

CHE BELLA ETÀ!



ANNO I (nuovo corso) n.1 - Settembre/Ottobre 2026
Notiziario dell'Università della Terza Età - Torino 1975



© Copyright Università della Terza Età torino 1975 - TORINO 2026

Foto di copertina Sergio Vinco



Noticina della Redazione

Benvenuti nella nuova stagione del nostro notiziario

*Desideriamo esprimere i nostri più sinceri ringraziamenti ad **Anna Paola Mossetto** per la dedizione e la competenza con cui ha curato la rivista fino a oggi, gettando le basi per il percorso che ci apprestiamo a continuare. Con il nuovo anno, la pubblicazione riprende le sue uscite grazie all'impegno di un gruppo di collaboratori: Luigi Ciampolillo, Sara Ancois, Tina Altizio e Sergio Vinco.*

Questo strumento editoriale nasce e vive grazie al contributo dei docenti dell'Università della Terza Età - Torino 1975, rappresentando un canale aperto a cui tutti, docenti e iscritti, possono partecipare attivamente inviando testi e immagini sui più svariati argomenti. Il nostro intento è offrire un ulteriore mezzo di divulgazione culturale e di approfondimento su materie di interesse generale, valorizzando la conoscenza condivisa.

Va precisato che, nella sua forma giuridica, questa pubblicazione si configura come un notiziario; pertanto, non prevede la figura di un direttore responsabile né un comitato di redazione formale, riflettendo così la natura orizzontale e collaborativa del progetto. Invitiamo tutta la comunità a far sentire la propria voce, arricchendo con i propri contributi questa pagina comune di cultura e dialogo.

Grazie per i **testi** (in Word, o nei formati .doc, .docx, .odt) e le **foto** (separate dai testi) che chiediamo di indirizzare a **unitretorino.info@gmail.com** entro il 20 di ogni mese così da uscire al primo del mese successivo. Vi ricordiamo che Immagini e testi **non vanno tratti da Internet per via di eventuali diritti d'autore** e che saranno pubblicati a insindacabile giudizio della redazione per ragioni tecniche e di opportunità della comunicazione.

SOMMARIO

La vera storia
dell'**UNITRE**

Associazione
“**ESPRIMERSI**”

Articoli

- Il Libro dei Salmi
- Restiamo Umani
- Leggende metropolitane
- Ulisse in Noi
- Greci e Romani contro la guerra
- ...In Cucina

La Rubrica

**FACCIAMO un po' di
PSICOLOGIA**

Cosa vedi?

- Raccolta di immagini
curiose e divertenti-

Ringraziamenti

a chi ha collaborato all'edizione
di questo numero

Appuntamenti
imperdibili del mese



“Il balcone di Giulietta” – VR
Foto Sergio Vinco



La stanza del Presidente

Giuseppe A. Campra (Fondatore e Primo presidente Nazionale UNITRE)

LA VERA STORIA DELL'UNITRE: GIANNI VATTIMO

Gianteresio Vattimo detto Gianni tenne una Conferenza all'UniTre il 14 maggio 2006 presso l'Unione Industriale di Torino, via Fanti 17. Il filosofo nacque a Torino nel 1936, (figlio secondogenito - aveva infatti una sorella di 8 anni maggiore -) da un poliziotto calabrese, deceduto quando Gianni aveva solo un anno e mezzo, e da una sarta torinese. Nel 1943, durante la seconda guerra mondiale, la sua abitazione di Torino fu rasa al suolo e la famiglia si trasferì in Calabria, dove rimase per circa 2 anni. Ritorneranno poi in pianta stabile a Torino nel settembre 1945, a guerra finita. Durante il soggiorno calabrese, Vattimo si interessò con curiosità alla letteratura. Scrisse successivamente un romanzo breve ambientato in Calabria e avente per argomento il tentativo, da parte di due ragazzi, di realizzare un modellino di aeroplano. Il manoscritto fu accettato da Paola Bologna, direttrice del settimanale per ragazzi "Gazzetta dei piccoli", ma non fu pubblicato per la chiusura del giornale, nel 1950.

Studente del liceo classico Vincenzo Gioberti di Torino, partecipò attivamente in quegli anni alla Gioventù Studentesca di Azione Cattolica. In un'intervista del 2016, a ottant'anni, ebbe a definirsi un "cattolico militante", essendo di fatto influenzato dalla lettura di Jacques Maritain, studioso e scienziato cattolico francese, e di

Georges Bernanos (tra cui ricordiamo il Dialogo delle Carmelitane dramma molto incisivo dell'autore francese) e dunque portato dalla fede ad un disinteresse per il razionalismo storico, l'Illuminismo e le filosofie di Hegel e Marx.

Il tema dell'intervento che il professor Gianni Vattimo tenne per gli Studenti dell'UniTre di Torino fu: "Il progresso tra scienza e filosofia". Il professore raccontò che, insieme a Umberto Eco (1932- 2016) con il quale condivise amicizia e interessi, si laureò in Filosofia nel 1959 a Torino. Dagli anni '50 lavorò ai programmi culturali

della RAI, nel frattempo conseguì una specializzazione ad Heidelberg (Germania).

Nel 1964 divenne professore incaricato e nel 1969 ordinario di estetica all'Università di Torino, nella quale fu preside, negli anni '70, della Facoltà di Lettere e Filosofia. Dal 1982 al 2008 fu ordinario di Filosofia teoretica presso la stessa Università; che lo nominò professore emerito dopo che andò in pensione.

Nel 1986 ideò e condusse su RAI 3 il programma televisivo di divulgazione filosofica La clessidra. Ha insegnato come visiting professor negli Stati Uniti e ha tenuto seminari in diversi atenei del mondo. È stato direttore della "Rivista di Estetica", membro di comitati scientifici di varie riviste italiane e straniere, socio corrispondente dell'Accademia delle Scienze in Torino, nonché editorialista di diversi quotidiani, fra cui "La Stampa".



