

Anniversari che parlano

Alcide De Gasperi: 1881-1954

Come noto, quest'anno ricorre il 60° anniversario della morte di Alcide De Gasperi, il primo presidente del Consiglio del dopoguerra post Mussolini, dopo il Governo Badoglio e quelli provvisori. Nato nel 1881 a Pieve Tesino nel Trentino quando



questo apparteneva all'impero austro-ungarico, passa la sua fanciullezza a Grigno in Valsugana e a 11 anni si trasferisce a Civezzano. Frequenta il liceo e poi la facoltà di lettere e filosofia tra le Università di Innsbruck e Vienna, quindi la sua formazione è senz'altro austro-ungarica, tanto da essere definito da Mussolini "austriacante", un insulto che l'amarreggiò per tutta la vita. Nel 1905, a due mesi dalla laurea, torna a Trento ed è nominato direttore de "La Voce Cattolica", poi diventata "Il Trentino"; nel contempo fonda il Partito Popolare Trentino e fa una breve esperienza al Parlamento di Vienna. Con il passaggio del Trentino all'Alto Adige continua l'attività politica nel Partito Popolare di don Luigi Sturzo. Durante il fascismo conobbe anche l'umiliazione del carcere a Regina Coeli. Dopo questi brevi cenni biografici, concentriamo la nostra attenzione sui principi che hanno ispirato la sua azione politica, tanto da farlo ritenere il miglior presidente del Consiglio del cinquantennio democristiano. Intanto gli viene riconosciuto di aver sempre svolto il proprio incarico avendo come riferimento gli interessi del Paese, ovvero è sempre prevalso in De Gasperi il senso dello Stato, anteposto agli interessi del partito, come purtroppo si verificò dal 1953 in poi con Fanfani. Governò negli 8 anni più difficili del dopoguerra, ovvero dal 1946 al 1953, sempre con grande dignità anche quando nel 1946, a Parigi, di fronte ai Paesi vincitori della guerra, disse: "seno che tutto, tranne la vostra cortesia, è contro di me" e aggiunse "io ho il dovere, innanzi alla coscienza del mio Paese e per difendere la vitalità del mio popolo, di parlare come italiano". E a quel dovere scrupolosamente si attenne. Perciò visse come un'umiliazione nazionale il diktat imposto all'Italia con il Trattato di Pace. Inoltre, pur essendo un cattolico militante, tra lo Stato e la Chiesa scelse sempre il primo, ovvero fu contro l'ingerenza del Vaticano in occasione delle amministrative di Roma del 1952, tanto che Pio XII gli rifiutò una udienza già fissata. Insomma, fu definito "uno statista di intransigenza ferrea nei principi e nelle linee strategiche, ma con doti di grande pazienza e duttilità". Era un realista cui mai sfuggì il peso delle forze in campo: collocò l'Italia nell'ambito dell'Alleanza Atlantica, volò negli Stati Uniti a reperire risorse, esaltò l'Europa, modernizzò il Paese e, soprattutto, gli assicurò quella stabilità politica che è il presupposto per la crescita economica. De Gasperi era un uomo diverso, in quanto attaccato ad una idea di Stato incompatibile con il crescente spirito partitocratico, clericale e consociativo. Alle elezioni del 1953 la Dc perse 8 punti e il nuovo incarico di formare il Governo, conferitogli dal Presidente Einaudi, fallì ad opera dei partiti. Morì improvvisamente il 19 agosto del 1954 e con lui si spense il sogno di un'Italia un po' meno "italiana". Il presidente del Consiglio Matteo Renzi, se veramente vuole cambiare verso all'Italia, ovvero modernizzare il Paese e rendere efficienti le nostre Istituzioni, dovrebbe ispirarsi ad Alcide De Gasperi, per farci ritornare ad essere quello che già fummo, in quegli 8 anni da sogno.

LUCIANO CAMAGGIO

"Sorrیدete nonostante tutto"

La ricetta dello psicologo Terezio Traisci, applicata ai malati di Parkinson e Alzheimer

«Ogni momento è buono per una risata, a maggior ragione se ci si sente abbattuti, perché "motion creates emotion": i movimenti che produciamo ridendo suscitano in noi emozioni collegate che ci fanno riguadagnare uno stato d'animo positivo.



Terezio Traisci è psicologo del lavoro e FormAttore di Yoga della Risata

A dirlo è Terezio Traisci, noto psicologo del lavoro e FormAttore di Yoga della Risata, forlivese, che da anni applica queste tecniche alla formazione nelle aziende e in ambito socio sanitario.

È davvero così facile eliminare lo stress sul lavoro?

Nelle mie lezioni spettacolo presso le aziende e nel mio libro "Felicitemente stressati" insegno in modo divertente alcuni esercizi di respirazione e di yoga della risata, che si possono utilizzare in autonomia per riattivare il buonumore. Sempre attraverso la risata e il teatro propongo nelle aziende dei percorsi di "team building", finalizzati alla gestione dei conflitti e alla coesione del gruppo. Il mio sogno? Riuscire a

portare la mia lezione spettacolo in un teatro della mia città entro l'anno.

