



*Notiziario*  
***Tre Emme***

*Club Tre Emme di Roma*

*n. 123 - Aprile 2020*

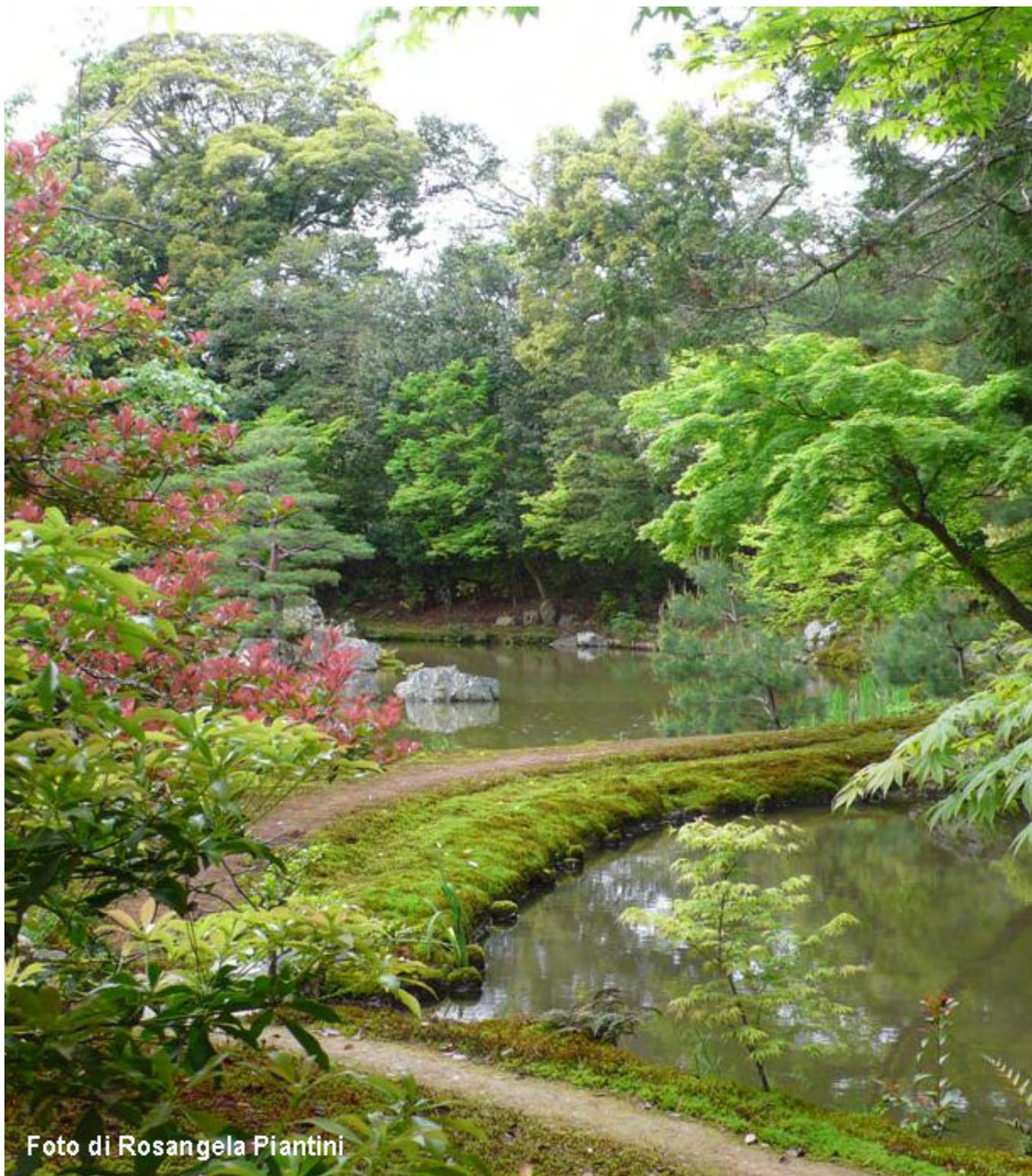


Foto di Rosangela Piantini



## **EDITORIALE**

# **STIAMO A CASA MA... RIMBOCCIAMOCI LE MANICHE!**

Carissime amiche,

voglio iniziare questa mia riflessione dicendo grazie ed esprimendo tutta la mia gratitudine e riconoscenza al corpo medico, infermieristico, sanitario, ai militari, ai volontari e a tutte le persone impegnate a fronteggiare la grave emergenza sanitaria che stiamo vivendo; che Dio ve ne renda merito.

Il momento che stiamo vivendo è davvero un evento inedito, che nessuna aveva mai visto, non tanto e non solo per la gravità - alcune di noi hanno già vissuto influenze più o meno aggressive, guerra ed altri eventi catastrofici - ma per l'impatto personale, sociale e mediatico che questo isolamento comporta.

Tanti sono i lati negativi che questa segregazione forzata ha portato con sé: la diffidenza nei confronti degli altri, visti come possibili untori, la noia ma, soprattutto, il fatto che, ad un certo punto, ci siamo sentite fragili, vulnerabili e questo ha provocato in noi un forte senso di smarrimento. Ciascuna ha dovuto fare i conti con la limitazione della libertà personale e di quella dei familiari costringendoci forzatamente lontani dai nostri affetti con domicili diversi. Ci siamo dovute fermare, fare un passo indietro ed isolarci dal mondo esterno, tornando alle origini. Per noi donne, soggetto sociale per eccellenza... è stato davvero difficile!

Tuttavia non dobbiamo trascurare i lati positivi, perché ce ne sono: abbiamo avuto ed abbiamo tempo da dedicare a noi stesse, alle cose che ci piacciono, a coccolarci e a coccolare i nostri cari. Possiamo comunicare liberamente con i nostri familiari e i nostri amici anche a distanza e tenerci aggiornati aprendo una finestra sul mondo ogni volta che lo vogliamo. Pensate solamente se questo fosse accaduto anche soltanto venti anni fa quanto sarebbe stato diverso e più difficile!