Per le sue opere ha ricevuto lauree honoris causa dalle università di La Plata, Palermo, Madrid e Lima.

Ha svolto attività politica in diverse formazioni:

dapprima nel Partito Radicale, successivamente nei Democratici di Sinistra (dal 1999 al 2004) per i quali è stato parlamentare europeo, ed infine nel Partito dei Comunisti Italiani. Nel 2009 annuncerà la sua candidatura a parlamentare europeo nelle liste dell'Italia dei Valori di Antonio Di Pietro, rivendicando tuttavia le proprie origini comuniste, venendo quindi eletto nella circoscrizione Nord-ovest. Nel gennaio 2015, giorno dell'anniversario della fondazione, dichiarerà la sua adesione al Partito comunista. Il suo ideale politico-religioso si riassume in una forma da lui definita "comunismo cristiano" ma anche "comunismo ermeneutico", cioè "comunismo debole" nel pensiero e nell'essere, che si ispira alla vita comunitaria delle prime comunità

cristiane. Esso rinnega e si oppone alla violenza dell'industrializzazione pesante e forzata e dello stalinismo in genere, così anche alle tesi di Lenin e del terrorismo che il dittatore sovietico applicò.

Vattimo propenderà sempre a favore di una sinistra aperta al dialogo e alla tolleranza.

Nella Conferenza che tenne per l'Università della Terza Età di Torino, fu interrogato da molte Studentesse e Studenti su argomenti sia etici che politici, ai quali il conferenziere rispose pacatamente con le sue teorie filosofiche e sociali, oltre che a richiami politici, alcuni di estrema sinistra. Il professor Vattimo mise sempre in evidenza la sua appartenenza al Cristianesimo apertamente dichiarata.

Personalmente - come fondatore e presidente della prima Università della Terza Età d'Italia - mi comunicò che, sebbene lui avesse tenuto conferenze in diverse università anche estere, nonché alle Università della Terza Età in Italia, aveva trovato in questo incontro con noi un uditorio aperto e culturalmente profondo, come raramente si può trovare persino fra gli studenti degli atenei universitari.

Dandomi un colpo piacevole sulla spalla mi disse: "Complimenti! L'ambiente che lei ha saputo formare didatticamente è molto aperto e solidale". In una fotografia della Conferenza all'UniTre del 14 maggio 2006, il professore è palesemente sorridente per la gioia ricevuta anche nell'incontro con l'uditorio.



La filosofia dopo la fine dell'ideale di fondazione - dopo Aristotele (la fondazione nel primo principio); dopo Kant (la fondazione nelle strutture del conoscere) - dove va? Accompagnamola verso l'interpretazione - il ricordo e le "mobilitazioni" degli studi di significato depositati nel logos, nella lingua che parliamo.

14/5/06 *Gianni Vattimo*

Nelle foto:
GIANNI VATTIMO
 Conferenza per l'UNITRE
 all'Unione Industriale di Torino
 il 14 maggio 2006

Foto dell'Archivio UNITRE Torino dal 1975

Descritto da più parti come uno degli intellettuali più influenti della sua epoca, Vattimo dichiarò pubblicamente la sua omosessualità, da lui conciliata con la sua fede cristiana. Negli ultimi anni di insegnamento universitario sviluppò una concezione di Cristianesimo "secolarizzato", il quale non necessita di istituzioni ecclesiastiche, fondandosi sulla Kénosis, ovvero lo "svuotamento" dell'idea di Dio. Per il filosofo il non riconoscere un "assoluto" inteso come una verità definitiva, porterebbe ad una maggiore accettazione della diversità sociale e culturale.

Vattimo è stato accusato di antisemitismo, a causa delle sue dichiarazioni sul controllo ebraico dell'istituzione bancaria. Nella successiva aggressione a Silvio Berlusconi nel dicembre 2009, il professor Vattimo esprime a Radio Radicale l'idea che se l'aggressore avesse voluto veramente fare del male avrebbe scelto una pistola invece di una statuetta.

Il 19 settembre di quest'anno 2023, Gianni Vattimo, il filosofo, il padre del pensiero debole, purtroppo è morto nell'Ospedale di Rivoli, dove era stato ricoverato in gravi condizioni nei giorni precedenti.

Torino, 13 novembre 2023

Il messaggio lasciato da Gianni Vattimo alla Conferenza dell'UNITRE:

"La filosofia dopo la fine dell'ideale di fondazione - dopo Aristotele (la fondazione nel primo principio); dopo Kant (la fondazione nelle strutture del conoscere) - dove va? Accompagnamola verso l'interpretazione - il ricordo e le "mobilitazioni" degli studi di significato depositati nel logos, nella lingua che parliamo."

14 / 5 / 06 Gianni Vattimo

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

A.P.S. - E.T.S.

TORINO



I NOSTRI CORSI ED EVENTI

**Per informazioni
rivolgersi
alla segreteria
dell'UNITRE,
Via Grassi 7**

**tel. 011 536 3924
unitresegreteria@gmail.com**

**www.unitretorino.it
(dove **it** fa la differenza)**

Vuoi essere parte attiva dell'Università della Terza Età?

 **L'UniTre di Torino 1975 ha
due pilastri.**

Il primo sono i Corsi e i Laboratori.

Il secondo è l'Accademia di Umanità.

Nel **primo pilastro**, gli Studenti frequentano l'Università della Terza Età scegliendo gli ambiti culturali più confacenti.

Nel secondo, ogni Studente mette a disposizione anche solo due ore la settimana (o al mattino 9,30 – 11,30 , oppure al pomeriggio 15,30 – 17,30) del proprio tempo e della propria personalità per collaborare sul piano organizzativo.

Entrare nell'Accademia dell'Umanità per ognuno di noi è arricchire soggettivamente la tua e la nostra Università della Terza Età. Se sei interessato e disponibile (due ore ogni sette giorni) la tua partecipazione farà la differenza per tutti noi. La tua personalità arricchisce la tipica didattica dell'UniTre, perché l'UniTre è una pluralità di pensiero.

