



*Notiziario*

# *Tre Emme*

*Club Tre Emme di Roma*

*n. 126 - Ottobre 2020*





## EDITORIALE

# UN RIENTRO PIENO DI SPERANZA

Carissime amiche,

questa lunga pausa estiva è passata, un po' per tutte, nel segno dell'incertezza e dell'indecisione sul prossimo futuro. Tuttavia spero che abbiate trovato il tempo e il modo di riposarvi e di godere della presenza dei vostri cari.

In questo periodo, purtroppo, alcune amiche ed amici ci hanno lasciato. A loro va un pensiero ed un omaggio affettuoso da parte mia e di tutto il direttivo. Noi non possiamo far altro che andare avanti, ma è importante coltivare il loro ricordo, facendo riaffiorare alla memoria la tenacia, la forza, la nobiltà d'animo, la generosità, tutti i pregi e, perché no, anche i difetti che ci hanno legato in questa parte di viaggio assieme.

Adesso, dopo aver varcato la soglia della stagione autunnale, dobbiamo rimetterci in moto proseguendo prudentemente il nostro cammino e cercando di andare avanti in tutta sicurezza. A questo proposito vorrei ringraziare il Presidente del Circolo, CV Roberto Recchia, e tutti i suoi collaboratori che hanno supportato e sopportato il direttivo per poter riprendere alcune delle nostre attività.

Quindi pronte via!

Piene di propositi positivi e di progetti nuovi affrontiamo quest'ultima porzione di anno. Chiaramente il tanto raccomandato distanziamento mal si concilia con gran parte delle nostre attività sociali, ma ce la faremo! Sono certa che tutte noi daremo prova di responsabilità, di senso civico e di rispetto del prossimo, attenendoci scrupolosamente alle regole che ci vengono imposte per salvaguardare la nostra e l'altrui salute. Tutto il direttivo ha a cuore la vostra voglia di rivedervi ed abbracciarvi, abbiamo fatto e faremo il possibile, ma non ci dobbiamo dimenticare del periodo che stiamo vivendo. Dobbiamo avere un atteggiamento positivo, ma responsabile.

Guardiamo avanti con fiducia e speriamo che le cose migliorino, facendo tesoro di questa esperienza senza precedenti nella vita di ciascuna di noi. Pensiamo ad un nuovo futuro che probabilmente non sarà come fino a pochi mesi fa ce lo saremmo aspettato, ma non per questo potrà essere meno bello o meno fortunato, sarà semplicemente diverso.

Il filosofo, drammaturgo e politico romano, Lucio Anneo Seneca nella "Epistule ad Lucilium" XIII, scriveva:

*"Anche se il timore avrà sempre più argomenti, scegli la speranza".*

Care amiche è proprio così, anche se il sentimento prevalente in questo periodo è il timore, dobbiamo sforzarci di avere la speranza nel cuore.

La parola speranza si ricollega al latino *spes* che a sua volta viene dalla radice sanscrita *spa*, che significa "tendere verso una meta".

La nostra vita è un viaggio, non sempre è giorno e non sempre è notte, ma abbiamo una meta, una speranza, da raggiungere e questo è l'importante.

Vi abbraccio "virtualmente" tutte.

**Michela Marignani Pitton**



## La emozionante campagna estiva dell'Amerigo Vespucci

### DUE RIFERIMENTI

Capitano di Vascello Gianfranco Bacchi

Il termine *riferimento* in Marina ha un significato ben preciso e consente ai marinai di condurre quella che viene normalmente chiamata “navigazione costiera”.

*Due riferimenti* costituiscono, per esempio, un allineamento. Mi spiego, traguardando dal mare un campanile e facendolo collimare con una seconda costruzione, so per certo di trovarmi nella loro congiungente che può rappresentare una direzione da seguire o semplicemente un *mark* sulla mia posizione.

Ecco, nella vita di ognuno di noi esistono dei *riferimenti*, spesso rappresentati da persone per noi importanti, che ci indicano la via.

Personalmente ho avuto i miei genitori che per oltre 50 anni mi hanno educato e cresciuto, con la loro presenza o anche solo con la loro influenza seppure da lontano.

In questa campagna addestrativa i *due riferimenti* sono stati la Passione e l'Emozione. La passione che ha animato la mia azione di Comando e impreziosito la risposta del mio equipaggio, sempre pronto ad assecondare ogni decisione che mettesse la nave in primo piano. L'emozione che deriva dalla consapevolezza di essere parte e guida di una famiglia di marinai che amano l'ambiente in cui vivono e lo rispettano più che loro stessi.

Con queste premesse e sull'allineamento di questi due riferimenti è partita la navigazione da Livorno, lo scorso 29 giugno. Circa 400 marinai hanno “preso” il mare con l'obiettivo di cercare il vento, dominare le onde e seguire le stelle.



Il primo appuntamento, alle Bocche di Bonifacio, ha definito la sagoma dell'opera che avremmo voluto completare entro il 22 agosto: un itinerario fra i luoghi più caratteristici della penisola, caratterizzato dalla nostra presenza come segno di ripresa ed incoraggiamento ad un Paese in rinascita.

L'attraversamento a vela del Passo delle Bisce, nell'arcipelago di Maddalena, ha anticipato il transito, sempre a vela, per lo Stretto di Messina, il successivo “tramonto tricolore” nelle acque di Taormina e la sosta alla fonda nella rada di Ortigia. Già da queste prime tratte è stato evidente l'interesse che gli italiani stavano riservando ad un simbolo di eccellenza che esprime un concetto puro e indiscutibile di “unità”. Il vento di scirocco ci ha poi riportato verso Nord e da Civitavecchia abbiamo pianificato il doppiaggio di Malta passando per la Costa Rei e costeggiando Selinunte attraverso la costa meridionale della Sicilia. Una breve sosta nella rada di Favignana ci ha permesso di prepararci alla seconda parte di viaggio che ha visto la navigazione nel canale di Procida, salutandoci le città rivierasche del Golfo di Napoli, per poi procedere all'attraversamento del Canale di Sardegna con il saluto tricolore di Sant'Antioco e la riviera del Sulcis. I *due riferimenti*, la passione e l'emozione, hanno spinto lo scafo, con l'aiuto di un generoso vento meridionale, verso Genova, meta che ha costituito un richiamo irresistibile per consentirci di offrire un tributo alla città nel giorno dell'inaugurazione del Ponte San Giorgio.





