

Anno XIX - N.6 - Dicembre 2014/Gennaio 2015

La Civetta

DELLA LIGURIA D'OCCIDENTE

BIMESTRALE GLOCAL DEL CIRCOLO DEGLI INQUIETI

Inquietamente sportivi

INTERVISTA AD ALAIN ELKANN

**Quando la cultura
diventa sensibile
polimorfia**

DUCCIO DEMETRIO

**Camminare per
mantener desta
l'inquietudine interiore**

PIETRO MARCO BOSELLI

**La preparazione
nutrizionale per l'attività
sportiva e agonistica**

Direttore Editoriale: Ilaria Caprioglio. Presidente del Circolo degli Inquieti: Elio Ferraris. Dir. Resp.: Giovanni Timossi.
Editore: Circolo degli Inquieti, Via Amendola 13, 17100 Savona.



C.F. 92057080092 - Aut. Trib. di Savona n. 461/96.
Progetto grafico e impaginazione: Manolab - www.manolab.it
Stampa Cooptipograf C.so Viglienzoni 78, r Savona.

- 3 L'editoriale inquieto**
Inquietamente sportivi
Ilaria Caprioglio
- 4 Alain Elkann, quando la cultura diventa sensibile polimorfia**
Alessandro Bartoli
- 6 Camminare per mantener desta l'inquietudine interiore**
Duccio Demetrio
- 8 La preparazione nutrizionale per l'attività sportiva e agonistica**
Pietro Marco Boselli
- 9 Il potere dello sport**
Patrizia Giallombardo
- 10 Crescere con un Maestro a passo di danza**
Michele Villanova
- 11 Lo scaffale inquieto**
Marco Milan
- 12 Dieci anni di World University Rankings**
Claudio G. Casati
- 14 A volte ritornano**
Elio Ferraris

IL CHI È DEL CIRCOLO DEGLI INQUIETI

www.circoloinquieti.it

Il Circolo degli Inquieti è stato costituito a Savona nel marzo 1996. Il Circolo non ha fini di lucro.

Strumenti, motto, logo, sede

Il Circolo ha un proprio bimestrale "globale-locale" La Civetta. Il motto del Circolo "E quanto più intendo tanto più ignoro" è di Tommaso Campanella. Il logo del Circolo è realizzato da Ugo Nespolo. Il Circolo non ha una sede operativa né propria né fissa. Nel suo viaggio per destinazioni culturali insolite, sceglie di volta in volta le proprie aree di sosta.

Finalità

Il Circolo intende essere un punto di riferimento per tutti coloro che si considerano e si sentono "inquieti": desiderosi, quindi, di conoscenza, un po' sognatori, insoddisfatti del vuoto presente, bisognosi di un pizzico di irrazionalità, sempre disponibili a partire, come viaggiatori culturali, per destinazioni insolite.

Attività sociale

La manifestazione principe è la cerimonia di consegna dell'attestazione de **"Inquieto dell'Anno, Inquieto ad honorem"**, una simpatica attestazione pubblica al personaggio che, indipendentemente dai suoi campi di interesse o di attività, si sia contraddistinto per il suo essere inquieto. **Inquietus Celebration** concorre, con la manifestazione Inquieto dell'Anno, a celebrare e promuovere l'Inquietudine come sinonimo di conoscenza e crescita culturale. Il medium è l'incontro con personalità affermatesi per vivacità intellettuale e sentimentale e per l'originalità del loro percorso di vita o di carriera. Il Circolo degli Inquieti è l'organizzatore della **Festa dell'Inquietudine** (www.festainquietudine.it) ideata per affrontare il tema dell'Inquietudine in termini nuovi e proporla al grande pubblico. Il logo della Festa è realizzato da Oliviero Toscani. Tutte le iniziative pubbliche del Circolo sono aperte anche ai non iscritti.

Inquieto dell'anno, Inquieto ad Honorem:

- 2013 **Ramin Bahrami** – Isola di Lampedusa
2012 **Guido Ceronetti**

- 2011 **Ferruccio de Bortoli** – Abitanti de L'Aquila
2010 **Renato Zero**
2009 **Elio** (di Elio delle Storie tese)
2008 **Don Luigi Ciotti**
2007 **Milly e Massimo Moratti**
2006 **Raffaella Carrà**
2005 **Régis Debray**
2004 **Costa-Gavras**
2003 **Oliviero Toscani**
2002 **Barbara Spinelli**
2001 **Antonio Ricci**
2000 **Gino Paoli**
1998 **Francesco Biamonti**
1997 **Gad Lerner**
1996 **Carmen Llera Moravia**

Inquietus Celebration:

- 2013 Cultura: **Ernesto Ferrero**
2012 Immagine: **Enrico Ghezzi**
2011 Spettacolo: **Alessandro Bergonzoni, Mariarosa Mancuso, Maurizio Milani**
2010 Scienza: **Chiara Cecchi, Pietro Enrico di Prampero, Mario Riccio**
2009 Erologia: **Umberto Curi, Marco Pesatori, Gianna Schelotto**
2008 Filosofia: **Maurizio Ferraris, Armando Massarenti, Francesca Rigotti**
2007 Economia: **Marcello Lunelli, Severino Salvemini, Raffaello Vignali**

Premio Gallezio: Omaggio al grande scienziato Giorgio Gallezio

- 2014 **Emanuela Rosa Clot**, Direttore della rivista Gardenia
2013 **Paolo Pejrone**, Architetto dei Giardini

Medaglia di rappresentanza del Presidente della Repubblica

Il Presidente della Repubblica ha conferito alla Festa dell'Inquietudine 2013 e 2014 una Medaglia di rappresentanza. Il Circolo degli Inquieti l'ha assegnata nel 2013 a **Francesca Scopelliti** per il costante impegno sul caso Tortora e per dare al nostro Paese una giustizia giusta e nel 2014 all'**Isola di Lampedusa** per l'impegno dai suoi abitanti sul fronte dell'accoglienza verso

un mondo di uomini, donne e bambini in fuga dai loro Paesi.

Soci Onorari (tra gli altri):

Giuseppe Barbera, Eugenio Bennato, Pia Donata Berlucchi, Stefano Bartezzaghi, Annamaria Bernardini De Pace, Giuliano Boaretto, Edoardo Boncinelli, Maria Helena Borges Melim, Gianluca Cagnani, Giorgio Calabrese, Luciano Canfora, Ilaria Capua, Francesco Cevasco, Sandro Chiamonti, Giulietto Chiesa, Evelina Christillin, Dino Cofrancesco, Paolo Crepet, Duccio Demetrio, Carla Sacchi Ferrero, Ernesto Ferrero, Daniel Fishman, Maura Franchi, Roberto Giardina, Eleonora Giorgi, Gianna Chiesa Isnardi, Maria Cristina Lasagni, Paola Mastrocola, Luca Mauceri, Valerio Meattini, Paolo Mieli, Marco Milan, Eleni Molos, Bianca Montale, Chiara Montanari, Mariko Muramatsu, Ugo Nespolo, Gianni Oliva, Nico Orengo, Eleonora Pantò, Luciano Pasquale, Flavia Perina, Nico Perrone, Pier Franco Quaglieni, Domenico Quirico, Giovanni Rebora, Carlo Alberto Redi, Luca Ricolfi, Silvia Ronchey, Giulio Sandini, Giuseppe Scaraffia, Gianna Schelotto, Francesca Scopelliti, Klaus Schmidt, Gian Antonio Stella, Younis Tawfik, Valeria Tocco, Vauro, John Vignola, Vincino, Luciano Violante, Andrea Vitali, Richard Zenith

Attestazioni speciali di Inquietudine:

Annamaria Bernardini de Pace: Paladina delle Leggi del Cuore. **Tony Binarelli:** Demiurgo dell'Apparenza. **Robert de Goulaine:** Marchese delle Farfalle. **Renzo Mantero:** Inquieto Indagatore apollineo delle Arti e della Medicina. **Ugo Nespolo:** Argonauta Inquieto delle Arti e della Comunicazione. **Andrea Nicastro:** Inviato ai confini dell'Uomo.

Savonesi inquieti honoris causa:

Renzo Aiolfi: Cavaliere Inquieto della cultura a Savona. **Mirko Bottero:** Automedonte della cultura a Savona e Cineforo Inquieto. **Luciana Ronchetti Costantino:** Dama Inquieta del teatro a Savona. **Lorenzo Monnanni:** Auleta Inquieto del Jazz a Savona

L'editoriale inquieto

Inquietamente sportivi



di **Ilaria Caprioglio**

La nota sentenza, tratta da un verso di Giovenale, *mens sana in corpore sano* appare, ormai, sbiadita osservando gli uomini affetti da vigoressia, l'eccessiva attenzione per la forma fisica e lo sviluppo muscolare, trascorrere ore a sollevare pesi in palestra e a mandar giù anabolizzanti nel tentativo di gonfiare a dismisura bicipiti e pettorali.

Sono persone ossessionate dal *fitness* come quelle che corrono a perdifiato nei parchi cittadini, sognando la maratona di New York e agevolando questo sogno con qualche sostanza dopante che migliori la *performance*, moderna chiave di volta di qualsiasi attività sportiva sia essa agonistica o amatoriale.

Sembra diventato impossibile, soprattutto per i giovani, accostarsi allo sport per puro divertimento: il conseguimento della prestazione è la *conditio sine qua non* per restare in pista e a pretenderla, prima ancora che la società sportiva, sono i genitori stessi che ossessionano il figlio con pretese (in America questa pressione viene definita *overparenting*) nell'aspettativa di coltivare un campione.

Lo sport inteso come metafora di vita che insegna a realizzare i propri desideri con passione, lealtà impegno, sacrificio, reagendo davanti alle sconfitte e lavorando in squadra nel rispetto dei propri compagni, appare il concetto superato di qualche vecchio manuale di educazione fisica.