La condivisione dell'impegno e della cultura delle persone è fondamentale per l'UniTre, ma non basta: molto importante è l'operato dei Coordinatori Docenti, ma è essenziale anche quello operativo dei Coordinatori dell'Accademia.

Siamo a tua completa disposizione per qualsiasi chiarimento.

Grazie se ci contatterai.

La segreteria
Iolanda Davletbaiev
cell. 339 368 2785
tel. 011 53 63 924

Il Presidente
Giuseppe A. Campra
cell. 339 540 5600



ESPRIMERSI NEWS

PER LA PREVENZIONE E CURA DELLA DEPRESSIONE, ANSIÀ E SOLITUDINE

Torino, Via Grassi n.7 – Tel.339.540.56.00 – **settembre 2026 n. 411**

Sentirsi soli è un'esperienza umana profonda e universale, che quasi tutti abbiamo vissuto almeno una volta. Non si tratta di un difetto o di una debolezza, ma di un segnale emotivo che merita di essere ascoltato. Ma quali sono le ragioni psicologiche che si nascondono dietro questa sensazione? Per capirlo, è fondamentale fare una distinzione importante: quella tra l'essere soli e il sentirsi soli. In questo articolo esploreremo questa differenza, le cause di questa emozione e cosa è possibile fare per affrontarla.

Redazione Unobravo via Giovanni Porzio, 4 Isola B2 - Napoli 80143

Unobravo@pec.it

Rivisitato da Iolanda

Essere soli e sentirsi soli: qual è la differenza?

In psicologia, essere soli è una condizione oggettiva: descrive semplicemente l'assenza fisica di altre persone. Si può scegliere di stare da soli per concentrarsi prima di un evento importante, o per godere di un momento di pace e solitudine volontaria. In altri casi, questa condizione può essere legata a un ritiro sociale più marcato, come in chi vive la sindrome di HIKIKOMORI. Il sentirsi soli, invece, è un'esperienza soggettiva ed emotiva. Non dipende da quante persone abbiamo intorno, ma dalla qualità percepita delle nostre connessioni. È una sensazione di vuoto e di non appartenenza che può emergere anche in mezzo a una folla. Quando una persona pensa "mi sento sola" o "mi sento solo", sta esprimendo un vissuto interiore che può dirci molto sul suo modo di stare in relazione con gli altri e con se stessa. È un'emozione che può manifestarsi in contesti inaspettati: in famiglia, in coppia o persino con gli amici. Questa dolorosa discrepanza tra la presenza fisica di altri e la disconnessione emotiva è ciò che spesso spinge a cercare un modo per combattere la solitudine.

Perché mi sento solo? Le radici psicologiche della solitudine.

Chiedersi "perché mi sento sola?" è il primo passo per comprendere. La risposta non è quasi mai semplice, perché la solitudine è spesso il risultato di un intreccio complesso di fattori. Esploriamo alcuni degli elementi chiave che possono contribuire a questa sensazione. Il rapporto con sé stessi: una bassa autostima o un critico interiore molto severo possono rendere difficile credere di essere degni di affetto, portando a isolarsi. Le dinamiche relazionali: esperienze passate di perdita, tradimento o rifiuto possono lasciare ferite profonde, generando una paura di rimanere soli che, paradossalmente, ci porta a tenere gli altri a distanza per proteggerci. Un segnale di un malessere più profondo: a volte, il sentirsi soli in modo persistente può essere il sintomo di una condizione psicologica sottostante che merita attenzione.

Sentirsi soli anche in compagnia.

"Conosco tante persone, ma allora perché mi sento solo?" Questa è una domanda che molti si pongono. Sentirsi soli tra la gente è un'esperienza più comune di quanto si pensi e può avere diverse radici. A volte, la causa risiede nella difficoltà a socializzare o a sentirsi parte di un gruppo. Altre volte, invece, attiviamo inconsciamente dei meccanismi di difesa: cerchiamo la compagnia degli altri, ma una parte di noi ci impedisce di viverla pienamente, lasciandoci con la sensazione di sentirsi soli e tristi. Questa dinamica psicologica è particolarmente evidente nell'era dei social media. Sebbene queste piattaforme siano nate per connettere, possono paradossalmente amplificare la sensazione di solitudine. Il confronto con le vite idealizzate degli altri e la superficialità di molte interazioni digitali possono farci sentire vuoti e disconnessi, alimentando la percezione di non avere legami autentici e di non poter mostrare chi siamo veramente.

Le conseguenze del sentirsi soli: un impatto su corpo e mente.

Quando una persona pensa "mi sento triste e sola", non sta descrivendo solo uno stato d'animo. La solitudine cronica può avere effetti concreti che incidono sia a livello fisico che psicologico. La

ricerca scientifica ha infatti evidenziato come l'isolamento sociale possa impattare la nostra salute, come dimostrano studi quali quello a cura di Lisa M.Jaremka e Naoyuki Sunami o quello di Anne Vinggaard Christensen, presentato aEuroHeartCare 2018. A livello psicologico, il peso della solitudine può manifestarsi attraverso vari comportamenti e condizioni, che spesso nascono come tentativi di gestire un dolore difficile da esprimere:

- Alterazioni del comportamento alimentare, come i disturbi alimentari.
- Sviluppo di dipendenze (da sostanze, gioco d'azzardo, internet).
- Aumento di ansia e attacchi d'ansia. . Livelli elevati di stress cronico.
- Comportamenti compulsivi, come nel caso della sindrome da shopping compulsivo

Sentirsi soli: quando è sintomo di altro.