Collante imprescindibile nel coniugare il mare con la suggestione dei “tramonti tricolore” è stata la musica, scandita dal pianoforte del corridoio Ufficiali e impreziosita dai talenti di alcuni musicisti “a doppio incarico”.

Dal mar Ligure il maestrale ha così accompagnato il Vespucci alla fine di un’indimenticabile Campagna d’Istruzione 2020, conclusa a Taranto con uno storico attraversamento del Canale navigabile a vele spiegate e con allievi ed equipaggio sulle sartie a salutare autorità e popolazione.



In questo caso sono stati fondamentali i *due riferimenti* geografici che costituiscono il rilevamento di ingresso, a significare che nella vita di ognuno di noi la via è segnata da direzioni che determinano il nostro successo o i nostri errori a seconda della nostra abilità nel saperli interpretare e seguire. E’ stata una Campagna d’Istruzione di passione, di orgoglio, di soddisfazione che l’emergenza sanitaria capace di annientare un progetto senza precedenti e che avrebbe comportato un Giro del mondo in 18 mesi, non è riuscita a scalfire.

Il Vespucci non si è fermato. Ha ripreso il mare e spiegato le vele. Ed è stato più bello di sempre. Non chi comincia... ma quel che persevera.





## Patrimonio dell'umanità

# UN ARCIPELAGO LIGURE DA SCOPRIRE

Paola Acquarone Cappelletti

Ecco, ci siamo: giugno 2020, una sola parola d'ordine: ripartenza. E per rituffarsi nella vita in modo degno, vorrei parlarvi di un sito UNESCO che, per fortuna di nascita, è anche un po' mio. Come si fa, quando si è nati nella capitale, si è figli di Puglia e di Liguria e si vive a Torino fino alla laurea, a scegliere un luogo di appartenenza del cuore? Diciamo che ho scelto per convenienza? Per amore del bello? Per imprinting? Non lo so, ma per creare un equilibrio mentale da quando ho l'età della ragione il mio punto fermo è il paese di mio padre. Portovenere. Ben prima che divenisse una meta universalmente nota. Ormai ho passato la famosa metà vita ed inizio a voler condividere quello che molti lettori non conoscono per ovvie ragioni anagrafiche. Il borgo antico, nato ai tempi dei Romani, colonia di Genova dai tempi delle Repubbliche marinare, ha il suo posto anche al Vaticano, nella Galleria delle carte geografiche: si può facilmente trovare sia in quella della Liguria che in quella dell'Italia. Viene descritto anche da personaggi famosi come George Sand: nel romanzo "Elle et Lui" la protagonista, non molto rassicurata dall'aspetto delle alte case-torri, passa per le piccole stradine ingombre di bambini e polli, nota i vasi messi sotto i tetti per raccogliere la preziosa acqua piovana, un acre odore di olio ed infine cerca una camera in una casa più accogliente delle altre, per non sentire tutta la notte i canti dei marinai. Non per niente, fino a pochi decenni fa, questa era la vocazione del posto, che aveva come figli pescatori e marinai. Del resto, i colori diversi delle case erano pensati apposta per vedere da lontano la propria abitazione, tornando dal mare!



Uno dei miei primi ricordi infatti riguarda un pescatore dai capelli bianchissimi che restava ore a preparare nasse e palamiti davanti a casa sua...conosceva posti, tempi e metodi per tornare sempre con qualche preda e naturalmente setacciava anche il suo arcipelago: isola Palmaria, Tino e Tinetto, quest'ultimo poco più di una roccia. Il Tino era un punto fermo per noi ragazzi per due motivi: perché l'isola più lontana da raggiungere a remi (beh, sì, si andava ancora a remi fino agli anni '90, se la barca di legno aveva l'entrobordo rotto, e niente soldi per aggiustarlo) e perché non ci si può sbarcare. Salvo un giorno. E quel giorno era particolarmente importante, perché segnava la fine delle vacanze – anzi, della villeggiatura, alla Campanile, per intenderci – e il rientro nella grigia, triste, nebbiosa Torino. Allora si accendevano falò la sera del 12 settembre con qualsiasi cosa potesse bruciare, vecchie barche comprese: un anno abbiamo dato alla fiamme anche quella "gelosa" (dal rollio facile) di mio nonno. Si sperava nel meteo dell'indomani, il 13 solennità di San Venerio, patrono dei fanalisti d'Italia. Finché la barca è stata in grado di solcare l'onda, si andava per la benedizione, poi con il vaporetto (la "spezzinità" obbliga ad utilizzare questo termine, anche se del vapore non v'è più traccia). Salendo lentamente il sentiero, guidati dalla musica sacra che continuava a suonare in *loop* per tutta la permanenza sull'isola, si visitavano la chiesetta e i resti del convento, felici di ritrovare dei vecchi amici, poi si cercava il posticino migliore per il picnic, infine ci si tuffava dagli scogli, che scendono inclinati ed invitanti. Finalmente, nel 2019 anche il faro, prima inaccessibile, è stato reso visitabile e con grande emozione ci sono entrata per la prima volta... sperando che anche i miei lettori possano scoprirlo, vi invito a venire a trovarci!



## Luis Sepulveda e Carmen Yanez

# LA PIÙ BELLA STORIA D'AMORE

Carla Pullano



Luis detto “Lucho”, il lottatore, e Carmen, poetessa detta “Pelusa” cioè monella, si incontrano giovanissimi, 15 anni lei, lui 18, li presenta il fratello di Carmen, è amore a prima vista.