Di certo, lo sappiamo tutte, i cambiamenti, in modo particolare quelli che ti stravolgono la quotidianità, sono molto difficili da accettare. Però è proprio in questi momenti che la nostra vera forza di donne si rivela e lo spirito con cui molte di voi stanno affrontando questo momento è sorprendente. Voglio credere che anche questa esperienza sia un'opportunità per renderci persone migliori.

Quindi, amiche mie, coraggio! Sono sicura che il peggio è passato, adesso dobbiamo guardare avanti con fiducia, rimboccarci le maniche e, come abbiamo sempre fatto, lavorare per contribuire tutte insieme a costruire un futuro migliore per noi, per i nostri cari e per il nostro Paese.

Vi abbraccio "virtualmente" tutte.

**Michela Marignani Pitton**



## Quando le avversità ci fortificano

# RESILIENZA

Luana Maria Jaselli Pacchetti \*



La vita di molti di noi ha subito un drastico cambiamento nelle ultime settimane. Le istituzioni ci hanno chiesto di fare la nostra parte in questa emergenza sanitaria che a tratti rievoca scene belliche, che fortunatamente, molti di noi non hanno mai conosciuto, se non apprese sui libri di storia. Il nemico è un virus invisibile, ma veloce e aggressivo. Ci viene richiesto il sacrificio di rimanere il più possibile in casa, limitando le nostre libertà personali per un bene superiore, quello di evitare il diffondersi del contagio del coronavirus e aiutare il nostro Sistema Sanitario Nazionale, i medici e gli operatori sanitari a reggere l'urto inaspettato di questa pandemia.

In una parola ci è stato richiesto di esercitare la *resilienza*.

Il termine deriva dal latino *resilire*, che significa letteralmente “saltare indietro, ritornare in fretta, di colpo, rimbalzare, ripercuotersi”, ma anche “ritirarsi, restringersi, contrarsi”. Come precisa l'Accademia della Crusca, la parola resilienza è il contrario di fragilità e non è un sinonimo di resistenza, in quanto “*il materiale resiliente non si oppone o contrasta l'urto finché non si spezza, ma lo ammortizza e lo assorbe, in virtù delle proprietà elastiche della propria struttura*”.

In psicologia, infatti, la resilienza è la capacità di un individuo ad affrontare e superare un evento traumatico o stressante riuscendo ad adattarsi al cambiamento.

Resilienza non è quindi sinonimo di capacità di resistere alle difficoltà ed uscirne fuori splendenti come arroganti fenici. Il passaggio fondamentale del divenire resilienti è rappresentato dal “processo” dopo l'urto, quello che è chiamato “il tempo del dolore”, che spesso è lungo e complesso da capire, ma è proprio quello che aziona la spinta generatrice del cambiamento.

Nella nostra società il tema del dolore e della sofferenza viene evitato e con esso le persone che il dolore lo sentono e se ne fanno carico, additati come “perdenti” “deboli”, “tristi”, così facendo però ci dimentichiamo di onorare il passaggio tra l'inizio e la fine di un problema, come dire una fiaba senza intreccio, dove dopo poche righe arriva già il lieto fine obbligatorio. La vera conquista di un resiliente si costruisce non nel finale, ma in quello che sta in mezzo.

Chiunque di noi ha avuto esperienza di un momento difficile nella propria vita, sa benissimo che le difficoltà ci cambiano, ci insegnano, ci mostrano che possiamo farcela anche in quelle situazioni dove pensavamo di non avere le risorse. Un passo che descrive esattamente questo processo di



costruzione della resilienza è tratto dal libro *Kafka sulla spiaggia* dello scrittore giapponese Haruki Murakami:

*“Qualche volta il destino assomiglia a una tempesta di sabbia che muta incessantemente la direzione del percorso. Per evitarlo cambi l'andatura. E il vento cambia andatura, per seguirti meglio. Tu allora cambi di nuovo, e subito di nuovo il vento cambia per adattarsi al tuo passo. Questo si ripete infinite volte, perché quel vento non è qualcosa che è arrivato da lontano, indipendente da te. È qualcosa che hai dentro. Quel vento sei tu. Perciò l'unica cosa che puoi fare è entrarci, in quel vento, camminando dritto, e chiudendo forte gli occhi per non far entrare la sabbia. Attraversarlo, un passo dopo l'altro. Non troverai sole né luna, nessuna direzione, e forse nemmeno il tempo. Soltanto una sabbia bianca, finissima, come fosse fatta di ossa polverizzate, che danza in alto nel cielo. Poi quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi era entrato.”*

In sociologia, la capacità di sviluppare resilienza nei gruppi sociali è data dal senso di comunità.

Una ricerca condotta nel 2001 da Sarig su alcune comunità sfollate in Israele, ha portato all'elaborazione di un modello che descrive le caratteristiche della resilienza comunitaria a partire dall'individuazione dei fattori di protezione collettiva. Tra questi sono stati individuati: il forte senso di appartenenza alla comunità, la capacità di riformulare gli eventi negativi in chiave positiva, la percezione di sperimentare il controllo attivo sulle situazioni nonostante i tempi cupi, attraverso l'apprendimento di nuove abilità e tecniche, il rifugio nelle tradizioni, i valori, la solidarietà sociale.

Noi italiani, in un modo tutto nostro, abbiamo risposto alla richiesta di esercitare la resilienza, esorcizzando la paura con i flashmob della musica suonata dai balconi, rifugiandoci nelle nostre tradizioni culinarie per passare le lunghe ore in casa, prendendoci cura dei più fragili con iniziative di spesa a domicilio o impegnando i bambini in lavori con enormi arcobaleni.

Usciremo con resilienza da questa emergenza se sapremo fare nostra la lezione che la crisi è un'opportunità di crescita e non la fine di tutto, che solo insieme e coesi possiamo davvero fare la differenza, valorizzando tutto quello che questa emergenza ha insegnato a ciascuno di noi.