Sebbene sentirsi soli sia un'emozione normale, quando diventa una condizione cronica e pervasiva può essere il segnale di un malessere più profondo. È importante distinguere tra una tristezza passeggera e uno stato che paralizza. In molti casi, ad esempio, esiste un forte legame tra solitudine e depressione: la persona può iniziare a isolarsi, perdere interesse nelle attività e ritirarsi dal mondo, alimentando un circolo vizioso. Oltre alla depressione, altre condizioni psicologiche possono avere tra i loro sintomi una profonda sensazione di solitudine:

- La depressione, che spesso porta a un ritiro emotivo e fisico.
- La fobia sociale, dove la paura del giudizio altrui rende le interazioni sociali una fonte di angoscia anziché di conforto.
- Alcuni disturbi di personalità, come il disturbo schizotipico, che possono comportare difficoltà significative nel creare e mantenere legami. - I disturbi legati alla schizofrenia, che possono alterare la percezione della realtà e delle relazioni

Cosa fare quando ci si sente soli.

Chiedersi "come non sentirsi soli?" è naturale, ma la domanda stessa può nascondere una trappola: l'idea di dover eliminare a tutti i costi un'emozione. Un obiettivo più realistico e gentile verso noi stessi non è cancellare la solitudine, ma imparare a gestirla, accogliendo i pensieri e le emozioni dolorose senza lasciarsi sopraffare, affinché non diventino un ostacolo al nostro benessere. Il primo passo è l'accoglienza. Darsi il permesso di vivere le emozioni spiacevoli che la solitudine porta con sé, senza giudizio, è un atto di grande consapevolezza. Una volta creato questo spazio interiore, è possibile scegliere di agire, muovendosi verso ciò che per noi è importante. Ecco alcuni spunti pratici: Coltivare le relazioni significative, privilegiando la qualità del tempo trascorso con le persone che ci fanno stare bene. Esplorare nuovi interessi o riscoprire vecchie passioni, frequentando luoghi che ci nutrono e ci ispirano. Prendersi cura del corpo attraverso lo sport o attività come il training autogeno, che aiutano a rilasciare tensioni e a migliorare l'umore. Tuttavia, se il pensiero ricorrente è "mi sento solo e triste" e questa sensazione diventa persistente e invalidante, è importante riconoscere che non si deve affrontare tutto da soli. Quello è il momento in cui affidarsi a un professionista della salute mentale può fare davvero la differenza. Un percorso terapeutico può aiutare a esplorare le radici della propria solitudine, a rafforzare l'amore per sé stessi e a sviluppare nuovi strumenti per costruire relazioni più sane e soddisfacenti. Riscoprire le proprie risorse interiori può trasformare la solitudine da un ostacolo a un'opportunità di crescita.

Superare la solitudine è possibile

Sentirsi soli è un'esperienza umana, un segnale che ci invita a guardare dentro di noi e a rivalutare le nostre relazioni. Sebbene possa essere doloroso, non è una condanna. Capire perché ci sentiamo così è il primo passo verso un maggiore benessere emotivo. Imparare a gestire questa emozione, sia ricollegandosi a noi stessi che trovando nuovi modi per socializzare, è un processo che richiede pazienza e autocompassione. Se senti che la solitudine è diventata un peso persistente nella tua vita, ricorda che non devi affrontarla da solo. Cercare un supporto professionale può fornirti gli strumenti necessari per comprendere la radice del tuo disagio e costruire relazioni più autentiche

Il Libro dei Salmi

- la voce dell'uomo che diventa preghiera -

di Luigi Ciampolillo

Prefazione

Carissime e Carissimi,

vorrei iniziare questo nuovo percorso insieme a Voi dedicando un po' di attenzione al Libro dei Salmi, un testo straordinario che, a mio avviso, ha molto da dire a tutti: ai credenti, ma anche a chi si avvicina a queste pagine con curiosità o semplicemente con il desiderio di scoprire una delle più grandi opere della poesia e della spiritualità umana.

I Salmi sono parole antiche, ma ancora oggi capaci di arrivare al cuore: raccontano gioie, paure, speranze, domande profonde e momenti di difficoltà. Sono una poesia intensa e autentica, in grado di offrire conforto, serenità e fiducia anche quando la vita sembra attraversare le sue stagioni più buie.

Vi invito quindi a percorrere insieme questo viaggio fatto di parole, emozioni e riflessioni, lasciandoci guidare dalla bellezza di questi testi e dalla loro straordinaria capacità di parlare all'animo umano.



Il termine «**Salmo**» deriva dal greco *psalmós*, che indicava un canto accompagnato da strumenti a corda. Nella tradizione ebraica il libro è chiamato *Tehillim*, cioè «**Lodi**». È un nome significativo: anche quando il salmista attraversa il dolore, il cammino della fede conduce sempre alla lode e alla fiducia in Dio.

La tradizione attribuisce gran parte dei 150 Salmi al re Davide, musicista, poeta e uomo secondo il cuore di Dio. Tuttavia, la stessa Bibbia ci ricorda che Davide non fu l'unico autore: vengono citati anche altri salmisti, come Asaf, i figli di Core, Salomone, Mosè, Etan l'Ezraita ed Eman l'Ezraita.

I Salmi affrontano ogni aspetto dell'esistenza umana.

Ci sono canti di lode che esaltano la grandezza del Creatore; salmi di ringraziamento per i doni ricevuti; suppliche pronunciate nei momenti di sofferenza; preghiere di pentimento, come il celebre Salmo 51, il *Miserere*; inni di fiducia, come il Salmo 23: «**Il Signore è il mio pastore: nulla mi manca**»; salmi sapienziali che invitano a riflettere sul senso della vita; e salmi regali e messianici che la tradizione cristiana riconosce come anticipazioni della venuta di Cristo.

Ciò che rende i Salmi così vicini a noi è la loro straordinaria sincerità. I loro autori non nascondono nulla a Dio. Esprimono entusiasmo e gratitudine, ma anche paura, rabbia, dubbio, solitudine e

persino il senso dell'abbandono. È una lezione preziosa: nella preghiera non occorre indossare maschere. Dio accoglie l'uomo così com'è.

Per i cristiani il Libro dei Salmi occupa un posto privilegiato. Gesù stesso pregava con i Salmi. Sulla croce pronunciò le parole del Salmo 22: «**Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?**», e prima della Passione cantò gli inni pasquali insieme ai discepoli. Gli evangelisti mostrano come molte profezie contenute nei Salmi trovino il loro pieno compimento nella persona di Cristo.