L'11 settembre del 1971 si sposano, esattamente un anno dopo nasce il primogenito Carlos. Passano due anni e Luis viene arrestato dalla dittatura militare cilena e dopo tocca anche a Carmen.

Luis riesce a fuggire e tenta in ogni modo di salvarla, pensa anche al suicidio, mentre Carmen si salva solamente perché viene creduta morta, buttata via come un sacchetto per strada. Non riescono a rivedersi, ma ambedue fuggono verso altri paesi dell'America Latina e infine verso l'Europa. Carmen arriva in Svezia con il figlio, aiutata da una organizzazione umanitaria.

In quegli anni lo scrittore vive in Germania con la nuova compagna tedesca, Margarita, conosciuta in Ecuador ed insieme hanno tre figli ed è, nel frattempo, diventato famoso.

Anche Carmen ha un nuovo compagno e un altro figlio e le sue poesie vengono pubblicate con successo.

Quando Luis viene a conoscenza che “Pelusa” si trova in Svezia va a cercarla, ma era passato tanto tempo, erano due persone diverse, forse avevano entrambi troppe aspettative e decidono di divorziare restando buoni amici.

Dopo qualche tempo cominciano a comunicare per telefono. Una chiamata, un'altra e un'altra ancora. Si sentivano per parlare del figlio Carlos, ma finiva che restavano al telefono per ore ed ore a chiacchierare. Luis mandava a Carmen i suoi manoscritti, lei era la prima a leggerli.

Iniziano a scriversi anche delle lettere “Lettere bellissime che ancora conservo” ha detto Carmen in una recente intervista.

Passano altri anni. Una mattina a casa di Carmen squilla il telefono, è la moglie tedesca di Lucho che le racconta che tra loro il matrimonio è finito, che sono rimasti in buoni rapporti e la invita in Germania. Quando Carmen arriva Margarita è sola e le racconta che Luis parla solo e sempre di lei.

Che ama Pelusa, che l'ha sempre amata, anche quando non lo capiva.

Due giorni dopo arriva lui, Margarita si offre di tenere con lei per una settimana il figlio più piccolo di Carmen, perché potessero fare insieme un viaggio. Sul treno che li portava verso la loro seconda vita insieme, dalla Germania verso Parigi, Luis scrive a Carmen questa poesia dedicata al loro amore.



***La mas bella historia de amor/ La più bella storia d'amore.***

*L'ultima nota del tuo addio  
mi disse che non sapevo nulla  
e che arrivavo  
al tempo necessario  
di imparare i perché della materia.  
Così, fra pietra e pietra  
seppi che sommare è unire  
e che sottrarre ci lascia  
soli e vuoti.  
Che i colori riflettono  
l'ingenua volontà dell'occhio.  
Che i solfeggi e i sol  
raddoppiano la fame dell'orecchio  
Che la strada e la polvere  
la ragione dei passi.  
Che la via più breve  
fra i due punti  
è il giro che li unisce  
in un abbraccio sorpreso.  
Che due più due  
può essere un pezzo di Vivaldi  
Che i geni gentili  
stanno nelle bottiglie di buon vino.  
Una volta imparato tutto questo  
tornai a disfare l'eco del tuo addio  
e al posto suo palpitante scrissi  
La Più Bella Storia d'Amore  
ma, come dice l'adagio,  
non si finisce mai  
di imparare ed avere dubbi.  
Così, ancora una volta  
facilmente come nasce una rosa  
o si morde la coda una stella cadente,  
seppi che la mia opera era scritta  
perché La Più Bella Storia d'Amore  
è possibile solo  
nella serena e inquietante  
calligrafia dei tuoi occhi.*

Luis Sepulveda 4 ottobre 1949/16 aprile 2020





Ieri e oggi

## L'AMERIGO VESPUCCI A TARANTO

Clara Ricciardelli

Quando ho rivisto dopo alcuni anni Nave Amerigo Vespucci “la nave più bella del mondo” nella rada di Mar Grande il 21 agosto scorso, il cuore e la mente sono andate alla famosa aria di Madama Butterfly di Giacomo Puccini: “Un bel di vedremo levarsi un fil di fumo sull’estremo confin del mare. E la nave appare”. E' stato un attimo, giusto il tempo che il bel veliero fosse circondato da imbarcazioni di ogni tipo per festeggiare il suo ritorno a Taranto, capitale di mare, legata indissolubilmente da sempre alle sorti della Marina Militare, dei suoi equipaggi, delle sue navi. Di rientro dalla campagna addestrativa a favore degli Allievi della 1<sup>a</sup> classe dell'Accademia Navale di Livorno, il Vespucci ha sostato

nella giornata del 22 agosto ed è ripartita per La Spezia il mattino seguente senza possibilità di visite a bordo causa emergenza covid-19. Ma la magia della bella nave si è ancora una volta disvelata ai tarantini che in foltissimo numero hanno assiepatato le ringhiere del Canale Navigabile quando, nel primo pomeriggio del 22, a vele spiegate, il Vespucci ha fatto il suo trionfale ingresso in Mar Piccolo attraverso il Ponte Girevole aperto per l'occasione straordinaria. Solo in un'altra occasione, nel lontano 1965, il Vespucci attraversò a vele spiegate il Canale Navigabile al comando dell'allora capitano di



vascello Agostino Straulino, campione olimpico della vela classe Star, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Helsinki del 1952 e di argento a quelle di Melbourne del 1956. Oggi 22 agosto 2020, dopo la bella manovra di attraversamento del Canale, il Vespucci ha virato in Mar Piccolo e si è ripresentata alla folla plaudente per andare a ormeggiare sul lato del Canale in corrispondenza della scala di accesso alla piazza d'armi del Castello Aragonese. L'antico maniero, uno dei simboli più prestigiosi di Taranto, in parte coperto dalle maestose alberature, dalle ampie vele e dalle dorature storiche del Vespucci, si è per un attimo come rimpicciolito per lasciare la scena alla nobile Signora del mare. Bellissime immagini anche serali della nave con una sapiente illuminazione che ne ha posto in risalto ogni dettaglio. Il mattino dopo, quando la nave ha salpato, a molti tarantini come me si è un po' stretto il cuore pur sapendo che la nave deve rispettare i suoi impegni e la sua programmazione di attività è sempre intensissima.