Le cronache raccontano di campioni nello sport che non lo sono stati nella vita, come nel caso di Mike Tyson, O. J. Simpson e Oscar Pistorius. Ma, spesso, lo sport si coniuga alla violenza anche nel campo di calcio del paesino di provincia, come è accaduto quando un papà ha invaso il terreno di gioco per aggredire l'arbitro diciassettenne. Una vicenda tristemente consueta che, tuttavia, è assurda a diritto di cronaca per l'inaspettato epilogo: la reazione del figlio che, in lacrime, ha chiesto



Discobolo Lancellotti. Copia romana del II secolo d.C. da originale di Mirone datato 450 a.C. circa. Roma, Museo nazionale romano

scusa per il comportamento paterno a dimostrazione che esistono ancora nei campi, nelle piscine, nei palazzetti dello sport atleti, ma anche allenatori, preparatori e genitori, "sportivi".

La Civetta, in questo numero, ha chiesto un loro contributo, voci fuori dal coro che portano avanti, con caparbia e inquietudine, il vero senso dello sport.

Buona lettura con l'augurio che dopo genitori sedentari e figli sdraiati si alzino dal divano per andare a fare una passeggiata insieme: in quanto, come affermava Søren Bruun, la "felicità consiste nell'essere in cammino" ...

L'immagine di copertina

La tela *Dinamismo di un ciclista* di Umberto Boccioni è l'immagine di copertina di questo numero dedicato al connubio sport e inquietudine.

L'abbiamo scelta perché pensiamo che il ciclismo sia uno fra gli sport più inquieti: ha regalato campioni di vita ma è stato anche avvelenato dal *doping*. Uno sport dove si fa gioco di squadra e il gregario tira la volata al capitano, uno dei primi che si impara da piccoli affidandosi fiduciosi alla mano di un genitore che sorregge il sellino finché non si raggiunge l'equilibrio.

Un equilibrio difficile da trovare sui pedali come nella vita perché è appunto "dinamico" ma che, quando si consolida, permette di stringere forte il manubrio per andare incontro alla propria avventura.



Donne spartane durante una corsa, pittura su vaso greco del secolo V a.C.

Ilaria Caprioglio avvocato, è autrice dei romanzi *Milano Collezioni andata e ritorno*, *Gomitoli srotolati*, *Come sopravvivere @ un figlio digitale*, del manuale *Mi nutro di vita* (Liberodiscrivere Edizioni - Genova) e del saggio *Senza limiti. Generazioni in fuga dal tempo* (Sironi Editore - Milano). Di prossima pubblicazione un libro sugli adolescenti (*Il Leone Verde* Edizioni - Torino). È vice-presidente dell'associazione *Mi nutro di vita* ideatrice della Giornata Nazionale del Fiocchetto Lilla contro i disturbi del comportamento alimentare. Promuove nelle scuole italiane progetti di sensibilizzazione sugli effetti della pressione mediatica e sulle insidie del web. È direttore del bimestrale culturale *La Civetta* del Circolo degli Inquieti. È sposata e madre di tre figli.

Alain Elkann, quando la cultura diventa sensibile polimorfia

Nella bellezza botanica dei Giardini Hanbury di Ventimiglia abbiamo intervistato Alain Elkann, giornalista, scrittore, docente universitario, presidente dell'associazione Amici dei Giardini Botanici Hanbury, un intellettuale dal talento inquieto che divide la sua vita personale e professionale tra Londra, Torino, New York, Gerusalemme e la Grecia, i luoghi della geografia della sua anima e del suo polimorfismo culturale.

A cura di **Alessandro Bartoli**

Lei da molti anni ha un particolare osservatorio avendo la possibilità di intervistare ogni settimana grandi italiani che lavorano e vivono all'estero. Ma come è percepito all'estero il nostro paese?

L'Italia è un paese visto molto bene, apprezzato e stimato, è un paese fatto di persone simpatiche ed efficienti. L'opinione dell'Italia all'estero è molto migliore che in patria per svariate ragioni, perché gli italiani sono dei grandi lavoratori, ottimi artigiani, cuochi, musicisti, cantanti, artisti, scienziati, medici, scrittori che fanno sempre onore all'Italia. L'Italia deve smettere di piangersi addosso perché le cose per gli Italiani, nel mondo, vanno molto meglio di quanto si possa immaginare.

Lei è nato a New York da padre francese e madre italiana, vive tra Gli Stati Uniti, Londra e l'Italia: accetterebbe la definizione di viaggiatore alla ricerca di destinazioni culturali inquiete?

Preferirei definirmi un cittadino dei Giardini Hanbury perché questo è un bellissimo giardino anglosassone che ospita piante mediterranee e si trova al confine tra la Francia e l'Italia.

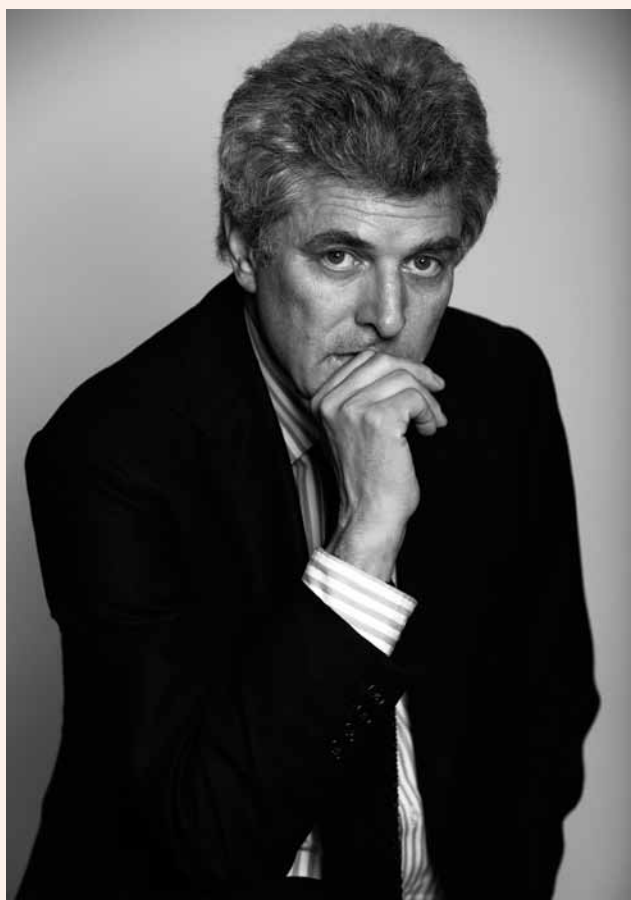
L'unica cosa che manca ai Giardini Hanbury ma che fa parte del paesaggio della mia vita sono Gerusalemme e la Grecia, due luoghi per me molto importanti. Amo viaggiare, ritornare e ritrovare i luoghi geografici della mia vita.

Lei ha insegnato letteratura e lingua italiana in molte importanti università americane e inglesi: quanto interessa la nostra lingua e letteratura nel mondo anglosassone?

La lingua e la letteratura italiana hanno sempre avuto un ruolo molto importante nei dipartimenti di lingue romanze anglosassoni. La poesia italiana è molto amata in ogni sua declinazione da Dante fino a Pasolini. Vi è poi il fenomeno degli immigrati di terza generazione che desiderano riscoprire la lingua e la cultura dei propri avi. Quindi l'interesse, soprattutto in America, è sempre molto alto anche per questa ragione.

Come scrittore e giornalista ha delle figure di riferimento che considera suoi maestri?

Ho avuto la fortuna di avere due grandi maestri che sono Alberto Moravia con il quale ho scritto un libro sulla sua vita, Vita di Moravia, e inol-



Alain Elkann, fonte: lapoelkann.com

tre è stato lo scrittore che per primo mi ha pubblicato sulla sua rivista, Nuova Argomenti. Dal punto di vista giornalistico certamente il mio maestro è stato Indro Montanelli con il quale ho lavorato per molti anni oltre che a collaborare insieme a lui ad una trasmissione televisiva La

Settimana di Montanelli su Telemontecarlo. Migliori maestri in Italia sarebbe stato difficile averne.

Alcuni anni fa, intervistando il Rabbino capo di Roma Elio Toaff, lei gli chiese in che modo il popolo ebraico viveva la duplice condizione della diaspora e di Israele. Le faccio oggi la stessa domanda.

È una condizione molto particolare, per un ebreo che volesse vivere il suo ebraismo in maniera più intensa, non solo nell'aspetto religioso e familiare ma anche di lingua e collettività, grazie a Dio oggi esiste lo Stato di Israele in cui tutti gli ebrei posso eventualmente aderire se lo desiderano. Se poi un ebreo per ragioni familiari o convinzioni intime è legato al paese che gli ha dato i natali o che comunque lo ospita, nessuno gli impedisce di continuare a vivere in quel paese. A Roma per esempio gli ebrei vivono da oltre duemila anni, hanno la loro parlata, il giudaico romanesco, e costituiscono una vivacissima ed antica comunità da sempre parte della città stessa.

Tuttavia anche l'idea di Israele ormai fa parte della logica delle nazioni, io sono nato poco dopo la fondazione dello Stato Ebraico e per la generazione successiva e quella successiva ancora è ormai una realtà certa e consolidata a cui potere fare sempre riferimento.

Rimanendo ancora un attimo sul tema della realtà ebraica italiana: quanto è stata importante la componente culturale ebraica per lo sviluppo dell'Italia unita, penso solo ad alcuni personaggi come Ernesto Nathan, Italo Svevo, Adriano Olivetti, Primo Levi, Umberto Saba ...

La storia della comunità ebraica nel nostro paese dal 1861 ad oggi è abbastanza peculiare. L'Italia era un mosaico culturale e la cultura ebraica ne è stato uno dei collanti. Pensiamo per esempio alla categoria degli scrittori e all'attaccamento che gli scrittori italiani di religione ebraica ebbero verso il nostro paese e la sua lingua.