Fin dai primi secoli, la Chiesa ha fatto dei Salmi il cuore della propria preghiera quotidiana.

Ancora oggi la Liturgia delle Ore li propone come dialogo continuo tra Dio e il suo popolo.

Anche nella Messa, il Salmo responsoriale prepara l'assemblea ad accogliere la Parola di Dio, trasformando l'ascolto in risposta di fede.

I Padri della Chiesa hanno espresso con parole memorabili il valore del Salterio, altro nome con cui viene indicato il Libro dei Salmi, dal greco *psaltérion*, lo strumento musicale a corde che accompagnava il canto. Per loro, il Salterio non era soltanto una raccolta di antiche preghiere, ma una voce viva dell'anima umana, capace di accompagnare ogni esperienza della vita. Sant'Ambrogio lo definiva «**la voce della Chiesa**», mentre sant'Agostino scriveva: «**Nei Salmi è Cristo che prega per noi, prega in noi ed è pregato da noi**». In queste espressioni si coglie il mistero della comunione tra Cristo e il credente.

Il Libro dei Salmi possiede anche una straordinaria forza letteraria. Le sue immagini sono vive e universali: il pastore che guida il gregge, il cervo che anela ai corsi d'acqua, la roccia che offre rifugio, la luce che illumina il cammino, l'albero piantato lungo i ruscelli. Queste metafore hanno ispirato nei secoli artisti, musicisti, poeti e scrittori, contribuendo in modo decisivo alla cultura occidentale.

Leggere un Salmo ogni giorno può diventare un esercizio spirituale semplice ma profondo. Nei giorni della gioia insegna a ringraziare; nei giorni della prova aiuta a non perdere la speranza; nei momenti di confusione ricorda che Dio rimane fedele anche quando noi vacilliamo. Ogni Salmo è un ponte tra il cielo e la terra, tra la fragilità dell'uomo e la misericordia di Dio.

Forse è proprio questo il segreto della loro perenne attualità: i Salmi non offrono risposte facili, ma insegnano a trasformare ogni esperienza della vita in dialogo con il Signore. Per questo, dopo millenni, continuano a essere il libro di preghiera per eccellenza, capace di dare voce a ciò che spesso il nostro cuore fatica a esprimere.



Come scrive il Salmo 119,105: «**La tua parola è una lampada al mio piede e una luce sul mio sentiero**».

Anche oggi, il Libro dei Salmi continua a illuminare il cammino di chi cerca Dio con cuore sincero.

Dopo questo breve viaggio introduttivo nel mondo dei Salmi, avviciniamoci ora a uno dei testi più conosciuti e amati della Bibbia: **il Salmo 23**. Attraverso le sue immagini profonde e rassicuranti, scopriremo un messaggio di fiducia, di speranza e di abbandono nelle mani di Dio.



Il Salmo 23: la filosofia della fiducia

«*Il Signore è il mio pastore*».

Sono poche le parole della Bibbia che hanno attraversato i secoli con la forza e la dolcezza del Salmo 23. Credenti di ogni epoca lo hanno pregato nei momenti di gioia e di dolore, nelle malattie, nelle guerre, nelle persecuzioni e persino nell'ora della morte. È stato recitato nei monasteri, nelle cattedrali, nelle case, negli ospedali e nei campi di battaglia. La sua straordinaria diffusione non dipende soltanto dalla sua bellezza poetica, ma dalla profondità della sua visione dell'esistenza.

Tradizionalmente attribuito al re Davide, il Salmo 23 presenta un'immagine semplice e universale: Dio è il Pastore e l'uomo è la pecora del suo gregge. Nella cultura moderna questa metafora potrebbe apparire riduttiva, ma nel Vicino Oriente antico il pastore rappresentava il custode della vita. Conosceva ogni animale, lo difendeva dai predatori, cercava pascoli fertili, conduceva il gregge all'acqua e non abbandonava mai gli esemplari più deboli.

Quando il salmista afferma: «*Il Signore è il mio pastore*», non sta proclamando una teoria religiosa, ma una relazione personale. Non dice semplicemente «*il Signore è un pastore*», bensì «*è il mio pastore*». La fede biblica nasce proprio da questo passaggio: Dio non è un'idea astratta né una forza impersonale, ma una presenza che accompagna concretamente la vita.

Il Salmo 23 può essere letto anche come una vera e propria filosofia pratica. Le antiche scuole filosofiche insegnavano che il compito della filosofia non consisteva soltanto nello spiegare il mondo, ma nell'imparare a vivere bene. Gli stoici cercavano l'equilibrio interiore; gli epicurei la serenità dell'anima; Aristotele la virtù come via alla felicità.

Il Salmo propone una prospettiva differente. La pace interiore non nasce principalmente dal dominio assoluto di sé, ma dalla fiducia in Dio. La serenità non deriva dall'illusione di controllare tutto, bensì dalla consapevolezza di non essere soli.

È una differenza decisiva.

Chi ritiene di dover governare ogni evento della propria esistenza vive inevitabilmente nell'ansia, perché la realtà è troppo complessa per essere controllata completamente. Il salmista, invece, affida la propria vita al Pastore. Questo non significa rinunciare alla responsabilità personale, ma riconoscere che esiste una guida più grande della nostra capacità di prevedere ogni cosa.

La fede diventa così una forma di libertà.

«*Nulla mi manca*».

Questa affermazione è spesso fraintesa.

Il salmista non sostiene che il credente possiederà tutto ciò che desidera, né promette una vita priva di sofferenze. La Bibbia stessa racconta l'esistenza travagliata di Davide, segnata da guerre, tradimenti e lutti.

L'espressione significa piuttosto che nulla di essenziale verrà meno.

Chi vive nella comunione con Dio scopre che il bene più grande non consiste nell'accumulare ricchezze o sicurezze esterne, ma nell'essere custodito da una Presenza che non viene meno neppure nelle prove.