## Gita aerea al campo Jonathan

# UNA GIORNATA TRA LE NUVOLE

Silvana Garello

Il mio nervosismo aumentava col passare dei giorni: mio marito, da buon ex pilota, aveva prenotato due posti, insieme ad amici del Lido, per un volo turistico su un vecchio biplano russo Antonov. Nonostante mi assicurasse che non c'era niente da temere – lui aveva già fatto un'escursione a Portorose a bordo dello stesso aereo – non ero troppo convinta che quella strana macchina volante con l'aria démodé mi avrebbe riportata a terra sana e salva. Mio marito mi spiegò pazientemente che quel brutto anatroccolo, progettato nel 1947 in Unione Sovietica, era stato costruito in quasi ventimila esemplari sui quali intere generazioni di piloti si erano fatti le ossa in tutti i cieli del mondo. Arrivò il fatidico sabato 30 maggio e nel vicino aeroporto Nicelli ci imbarcammo sul grosso bestione che all'interno di una fusoliera molto spartana aveva 12 poltroncine per passeggeri di taglia small: mi sedetti vicino a Giancarlo, fra compagni di viaggio molto euforici per l'imminente scampagnata. Non ero abituata al rumore di un motore a pistoni – ho sempre volato su comodi aviogetti di linea – e alla messa in moto feci un salto; poi rollando e beccheggiando l'Antonov si avviò all'inizio pista. Un frastuono tremendo accompagnò la corsa di decollo, ed io strinsi la mano di mio marito finché il pilota non ridusse i giri del motore e livellò l'aereo a poche centinaia di metri di altitudine. La destinazione del nostro viaggio era il campo Jonathan, nei pressi di Nervesa della Battaglia, dove un appassionato del volo, Giancarlo Zanardo, ospita una collezione di aerei storici progettati e realizzati da lui stesso. L'Antonov puntò a nord verso Punta Sabbioni, poi sorvolò il litorale del Cavallino, il Lido di Jesolo, e a Cortellazzo



virò a sinistra risalendo il Piave: la bassa quota, intorno ai 150 metri, e la bella giornata di sole ci regalarono una magnifica vista sulle spiagge e sulle cittadine della costa. Poi sul Piave ci abbassammo ancora e all'improvviso apparve il campo Jonathan, una distesa d'erba ai margini del fiume. L'atterraggio fu dolce, e l'amico Zanardo ci venne incontro in jeep per indicarci il parcheggio. Sembrava di essere tornati indietro nel tempo, come nei film di fantascienza: in un hangar di tela della 1<sup>a</sup> Guerra mondiale, perfettamente restaurato, sonnacchiavano, fra altri aerei d'epoca, le fedeli riproduzioni del Fokker del Barone Rosso e del grande bombardiere Caproni, che ha già fatto qualche breve volo. Dopo una presentazione del padrone di casa, che ci illustrò con affascinanti filmati le attività del campo, ci sedemmo a tavola: due brave cuoche ci avevano preparato una colazione ruspante, con pastasciutta al ragù, grigliata di carne, formaggio della zona e torte casalinghe. Naturalmente non mancava il merlot per innaffiare il tutto.

Abbiamo tenuto d'occhio il pilota, un simpatico ragazzone austriaco, che si è comportato benissimo: avrebbe sicuramente superato il test dell'etilometro.

Al rientro qualche passeggero era più euforico che all'andata, forse per il ritorno in famiglia o per effetto del merlot. Non cercai più la mano di mio marito, ero una veterana ormai, e l'Antonov si era guadagnato la mia fiducia.

Sono pronta per un'altra gita, venite anche voi.



## Storia di una donna, storia di musica e di mare

# EMMA CARELLI

Lorenzo Corsini \*



Ringrazio il Notiziario per l'opportunità di scrivere sulla donna che negli ultimi tre anni della mia vita ha condizionato ogni mia giornata. Sono molto felice di poterne parlare in questa occasione, visto il profondo affetto per il Circolo della Marina di Roma, fonte di ricordi legati ai miei nonni, Brunetto e Rosanna Corsini. Sulla vita di Emma Carelli, soprano e direttrice del teatro Costanzi di Roma dal 1912 al 1926, sarà presto al cinema (5, 6 e 7 ottobre) la docufiction firmata da Tony Saccucci a cui il sottoscritto ha collaborato in qualità di sceneggiatore.

Alle orecchie di qualche musicofilo il nome di Emma Carelli non risulterà nuovo. Parliamo di una delle grandi cantanti d'opera dei primi del Novecento. Appena diciottenne viene chiamata in tutti i teatri d'Italia per cantare i ruoli (uno fra tutti *Iris*, suo cavallo di battaglia) che la consacreranno a diva. Gli editori Sonzogno e Ricordi la notano e così, nel 1899, approda alla Scala, con *Otello*, diretta da Arturo Toscanini. Viene scelta per una delle sue prime grandi avventure: la prima Tosca del Sudamerica. Questa diventa così anche una storia di mare. Il Sudamerica è in questi anni la terra più fertile per lanciare nuovi cantanti. Emma, coraggiosa, non disdegna l'opportunità di imbarcarsi per raggiungere l'altra parte del mondo. Riporto qui una citazione dalla principale fonte sulla vita della cantante, il libro che su di lei scrisse il fratello Augusto, per descrivere le atmosfere di quei viaggi. Siamo nel 1900, all'inizio della tournée che porterà *Tosca* di Giacomo Puccini in Sudamerica. *Il "Regina Margherita" sul quale Emma si era imbarcata con la Compagnia dell'Opera di Buenos Aires, riassume tutte le tradizioni del dominio musicale d'Italia nell'America meridionale. Il "Regina Margherita", dunque, era già trent'anni fa [il libro è del 1932] un piroscafo capace di attraversare l'Oceano in diciassette giorni circa. Quando si pensa che su quel piccolo vapore, dal nome gentile della Regina d'Italia, erano imbarcati, insieme con*