#resilienza

#andràtuttobene

#insiemeneusciremo

#iorestoacasa

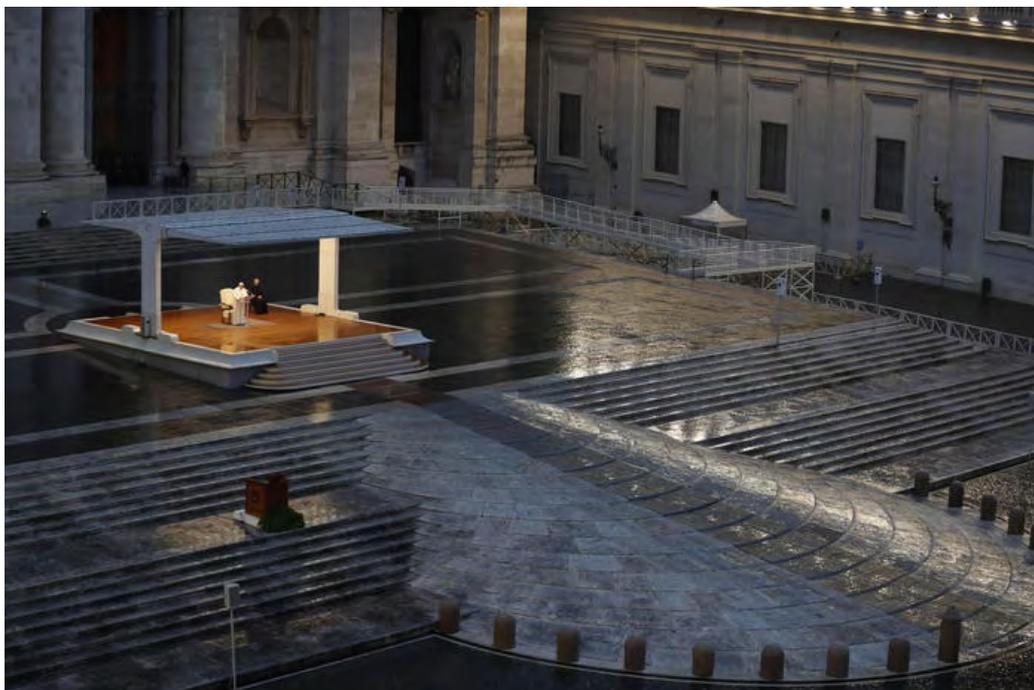
#distantioggiiperabbracciarci piùfortedomani

\* Psicologa psicoterapeuta



## Ma la luce alla fine verrà L'INTERMINABILE BUIO

Mariella Catozzi



Ricordo un viaggio di alcuni anni fa nel nord dell'Europa quando, partendo in auto da Stoccolma per raggiungere Oslo, dovemmo attraversare un tunnel interminabile e poco illuminato di quasi 40 chilometri! Una sensazione bruttissima che ti prende l'anima, ti fa star male, ti fa invocare di vedere al più presto la luce del giorno...e quando finalmente sei fuori ti sembra di tornare alla vita dopo le tenebre di una terribile sciagura!

Ecco care amiche la quarantena di questi giorni, il bombardamento di notizie che piovono da tutti gli angoli del nostro Paese, dell'Europa, dell'intero pianeta mi hanno riportato, acuendole, tutte quelle sensazioni di paura e di perdita di speranza che avevo provato per meno di un'ora!

E resto incredula ascoltando il numero crescente delle vittime e delle migliaia di persone che soffrono pene terribili anelando un nuovo respiro che non sia quello artificiale della macchina che li tiene in vita! E mi sembra irreali vedere una Piazza San Pietro deserta sotto l'acqua battente in un silenzio assordante rotto solo dalla preghiera accorata di un uomo semplice di nome Francesco!

Ma la speranza non deve abbandonarci, serve a noi ma soprattutto a chi ci è accanto, a chi ha bisogno di conforto anche se a distanza, ai piccoli che ci chiedono un sorriso o ci coinvolgono in un gioco nella clausura forzata di casa! Ma la luce tornerà dopo lunghe sofferenze, tornerà e l'apprezzeremo come forse mai abbiamo fatto prima d'ora!

Nel momento più buio la fede certo ma anche la voce di un'amica che ti vuole bene e chiede di tornare a trascorrere insieme momenti di gioia spensierata, sono queste le armi che ancora abbiamo per difenderci e aiutarci quotidianamente in attesa che il vento giri e la tempesta si plachi!

Vi voglio bene e vi abbraccio tutte con il cuore.



## La libertà dei ricordi

# I VIAGGI DEI SOGNI

Silvana Fichera Garello

In questi giorni di isolamento dal mondo la natura ci stuzzica con giornate piene di luce e di sentori di primavera, ma sarebbe meglio che ci affliggesse con tuoni e saette per rendere meno pesante la clausura. Per fortuna la memoria non si lascia ingabbiare dalle ordinanze del governo o delle regioni, e può vagare libera nel mondo dei ricordi riportando alla mente lontani istanti di gioia o di dolore che la vita ci ha offerto.

Ieri sera, dopo aver assistito in TV all'ennesima riedizione del commissario Montalbano, per il quale provo ormai un rapporto d'affetto quasi fosse un simpatico cugino che vive a Vigata, mi è capitato sottomano un album di fotografie, uno degli innumerevoli che mio marito realizzava quando si scattavano immagini che poi venivano fissate su carta. In quegli album c'è tutta la nostra vita, e non sempre sono nel *mood* di sfogliarli, ma ieri sera "avevo la nostalgia", come diceva la nipotina Livia quando era nostra ospite a Venezia e pensava a mamma e papà lontani.

L'album pescato nel mucchio conteneva foto molto datate, risalenti a quando riuscimmo a "parcheggiare" Francesca piccola dai miei per fare un viaggio ristoratore nel profondo Nord dopo quattro anni di Sicilia. Visitammo la Foresta Nera, fermandoci nelle locande che più assomigliavano alle casette degli gnomi. Il ritorno in pieno agosto a Catania fu allucinante.