È la differenza tra avere molte cose ed essere veramente sostenuti.

«*Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce*».

Queste immagini evocano molto più di un paesaggio naturale.

I pascoli rappresentano tutto ciò che nutre la vita interiore: la Parola di Dio, la preghiera, il silenzio, le relazioni autentiche, la comunità, la bellezza.

Le acque tranquille richiamano quella pace che nasce quando il cuore smette di essere continuamente agitato dalla paura, dall'invidia o dal bisogno di dimostrare qualcosa agli altri. In termini filosofici, potremmo dire che il Salmo invita a distinguere ciò che alimenta realmente l'anima da ciò che la distrae soltanto.



«Rinfranca la mia anima, mi guida per il giusto cammino a motivo del suo nome».

Queste parole esprimono una profonda intuizione sul rapporto tra fragilità umana e ricerca di senso. L'anima, affaticata dalle prove della vita, non viene semplicemente consolata, ma viene ricondotta alla sua pienezza, ritrovando equilibrio, forza e orientamento.

In una prospettiva filosofica, il **«giusto cammino»** rappresenta la ricerca di una vita autentica: non una strada priva di difficoltà, ma un percorso guidato da valori capaci di dare significato alle nostre scelte. L'uomo, spesso smarrito tra paure, desideri e incertezze, ha bisogno di una direzione che lo riporti verso ciò che è vero e buono.

L'espressione **«a motivo del suo nome»** richiama l'idea che Dio agisca secondo la propria natura: fedele, misericordioso e benevolo. Per il credente significa riconoscere che il proprio cammino non dipende solo dalle proprie forze, ma dalla fiducia in una presenza che accompagna e sostiene.

«Quand'anche camminassi nella valle dell'ombra della morte, non temerei alcun male, perché tu sei con me».

È significativo che il salmista non dica: **«Tu mi impedirai di entrare nella valle»**.

Dice invece: **«Tu sei con me»**.

La fede non elimina automaticamente il dolore, la malattia o le difficoltà. Cambia però il modo di attraversarle.

Dal punto di vista esistenziale questa è una delle intuizioni più profonde della Bibbia. L'uomo soffre maggiormente quando si sente solo. Sapere di essere accompagnati trasforma radicalmente l'esperienza della prova.

Anche la psicologia contemporanea riconosce che la percezione di un sostegno affidabile aumenta la resilienza, cioè la capacità di affrontare eventi difficili senza esserne sopraffatti.

Il Salmo 23 offre questa sicurezza in una forma ancora più radicale: il sostegno ultimo non è soltanto umano, ma divino.

«Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza.»

Il bastone era lo strumento con cui il pastore difendeva il gregge dai predatori.

Il vincastro, invece, serviva a guidare delicatamente le pecore lungo il cammino.

Protezione e guida. Due bisogni fondamentali dell'essere umano.

Anche nella nostra vita queste due dimensioni rimangono inseparabili. Abbiamo bisogno di sentirci protetti, ma anche orientati. Una libertà priva di direzione rischia di diventare smarrimento; una protezione senza libertà può trasformarsi in dipendenza. Il Pastore del Salmo custodisce entrambe.

«Tu prepari per me una tavola sotto gli occhi dei miei nemici; ungi di olio il mio capo; la mia coppa trabocca.»

Il Salmo cambia improvvisamente immagine.

Dio non è più soltanto il Pastore, ma diventa l'Ospite che prepara una tavola davanti ai nemici.

È un'immagine sorprendente. I nemici non sono necessariamente scomparsi.

La pace nasce non dall'assenza dei problemi, ma dalla certezza che essi non avranno l'ultima parola.

È una lezione preziosa anche per il nostro tempo, spesso dominato dall'ansia e dalla ricerca di una sicurezza assoluta. Il Salmo non promette un'esistenza senza conflitti; promette una presenza che rende possibile vivere anche nel mezzo delle difficoltà.

La tavola preparata da Dio rappresenta l'abbondanza della sua grazia e della sua comunione. Il credente può sedersi a quel banchetto senza lasciarsi dominare dalla paura, perché sa di appartenere al Signore. Persino la presenza dei nemici perde il suo potere intimidatorio: essi sono testimoni della fedeltà di Dio, non più padroni del destino dell'uomo.

L'unzione con l'olio era, nell'antico Israele, segno di onore, di gioia e di benedizione. La coppa che trabocca diventa così il simbolo di una vita che riceve da Dio più di quanto possa trattenere. Non è la promessa di un'esistenza priva di difficoltà, ma la certezza che la grazia di Dio è sempre più grande delle circostanze avverse.

«Ungi di olio il mio capo; il mio calice trabocca».

Queste immagini esprimono l'idea di una vita arricchita dalla cura e dalla benevolenza di Dio. L'olio, nell'antichità simbolo di consacrazione, guarigione e gioia, rappresenta una presenza che dona dignità, forza e rinnovamento interiore.

Il calice che trabocca richiama invece l'abbondanza: non una ricchezza materiale, ma la pienezza di un'esistenza vissuta nella gratitudine. In una prospettiva filosofica, il passo invita a riconoscere che la vera felicità nasce dal sentirsi accolti, amati e capaci di vedere il bene anche nelle piccole cose.



«Certo, beni e bontà mi accompagneranno tutti i giorni della mia vita, e abiterò nella casa del Signore per lunghi giorni.»

L'ultimo versetto conclude il cammino del Salmo.

La fiducia non è un'emozione passeggera, ma una scelta quotidiana.

Non consiste nel negare i problemi, bensì nel decidere ogni giorno di guardare la realtà alla luce della fedeltà di Dio.

Questa prospettiva può diventare una vera disciplina spirituale e filosofica.

Ogni mattina il credente può domandarsi:

Quale paura sto lasciando guidare oggi la mia vita?

Sto vivendo come se fossi solo oppure come una persona accompagnata?

Le mie decisioni nascono dalla fiducia o dall'ansia?