Nonostante il fascismo, le leggi razziali e i campi di concentramento nessuno scrittore ebreo italiano ha mai smesso di usare la nostra lingua come è successo in altri paesi, anche Primo Levi che pure per sdegno avrebbe anche potuto scrivere in un'altra lingua, invece è rimasto tenacemente legato alla sua lingua natia.

E forse questa è anche la ragione per cui non tutti sono andati o decidono di andare in Israele, perché la patria è anche la propria lingua. Gli ebrei italiani poi erano diversi dagli ebrei nordeuropei, non parlavano lo yiddish, e gli altri ebrei nei campi di concentramento non ne capivano la ragione. Primo Levi era giustamente molto orgoglioso di questa peculiarità dell'ebraismo italiano da sempre integrato nel nostro paese che sentiva e sente veramente come la propria patria pur essendo una minoranza.

Ma questo non stride con la storia e la società italiana che da sempre è composta da tante differenti minoranze che convivono e insieme contribuiscono a formare il tessuto del paese. Così come la letteratura italiana nell'Ottocento e Novecento è stata creata da tante correnti, scuole e movimenti molto differenti tra loro, così la società ed il paese stesso in cui viviamo.

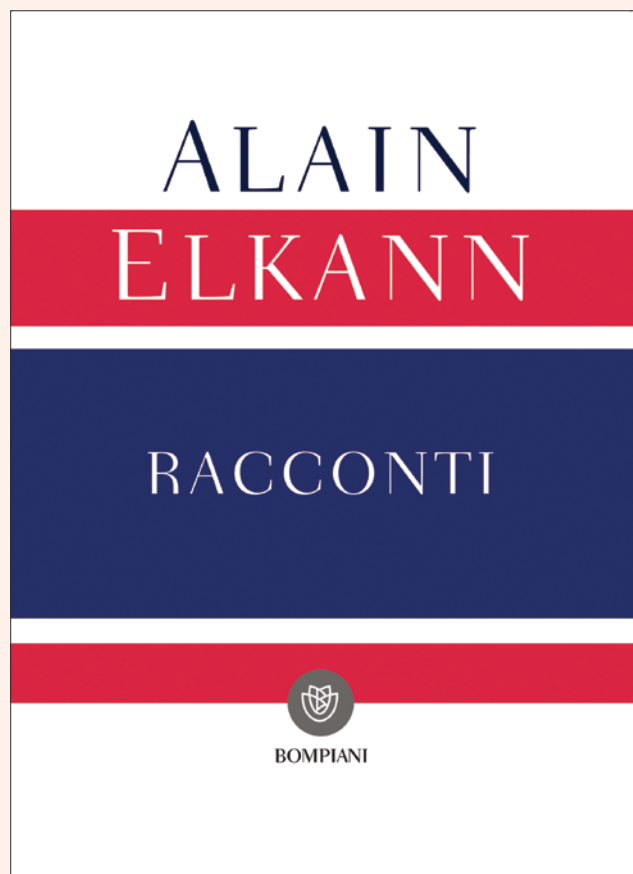
Lei è considerato uno degli uomini più eleganti del mondo, vale sempre l'adagio di Lord Brummell che la vera eleganza è passare inosservati o oggi è esattamente il contrario?

La vera eleganza è quella morale: fare cose giuste e non vantarsene mi è sempre parso una buona cosa, una buona regola da seguire e quindi in questo senso, credo che il non apparire sia sempre una buona cosa.

Com'è il mestiere di nonno?

Non è un mestiere, bisogna essere degli autodidatti per diventare nonni, si studia e si impara a diventare padri, diventare nonni è un regalo, un meraviglioso regalo, non vi è più la responsabilità diretta della paternità quindi può essere un rapporto molto poetico, magico quello tra nipoti e nonni.

Vedere nuovi bambini, i bambini dei tuoi bambini è una sensazione incredibile che fa sentire bene. E poi dai bambini si impara moltissimo con la loro straordinaria forza dell'ingenuità.



Copertina di Racconti, Alain Elkann, Bompiani

Il suo ultimo libro edito da Bompiani, Racconti, raccoglie scritti recenti ma anche passati, è forse un bilancio letterario?

Mi faceva piacere anzitutto utilizzare una tecnica narrativa, un genere letterario fondamentale che in Italia negli ultimi anni è stato poco utilizzato. Grandissimi scrittori e drammaturghi si sono cimentati nel racconto breve. Io sono nato come scrittore di racconti. Il racconto sta al romanzo come il disegno o l'acquerello stanno al quadro ad olio. C'è nel racconto una forza e una tensione espressiva che raramente il romanzo riesce a restituire con eguale efficacia. E poi il racconto si scrive in uno o due giorni mentre il romanzo richiede mesi e a volte anni di gestazione. Questo mio libro in fondo è una sorta di autobiografia attraverso i racconti, alcuni li ho scritti a vent'anni, altri adesso, volevo raccontare e raccontarmi in questo modo che sento particolarmente congeniale.

Alessandro Bartoli, (Savona, 1978) avvocato e saggista. Ha curato l'edizione anastatica di "Alcune Ricette di cucina per l'uso degli inglesi in Italia" con Giovanni Rebora (Elio Ferraris Editore 2005), "Le Colonie Britanniche in Riviera tra Ottocento e Novecento" (Elio Ferraris Editore - Fondazione Carisa De Mari 2008), "Dalla Feluca al Rex. Vagabondi, Viaggiatori e Grand Tourists lungo il Mar Ligure" con Domenico Astengo e Giulio Fiaschini (Città di Alassio, 2011 - Premio Anthia 2011), "Un sogno inglese in Riviera. Le Stagioni di Villa della Pergola" (Mondadori, 2012).



fonte: <http://www.autoedonna.com/blog/camminare-un-piacere-per-il-corpo/>

Camminare per mantenere desta l'inquietudine interiore

di **Duccio Demetrio**

Camminare è ben più di quell'atto motorio, frettoloso o pacato, che ci è necessario. Ovvio e scontato, finché non venga meno.

È sufficiente ricondursi all'antico aforisma riscoperto da Miguel de Unamuno "*la meta la costruisci camminando*" per capire che – da millenni – a tale facoltà umana si sono attribuiti ben altri significati. L'incedere ha sempre espresso, e sintetizzato allegoricamente, la fatica di vivere, l'inquietudine per la meta da raggiungere, l'appartenenza a una specie che non può – in quanto tale – ribellarsi a ciò che le è toccato in sorte. Un instancabile andare e cercare, un inesausto sempre riprendere il cammino.

Per questo il camminare assunse, all'apparire della coscienza di esistere un valore ontologico. Fu e resta la più emblematica narrazione mitica, costitutiva della dimensione dell'essere come divenire, del percepirsi vivi, ancora attivi, disponibili a cambiare direzione basandosi

soltanto sul proprio corpo. La vita come una strada, con un inizio e una fine, ne fu la rudimentale ulteriore rappresentazione. Inutile è perciò tentare di opporsi – dovettero pensare i primi camminatori – a una legge dettata da ignote potenze che impongono all'orda umana di espiare le proprie colpe sempre errando. Racconti, leggende, fiabe ci mostrano inoltre che l'andare a piedi non serve all'eroe soltanto per raggiungere uno scopo.

Scoprire le ragioni di tanto affanno: questa è la sua vera ricompensa. In tutte le tradizioni il camminare – prima del vagare per mare – fu dunque simbolo di un destino ineluttabile.

Lungo la via si cade, ci si rialza, si torna indietro, si fanno incontri miracolosi, si è aiutati da samaritani o ingannati da demoni. Mai rinunciando al moto solitario affidandosi ai propri arti inferiori – si scopre – che anche la mente, e non soltanto le membra, si rigenerano.

La nostra intelligenza non avrebbe potuto evolvere, se ogni comunità fosse rimasta stanziale, come è accaduto a non pochi popoli estintisi. Oltre che per altre ragioni, perché impossibilitati a mettersi in cammino, per pavidità, poca intraprendenza, spirito auto-conservativo.

Le nostre cellule non avrebbero moltiplicato le loro reti neuronali se non si fossero cimentate con problemi concreti da risolvere. Dai quali sarebbero state formulate le prime astrazioni, il pensiero ipotetico deduttivo, qualche progetto che avrebbe imparato a spingersi oltre la fisica delle cose verso orizzonti spirituali e ultraterreni.

Ma sempre già i nostri bipedi progenitori furono mossi da interrogativi che soltanto abbandonando un luogo, abitando un altro meno ostile, più adatto alla caccia e alla pesca, più idoneo alla riproduzione, tra coincidenze favorevoli e prove ripetute, permisero loro di

formulare nuove congetture e di decidere di riprendere il cammino. Questa eredità per fortuna ancora non ci ha abbandonati. Tanto simile al lavoro del pensiero, il quale procede ora rettilineo, ora labirintico o finisce in un vicolo cieco, che ci costringe in modo fecondo a modificare strategie e la direzione dei passi; tanto dunque anch'esso somigliante al camminare.

L'andare a piedi per diletto fu però una conquista dell'età moderna. L'idea di libertà individuale venne associata – ad esempio da J. J. Rousseau – infatti al camminare non più circospetto e per vocazione religiosa. Ma al puro piacere di sentirsi esistere nel corpo, di esplorare il mondo, di guardarsi intorno. A patto che non si garrigi con qualcuno, non si cammini per agonismo.

Il camminare riscoperto oggi come alternativa esistenziale, come opposizione alla fretta, alla velocità, alle tecnologie dello spostamento è divenuto l'emblema di una critica alle tendenze (anche nell'attività sportiva) competitive predominanti. Scegliendo di camminare, all'opposto e con metodo, concedendoci una lentezza svagata – passo dopo passo – scopriremo l'ineludibile richiamo filosofico e poetico del camminare come arte e stile di vita.