*Emma per la compagnia dell'opera, Enrico Caruso, e altri e altri, si pensa pure che nessun vapore potrà mai accogliere a bordo un carico così prezioso. Su queste navi si consolida anche il grande amore della Carelli per suo marito, Walter Mocchi, un socialista rivoluzionario che approfitterà dei viaggi della moglie per lasciare l'Italia dei moti del 1904, dove il nome di Mocchi risulta talmente scomodo da impedire alla Carelli stessa di cantare sui palcoscenici italiani.*

I due scoprono presto l'industria teatrale in anni che, abbiamo detto, sono decisamente proficui. Walter Mocchi abbandona la politica e fonda due società teatrali internazionali, rilevando i principali teatri del mondo. Tra questi viene comprato il teatro Costanzi di Roma (oggi teatro dell'Opera), dove Emma, in sostituzione del marito continuamente in viaggio, assume le redini della direzione artistica. Ecco che qui ha luogo il grande centro della storia: l'attenzione a una donna che, in anni in cui era assolutamente impensabile, comanda. Sotto la sua brillante direzione vengono portati al Costanzi alcuni dei grandi spettacoli dei primi del Novecento, tra cui i Balletti Russi di Diaghilev. Per queste sue doti la Carelli riesce nell'impresa di mantenere il teatro aperto anche negli

anni più neri, quelli della prima guerra mondiale. Sono sensazionali le testimonianze che raccontano di come le società di Mocchi abbiano trasportato per il mondo scene e cast per garantire lo svolgimento delle stagioni liriche dei teatri europei e sudamericani. Un'impresa, se si pensa al pericolo continuo di essere colpiti dai nemici nel bel mezzo dell'oceano Atlantico. Questa avventurosa storia ha però un triste epilogo. Nel 1926, con la rilevazione del Costanzi da parte del Governatorato di Roma, Emma perde il suo posto dirigenziale e, con esso, i suoi entusiasmi e la sua voglia di vivere. Morirà in un incidente d'auto, lei che amava tanto guidare, nel 1928. Il nostro film, con la grandissima interpretazione di Licia Maglietta nel ruolo della protagonista, ha la volontà di mostrare una vita esemplificativa di un femminismo che ancora oggi ha grandi difficoltà a essere espresso. Chiudo, nella speranza di portare i lettori al cinema, riportando ciò che Antonio Rostagno ha scritto a proposito della figura di Emma Carelli. *Tosca*,



« Tosca » - atto secondo

*Elektra, Zazà: in questa triade si riassume il carattere di Emma, il suo vero io sul palcoscenico e nella vita reale; ecco perché questi sono i suoi ruoli più riusciti. La loro sintesi ci restituisce il migliore ritratto di questa donna nata davvero troppo presto per avere una vita serena e felice. E rivedendo la vita di Carelli, grazie al lavoro di Saccucci, non assistiamo solo a un documentario avvincente su una figura che merita di essere conosciuta meglio, ma troviamo raccontata una parte importantissima della storia sociale dell'Italia fra Giolitti e l'inizio del fascismo, riviviamo il clima emotivo di uno dei momenti più controversi del Novecento italiano.*

\*Lorenzo Corsini è laureato in musicologia e sta scrivendo la tesi sull'aspetto della religiosità nelle opere della maturità di Verdi .

*La foto nella pagina precedente che ritrae Licia Maglietta che interpreta Emma Carelli nel documentario "La prima donna" è di Stefano Cirianni*



## Una panacea per il corpo e per l'anima

# I GRANDI BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

Claudio Petrassi



Care e gentili meditatrici,

Con il desiderio che tutto stia andando per il meglio in questo particolare periodo, colgo l'occasione per salutarvi e mandarvi qualche informazione su come la Meditazione aiuta il sistema immunitario.

L'invito è che voi, in qualsiasi maniera possiate, vi dedichiate un pochino di tempo (costante) per poterla fare; fa bene al nostro sistema corpo mente e, soprattutto, riferendoci all'attuale momento dà energia al nostro sistema immunitario, che dialoga costantemente con la nostra mente.

Il tuo sistema immunitario è uno degli aspetti più critici e più affascinanti della *connessione mente-corpo*. Per molto tempo la capacità delle cellule immunitarie di attaccare gli organismi invasori della malattia è stata considerata puramente fisica, anche se il meccanismo non era stato completamente compreso.

Quindi, negli anni '80 *si è scoperto che il sistema immunitario è altamente intelligente*; divenne noto come "il cervello fluttuante" a causa della capacità delle cellule immunitarie di partecipare ai messaggi chimici inviati dal cervello in tutto il corpo. Ciò significa che i tuoi pensieri, stati d'animo, sensazioni e aspettative vengono trasmessi alle tue cellule immunitarie. E qui interviene la meditazione, perché quando mediti, questi messaggi cambiano significativamente.

Poiché il tuo sistema immunitario risponde a pensieri, sia negativi che positivi, la meditazione crea un ambiente mentale positivo che rafforza il tuo sistema immunitario. Questo studio ha mostrato una riduzione dell'espressione genica pro-infiammatoria negli anziani.

Uno studio dell'UCLA mostra che i pazienti sieropositivi che praticano la meditazione consapevole rallentano la riduzione del numero di cellule CD-4, cellule immunitarie associate a impedire la propagazione del virus.





### *La meditazione aumenta gli anticorpi*

Un recente studio ha confermato che, dopo aver ricevuto una formazione settimanale di meditazione per 8 settimane, 48 lavoratori nel settore delle biotecnologie avevano livelli di anticorpi significativamente più alti rispetto al gruppo di controllo (colleghi che non meditavano) e livelli più alti rispetto a prima dello studio.