Sto cercando sicurezza nelle cose che passano o nella presenza di Dio?

Sono domande semplici, ma capaci di orientare profondamente l'esistenza.

In un'epoca caratterizzata dall'incertezza, dalla velocità e dalla continua esposizione alle preoccupazioni, il Salmo 23 conserva una sorprendente attualità.

Esso non invita all'ingenuità né a un ottimismo superficiale. Propone qualcosa di molto più profondo: una fiducia fondata sulla relazione con Dio.

Per il credente, sapere di essere protetto non significa pensare che nulla di difficile accadrà. Significa essere certi che nessuna prova potrà separarlo dalla cura del suo Pastore.

In questa prospettiva il Salmo 23 diventa non soltanto una preghiera, ma un autentico esercizio di filosofia pratica. Insegna a sostituire la paura con la fiducia, l'ansia con l'abbandono, il senso di solitudine con la certezza della presenza divina.

Ogni volta che lo recitiamo, non stiamo semplicemente ricordando un antico poema. Stiamo educando il nostro modo di abitare il mondo.

Ed è forse questo il dono più grande del Salmo 23: ricordarci che il cammino della vita non è quello di chi vaga senza meta, ma quello di chi procede, passo dopo passo, accompagnato dal Buon Pastore.

RESTIAMO UMANI

A cura di Tina Altizio

Nel gennaio del 2026 la mia vita lavorativa ha cambiato ritmo e direzione. Dopo anni trascorsi nel settore bancario, un mondo fatto di numeri, bilanci, scadenze e ritmi incalzanti, sono entrata nella fase dell'esodo lavorativo. Un passaggio che per molti rappresenta semplicemente l'inizio del meritato riposo, ma che per me si è trasformato in una straordinaria opportunità per ampliare ciò che da tempo sta al centro del mio cuore.

Da quattro anni, infatti, la domenica mattina la dedico ai più bisognosi presso la Messa del povero di Largo Tabacchi a Torino. È un appuntamento fisso, un punto fermo della mia settimana. Con il nuovo tempo a disposizione da inizio anno, però, ho sentito il desiderio profondo di raddoppiare questo impegno: così ho scelto di affiancare a questa esperienza la Mensa di Sant'Antonio, dove oggi mi reco due volte alla settimana. La spinta a dedicare così tanto spazio agli ultimi nasce da un'esigenza interiore forte: restituire e mettersi in ascolto. Nella vita professionale si corre tanto, spesso guidati da logiche di prestazione. Tuttavia, dentro di me ho sempre sentito forte il richiamo verso quella parte di società che troppo spesso diventa invisibile agli occhi di chi corre ogni giorno. Servire a mensa non significa solo distribuire un pasto caldo o dei vestiti puliti. La vera fame che si respira spesso è un'altra: la fame di dignità, di ascolto, di presenza. Guardare negli occhi una persona che la vita ha ferito, chiamarla per nome e offrirle un sorriso sincero è un atto di umanità fondamentale, capace di abbattere qualsiasi barriera. In questi quattro anni di servizio, intensificati oggi da questa nuova fase di vita, posso dire con assoluta certezza che sono io quella che riceve di più.

Il "capitale" che guadagno ogni settimana ha una valuta diversa, ma immensamente più ricca: la lezione della gratitudine: Imparo ogni giorno a non dare nulla per scontato, un cambio d'abiti, un pasto sicuro un tetto dove ripararsi; riscoprendo ciò che conta davvero.

I sorrisi e la fiducia: quando uno sguardo inizialmente diffidente si scioglie in un sorriso di ringraziamento dopo aver ricevuto ciò di cui aveva bisogno, qualsiasi fatica scompare all'istante.

L'umanità condivisa: Si crea un ponte trasparente di solidarietà. Si scopre che le fragilità appartengono a tutti noi e che basta poco per far sentire qualcuno di nuovo accolto e rispettato.

Questa nuova tappa della mia vita mi sta confermando ciò che avevo iniziato a scoprire quattro anni fa: il tempo investito per gli altri non è mai tempo perso, ma tempo moltiplicato. Avere la possibilità di stare al fianco di chi ha meno non è un merito, è un privilegio che cura il cuore. Oggi non gestisco più pratiche in banca, ma insieme ai compagni di viaggio di Largo Tabacchi e della Mensa di Sant'Antonio partecipo a qualcosa di molto più grande: custodire la dignità umana. Tutti dovremmo impegnarci di più per RESTARE UMANI.



LEGGENDE METROPOLITANE

-L'Ombra del Monaco: Un Sussurro tra le Pietre di Torino -

Torino, città avvolta da un'aura di mistero che oscilla tra magia bianca e nera, nasconde tra i suoi vicoli e le sue piazze baroque racconti che il tempo non ha saputo cancellare. Tra questi, emerge la leggenda dell'"**Ombra del Monaco**", un'apparizione spettrale che si dice infesti la porta della sagrestia di un'antica chiesa del centro storico.

Per anni passanti e turisti giuravano di vedere la sagoma netta di un frate incappucciato, un'ombra che appariva dal nulla in assenza di luci vicine e che sfidava le leggi della fisica: chi tentava di coprirla con il proprio corpo la vedeva persistere alle proprie spalle, come un'entità slegata dalla realtà materiale. Il folklore urbano aveva trasformato questo fenomeno in una trappola mortale, narrando di un'ombra invisibile alle fotografie ma capace di ghermire gli incauti per trascinarli nell'oltretomba.

La verità, come spesso accade a Torino, era però nascosta in un elegante gioco di luci e geometrie. L'apparizione non era soprannaturale, ma il risultato di una perfetta intersezione ottica: le ombre proiettate dai basamenti delle colonne laterali, illuminate da fonti luminose molto distanti, si incrociavano sulla porta creando l'illusione di una figura umana. L'invisibilità nelle fotografie era dovuta all'uso indiscriminato del flash, che annullava le

deboli ombre naturali, alimentando il mito dell'entità spettrale.