Tornare a passeggiare nelle città ostili o nella natura per osservare, annotare, riflettere (e non correre a vendere o a comprare o a coltivare muscoli) o il vagare a zonzo (peregrinando in luoghi deserti) sono modi che ci riaprono a sensazioni ed emozioni dimenticate; al più puro contatto fisico senza alcuna mediazione meccanica.

Ci educiamo a desiderare l'imprevisto, ad accettarlo, ad andargli incontro: qualunque cosa

ci si pari dinanzi. Decidere di camminare, pur nei luoghi consueti, affidandosi all'istinto, all'estro, a quanto possa ancora turbarci, ai dubbi dei quadrivi, è esperire con pienezza e

Il camminare, divenuto
esercizio virtuoso dell'animo,
ci riabilita alla esperienza diretta,
al distacco dal superfluo,
a interrogare l'orizzonte guardando
più al suolo che al cielo.

intensità maggiori l'istante che sopraggiunge. Vanno nascendo in tal modo le nuove metafore di una odierna filosofia del camminare. È muoversi senza l'ansia di un profitto.

È ragionare meglio in quel silenzio che il cammino meditabondo sempre ci richiede. Camminare così, un poco ogni giorno per esercitarsi innanzitutto ai raccoglimenti dell'intelligenza, dell'immaginazione, del sentire, è recuperare la distanza necessaria per poter tornare nella folla.

Il camminare, divenuto esercizio virtuoso dell'animo, ci riabilita alla esperienza diretta, al distacco dal superfluo, a interrogare l'orizzonte guardando più al suolo che al cielo. Ma qui i modi di camminare si separano. L'etica del viandante solitario, senza santuari per traguardo, non quella preordinata del pellegrino, si ispira a compiti terreni. Il primo accetta l'incertezza e ingaggia discorsi con chiunque in-

contri per via, incurante di mappe e mete preordinate. Il secondo, sempre si mise e si mette ancora in cammino per espiare, cercare fonti miracolose, per obbedire a una chiamata ultraterrena. Accodandosi alla sequela devota e penitente, per amor di certezza.

Se però una ricerca di senso, insaziabile, non aliena al dubbio, guida entrambe tali figure, queste potranno raccontarsi storie interiori non del tutto diverse.

Michel de Montaigne ebbe a scrivere che il saggio – miscredente o devoto – deve imparare a “camminare verso se stesso” innanzitutto. Il camminare si trasforma allora in una migrazione invisibile della coscienza.

Purché la vigile perspicacia del viandante si convinca a esaminare il presente nel solco della sua memoria. Facendo di ogni passo un nuovo inizio, guardando dietro di sé con coraggio; accettando che la dimora alla quale spera di giungere, varcata la soglia, si riveli diversa da quella immaginata. La strada non cessa così di essere lo specchio più autentico della nostra irraggiungibilità.

L'immagine di me che cercavo, il luogo desiderato che saprà definirmi, non potranno perciò che assomigliare anche a ciò che ho lasciato e perduto. Scegliere di viaggiare camminando, includendo in qualsiasi viaggio momenti dedicati a questi scopi è, infine, una decisione che, oltre a offrirci stati di benessere ignoti ai non camminatori per diletto, muta le consuetudini della nostra vita fino

al punto di cambiarci profondamente.

Ci dischiude a una diversa maniera di affrontare il presente e il futuro, le cui risonanze non potremo che avvertire anche nelle nostre esistenze diventate troppo schiave della routine e dipendenti dall'inseguire traguardi se non effimeri, troppo superficiali e passeggeri.

È in cammino che silenziosamente ritorniamo a visitare momenti diversi del nostro passato, che ci sorprende il desiderio di scrivere quei ricordi che hanno fatto di noi dei viandanti, degli errabondi e indomiti cercatori di quanto possa stupirci ancora e meravigliarci a ogni “pie’ sospinto”.



Duccio Demetrio

Duccio Demetrio è stato professore ordinario di Filosofia dell'educazione e di Teorie e pratiche della narrazione all'Università degli studi di Milano-Bicocca. Nel 1998, con Saverio Tutino, ha fondato la *Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari* (Ar) e nel 2010 l'Accademia del silenzio. Tra le sue numerose opere dedicate all'inquietudine umana: *Autoanalisi per non pazienti* (2003); *Filosofia del camminare* (2005); *La vita schiva* (2007); *Ascetismo metropolitano* (2009); *L' interiorità maschile* (2010); *La religiosità degli increduli* (2011); *Perché amiamo scrivere* (2012); *La religiosità della terra* (2013).

La preparazione nutrizionale per l'attività sportiva e agonistica

di **Pietro Marco Boselli**

Forse non tutti hanno meditato che il primo atteggiamento utile per prevenire e mantenere al meglio il proprio stato di salute è lo *stile di vita* e, fondamentale all'interno di questo, lo *stile nutrizionale*. È stato più facile banalizzare tale pensiero.

Eppure, ancor prima della nascita della scienza dietologica, questo *stile* era così chiaro da esser riassunto col termine "*dieta*". Ora il concetto originario di *dieta* si è trasformato in senso strumentale: lo scopo della *dieta*, infatti, è quello di far dimagrire.

Di qui una cascata di problemi di natura etica, sanitaria, economica, sociale ... che riguardano proprio tutti senza distinzione di età, sesso, origini etniche, geografiche, di pensiero etico, filosofico, religioso, categorie sociali, di tipologia di attività lavorativa e di esercizio fisico.

Non esiste una dieta universale

Giusta o sbagliata che sia, tutti hanno una propria *dieta*. Poiché è incredibile pensare che esista una sorta di dieta universale, per popolazioni o gruppi, più che cercare una dieta-media da assegnare per categorie di appartenenza, si dovrebbe trovare una metodologia unica che permetta di determinare le necessità di ciascuno, al di fuori e al di là di ogni criterio di classificazione.

Perciò, discutere della dieta per lo sportivo, o per la donna in gravidanza ... della dieta per il diabetico o per altri casi patologici, se non per finalità didattiche per le quali c'è bisogno di evidenziare e circoscrivere l'ambito delle singole classi fisiopatologiche, non ha senso, perché, anche all'interno di una categoria fisiopatologica omogenea, le caratteristiche fisiometaboliche individuali causano una tale dispersione dei dati da non permettere la formulazione di una dieta-media condivisa.

Viceversa, se il metodo consentisse di calcolare le costanti di velocità metabolica, saremmo in grado di affrontare e risolvere la nutrizione a prescindere dalla categoria fisiopatologica di appartenenza.



Pietro Marco Boselli

Il carburante per lo sportivo

La *dieta* dovrebbe diventare *buona abitudine*, l'*ottimo carburante* per il proprio motore. Se ciò è importante per ciascun individuo, lo è a maggior ragione per lo sportivo e per l'atleta, per i quali l'attività motoria richiesta dagli allenamenti, dalla preparazione agonistica e dalle gare impegna, per intensità e per durata, grande parte della giornata.

Tale situazione mette a dura prova l'assetto psicofisico dell'atleta, non solo nei singoli momenti alterni di sforzo e di riposo ma per tutta la vita agonistica, lasciando comunque segni indelebili anche nell'età post-agonistica.

Non si dovrebbe parlare di *dieta dello sportivo/ atleta* ma di *specifica preparazione nutrizionale*, che consiste nel preparare l'atleta ad assumere quantità-qualità nutrizionali corrispondenti a quanto andrà a consumare. Come conoscere a priori che cosa e quanto un atleta consumerà a posteriori? Occorre effettuare un bilancio tra entrate ed uscite, possibile solo e soltanto se si conoscono le uscite, cioè i consumi.

Perché la preparazione nutrizionale dovrebbe procedere di pari passo con la preparazione atletica? Perché mentre la preparazione atleti-

ca ha come scopo la riuscita perfetta del gesto atletico, la messa a punto meccanica dei levismi, la corretta applicazione delle forze ... quella nutrizionale deve garantire non solo la fornitura di energia ma soprattutto i consumi delle masse corporee specifiche.

Conoscere il fabbisogno di energia non è sufficiente. La condizione necessaria e sufficiente sta nel comprendere i consumi specifici di massa, che possono essere comunque differenti (anche quando quelli d'energia fossero uguali) anche nell'esecuzione dello stesso esercizio da parte dello stesso atleta.

Ottimizzare la performance

La sintesi *preparazione atletica* – *preparazione nutrizionale* consente di ottimizzare la performance e dunque pone le basi per il successo. Chi crede che il successo derivi unicamente dalla preparazione atletica si sbaglia. Senza il carburante nessun motore può funzionare. Inoltre, senza uno specifico carburante nessun motore può rendere al massimo.

Chi non crede all'efficacia della nutrizione e punta sulla sola preparazione atletica, rischia di esasperare e di forzare la preparazione atletica per rendere più accessibile la vittoria. Di fatto, quando l'unico obiettivo è la vittoria, costi quel che costi, la preparazione atletica disgiunta da quella nutrizionale, diventa così totalizzante, estrema, esclusiva, coercitiva e schizofrenica fino a compromettere la salute.

Chi è così stolto da credere che il vero successo si possa ottenere con azioni coercitive (anche volontarie), realmente lesive della persona e della salute? Alla domanda si può rispondere: a) allenatori e preparatori che sospettano che la collaborazione con altre figure professionali porti alla sovrapposizione se non al conflitto con il proprio ruolo; b) atleti che, per loro scelta o sentendosi condizionati dall'ambiente che frequentano, vogliono bruciare i tempi e/o temono di perdere fama e prestigio.

Ormai più nessuno nega che la pratica del doping sia diffusa. Anche nello sport amatoriale. Qualcuno è tentato di dire che è normale.