### *La meditazione stimola le regioni delle funzioni cerebrali del sistema immunitario*

La meditazione consapevole ha mostrato un aumento dell'attività elettrica nella corteccia prefrontale, nell'insula anteriore destra e nell'ippocampo destro, tutte parti che controllano le emozioni, la consapevolezza e l'ansia. Queste sono anche le aree del cervello che fungono da centro di comando per il tuo sistema immunitario. Quando vengono stimolate, fanno funzionare il sistema immunitario in modo più efficace.

Questi risultati mettono a fuoco un messaggio chiaro: la tua risposta a potenziali malattie, risposte gestite dal sistema immunitario, migliora con la meditazione.

Questo è in linea con un altro messaggio importante. La sensibilità a disturbi cronici come il diabete di tipo 2, l'obesità, le malattie cardiache e l'ipertensione, condizioni che non sono il risultato dell'invasione di microbi, si riduce anche attraverso la meditazione. L'intero sistema mente-corpo è portato in uno stato naturale di equilibrio, la chiave di quella che ho chiamato la salute superiore.

### *Come puoi prevenire determinate malattie ?*

Continua a meditare regolarmente mattina e sera per ridurre ed evitare lo stress, poiché il sistema immunitario viene facilmente compromesso quando aumentano gli ormoni dello stress. Il tutto deve essere supportato da un sonno di qualità e da un'alimentazione salutare.

Tuttavia, al centro c'è la meditazione, il modo più importante e potente per rafforzare ogni aspetto della connessione mente-corpo.

Un caro saluto con la speranza di vedervi presto.

*Claudio Petrassi si è laureato Psicologia Clinica e si è specializzato nel Counseling per l'età evolutiva e nell'Art-Counseling; svolge docenze presso la scuola di Counseling "ASPIC"; conduce come formatore lezioni sulla gestione dello stress e la psicologia dell'emergenza per personale marittimo e di volo; ha svolto attività sportello di ascolto presso alcuni istituti scolastici; ha svolto attività di counseling nell'ambito dell'HIV, presso il Policlinico Umberto I di Roma; conduce dei gruppi sulla genitorialità, paura del volo e paura dell'acqua; ha progettato e svolto percorsi di sostegno attraverso il Watsu (water shiatsu) per ragazzi con diagnosi di autismo e nella disabilità in genere; mensilmente propone Watsu per la coppia in Belgio (Brusselles); organizza delle giornate di Watsu bebè, dove insieme ai genitori si gioca e ci si prende cura dei loro piccoli sia a terra che in acqua; conduce gruppi di AI-CHI (Taichi acquatico); conduce gruppi di ipnosi in acqua calda; organizza percorsi formativi del Massaggio Californiano; si è formato in tecniche Psico-corporee come il Massaggio Californiano e lo JinShin Do.*



## Quando il museo è chiuso le statue iniziano a parlare!

### #statueparlanti

## PERSEFONE

Fabio Pagano \*



Statua in marmo raffigurante Kore-Persephone (prima metà I sec. d.C.)

Dal Rione Terra - Pozzuoli

Museo archeologico dei Campi Flegrei

“Di lockdown me ne intendo. Se conoscete la mia storia sapete perché.

Maestosa e malinconica come in questa statua, “regina de l’eterno pianto “, io sono prigioniera e sposa di Ade, signore degli Inferi, odioso agli dei e agli uomini.

Che non vi inganni la mia espressione, io sono anche figlia della Terra, fanciulla luminosa e lieta, compagna di gioco delle Ninfe, cresciuta tra le gioie e i fiori, bella quanto Athena, Afrodite e Artemide. Come tutte le creature del mito io posso essere incontrata e reimmaginata sempre, in un eterno ritorno.

Fissate i miei occhi e provate a sollevare il velo della tristezza, e andate oltre: immaginate le mie mani, che tengono salde la vita.

Prolungate il mio braccio destro e riempiate lo sguardo della luce della mia fiaccola, simbolo di speranza e di rinascita.

Sedetevi accanto a me e a mia madre e godete della luce e della gioia del mondo.

E fate tornare la primavera”.

*\*Direttore del Parco archeologico dei Campi Flegrei. È stato funzionario archeologo per la Soprintendenza per i beni archeologici del Friuli Venezia Giulia e direttore del Museo archeologico nazionale di Cividale del Friuli dal 2013 al 2015. Dallo scorso anno dirige il Museo archeologico nazionale e Teatro Romano di Spoleto e l’Area archeologica di Carsulae. Dal 2018 insegna all’Università degli studi di Udine come docente del corso di Valorizzazione per il turismo dei beni culturali all’interno del corso di Laurea magistrale in Gestione del turismo e degli eventi culturali*



## Cinema e sogno

a cura di Adele de Blasi

*Carissime, eccoci ad un nuovo appuntamento con la rubrica creata per darvi ogni mese un piccolo approfondimento cinematografico su un film da non perdere, una recensione che vi darà la possibilità di mettere a fuoco anche l'aspetto critico di una pellicola. Buona visione, e non smettete di sognare perché il cinema è sogno.*

### PADRENOSTRO

Roma, 1976. Valerio ha dieci anni e una fervida immaginazione. La sua vita di bambino viene sconvolta quando, insieme alla madre Gina, assiste all'attentato ai danni di suo padre Alfonso da parte di un commando di terroristi. Da quel momento la paura e il senso di vulnerabilità segnano drammaticamente i sentimenti di tutta la famiglia. Ma è proprio in quei giorni difficili che Valerio conosce Christian, un ragazzino poco più grande di lui. Solitario, ribelle e sfrontato, sembra arrivato dal nulla. Quell'incontro, in un'estate carica di scoperte, cambierà per sempre le loro vite.