Poi, quando il marito passò all'Alitalia, non si faceva in tempo a riempire un album che già ne serviva uno nuovo.

Ecco le cascate di Iguazù, al confine con l'Argentina e il Brasile: il cielo era pieno di tucani, e a un certo punto uno sciame di farfalline celesti si posò su di noi. C'è una mia foto con una farfallina al centro della fronte.





Un altro album. Qui siamo nell'emisfero australe: approfittando di qualche giorno di sosta a Sidney prendiamo un volo interno per Alice Springs.

Da un albergo Sheraton nel deserto con tanto di piscina ci organizzano un tour per Ayers Rock, il gigantesco monolito sacro agli aborigeni che torreggia in pieno *outback*.



Mio marito sale sulla cima, io non sono attrezzata (ci vogliono scarpe antiscivolo) e lo aspetto in basso. Durante il viaggio di rientro in albergo gli viene consegnato un diploma che attesta l'avvenuta scalata, uno degli ultimi perché l'escursione non è più consentita dalle autorità australiane.

Giancarlo è vicino alla pensione ma è il suo turno per una sosta di tre mesi a Rio de Janeiro. A fine maggio si sposa la nostra Francesca, poi lasciamo Andrea giovanotto a Casalpalocco e partiamo per il Brasile.

È il 1994 e si gioca il campionato del mondo di calcio negli Stati Uniti: Italia e Brasile sono le squadre finaliste. Insieme al resto dell'equipaggio andiamo a vedere la partita decisiva a casa di un assistente di volo: entusiasmo alle stelle ma gli azzurri perdono ai rigori. Torniamo al nostro residence mogli mogli, senza scambiare una parola: la folla impazzisce nelle strade colorate di verde-oro, ed è meglio non farci riconoscere come italiani. Guardo la statua del Redentore e penso che tenga per i *cariocas*.

Appena finisce questa quarantena non vedo l'ora di fare un bel viaggio in qualche posto esotico. Potremmo attraversare la Padania e andare a Cairo Montenotte, paese natale di mio marito, per la cinquecentesima volta.

Fanno dell'ottima farinata.



## Risorsa preziosa in tempi difficili

# LA SCUOLA, CUORE PULSANTE DELLA SOCIETÀ

Vittoria Bertolucci



La pandemia del Covid-19 ci sta mettendo a dura prova, come esseri umani, come cittadini, come sistema paese.

L’#hashtag che le persone condividono sulle loro pagine social, per esorcizzare la paura “Andrà tutto bene” nasce per sentirsi squadra contro una minaccia. La scuola crea una rete invisibile ma molto forte per tutelare le giovani menti da questa minaccia. Dal primo momento ha sostenuto i giovani alunni per non farli sentire smarriti, senza la loro quotidianità, senza i loro punti di riferimento e le loro abitudini; i docenti si sono stretti in un unico coro e, con il supporto dei Dirigenti scolastici, si sono messi alla prova con questa nuova esperienza.

Hanno messo da parte le loro ansie e paure ed hanno trasformato questa terribile circostanza in un’occasione costruttiva di scambio continuo. Si sono messi alla prova perché hanno sentito l’esigenza ed il desiderio di comunicare con i loro alunni, piccoli e grandi. Il contatto, seppur virtuale, è per loro la cosa più preziosa; sentono il desiderio di sapere come stanno gli alunni e vogliono far sentir loro che c’è sempre un filo che li unisce e li terrà uniti.

I team docenti hanno scoperto che l’unità di intenti, sempre mostrata in presenza, ora è una grande risorsa che, come un’incredibile eco, arriva a tutte le famiglie. Propongono agli alunni più piccoli attività creative, di gioco a sostegno del loro bisogno di muoversi e sperimentare, ai più grandi la descrizione dei propri sentimenti per aiutarli ad esprimersi e a condividere, per ridurre il senso di sgomento e solitudine. Agli adolescenti stanno fornendo le strategie per resistere e per cercare tutte le risorse interiori per gestire questo momento così complesso.

Tutto questo è realizzabile grazie allo sviluppo tecnologico ma soprattutto alla dedizione totale di tutti gli attori della scuola, che giorno dopo giorno, anche in emergenza, dimostrano l’amore per la scuola, che rimane il luogo privilegiato di incontro, di crescita e di meravigliosa quotidianità.

Ho potuto sperimentare tutto ciò avendo una figlia docente e quattro nipoti in età scolare che partecipano attivamente alle attività proposte dai loro insegnanti e, in ricordo di tutti gli anni trascorsi nella scuola, ne sono colpita e affascinata, tanto da seguire attivamente questo lavoro.



## **Nutrimiento per il corpo e per la mente**

# **LA GIOIA DELLA MEDITAZIONE**

**Claudio Petrassi \***

Inspirando, so che sto ispirando

Espirando, so che sto espirando

Inspiro

Espiro

Dentro

Fuori

Inspirando, mi vedo come un fiore

Espirando, mi sento fresco

Fiore

Fresco

Dentro

Fuori

Inspirando, mi vedo come una montagna

Espirando, mi sento solido

Montagna

Solida

Dentro

Fuori

Inspirando, mi vedo come uno specchio d'acqua

Espirando, rifletto tutto ciò che è

Specchio d'acqua

Rifletto

Dentro

Fuori

Inspirando, mi vedo come spazio

Espirando, mi sento libera

Spazio

Libera

Dentro

Fuori

Inspirando, sono nel momento presente

Espirando, il momento presente è meraviglioso.



Prendiamoci qualche minuto al giorno per praticare questo esercizio, concediamo la nostra piena attenzione al respiro, in qualsiasi parte del corpo lo sentiamo, e sperimentiamo la calma stessa che il respiro induce.

È come bere un bicchiere di acqua fresca durante una giornata afosa; e allo stesso modo percepiamo come il respiro induca lo stesso effetto su tutti gli organi del nostro corpo.