Qualche altro si sente obbligato di rispondere al doping dopandosi pure lui, pur di ripristinare, a suo vedere, condizioni paritetiche di partenza. Occorre dire che non va confusa la normalità con la moda ovvero quando anche ci trovassimo a vivere in una società di ladri, il furto non dovrebbe essere considerato normale e che la preparazione nutrizionale rende ottimali le condizioni di partenza verso il successo. Condizioni stabili, per nulla lesive, e fondamentali per l'affermazione del proprio valore.

Pietro Marco Boselli è docente, presso l'Università degli Studi di Milano, di Biologia Modellistica della Nutrizione, metodologia che ha ideato, introdotto nello studio e nella ricerca nutrizionale a metà degli anni '90 e insegnato in corsi universitari, magistrali, specialistici, a partire dal 2000. Di formazione scientifica -biologo e fisico delle radiazioni ionizzanti, fisiologo e biochimico- ha sempre affiancato all'attività didattica la ricerca in campo farmacologico e biomedico. Come dietologo/

nutrizionista si dedica alla cura di persone in differenti condizioni fisiopatologiche. In particolare, ha maturato una grande esperienza nella preparazione nutrizionale in ambito sportivo-agonistico nelle molteplici discipline (anche nel mondo della danza e della musica) seguendo atleti di fama nazionale/internazionale. Ha pubblicato decine di lavori, tra i quali, *Fenomenologia della Nutrizione*, Cortina Editore e *Crescita Fetale e Nutrizione Materna*, Cortina Editore.

Il potere dello sport

"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Di unire la gente. Parla una lingua che tutti capiscono" Nelson Mandela

di **Patrizia Giallombardo**

Lo sport è per un giovane, un'attività che esercita una notevole influenza sulla persona, svolgendo un ruolo fondamentale che ha numerosi effetti positivi sul piano fisico, mentale e morale. Oltre a migliorare alcune funzioni dell'organismo come la crescita armonica del corpo, lo sviluppo della mente, della personalità, lo sport ha anche un grande valore come mezzo di socializzazione, come momento di aggregazione, come occasione di amicizia, di solidarietà e di confronto, una scuola di vita che insegna valori educando il ragazzo ad agire non solo individualmente. Inoltre insegna a vivere bene in gruppo, ad adattarsi, a confrontarsi con se stessi e con gli altri, a prendere delle decisioni seguendo le regole, ma pensando liberamente e in sinergia con una squadra di "pari". Un atleta, fin da piccolo, durante la sua attività sportiva, si deve impegnare non solo a rispettare le regole, ma anche a seguire un'alimentazione sana.

Nelle fasi di allenamento, così come nelle competizioni sportive, occorre sempre tenere un comportamento corretto e rispettoso di sé e degli altri. Per questo occorre capire che ricorrere a inganni, sotterfugi, abusi, scorrettezze, illegalità tradisce lo spirito dello sport.

Lo sport è un gioco dove si deve mettere in preventivo che difficoltà e momenti di delusione non mancheranno. Come in tutte le cose della vita, soprattutto nello sport l'impegno, il rispetto, l'umiltà e l'educazione sono i presupposti che permettono di raggiungere importanti obiettivi, "realizzare un sogno", rimettersi in gioco per un nuovo obiettivo e soprattutto sapersi rialzare dopo le sconfitte. Lo sportivo è colui che sa che dalle sconfitte precedenti si raggiungono i migliori risultati, lo sportivo è colui che cade 9 volte e si rialza

10 volte, si abbatte, si mette in discussione, ma non si arrende mai perché è un grande sognatore. Io amo stare dietro le quinte e far parlare i risultati, sono molto tenace e non mi perdo d'animo. Credo che lo sport sia uno strumento molto importante per imparare a riconoscere i sentimenti, quali gelosia, invidia, competizione, entusiasmo, soddisfazione, le emozioni quali la sconfitta, l'attesa, l'incertezza, condividere un progetto, vivere la sfida. Dire come la pensiamo, chiedere e dare spiegazioni, avere il coraggio di cambiare. Cambiare per esempio accettando di ripetere l'esercizio.

In trent'anni di lavoro ho notato che moltissi-

me atlete hanno imparato a gestire le proprie emozioni facendole diventare motore di crescita individuale e collettiva.

Non ho mai chiesto alle mie atlete di pensarla allo stesso modo ma di condividere un progetto, questo per me è molto importante perché contribuisce a creare il senso del loro stare al mondo. La condivisione è fatta di parole gesti, pacche sulle spalle, di abbracci, di sguardi. Io ho avuto la mia grande soddisfazione quando le atlete si sono laureate e al termine della loro discussione della tesi (svolta con moltissima disinvoltura) mi hanno detto: se siamo così disinvolte c'è anche qualcosa di tuo.



Patrizia Giallombardo

La mia soddisfazione è di aver contribuito ad accrescere nelle mie atlete il senso di autonomia e di consapevolezza, di conoscere e gestire le proprie capacità e soprattutto di gestirle attraverso impegno, fatica e rispetto in un contesto di reciproca fiducia. Il nuoto sincronizzato è uno sport che permette di creare, cambiare e confermare le regole in modo creativo e permette di comprenderne il senso e di assumerle con consapevolezza in maniera condivisa.

Sono sempre stata molto attenta a non far diventare il giudice il bersaglio di tutto ciò che sembra non funzionare, per me è molto importante riuscire a far capire alle atlete di chi è la responsabilità. È sicuramente un momento di crescita, in questo modo insegniamo agli atleti ad assumersi le proprie responsabilità, a rinunciare ad aver ragione per forza, ma a saper cogliere il punto di vista dell'altro.



© Iwona Cieřlikowska danceiwona@gmail.com

Un aspetto brutto dello sport è quando un'atleta deve vincere per il genitore che si aspetta un campione, che pretende perché ha pagato affinché la ragazza venisse inserita in squadra. In tutti questi anni ho cercato di trasmettere a decine di atlete giovani e giovanissime questa idea

di sport e di far diventare Savona un punto di riferimento nazionale ed internazionale nel nuoto sincronizzato.

Patrizia Giallombardo, collaboratrice tecnica delle squadre nazionali di nuoto sincronizzato sin dal 1989, è stata nominata coordinatrice tecnica delle squadre nazionali nel 2005 e commissario tecnico nel 2012. Nella sua carriera di allenatrice ha collaborato tre anni con Giulie Sauvè, direttore tecnico del Canada e cinque anni con Marina Terrekova, tecnico della nazionale russa. Nel settembre del

1986 ha contribuito alla realizzazione del settore nuoto sincronizzato presso la Rari Nantes, società sportiva con cui ha vinto dodici titoli nazionali. Ha seguito atlete che hanno partecipato alle Olimpiadi di Atlanta 1996, Sydney 2000, Pechino 2008 e Londra 2012.

Crescere con un Maestro a passo di danza

di **Michele Villanova**

La tutela dell'individuo

Il lavoro dell'insegnante di una qualsiasi disciplina che abbia a che fare con l'utilizzo del corpo, è quello di impartire le lezioni sul corretto funzionamento della tecnica, nel rispetto della specifica corporeità di ogni allievo. Il movimento artistico nella danza classica può essere praticato da chiunque abbia la passione per questa disciplina, salvo i rari casi di gravi patologie che impedirebbero l'approccio tecnico di qualsivoglia disciplina che abbia a che fare, appunto, con il corpo come strumento espressivo e/o competitivo. La danza, per esempio, ha un effetto benefico su chi la pratica, quando questa è insegnata con un approccio sano, scientifico ed equilibrato a tutela dell'individuo e delle sue specificità.

Ciò che genera sofferenza è la frustrazione di chi vuole imparare la danza solo attraverso la forzatura delle posizioni, per il raggiungimento di un gesto o di una posizione puramente estetica, arrivando a pensare che il sacrificio e l'innaturalità del movimento siano una "normale tortura" a cui sottoporsi; una simile condizione comporta l'abbattimento dell'auto-

stima della persona che si sente incapace e non idonea alla danza stessa. Niente di più errato.

I cattivi insegnamenti

Chiunque può trarre beneficio dall'utilizzo della giusta tecnica del movimento danzato e riscoprire che, a rendere "incapaci", sono i cattivi insegnamenti e non un'ipotetica forma fisica idealizzata e visualizzata attraverso esempi estetici di riferimento. Durante qualsiasi percorso formativo si può scoprire la propria intima inclinazione, raggiungendo la consapevolezza su quale potrebbe essere il futuro della propria scelta. Questo può avvenire solo quando lo studio della danza è focalizzato sullo studio della tecnica che rispetta le regole fisiologiche e scientifiche con cui l'uomo si confronta sin dal giorno della sua nascita. Saltare passaggi fondamentali come quello di dare preponderanza allo studio della corretta tecnica, genera confusione ed inganna la mente di quegli allievi che come spugne assorbiranno i messaggi positivi ma, purtroppo, anche quelli negativi.

Il benessere psicologico di quelle persone che si apprestano a studiare una disciplina che



Michele Villanova, ph. Daniela Rende

coinvolge il movimento del corpo deve essere tutelato, ricreando continuamente un ambiente sano e stimolante in cui si può svolgere il lavoro fisico e mentale con serenità e disciplina. Solo questa condizione accresce l'autostima e fa ottenere risultati positivi che contribuiranno oltre che al miglioramento della tecnica stessa, anche ad un vissuto più soddisfacente e prolifico nella propria quotidianità.

L'approccio genitoriale e il professionismo precoce

Fondamentale è poi l'approccio che i genitori hanno con le discipline che i figli intendono intraprendere. Il professionismo precoce e le aspettative genitoriali hanno spesso generato una distorsione della realtà sportiva e/o artistica, favorendo atteggiamenti competitivi poco salutari dal punto di vista fisico e psicologico. Questo accade quando si smette di amare una disciplina, praticandola con la passione di chi vuole principalmente divertirsi e apprendere e la si usa per compensare altre mancanze. Un genitore deve essere disposto ad accettare il proprio figlio per quello che è, indipendentemente dai risultati che otterrà. Deve supportarlo e affiancarlo nel percorso senza mai proiettare i propri obiettivi, perché nessuno ha il diritto di prevaricare i desideri dell'altro, neanche i genitori a cui i figli sono dati in prestito. Un giovane danzatore classico può trarre beneficio dalla danza in qualsiasi momento se vive la sua passione senza pressioni esterne e falsi miti. Questa è la strada da

percorrere: mantenere ognuno il proprio specifico ruolo, assolvendo con dignità al compito di educatori e fornendo gli strumenti necessari al benessere e la crescita dei giovani attraverso discipline che per natura sono sempre appartenute all'essere umano.