Alfonso (Pierfrancesco Favino) padre di Valerio è una figura carismatica centrale nella storia, un uomo forte che cela emozioni sotto i silenzi. All'epoca dell'attentato il regista Claudio Noce era ancora bambino. Il lavoro filmico vuole essere un atto d'amore verso il padre. Un film profondamente intimista, una storia familiare, siamo negli anni di piombo ma il periodo storico non è presente nella pellicola, un attentato gravissimo visto dagli occhi di un bambino che diventa testimone dei fatti.

Un cast importante, Pierfrancesco Favino, un attore che nel personaggio di Alfonso mette una fisicità imponente e la passione, Barbara Ronchi – Gina, la madre dimessa con gli occhi colmi di angoscia, infine Christian (Francesco Gherghi), un bambino arrogante e ribelle, forse un personaggio immaginario, con cui Valerio (Mattia Garaldi) stringe un forte legame d'amicizia.

Storia familiare che si snoda tra Roma e la Calabria, una pellicola che vuole essere un inno all'amore paterno, un amore forse mai completamente dimostrato. Claudio Noce dimostra di saper fare cinema, bella la fotografia e l'uso di *ralenty*, la musica dà vigore a una storia che commuove e che entra nell'animo dello spettatore.



DATA USCITA: settembre 2020

GENERE: Drammatico

REGIA: Claudio Noce

DISTRIBUZIONE: Vision Distribuzion

PAESE: Italia

DURATA: 122 minuti

[www.dreamingcinema.it](http://www.dreamingcinema.it)



## Gite in città

a cura di Anna Teresa Bianchi Ciaralli



Care socie, che bello ritrovarci.

È inutile dire che la voglia di incontrarci e di condividere cultura ed amicizia ci sta facendo lavorare in modo da garantire piacevoli mattinate in ottemperanza delle regole anticovid.

Coadiuvata dalla dottoressa Martina Remediani, avrei pensato ad una passeggiata al Cimitero Monumentale del Verano.



Questo sito potrebbe anche far sorridere in un periodo in cui si è parlato tutti i giorni di morti, ma racchiude in sé storia, arte, ricordi e curiosità molto spesso dimenticate.

Questa area intorno al Verano è stata utilizzata da due millenni, come luogo di sepoltura: dalle catacombe di Santa Ciriaca alla tomba del martire Lorenzo sino ai giorni nostri.



Il cimitero, come si presenta oggi, è stato realizzato a inizio '800, con una grande espansione dopo l'avvento di Roma capitale verso la zona del Pincetto.

Visitandolo potremmo ammirare le tombe più belle di cardinali, scrittori, eroi della prima guerra mondiale, politici attori e calciatori. Infatti il Verano rappresenta un enorme patrimonio artistico-culturale molto caro ai romani e ai numerosi turisti che ogni anno dedicano una visita a questo luogo fatto di arte e testimonianze storiche.

Si tratta di un vero e proprio museo oltre che di un luogo di riposo eterno.

Le visite sono organizzate per un massimo di 30 persone, vengono fatte a piedi e richiedono una preventiva prenotazione e siamo in attesa di un cenno di riscontro da parte del comune di Roma in seguito alla nostra richiesta.





In alternativa, ma non da meno, la passeggiata "A Roma si dice".

È questa una passeggiata che parte dall'arco di Costantino accompagnati da curiosità che hanno fatto grande la città.

Parleremo di Giulia, della storia misteriosa di Simon Mago e di Sant' Elena, questi solo alcuni dei nostri protagonisti.



Ci riserviamo, quanto prima, di comunicare luoghi e date delle visite.

Non abbiamo, comunque dimenticato la visita alla galleria d'arte Borghese. Come sapete la Galleria Borghese espone la collezione del cardinale Scipione Borghese (nipote di Papa Paolo V) riunita fra il 1576 e il 1633. Potremo vedere numerosi dipinti di Caravaggio e molte opere di Bernini e di Canova. Nella Galleria Borghese si può contemplare parte dell'intera produzione di questi due maestri. Al piano superiore, inoltre, sono collocate le opere di artisti famosi, come Tiziano, Raffaello, Rubens e Botticelli.

Al pianterreno si trova l'archeologia classica, che è forse la parte più sorprendente del museo. Fra i pezzi prodotti dal I al III d.C. si possono contemplare eccellenti mosaici e impressionanti sculture, oltre agli affreschi, conservati alla perfezione, che adornano i soffitti e le pareti.

Le numerose sculture di Bernini e Canova sono indubbiamente le opere più straordinarie da non perdere!

Per ora vi abbraccio con affetto sperando che, nonostante questa forzata lontananza, non abbiate perso la voglia di incontrarci e che insieme potremo imparare a convivere con ciò che ci ha colpiti. Vi voglio bene.





## Tra le pagine

a cura di Francesca Garello



### **La casa leggera di Erika Grazia Lombardo, Bur 2020, ISBN 978-88-17-14924-2**

Riprendendo la rubrica dopo la pausa estiva ho pensato di non proporre un romanzo ma un manuale che tratta della ormai popolare pratica del *decluttering* (eliminazione degli oggetti superflui) e dello *spaceclearing* (liberazione dello spazio). Nell'anno del Covid 19 abbiamo passato molto più tempo nelle nostre case che sono diventate anche luoghi di lavoro e di studio, attività difficili da esercitare in ambienti affollati di oggetti spesso inutili. Rispetto a più celebri esempi internazionali (per esempio *Il magico potere del riordino* della giapponese Marie Kondo) il libro di Erika Lombardo mi pare più adatto a noi italiani, poco portati per l'elegante ma spesso irraggiungibile stile minimalista. L'autrice prende come modello la casa standard italiana (spesso la sua), è consapevole di quanto siamo attaccati ai ricordi e agli oggetti e non propone interventi radicali. Il libro è impostato come un progetto a media scadenza, 31 giorni, nei quali affrontare una a una tutte le stanze per avere alla fine un'abitazione libera dalla polvere reale e emotiva che spesso ci opprime. Il libro è pieno di consigli pratici, a volte forse un po' scontati. Il suo più grande pregio, secondo me, è che ci insegna a migliorare la nostra casa non a cambiarla, come si vede in tanti programmi televisivi basati su costose opere di ristrutturazione. Dopo magari sarebbe perfetta, ma non più "nostra".