Ridere allora fa proprio bene..

Certo! Quando ridiamo respiriamo, muoviamo i muscoli del viso e delle spalle in un modo che il cervello associa con qualcosa di già vissuto, innescando una reazione positiva, cioè rilasciando le endorfine. Queste, oltre ad essere antidolorifici naturali, riattivano anche il nostro sistema immunitario e il nostro benessere. Ridere comporta anche un aumento dell'ossigenazione del sangue, sollecita il diaframma, attivando così il sistema parasimpatico, ed è un'attività aerobica

che regolarizza la pressione. Tutto questo porta a modificare il proprio stato d'animo e a porsi in modo più positivo nei confronti del mondo che ci circonda.

Propone questi esercizi anche ai malati di Alzheimer?

Sì, li propongo anche all'interno dell'appuntamento "Amarcord e Café", organizzato dall'associazione La Rete Magica onlus di Forlì. Sono rimasto colpito dall'inaspettato grado di partecipazione all'attività: i partecipanti non solo si ricordavano di me e mi accoglievano con entusiasmo, ma si ricordavano addirittura gli esercizi svolti. Questo perché l'emozione della risata

è forte e resta "ancorata" all'attività, a riprova di come lavorare sull'emotivo con questi utenti dia ottimi risultati.

Lei è anche un comico e un pioniere del video-curriculum..

Già dagli anni in cui frequentavo il liceo scientifico di Forlì avevo l'inclinazione a far ridere gli amici. Così ho fatto l'animatore nei villaggi e mi sono perfezionato sotto la guida del clown Jango Edwards, maestro, fra gli altri, anche di Aldo, Giovanni e Giacomo. Questo mi ha permesso di approdare a Zelig Lab, Colorado, a proporre i miei sketch anche su altre reti e ad arrivare in finale a "Italia's Got Talent". Ora porto la comicità nel mio lavoro di psicologo e mi piace far ridere gli altri. Ho dato impulso al video-curriculum già dal 2007, in scuole e università, come strumento per promuovere se stessi sul web nella ricerca del lavoro e ho sviluppato un sito su cui pubblicarli.

Un consiglio?

Come dico sempre "sorrیدete nonostante tutto": questo darà la giusta direzione alle vostre giornate!

LAURA BERTOZZI

Alzheimer, il peso sulla famiglia

Progetti presenti sul territorio: dall'assistenza domiciliare all'Amarcord e Café

Il ricorrere della XXI Giornata mondiale dell'Alzheimer, il prossimo 21 settembre, è un'occasione per approfondire la conoscenza di questa malattia. Ma vuole anche essere "un appello alle istituzioni per migliorare la rete assistenziale attorno al malato e per incentivare la ricerca", puntualizza il dott. Giulio Cirillo, primario dell'Unità Operativa di Geriatria dell'ospedale Pierantoni-Morgagni di Forlì. Considerando che l'incidenza della demenza aumenta con l'età, a causa dell'andamento demografico forlivese si avrà sempre di più a che fare con questa patologia: "Forlì è una delle città più vecchie della nostra regione - continua il dottor Cirillo - in cui gli anziani di oltre 65 anni costituivano, a inizio 2013, il 23,6% della popolazione, gli ultra 75enni il 12,3% e gli ultra 80enni il 7,8%. Su un totale di circa 2800 soggetti, la malattia colpisce per il 40% il gruppo di età fra gli 85 e gli 89 anni e per il 5% i soggetti di età superiore a 65 anni. I problemi assistenziali che la malattia pone ricadono per l'80%

sulle famiglie, sebbene, presso la casa di riposo Orsi Mangelli, esistano 20 posti letto per ricevere pazienti che presentano disturbi comportamentali. Da un anno è inoltre attivo il progetto "Assistenza Domiciliare Alzheimer", finanziato dalla Fondazione Cassa dei Risparmi di Forlì. Servirebbero però più strutture, come centri diurni con personale formato in modo specifico per trattare questa malattia". Esiste da dieci anni, sul territorio, una rete che segue il malato nell'evoluzione della malattia, di cui è parte l'associazione "La Rete Magica onlus, Amici per l'Alzheimer e il Parkinson" che attualmente conta 400 iscritti e oltre 40 volontari. "Le persone affette da demenza che frequentano il nostro centro - illustra la presidente Eugenia Danti - sono più di 110 e noi continuiamo ad offrire un incontro di aiuto-aiuto mensile per le famiglie. Dal 2009 è attiva l'iniziativa dell'"Amarcord e Café", un appuntamento settimanale rivolto sia ai malati, che svolgono attività varie, sia al supporto delle famiglie.



Il dott. Giulio Cirillo primario di geriatria a Forlì

Di recente abbiamo avviato l'esperienza dell'"Amarcord e Café" anche all'istituto Drudi di Meldola e portiamo avanti la "Scuola di chi Assiste e Cura" (Caregivers) oltre al progetto di "Assistenza Domiciliare Alzheimer" in collaborazione con l'Ausl. La via per affrontare una malattia che può durare anche 15 anni è quella della collaborazione fra enti". (L.B.)