Michele Villanova, diplomato alla scuola di ballo del Teatro Bolshoi è stato Primo Ballerino del Corpo di Ballo del Teatro Alla Scala. Ha svolto l'attività di Maitre De Ballet e Professeur presso il Corpo di Ballo del Teatro Alla Scala. È collaboratore artistico e maestro del *Bolle & Friends*. Lavora al Teatro San Carlo come Maitre e Professeur ospite. Partecipa alla IX ed alla X edizione del programma televisivo *Amici* di Maria De Filippi, come professore di danza classica. È



Mariafrancesca Garritano, ph. Irene Rizzotti

Professeur del Corpo di Ballo del Teatro San Carlo di Napoli. È direttore artistico e insegnante del progetto *Giovani al centro* presso l'*Areadance* di Milano e direttore artistico del *Crown Ballet* di Napoli. È Professeur presso il Teatro dell'Opera di Roma. Collabora con l'Università degli Studi di Milano.

Lo Scaffale Inquieto

a cura di **Ilaria Caprioglio**

Prosegue la rubrica Lo Scaffale Inquieto tenuta a battesimo dal filosofo e Socio Onorario Valerio Meattini. Questa volta abbiamo rivolto la domanda "e di te, che fecero i libri? E quali?", suggerita dallo stesso Valerio, al manager e sportivo Marco Milan, Ospite della VII edizione della Festa dell'Inquietudine.

contributo di **Marco Milan**

La lettura, così come lo sport, è per me il miglior mezzo per distaccarmi dalla routine quotidiana, confrontarmi con realtà diverse e trovare nuove spunti di riflessione e miglioramento. Mi immedesimo facilmente, e non posso resistere ai libri che raccontano di imprese sportive, soprattutto se ambientati in montagna o al mare. Questa passione nasce dalla mia infanzia, trascorsa tra camminate in montagna e competizioni in barca a vela: il mare e la montagna hanno sempre saputo regalarmi sensazioni nuove e avventure indimenticabili. I libri riescono a trasmettermi nuove idee, nuovi spunti e punti di vista, insegnandomi ad affrontare i problemi e superare i miei limiti.

Un esempio? Il libro **Le grandi pareti Nord** di **Rettner Rainer**. Le pareti nord di Cervino, Grandes Jorasses e Eiger negli anni Trenta del novecento erano considerate dagli scalatori i tre grandi problemi insoluti delle Alpi. Nessuno infatti aveva ancora aperto le vie Nord su queste montagne, riconosciute fino ad allora come troppo difficili e pericolose. A causa delle vicende spesso drammatiche legate ai tentativi di "conquista", queste vette hanno mantenuto fino a oggi



Marco Milan

un fascino e un interesse che va ben oltre la cerchia degli specialisti. Sono poi diventate il simbolo di un periodo di rapidi cambiamenti e innovazioni (attrezzature utilizzate, tecniche di arrampicata e interesse mediatico) nella storia dell'alpinismo.

Consiglio a tutti gli animi inquieti come me, in continua ricerca di sfide non solo in campo sportivo ma anche lavorativo il libro **Our Iceberg Is Melting** di **John Kotter**. Un ottimo sportivo, un ottimo manager (di se stesso e degli altri), deve prima di tutto sapersi adattare rapidamente a situazioni nuove, restare ottimista e dare il meglio di sé di fronte agli imprevisti e alle difficoltà, perseverando fino al raggiungimento dell'obiettivo. John Kotter

racconta, in chiave ironica, come il cambiamento spesso possa spaventare, ma con tenacia e spirito di gruppo anche le sfide più complesse possono essere superate. Il protagonista, un pinguino, deve convincere la propria colonia di pinguini in Antartide che l'iceberg su cui vivono si sta sciogliendo e che una migrazione, seppur molto pericolosa, è necessaria per evitare di restare senza cibo e senza riparo.



Otto “mosse” sono fondamentali per raggiungere l'obiettivo: trasmettere il senso del bisogno di agire rapidamente per risolvere una situazione molto problematica; mettere insieme un gruppo di esperti che possa guidare il cambiamento; decidere un piano di azione; assicurarsi che tutta la colonia di pinguini sia al corrente del piano d'azione deciso; aiutare chiunque voglia agire per il bene comune, confidando responsabilità e ruoli; raggiungere un “short-term wins” che consenta di tenere alto il morale del gruppo; sull'onda di questo primo successo insistere sul reale bisogno di un impegno comune per il raggiungimento dell'obiettivo; creare una nuova cultura e una nuova visione dei reali bisogni del proprio tempo, per evitare di ripetere gli errori del passato. Questa fiaba raccoglie in sé le basi per un cambiamento di paradigma. In una società in rapida evoluzione, sa trasmettere al lettore la visione dinamica e positiva del cambiamento di cui abbiamo bisogno.

All'età di sei anni ho incominciato ad andare in barca a vela: prima come semplice svago domenicale e poi a livello agonistico nazionale e internazionale. Abitando vicino a Torino, il mare e il vento distavano più di due ore da casa. Non potevo quindi allenarmi durante la settimana come facevano i miei avversari che abitavano al mare o ai laghi. Durante le regate domenicali, il modo migliore per perfezionarmi, era quindi quello di osservare attentamente, riprodurre e poi affinare le tecniche usate dagli avversari più forti. Le competizioni mi hanno insegnato che per vincere bisogna limitare gli errori, evolvere rapidamente, imparare dai nostri sbagli e da ciò che ci circonda.

Di recente, ho ritrovato i principi del “learn by doing” nel libro **Gemba Walks** di **Jim Womack**. Jim Womack, filosofo del lean thinking, utilizza le storie e le evidenze raccolte durante gli innumerevoli “Gemba Walks” condotti in imprese e organizzazioni di tutto il mondo per offrirci una grande varietà di stimoli e di spunti sul significato, le tecniche, gli approcci e le modalità applicative dei principi lean. “Gemba” è un termine di origine giapponese che sta per posto dove si lavora, inteso come il posto dove succedono le cose o dove nascono le problematiche. Le passeggiate nel “gemba” è una tecnica di gestione che consente di affrontare i problemi quotidiani in modo più efficace. Jim Womack dimostra come un buon manager, non comanda i propri impiegati senza muoversi dalla sua scrivania: si pone il più possibile a contatto con le problematiche, va a verificarle dal vivo, ne prendere coscienza per poterle affrontare in modo efficace. Sono dell'idea che non dobbiamo mai smettere di imparare, ma che ogni tanto è bene fermarsi a riflettere: per questo consiglio la lettura del **Tao Te Ching** di **Lao Tzu**. Il Tao Te Ching, testo cinese la cui composizione risale a un periodo compreso tra il IV e il III secolo a. C. narra la vita del saggio, e la bellissima lentezza del tempo trascorso nella meditazione. Lao Tzu ci insegna come vive un saggio: egli non impone le sue idee, ma viene ascoltato e capito dalla folla; egli non ricerca la ricchezza, perché la vera felicità risiede nel conoscere e riconoscere se stessi. Cito qui di seguito due passaggi:

*“La conoscenza degli altri è intelligenza,
la conoscenza di se stessi è illuminazione.
La conquista degli altri è potere,
la conquista di se stessi è forza.”*

*Conosci ciò che è abbastanza, e sarai ricco.
Persevera, e svilupperai la volontà.
Rimani al centro, e sarai sempre
a casa.*

Muori senza morire, e vivrai per sempre.”

*“Il mare è il re delle valli e dei fiumi
perché se ne sta in basso.
Chi vuole guidare il popolo
deve parlare in modo umile.
Chi vuole guidare il popolo
deve apprendere l'arte del sottomettersi.*

*Il saggio sta al di sopra della gente,
ma essa non ne sente il peso.
Sta davanti alla gente,
ed essa non ne soffre.
Ha l'affetto del mondo intero.
Poiché non contende con nessuno,
nessuno contende con lui.”*

Infine, ritengo che tutti dovremmo avere sul comodino almeno un libro a fumetti dei **Peanuts**. L'ironia di **Snoopy** mi aiuta a sorridere, a distaccarmi dal quotidiano e giocare con i miei pensieri. Credo faccia bene fantasticare come Joe Falchetto e non smettere di sognare imprese impossibili come l'asso della prima guerra mondiale sul suo Sopwith Camel alla caccia al Barone Rosso!

Marco Milan (1984) vive a Losanna (Svizzera) dove è giunto per completare gli studi in ingegneria meccanica iniziati al Politecnico di Torino. Appassionato di sport acquatici e amante della montagna, durante il dottorato di ricerca svolto presso l'École Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL), è stato presidente dell'associazione velica Voile EPFL. Ha vinto diverse medaglie a campionati europei e mondiali in barca a vela e ha partecipato a competizioni alpinistiche quali la Patrouille de Glaciers. Ha lavorato come consulente per grandi multinazionali energetiche ed attualmente è responsabile Ricerca & Sviluppo e Qualità Corporate presso la Ethical Coffee Company.