Durante questo esercizio se il corpo è rilassato anche la mente si rilassa. La respirazione consapevole favorisce l'unione corpo mente e ci aiuta ad essere presenti.

In mancanza ed in attesa dei nostri cari mercoledì, vi mando (per chi vuole), un piccolo esercizio meditativo, in questo momento particolare dove le emozioni si muovono rapidamente e ci rendono più fragili con diverse reazioni per ognuno di noi.

E la paura è una delle emozioni che più cerca di prendere possesso a dispetto delle altre, e noi gli rendiamo la vita difficile con la presenza e il respiro.

Siamo in un tempo apparentemente sospeso, la percezione delle ore che passano e dello spazio che viviamo sono quasi nuove per noi, impensabile sino a poco tempo fa, ora velocemente siamo stati catapultati in un mondo nuovo, e questo può indurre stress...

Questo non va bene per il nostro sistema immunitario, che anzi ora ha bisogno più che mai di essere attivo, ed oltre a tutto quello che state già facendo, questa pratica vi radica nel vostro corpo, e più la mente si sente radicata nel corpo, più si rilassa favorendo il sistema immunitario.

L'esercizio fatelo lentamente, ripetete più volte le varie parti e concedetevi un sano e consapevole rilassamento.

Appena si potrà di nuovo uscire, lo faremo insieme

Un grande abbraccio con tutto il cuore.



*\* Dottore in Psicologia*



## La creatività non può essere rinchiusa

# LIBERI ANCHE RESTANDO A CASA

Anna Teresa Bianchi Ciaralli



Care amiche, pur non potendo incontrarci, potremmo trasformare questo forzato periodo di riposo in qualcosa di positivo.

Per quanto mi riguarda, oltre ad avere il tempo per una riflessione introspettiva, cerco di scandire le mie giornate rendendole fruttuose ed operative.

Sin da subito ho cercato di essere più autarchica possibile rispolverando le ricette per fare il pane, raccontate dalla mia mamma, o ricette per dolci o piatti mai provati.

Nel pomeriggio mi diverto a realizzare progetti nati dalla mia creatività passando lunghe ore cucendo, facendo collane o bassorilievi.

Abito nello stesso palazzo di mia figlia che, dovendo lavorare da casa, mi affida le sue bimbe e viene a pranzo da noi.

È bello essere coinvolte in giochi di movimento quali ginnastica, ballo, nascondino.

Le ore più belle le passo ad inventare favole guardando i loro visetti attenti e stupiti.

Quando eravamo piccole le storie erano a lieto fine ma costruite su situazioni molto dolorose che ci facevano piangere.

Invento sempre scenari da sogno in cui gli interpreti si muovono capaci ed intuitivi realizzando imprese impossibili. La meraviglia è sempre ascoltare le soluzioni delle bimbe che, stimolate, risolvono situazioni incredibili.

I giorni passano in relax e, anche se limitati nella nostra libertà, dovremmo sfruttare l'atmosfera priva di stress per volare con la nostra immaginazione in viaggi che fanno bene all'anima.

Vi voglio bene.



## Un ricordo affettuoso dell'Ammiraglio Sotgiu

### A UN AMICO DELLE TRE EMME

Savina Martinotti

per tutte le socie Tre Emme

*Ho rispolverato questa paginetta che avevo scritto anni fa per ricordare quanto sia stato facile e gratificante per tutte noi vivere dentro il Circolo durante la presidenza dell'Ammiraglio Sotgiu. L'Ammiraglio aveva accettato senza riserve la nostra presenza perché aveva capito che eravamo qualcosa in più, un valore aggiunto, come si dice adesso, e non qualcosa in meno come pensavano molti. L'Ammiraglio Sotgiu ripeteva spesso: «Io ci tengo a questo Circolo», ed era la verità. Quando facevamo il mercatino di novembre agli espositori il Circolo offriva un buono pasto gratuito e vassoi di panini e bevande in Segreteria per chi non voleva lasciare il proprio banchetto. Lo so che erano altri tempi ma era anche un altro stile. L'Ammiraglio Sotgiu era un uomo lungimirante e sapeva che il Circolo, quando è aperto al pubblico, è un biglietto da visita che, volenti o nolenti, coinvolge l'immagine della Marina e quando si è esposti a una platea più grande anche le piccole cose diventano importanti. Non trovo parole migliori per ricordarlo di quelle scritte tanti anni fa.*

Tra le tante cose che ho vissuto nei miei due anni di presidenza delle Tre Emme, certamente la più gratificante e gradevole è stata l'incontro con l'Ammiraglio Sotgiu.

La prima volta che sono salita a parlare con lui per comunicargli il mio piano di lavoro, ero in preda all'ansia perché portavo sul suo tavolo anche la mia prima richiesta. E non era una richiesta da poco. Non si trattava di un OK per un corso o una riunione. Si trattava di... mobili! Il nostro armadio della segreteria cadeva letteralmente a pezzi, non offriva più neanche un minimo di sicurezza essendo impossibile chiuderlo e straripava di carte che non ce la faceva più a contenere. La risposta alla mia domanda era stata un diplomatico «Vediamo...» che poteva voler dire tutto o niente, ma che comunque mi induceva a sperare.

Quel giorno ho avuto la mia prima lezione sul carattere dell'Ammiraglio. Neanche il tempo di scendere e di fermarmi un attimo al bar, che l'Ammiraglio era già in segreteria con un sottufficiale munito di metro che prendeva misure.

Nel corso dei due anni successivi ho visto in più occasioni questo suo modo rapido di comprendere, valutare e risolvere le situazioni. Ogni volta che salivo da lui con un problema riguardante l'Associazione, ero certa che la soluzione sarebbe arrivata di lì a poco. Certo, i nostri - delle Tre Emme - non sono problemi enormi, ma a volte sono molto delicati perché coinvolgono i rapporti tra l'Associazione, i Soci del Circolo, la Marina in generale.