## Iniziativa a Roma

a cura di Donatella Arnone Piattelli

### BACK TO NATURE A VILLA BORGHESE

L'iniziativa fa parte di #Romarama, il programma di eventi culturali promosso da Roma Capitale.

All'interno di uno dei parchi storici più famosi e amati di Roma, dieci nuove installazioni progettate o appositamente reinventate per l'occasione da artisti di fama internazionale come Andreco, Mario Merz, Davide Rivalta, Grazia Toderi, Edoardo Tresoldi, Nico Vascellari.



Una riflessione sul futuro e sulla necessità di riconsiderare il rapporto tra esseri umani e natura attraverso l'arte contemporanea. Per tutto il periodo della mostra accanto alle opere si svolgeranno performance musicali e interventi di street art. La mostra, curata da Costantino D'Orazio, è accessibile liberamente e illuminata anche di sera.

Info: Back to Nature | 15 settembre - 13 dicembre 2020



## La via dei fiori

a cura di Rosangela Piantini

### Sen no Rikiu e l'ipomea bianca

Le campanule (o ipomee) sono molto comuni nei nostri giardini, e crescono naturalmente nei prati. Ma nella seconda metà del 1500, in Giappone, erano appena arrivate, con i missionari gesuiti, e incuriosivano molto. Sen no Rikiu, un intellettuale molto apprezzato nella corte imperiale (era considerato "arbiter elegantiarum"), aveva nel proprio giardino le ipomee bianche. Il capo dei Samurai, lo Shogun, che era l'uomo più potente del Giappone (perché l'imperatore era considerato di discendenza divina e adorato, ma non governava) chiese a Sen no Rikiu di mostrargliele.

Fu quindi invitato a visitare il giardino, ma il giorno convenuto, per ordine del padrone di casa, tutte le piante di ipomea furono tagliate.

Però, entrando nella casa da tè, c'era un solo fiore bianco, perfetto, nella nicchia di fronte all'ingresso, il Tokonoma.

Perché Sen no Rikiu aveva preso questa strana decisione?

Se vuoi veramente vedere una delle mille meraviglie che la natura continuamente ci regala, devi isolarla, e isolarti. L'unicità rende le cose preziose e ti permette di apprezzarle. Questo è il pensiero che c'è dietro la semplicità delle composizioni di Ikebana. Pochi fiori, linee semplici: semplicità ed eleganza sono sempre compagne.



### Un affettuoso ricordo di una amica

Rossella Panella Fabrello

Ciao Lia. Non è facile scriverti qualche riga senza cadere nell'inganno della retorica. Perché questo abbiamo in comune io e te...una profonda avversione per tutto ciò che è retorico.

Hai saputo regalare ad ogni amica alla quale hai voluto bene un rapporto speciale e privato differente da tutti gli altri. Ci hai ascoltate e hai raccolto le nostre confidenze, facendoci sentire tutte speciali ai tuoi occhi. Ci hai contagiato con il tuo gioioso amore per la vita e la tua allegra e sagace ironia. Non vedevamo l'ora di stare un po' con te. Quante partite a Burraco, quante risate, quanta complicità. Ancora...devo per forza ricordare i nostri viaggi a Lourdes. Le foto riprendono momenti di gioia pura. Preghiera e condivisione. Il tuo grande cuore ti ha sempre spinto verso i più deboli e sfortunati. In silenzio e col profilo basso. Non hai mai amato le autocelebrazioni. Così come hai coltivato il profondo amore per la Marina Militare con discrezione e riservatezza. Discrezione e riservatezza che hai adottato anche nei momenti più difficili della tua vita, insieme ad un coraggio da leone. Chi ti conosce lo sa. Un abbraccio forte va alla tua amatissima famiglia. Grazie per averci dato la tua amicizia. Sei sempre stata una voce fuori dal coro e noi ti abbiamo amata profondamente per questo. Il mondo è un po' più brutto senza di te. E come ripetono più volte i ragazzi dell'Anafim nei video che abbiamo girato per te:" Ciao Lia!"



### **CLUB TRE EMME DI ROMA**

Lungotevere Flaminio 45/47 - 00196, presso il Circolo Ufficiali Marina Militare *Caio Duilio*  
Tel/Fax 0636805181

La segreteria è aperta il lunedì e il giovedì dalle 10.30 alle 12.30

---

### **NOTIZIARIO TRE EMME DI ROMA**

*Responsabile:* Michela Pitton

*Direttore:* Donatella Piattelli

*Redattori:* il Direttivo, Savina Martinotti, Marilena Pagnoni

*Per informazioni e contatti:* roma@moglimarinamilitare.it

Il Notiziario esce nella prima settimana del mese. La partecipazione è aperta a tutte le socie e le nostre amiche! Se volete mandarci dei contributi (resoconti di viaggi, visite a luoghi particolari, tradizioni marinare, curiosità, piccole storie, ricette, recensioni di libri, e chi più ne ha più ne metta!), devono pervenire al Direttore o alla Redazione entro il 20 del mese per poter essere utilizzati nel bollettino del mese successivo. Altrimenti, niente paura! Andranno sul numero a seguire.

I testi devono essere in formato word (niente pdf, per favore!) e devono essere inviati via email come allegato, non incollati nel corpo dell'email. Anche le eventuali foto non devono essere inserite nel testo word ma allegate anch'esse come file indipendente, in formato jpg; diversamente, le foto sarebbero troppo poco definite per poter comparire sul Notiziario.

Potete leggere il numero in corso e tutti gli arretrati dalla nostra pagina web: [www.moglimarinamilitare.it/roma](http://www.moglimarinamilitare.it/roma)

Sul sito nazionale, inoltre, troverete tante novità e avrete informazioni aggiornate anche sulle altre sedi: [www.moglimarinamilitare.it](http://www.moglimarinamilitare.it).