Dieci anni di World University Rankings

di **Claudio G. Casati**

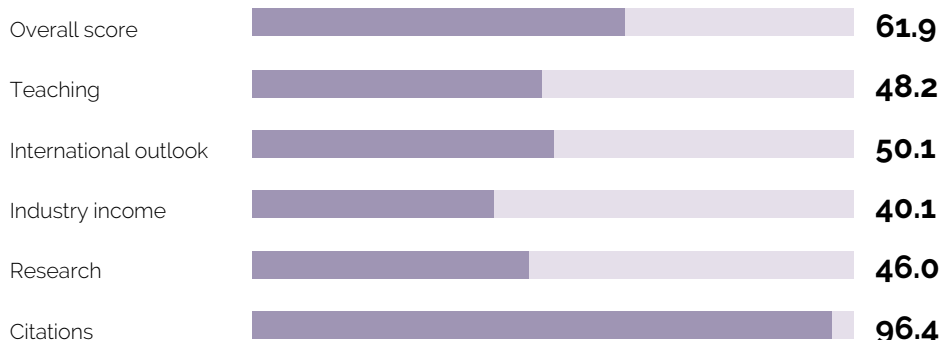
Nel 2003 veniva pubblicata ARWU (Academic Ranking of World Universities) la prima classifica mondiale delle università, seguita nel 2004 da Times Higher Education World University Rankings della prestigiosa rivista inglese Times Higher Education (THE) in cooperazione con Quacquarelli Symonds (QS): finiva l'era dell'Università non misurabile.

ARWU (#ARWU) redatta dall'Università Jiao Tong di Shanghai per valutare i principali istituti di educazione terziaria in Asia, America, Europa e Oceania, è considerata una classifica obiettiva formulata con una metodologia coerente di tipo accademico e orientato alla ricerca. Gli indicatori includono vincitori di Premi Nobel, Medaglie Fields e dati bibliometrici; i

critici sottolineano che il mancato inserimento tra i criteri di valutazione di alcuni riconoscimenti come il Turing Award (il “premio Nobel dell'informatica”) e la Bruce Gold Medal (astronomia) dimostrano una maggiore considerazione delle scienze naturali rispetto alle scienze sociali e alle scienze umane. Oltre alla classifica generale sono disponibili classifiche

Scuola Normale Superiore di Pisa

World Rank 2014-15: 63



per i 5 settori: Scienze Naturali e Matematica, Ingegneria e Informatica, Scienze della Vita e Agricoltura, Medicina Clinica e Farmacia, Scienze Sociali.

THE (Times Higher Education) World University Rankings (#THEWUR) che, dal 2010 ha adottato una nuova metodologia con database di citazioni fornite da Thomson Reuters, classifica le migliori università a livello mondiale in base alle performance nelle loro missioni fondamentali - l'insegnamento, la ricerca, il trasferimento delle conoscenze e le prospettive internazionali. THE-Thomson Reuters Ranking usa 13 indicatori calibrati raggruppati nelle 5 aree: Insegnamento: ambiente di apprendimento (che vale il 30 per cento del punteggio finale); Ricerca: volume, entrate e reputazione (30 per cento); Citazioni: influenza della ricerca (30 per cento); Entrate Industria: innovazione (2,5 per cento); Prospettiva internazionale: personale, studenti e ricerca (7,5 per cento). Le classifiche per settori riguardano: Ingegneria e tecnologia; Scienze della vita; Medicina clinica, pre-clinica e scienze della salute; Scienze fisiche; Scienze sociali; Arti e scienze umane. THEWUR è lodato per aver ridotto il peso del fattore reputazione soggettiva nelle principali classifiche, ma è criticato perché indebolisce le università non inglesi e per l'approccio commerciale.

ARWU, Times Higher Education World University Rankings e QS World University Rankings (#QSWUR) sono considerate le tre classifiche più accreditate e influenti: godono della fiducia di studenti, docenti, dirigenti universitari, industria e governi.

Mobilità internazionale degli studenti

Le classifiche mondiali delle università hanno supportato la mobilità internazionale degli studenti che nell'ultimo decennio è quasi raddoppiata. Un'interessante analisi si trova in "Trends in International Student Mobility 2014", basato su indagini globali di studenti

che hanno fatto domanda per corsi di laurea tra il 2008 e il 2013. Il riconoscimento internazionale delle qualifiche resta il fattore più importante identificato dagli studenti nella scelta di una destinazione di studio; il costo del programma di studi e la disponibilità di borse di studio sono considerati fattori chiave al momento di decidere sul paese di destinazione. La prospettiva di restare a lavorare dopo la laurea è aumentato come fattore di motivazione nel periodo dell'indagine. Cresce in importanza la reputazione dell'università per le prospettive di carriera e di occupazione. Per quanto riguarda le destinazioni, rimangono tra le scelte più popolari le 4 grandi anglofone (US, UK, Australia e Canada), ma tutte perdono in popolarità tra il 2009 e il 2013. La Germania rafforza la sua posizione, salendo dal 7° posto nel 2009 al 4° nel 2013 - il maggiore incremento in popolarità nel periodo. La soluzione preferita dagli studenti sembra essere studiare all'estero rimanendo all'interno della propria regione del mondo (es. EU); il che riflette la regionalizzazione dell'istruzione superiore. L'area disciplinare più popolare rimane FAME (Finance, Accounting, Management, Economics) ma in misura minore rispetto al 2009; STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) rimane il secondo gruppo cresciuto in popolarità nel periodo 2009-13.

Competizione tra le Università

Le classifiche mondiali delle università hanno contribuito a creare un mercato competitivo che, a sua volta, ha spinto a innovare sistemi universitari inefficienti e immobili da decenni. La pubblicazione dei ranking crea inevitabilmente pressione da parte dei politici e delle imprese affinché le università migliorino le loro prestazioni di classifica migliorando didattica, ricerca e trasferimento tecnologico e, di conseguenza, l'occupabilità dei propri laureati.

La competizione ha riguardato non solo le università private USA e UK, ma anche quel-

le dell'Europa continentale, dove l'istruzione terziaria è in gran parte sostenuta dallo stato, incluse le università tedesche completamente gratuite per lo studente secondo i principi della Soziale Marktwirtschaft (Economia Sociale di Mercato). Gli atenei tedeschi nelle Top 100 THEWUR che erano 5 nel 2004 sono diventati 6 nel 2014.

Nella Top 100 THEWUR 2014 l'Europa mantiene 35 atenei, mentre ne aveva 36 nel 2004; l'Olanda è presente con 6 università, mentre nel 2004 erano quattro; la Francia passa da 4 a 2 nel 2014. Le scuole politecniche federali svizzere ETHZ di lingua tedesca ed EPFL di lingua francese, sono tra le migliori università del continente europeo e nelle Top 100 mondiali. L'Italia entra per la prima volta nella Top 100 THEWUR 2014 mondiale con la Scuola Normale Superiore di Pisa.

Le migliori università degli Stati Uniti e del Regno Unito rimangono costantemente al vertice delle classifiche; ciò significa che vi è un forte effetto Red Queen. In questo contesto le Università devono migliorare, anno dopo anno, semplicemente per mantenere la posizione in classifica.

Per contrastare l'effetto Red Queen, il governo federale e i governi degli stati della Germania nel 2005 hanno lanciato Exzellenzinitiative (Progetto Eccellenza) con 2 round di finanziamento: 2006/07 - 2012 (1,9 miliardi di euro) e 2012 - 2017 (2,7 miliardi di euro). Il programma sostiene le attività di ricerca e di insegnamento d'avanguardia delle singole università affinché possano aumentare il loro profilo nella comunità scientifica internazionale e globalmente migliorare le prestazioni complessive della Germania nel campo della scienza e dell'istruzione superiore e quindi la sua competitività internazionale.

La Francia sta spendendo 4,4 miliardi di euro per il nuovo moderno campus universitario di Paris-Saclay, progettato per essere uno dei migliori al mondo e rivaleggiare con Cambridge e Harvard.

Il presidente Vladimir Putin ha definito obiettivo politico fondamentale spostare cinque università russe nella Top 100 THEWUR mondiale entro il 2020. In Giappone, il presidente Shinzo Abe ha detto che ci dovrebbero essere 10 università giapponesi nella top 100 mondiale entro il 2023. Probabilmente nel 2003 solo i cinesi dell'Università Jiao Tong di Shanghai avevano pianificato che una classifica poteva essere un catalizzatore di innovazioni per il mondo universitario globale.

Claudio G. Casati, project manager, consulente di direzione e organizzazione, studioso di scienze manageriali. Nato a Savona, laureato in Scienze Matematiche a Torino, diplomato SDA Bocconi di Milano.

A volte ritornano

di **Elio Ferraris**

Sono ritornato dopo 11 mesi a fare il Presidente del Circolo degli Inquieti.

Sono un replicante ma non alla Blade Runner, credo.

Mi sento di più una presenza inquietante, demoniaca in attesa di essere ricacciata all'inferno come uno di quegli allievi di cui è circondato il Professor Jim Norman nel primo romanzo di Stephen King.

Del suo grandioso Incipit, con rispettosa improntitudine, ricalco le orme, cioè lo scopiazzo e lo adatto, non sapendo bene come motivare ai lettori de *La Civetta* (oltre a quanto detto nella Nota Stampa qui riportata) questo incidentale "ritorno".