Nell'Ammiraglio ho sempre trovato una grande attenzione verso di noi, non mi è mai mancato un suggerimento discreto, un consiglio, tanto che nel corso del tempo ho finito col considerare l'ufficio della Presidenza un rifugio dove correre nei momenti difficili della vita dell'Associazione e nel Presidente un amico la cui pacatezza mi ha spesso aiutato a dare la giusta dimensione a eventi che per carattere - ahimè - a volte vivo con troppa emotività.

Nei suoi anni di Presidenza del Circolo, l'Ammiraglio ha spianato molte strade per le Tre Emme e sono certa di non essere la sola Presidente ad essergli tanto grata. Con lui ci siamo sentite a casa, seguite, considerate, aiutate, spinte a crescere. È toccato a me scrivere per tutte perché ho la penna facile e da tutte a Lei, caro Ammiraglio, un grande grazie con tutto il cuore.



## Un genio artistico del Novecento

# LA MOSTRA DI MODIGLIANI A LIVORNO

Paola Acquarone Cappelletti



Il 13 febbraio 2020 un bel gruppo di trenta, tra socie ed amiche, del Club Tre Emme di Spezia si è recato a visitare la mostra “Modigliani e l’avventura di Montparnasse. Capolavori provenienti dalle collezioni Netter e Alexandre” che si è tenuta nelle sale del Museo della Città di Livorno, in occasione del centenario della morte di Amedeo Modigliani (Livorno 1884 – Parigi 1920).

Siamo arrivati a Livorno con qualche difficoltà dovute ad un grave incidente avvenuto in autostrada, ma appena entrati nelle sale del museo l’atmosfera creata ci ha rapito.

Le opere magnifiche presenti nelle sale ci hanno trasportato nel mondo di questo straordinario artista, dalla personalità tormentata e dalla vita condotta tra gli eccessi di una di Parigi anni ’20 del ‘900, cuore propulsore di una rivolta artistica alla ricerca di una nuova forma di arte, slegata dai canoni allora imperanti.

Le ventisei opere di Modi (soprannome attribuitogli dall’efficace assonanza Modi – *maudit*, traduzione francese di “maledetto”) o Dedo, come veniva chiamato in casa il giovane Amedeo, oltre ai più di cento dipinti e disegni della grande “École de Paris”, tra cui Chaïm Soutine, Maurice Utrillo, Suzanne Valadon, André Derain, Moïse Kisling, Maurice de Vlaminck, ed altri artisti meno noti, è un allestimento realizzato con l’intento, secondo le parole del curatore della mostra, “*di restituire a Modigliani il posto che gli spetta, quello di uno dei cinque geni del secolo, pittore e scultore d’avanguardia, nonché inventore di uno standard per le arti primitive insieme a Picasso e a Matisse*” (cit. estratta di un articolo di Ilaria Baratta, Caporedattrice di “Finestre sull’Arte”).

Noi c’eravamo e con gioia abbiamo celebrato la memoria di un artista che rimane negli occhi e nel cuore di chi ha fortuna di ammirarlo.



## Donna formidabile, artista immortale

# IL RITRATTO DI ARTEMISIA GENTILESCHI A PISA

Francesca Pullano



Palazzo Blu, museo e centro espositivo nel cuore di Pisa, ha recentemente acquisito un importante dipinto: il *Ritratto di Artemisia Gentileschi*. Il dipinto è stato in mostra dal 28 settembre 2019 all'8 marzo 2020 e sarebbe poi dovuto volare a Londra per essere parte della grande mostra "Artemisia" in programma alla National Gallery questa primavera.

Si tratta dell'unico ritratto conosciuto della pittrice, nata a Roma alla fine del Cinquecento in un periodo in cui l'arte viveva uno dei suoi massimi momenti grazie a figure come Caravaggio e Annibale Carracci che seppero rinnovare il linguaggio artistico e creare una pittura che parlasse al popolo e esemplificasse al tempo stesso le direttive della Chiesa.

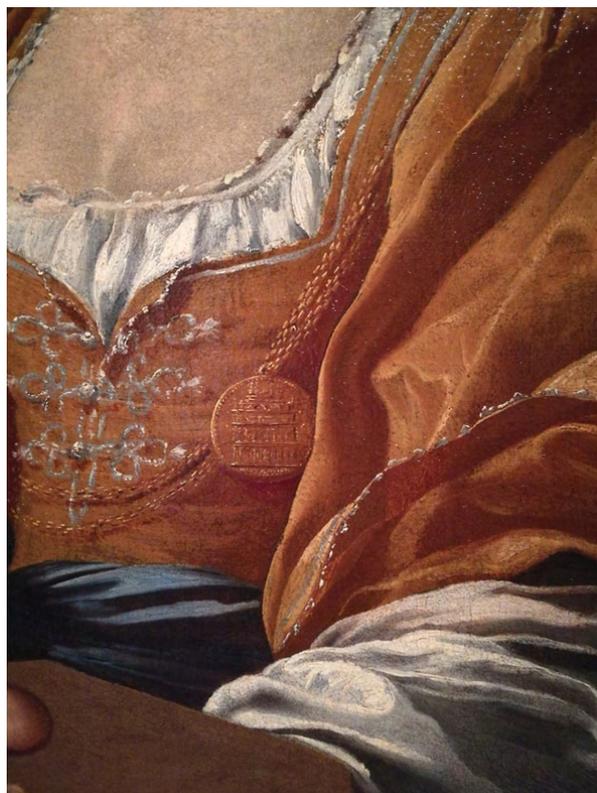
Artemisia crebbe nell'atelier del padre, il pittore Orazio Lomi, e ben presto dimostrò il suo spiccato talento. Divenne una pittrice di grande successo, di stile caravaggesco, i cui dipinti sono caratterizzati da una forte espressività. Seppe far riconoscere il suo talento in Toscana, a Roma e anche a Napoli, dove visse gli ultimi anni della sua vita.

Il valore di questa artista è riconosciuto ancora oggi, non solo per la qualità dei suoi dipinti ma anche perché è uno dei primi casi di donna ad avere successo e a far carriera in un periodo storico in cui era molto difficile, se non impossibile.

L'importanza di Artemisia come pittrice è testimoniata da questo ritratto, eseguito nel 1623 da Simon Vouet, un grande artista francese suo contemporaneo che si formò in Italia e portò il linguaggio barocco in Francia.

Il *Ritratto di Artemisia Gentileschi* è un dipinto penetrante, che sembra parlare. Ricco di dettagli che non solo descrivono la giovane artista ma che ci offrono anche spunti di approfondimento.

Artemisia, che al tempo del ritratto aveva trent'anni, ci viene mostrata a mezzo busto e di tre quarti, impostazione tipica dei ritratti, vestita con un sontuoso abito di raso di seta giallo zafferano con vaporose maniche bianche e una fuscietta blu annodata in vita, e con l'orecchio sinistro impreziosito da un orecchino con una perla a goccia.



Sono però le mani su cui Vouet vuole che si concentri l'attenzione dell'osservatore: nella mano destra, leggermente sollevata, tiene il toccalapis, uno strumento per il disegno, e nella sinistra tiene ben sei pennelli e la tavolozza dei colori. Questi dettagli sono un'omaggio alle qualità artistiche della giovane che era capace sia nella fase progettuale del disegno sia nella fase realizzativa della pittura.

Inoltre Vouet non vuole dare adito a fraintendimenti: la pittrice rappresentata è Artemisia. Per fare questo dipinge, poggiato sul petto, un medaglione sul quale rappresenta un monumento antico con l'iscrizione "MAUSOLEION". Si tratta del famoso Mausoleo di Alicarnasso, una delle otto meraviglie del mondo antico, che fu fatto erigere in onore di Mausolo da sua moglie, che si chiamava proprio Artemisia.

Una curiosità: questo dipinto è certamente importante perché è l'unico ritratto conosciuto della pittrice ma lo è anche perché ci permette di ricordare il legame della famiglia di Artemisia con Pisa.

Tutti conosciamo Artemisia col cognome Gentileschi, ma suo padre in realtà si chiamava Lomi ed era originario di Pisa. Orazio Lomi si trasferì a Roma a seguito delle difficili condizioni economiche della famiglia e fu accolto, insieme ai fratelli, da uno zio.

Il ruolo dello zio materno fu determinante per la vita dei Lomi, tanto che Orazio scelse di prenderne il cognome: Gentileschi.



## L'arte ci consola e ci sostiene E IL PARCO VIENE DA ME!

Fabio Pagano\*



La tenerezza di un abbraccio (loro possono!) sublimata nel gruppo di Psiche ed Eros del nostro museo ci proietta in una dimensione eterna e ci conduce nell'antica Cuma.

Ma dove era collocata questa statua? Per decorare quale luogo fu scelto questo soggetto? E cosa ci racconta la mitologia in proposito? Lo chiediamo a Elsa Nuzzo, esperta di arte romana che ha collaborato agli allestimenti del Museo archeologico dei Campi Flegrei.

Una dea alata, identificata con Psiche (anima), siede seminuda tra fantasiose infiorescenze, stringendo a sé in un tenero abbraccio un piccolo Eros (amore). Un'iscrizione incisa su un lembo del panneggio connota la statua come dono sacro ad Apollo, dedicato alla fine del I secolo a.C. da uno dei magistrati più importanti di Cuma, Cn. Lucceius.

Il gruppo viene recuperato nel 1952 durante una fortunata campagna di scavo da Amedeo Maiuri nel foro, il centro pulsante della vita politica, come mostra una foto d'archivio.

Nel *frigidarium* delle Terme del Foro, tra numerosi marmi antichi, di diversa origine e destinati forse a diventare calce, emerge dalla terra la bella scultura, il cui originario contesto di provenienza resta ancora incerto.

Il mito di Psiche ed Eros, allegoria del destino dell'anima, è raccontato da Apuleio nelle *Metamorfosi*. La novella così comincia: *“C'era una volta in una città un re e una regina, che avevano tre figlie di grande bellezza. Le due più grandi, seppur bellissime, le si poteva ammirare con lodi umane; ma la terza, la più piccola, aveva uno splendore così eccezionale che le parole dell'uomo non bastavano a descriverla e a celebrarla come si doveva”* [trad. di M. Cavalli].

\* *Direttore del Parco archeologico dei Campi Flegrei. Laurea in Lettere e specializzazione in Archeologia, nel 1999 ha conseguito il perfezionamento in Didattica museale e generale e nel 2005 il dottorato di ricerca in Archeologia e antichità post classiche. 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.*



*Care amiche, ci troviamo in una grande emergenza nazionale. Stiamo lottando contro un mostro, il Coronavirus, ma noi non ci faremo abbattere. Rispetteremo tutte le regole e al momento le nostre recensioni riguarderanno quanto offerto da Netflix. #iorestoacasa*

## LOST GIRLS

2010. In una cittadina dello stato di New York, Mari Gilbert (Amy Ryan) è una madre single che svolge due lavori per mantenere se stessa e le sue due figlie più piccole, Sherre (Thomasin McKenzie, la giovane protagonista del recente *JoJo Rabbit*) e Sarra (Oona Laurence). Quando Shannan (Sarah Wissler), la sua figlia più grande dal passato problematico che fa la prostituta, sparisce senza lasciare traccia per Mari inizia un incubo che stravolgerà la sua vita e quella delle sue figlie.

Durante le indagini, la polizia locale guidata da Richard Dormer (Gabriel Byrne), palesemente poco attenta al caso, scoprirà i corpi di altre ragazze uccise nell'area dove è sparita Shannan, portando alla luce gli omicidi del criminale conosciuto come il serial killer di Long Island.