"Parliamo, voi e io. Parliamo dell'Inquietudine. L'appartamento è deserto, mentre scrivo; fuori cade una gelida pioggia di novembre. È sera. A volte quando il vento soffia come sta soffiando ora, qualche parola arriva alle orecchie. Parliamo, allora, molto francamente di Inquietudine. Parliamo molto razionalmente di come dall'inquietudine si arriva all'orlo della follia... e forse al di là del baratro... a tornare a fare il Presidente del Circolo degli Inquieti. Mi chiamo Elio Ferraris. Sono un uomo adulto, anzi, nonno. Amo la mia famiglia, a Dio chiedo di rimettere i miei debiti come io, con fatica, sto cercando di rimetterli ai miei debitori. Ho fatto diversi mestieri, prendendo anche qualche nespola. Mi è piaciuto far politica ma ancor più mi è garbato "fare" il Circolo degli Inquieti. Negli ultimi 20 anni il mio mestiere è stato quello di pubblicare qualche buon libro e di

ideare e organizzare eventi culturali che hanno avuto abbastanza successo (Inquieto dell'Anno, Dal Tamigi al Mediterraneo, Festa dell'Inquietudine, Rassegna dei vini da vitigni rari) ma non mi hanno certo dato agiatezza e laute pensioni. Ho incontrato persone e personalità che mi hanno dato molto di più. È piacevole poterlo dire. A questo punto della mia vita, ritengo di essere ragionevolmente in buona salute. Non un uomo di cultura ma, abbastanza, di buon senso. Per questo ringrazio l'Inquietudine che si è presa - sì proprio come la Dea latina - Cura di me. Farò ancora per un po' il Presidente del Circolo degli Inquieti. E poi, appena possibile, tornerò in quella nicchia di Inferno che mi stavo ritagliando "e dove ogni attimo è un miracolo" (per copiare anche un po' da Emil Cioran). ... è ancora buio e sta piovendo... C'è qualcosa che vi voglio mostrare, qualcosa che voglio che voi tocchiate. È una stanza non lontano da qui, infatti, è vicina quanto la prossima iniziativa del Circolo degli Inquieti. Ripartiamo?"

Elio Ferraris ideatore e cofondatore del Circolo degli Inquieti di cui è tornato ad essere Presidente. Ha, altresì, ideato e diretto le prime sette edizioni della Festa dell'Inquietudine. Dal 1992 al 2009 ha svolto l'attività di piccolo editore. Precedentemente ha ricoperto ruoli di direzione a livello locale e nazionale in politica e in aziende. Laureato in Sociologia all'Università di Trento.



L'arrivo di Dorando Pietri nella maratona di Londra 1908.

Dorando Pietri, (Correggio, 16 ottobre 1885 – Sanremo, 7 febbraio 1942), è stato un atleta italiano, passato alla storia per il drammatico epilogo della maratona ai Giochi olimpici di Londra 1908: tagliò per primo il traguardo, sorretto dai giudici di gara che l'avevano soccorso dopo averlo visto barcollare più volte, stremato dalla fatica. A causa di quell'aiuto fu squalificato e perse la medaglia d'oro, ma le immagini e il racconto del suo arrivo, facendo il giro del mondo e superando la cronaca viva di quei giorni, lo hanno consegnato alla storia dell'atletica leggera. Nonostante quell'oro sia stato vinto da Johnny Hayes, il nome di Dorando Pietri richiama subito uno degli episodi più celebrati delle Olimpiadi. (Tratto da Wikipedia)



Nota stampa

Il Consiglio Direttivo del Circolo degli Inquieti nel corso dell'ultima riunione tenutasi presso lo Studio (g.c.) del Socio Alessandro Bartoli, ha preso atto delle dimissioni di Dario Caruso da Presidente del Circolo.

Dario Caruso ha informato il CD che importanti impegni direttivi intervenuti a livello scolastico, unitamente a quelli professionali di musicista, non gli consentivano più di assolvere al compito di Presidente del Circolo degli Inquieti assunto il 24 ottobre 2013. Il CD ha preso atto con rammarico della decisione ringraziandolo per il lavoro svolto con passione e competenza in questi mesi. Dario Caruso continuerà a far parte del CD ed a coordinare, in particolare, le iniziative di spettacolo e di intrattenimento del Circolo degli Inquieti e della Festa dell'Inquietudine. Il CD ha, quindi, proposto a Elio Ferraris di assumere nuovamente l'incarico di Presidente del Circolo.

Ferraris ha dato la sua disponibilità temporanea per garantire la continuità del lavoro di organizzazione degli eventi precedenti la Festa dell'Inquietudine e per proporre nuove responsabilità di direzione del Circolo degli Inquieti.

Nella stessa riunione il Consiglio Direttivo ha dato il benvenuto a Giovanni De Filippi, noto imprenditore ligure, cooptato nel CD nella riunione precedente, ringraziandolo per la sua disponibilità con cui, di certo, apporterà un contributo di autorevolezza e di idee al Circolo di cui da molti anni è Socio. Il Consiglio Direttivo, che rimarrà in carica fino alla prossima Assemblea dei Soci prevista entro il mese di marzo 2015, risulta, pertanto, così composto: Elio Ferraris, Mariella Giannotti, Tesoriere; Alessandro Bartoli, Ilaria Caprioglio, Eraldo Caruggi, Dario Caruso, Claudio Casati, Giovanni De Filippi, Paolo De Santis; Donatella Violetta. Revisori dei conti sono: Bruno Cerruti; Mauro Gabetta; Gianni Gherzi.

Il Consiglio Direttivo ha, infine, nominato Ilaria Caprioglio, già Redattrice del bimestrale del Circolo degli Inquieti *La Civetta*, Direttore editoriale della stessa.

Savona, 2 ottobre 2014

Iscrizioni 2015

Diventare Soci del Circolo degli Inquieti?

Si può!

"Tutti hanno facoltà di richiedere di iscriversi al Circolo, di portare il proprio contributo, secondo disponibilità ed interessi culturali, alle scelte ed all'attività del Circolo stesso. Le richieste di iscrizione saranno valutate e ratificate dal Consiglio Direttivo, prima del rilascio della tessera sociale, entro 30 giorni dalla richiesta di ammissione, sottoscritta da due Soci presentatori" (Art.5 dello Statuto).

La quota di iscrizione per il 2015 è di € 65,00

Per rinnovare l'iscrizione per il 2015

È sufficiente versare la quota sul c/c postale N. 36235067 intestato a Circolo Culturale degli Inquieti, Via Amendola 13 - 17100 Savona

Per iscriversi al Circolo degli Inquieti

La richiesta va effettuata compilando il seguente modulo

Domanda di iscrizione al Circolo degli Inquieti

Via Amendola 13 - 17100 Savona

Il sottoscritto Cognome Nome

Indirizzo

Telefono Professione

richiede l'iscrizione al Circolo degli Inquieti per il 2015, presentato dai Soci:

1) 2)

in qualità di

☐ SOCIO ORDINARIO	QUOTA 2015	Euro 65,00
☐ SOCIO FAMILIARE	QUOTA 2015	Euro 35,00
☐ SOCIO SOSTENITORE	QUOTA 2015	Euro 100,00
☐ SOCIO "UNDER 30"	QUOTA 2015	Euro 30,00

La tessera è valida fino al 31 dicembre 2015. I Soci riceveranno "La Civetta" e le informazioni mensili relative agli incontri e alle attività del Circolo degli Inquieti. Avranno, inoltre, diritto agli sconti sulle iniziative del Circolo.

Vuoi diventare "Amico della Civetta"?

Puoi ricevere i sei numeri annuali (a cadenza bimestrale) effettuando un versamento di € 25,00

c/c postale n. 36235067 intestato a Circolo Culturale degli Inquieti, via Amendola 13 - 17100 Savona

Per informazioni:

info@circoloinquieti.it - www.circoloinquieti.it

Domenica 1° febbraio 2015

“VIAGGIO TRA SACRO E PROFANO NEL MONFERRATO: SACRO MONTE DI CREA E DISTILLERIA MAZZETTI DI ALTAVILLA”

partenza ore 7.45 - ritorno ore 19.00

Riservata ai Soci

Visite condotte da guide nelle rispettive sedi

Introduzioni dei Soci del Circolo Eraldo Caruggi e Paolo De Santis

Per informazioni telefonare al 3498808456 o al 3290996897 e/o visitare il sito

www.circoloinquieti.it

Temi

Il **Sacro Monte di Crea** – patrimonio dell'Umanità UNESCO – è situato su una delle più alte colline del Monferrato, nei pressi di Serralunga di Crea, in Provincia di Alessandria. Il Sacro Monte si snoda lungo la salita che porta al Santuario mariano, e di lì procede lungo un sentiero che, in un bosco di querce e frassini, si inerpica sino ad arrivare alla cappella del Paradiso, posta alla sommità della collina. Molteplici sono le opere di grande interesse artistico conservate nella chiesa-basilica di Santa Maria, a cominciare dagli affreschi (1474–1479) della Cappella di Santa Margherita e dalle 23 cappelle. Particolarmente suggestive le cappelle della “salita al Calvario”, opera originale e di forte ispirazione dello scultore casalese Leonardo Bistolfi; della Crocefissione, opera del fecondo Antonio Brilla; dell'Incoronazione di Maria o del paradiso, edificata sulla vetta del monte, in splendida posizione panoramica, notevole per il grande gruppo plastico formato da 175 angeli, sospeso al soffitto, e circondato da una corona di 300 beati.

Antica Distilleria Mazzetti di Altavilla

Nata nel 1846 la Distilleria è giunta alla sesta generazione. La loro collezione è arrivata a 17 Grappe di singolo vitigno, tutte Piemontesi.

Le vinacce di questi singoli vitigni, sono distillate ad arte in alambicchi di rame a vapore con metodo discontinuo

- Visita guidata ai profumati alambicchi fumanti e le colonne di distillazione
- Tour nell'affascinante e calda atmosfera creata dalle essenze lignee della Barricaia
- Relax e quiete nel Parco dominato dall'ottocentesca Cappella Votiva
- Viaggio fra le colorate fantasie degli artisti espositori presso Casa Mazzetti
- Esclusive specialità culinarie arricchite dai suadenti sentori della Grappa
- Degustazioni sensoriali di Grappe, Liquori, Frutta al Liquore ... e tanti altri peccati di gola!

I canali web del Circolo

 www.facebook.com/circolodegliinquieti

 twitter.com/Inquietus

 www.slideshare.net/inquieti

 www.scribd.com/inquietus

 www.flickr.com/photos/circoloinquieti

 www.youtube.com/user/TheInquietus1

 issuu.com/circoloinquieticivetta