Basato su fatti realmente accaduti, già raccontati da Robert Kolker nel libro omonimo, *Lost Girls* segna il debutto alla regia di un film di finzione della regista Liz Garbus, candidata due volte all'Oscar per i documentari *The Farm: Angola, USA* e *What Happened, Miss Simone?*.

Nonostante l'impostazione da thriller, la regista, più che sulle indagini della polizia, è interessata a focalizzare la sua attenzione sulla tragedia di una madre costretta a combattere contro un sistema che sembra poco interessato alla giustizia e al rispetto per il dolore di una famiglia distrutta.

Mari, grazie anche all'intensa interpretazione della Ryan, diventa così il classico personaggio simbolo di una classe sociale spesso invisibile e bistrattata dalla società che si ribella in nome della giustizia e della voglia di verità, in grado di dare voce a una schiera di "invisibili".

Una storia drammatica che mette a nudo le ipocrisie dell'America contemporanea.





## **BJORN LARSSON**

### **Uno scrittore che ama il mare e l'Italia**

Essere costretti a stare a casa non è poi gran male se abbiamo una poltrona comoda e una bella scorta di libri. Quindi in questo numero un po' particolare del Notiziario non vi parlerò di un solo libro ma di parecchi e vi presenterò il loro autore.

Bjorn Larsson è uno scrittore svedese che ho scoperto veramente per caso. Nonostante sia attivo dai tardi anni '90, ho comprato il mio primo libro scritto da lui solo l'anno scorso.

Fui attirata, devo confessare, dallo strano formato dei volumetti lunghi e stretti della casa editrice Iperborea, che pubblica Larsson in esclusiva in Italia.

Non si giudica un libro dalla copertina, si dice. Eppure io devo proprio all'aspetto fisico dei libri la scoperta di un autore che ho imparato ad amare molto.

Vi dico subito perché mi piace. Scrive di mare. Anche se i suoi romanzi sono vari come trama e soggetto (gialli, poetici, avventurosi, intimisti, politici, storici, contemporanei e chi più ne ha più ne metta) il protagonista alla fine è sempre il mare. Spesso compaiono marinai con il polso fermo e l'occhio puntato al di là delle tempeste, conoscitori del mare ma anche dell'animo umano. L'altra cosa che mi piace è lo stile "nordico", asciutto e trattenuto, ma capace di molta poesia.

Se vi dovessi consigliare da dove cominciare a leggere questo autore sceglierei *Il porto dei sogni incrociati*: quattro linee narrative per altrettante esistenze afflitte dalla solitudine, che per una serie di incastri giungeranno in una piccola cittadina di mare. Qui gli intrecci si stringeranno e i sogni si realizzeranno, in un epilogo sì positivo, ma con un fondo di malinconia tipico di questo scrittore.

Larsson ama il mare e anche l'Italia. Ha sposato infatti una salentina, passa molto tempo in Italia e parla ottimamente la nostra lingua. Due sue opere, *Diario di bordo di uno scrittore* e *Raccontare il mare* sono state scritte in esclusiva per il pubblico italiano.

Mi sembra ci siano tutte le premesse perché questo autore piaccia anche a voi, che avete intessuto le vostre vite con il mare e sicuramente ricordate un porto in cui anche il vostro destino si è intrecciato a quello di qualcun altro.

Visto che viviamo tempi speciali, anche questa rubrica prenderà per questa volta un aspetto speciale. Approfitto del formato elettronico del Notiziario per sfruttare i vantaggi offerti dalla tecnologia. Da tablet o computer basterà cliccare questo link <https://iperborea.com/autore/4630/> e approderete (è il caso di dirlo!) alla pagina della casa editrice Iperborea dedicata a Larsson e alle sue opere. Cliccando poi titolo o copertina dei vari libri o la parolina "continua" sotto alla descrizione, si aprirà la pagina specificamente dedicata a quell'opera. Oltre a leggerne la trama potrete scaricare il pdf dell'incipit e in qualche caso della postfazione. Passerete più di qualche piacevole momento di lettura (i titoli in catalogo sono ben 14!) e vi potrete fare un'idea dello stile di Larsson. Arriverete quindi ben preparati in libreria quando la chiusura finirà. E se proprio non potete aspettare, i libri sono acquistabili subito in versione ebook sia dal sito Iperborea che da Amazon (quest'ultimo ha anche qualche versione audiolibro).

E anche stando a casa saremo liberi di navigare tra le pagine!



## I GIARDINI DELLA GIOIA

Nei giorni forzatamente casalinghi di questa imprevedibile chiusura, spesso ritorno con il pensiero alle meraviglie che ho avuto la fortuna di vedere durante i miei viaggi. Riordinando le foto del mio primo viaggio in Giappone rivedo i suoi meravigliosi giardini e si risveglia il senso di incanto, di serenità, di felice appartenenza alla vita dell'Universo.

A Kyoto ho fotografato il giardino del Tempio di Kiukaku-ji, intorno al "Padiglione d'oro", con i suoi aceri che si specchiano nel piccolo lago (foto di copertina).



Completamente diverso il giardino zen del Tempio di Ryoan-ji, con le sue quindici rocce che emergono da un mare di ghiaia rastrellata, pensato per favorire la meditazione (qui sopra).

Queste immagini rasserenanti mi tornano in mente quando, facendo ikebana, inizio a comporre un "paesaggio". Per ciò ho pensato di accostare alle foto dei due giardini di Kyoto due composizioni (foto sotto), esempio di come si può ricreare, nello spazio limitato di un *suiban*, il ricordo di sensazioni che continuano a darmi gioia a distanza di tanti anni e di tanti chilometri.

Non possiamo uscire di casa, ma la nostra fantasia è libera e vola via, in cerca di gioia.



## NUOVI ARRIVI

In un periodo di tanta angoscia è bello poter dare notizie di speranza e gioia. Il 21 febbraio scorso è nato Paolo, nipotino della socia Adele La Rosa. Benvenuto in famiglia a Paolo e molte congratulazioni alla fortunata nonna!



### **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

*Progetto grafico:* Francesca Garello

*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).