Di fronte al continuo afflusso di curiosi notturni, l'amministrazione comunale pose fine alla leggenda in modo pragmatico: l'installazione di un nuovo lampione nelle vicinanze modificò l'angolazione delle luci, dissolvendo per sempre l'ombra del monaco e dimostrando come, talvolta, la realtà sia altrettanto straordinaria della fantasia.





ULISSE IN NOI

- di Luigi Corte -

Il film Odissea ha avuto un grande seguito e evidente successo, per la scenografia e l'interpretazione dei personaggi, ma, mi domando, riesce ad esprimere il vero senso del significato di Ulisse?

In questi anni ho passato pomeriggi, con chi mi ha gentilmente seguito, per compiere un importante viaggio, nascosto negli argomenti trattati: Il viaggio alla scoperta di sé stessi. Il profondo significato di Ulisse (ciascuno di noi) risiede nella ricerca della propria identità, con la talvolta vana illusione di riuscirci.

Immensa è la narrazione di Omero. Ma altrettanto immensa è quella di Dante, nella Divina Commedia, anche se limitata ad una sola cantica dell'inferno.

Nell'Odissea vediamo un uomo che naviga per il ritorno e, come tutti noi si imbatte in tentazioni, illusioni, pericoli che lo rendono sempre più umano.

Chi non è imprigionato dai Giganti che lo circondano? Come possiamo uscirne? Ulisse, dopo aver accecato il suo nemico, alla sua domanda chi sia, risponde: "nessuno" e ciò lo salva.

Siamo circondati da personaggi che credono di essere il massimo della superbia, ma Ulisse ci insegna che solo se ci riteniamo nessuno riusciamo ad emergere.

Calipso promette ricchezza ed eternità ad Ulisse, per tenerlo con sé. Ma lui (e questa è una delle scene più belle dell'intero poema) in riva alla spiaggia guarda l'orizzonte e piange, seguendo la vita mortale per essere veramente sé stesso e rinascere.

Vuole conoscere tutte le tentazioni, interpretate dal canto mortale delle sirene, ma si fa legare all'albero della nave per non farsi trascinare in un abbraccio mortale.

Chiediamoci: Ne saremmo capaci?

Ricordiamoci che ognuno di noi vive in una Selva Oscura, da cui tenta di uscire. Ulisse cerca di individuare quale è la sua Selva Oscura e ci insegna come uscirne.

L'obiettivo finale è la sua casa ed i suoi affetti, innati in ognuno di noi e mai dimenticati, ma solo le difficoltà ce li valorizzano.

Dante fa dire ad Ulisse: *"Fatti non foste per viver come bruti, ma per seguire virtude e conoscenza"*. Ed in questa frase si riassume tutta la grandezza del personaggio.

Ma la sua continua ricerca e, forse, vanità lo spingono oltre.

Attraversa le Colonne D'Ercole, punto invalicabile, per cercare la verità, ma questa non potrà mai essere raggiunta.

Quando in lontananza scorge un monte credendo di averla raggiunta: *"tre volte il fe girar con tutte l'acque e la quarta levar la poppa in suso e la prora tre in giù, come l'altrui piacque, infin che il mar fu sopra noi richiuso."*

L'Ulisse di Omero torna ad Itaca come mendicante e non come re che rivendica quanto suo, perché vuol confondersi con gli altri e capire fino a che punto arriva l'ingordigia umana.

Ognuno di noi, pertanto, anche senza saperlo diventa l'Ulisse di sé stesso e percorre con fatica, il suo ritorno verso Itaca.

Accettiamo chi potrebbe accompagnarci in questo percorso, come Dante è accompagnato da due personaggi che lo aiutano a comprendere ciò che difficilmente è alla portata umana. Virgilio e Beatrice, figure sicuramente simboliche ma di grande spessore.

Ulisse omerico è accompagnato dall'amore verso la sua terra e la sua compagna, amore che si dimostra ricambiato.

Ricordiamoci che amore è la strada maestra della nostra vita e facciamo in modo di dimostrarlo ogni giorno.

Così raggiungeremo la nostra Itaca e non ci perderemo nel mare alla inutile ricerca di una verità che sarà sempre irraggiungibile.



GRECI E ROMANI CONTRO LA GUERRA

- a cura di Iolanda Davletbaiev -

- I ROMANI -

Nell'antica Roma non esisteva un vero e proprio movimento pacifista in senso moderno, ma diversi scrittori, poeti e filosofi latini hanno criticato aspramente la guerra, l'imperialismo e soprattutto le guerre civili, mettendone in luce la crudeltà, la brama di potere e la distruzione dei valori morali.

Le voci critiche nella letteratura latina

Lucano: Nel suo poema epico *Bellum Civile* (o *Farsalia*), rovescia la tradizione celebrativa della gloria militare descrivendo la guerra civile tra Cesare e Pompeo come un crimine abominevole. Per Lucano la guerra fratricida distrugge Roma ed è mossa da un furore cieco e distruttivo (*furor*), senza alcun vero eroe positivo.

Seneca: Nelle sue tragedie e nelle opere filosofiche, il saggio stoico condanna la sete di sangue e l'ambizione sfrenata dei potenti. Vede nella guerra e nella violenza il frutto della degenerazione morale dell'uomo e delle passioni sfrenate (*ira* e *cupidigia*).

Tacito: Pur descrivendo la grandezza e la disciplina dell'esercito, Tacito critica duramente l'avidità imperialistica di Roma. Celeberrima è la frase che attribuisce al capo caledone

Calgaco (nelle *Storie* o *Agricola*), in cui denuncia i Romani che "creano un deserto e lo chiamano pace" (*solitudinem faciunt, pacem appellant*).

Sallustio: Nelle sue monografie storiche analizza la corruzione della repubblica e la *potentiae cupiditas* (la brama di potere) come il cancro che ha spinto Roma a calpestare i costumi tradizionali (*boni mores*) attraverso guerre di conquista smodate.

Orazio: Nelle *Epodi* e nelle *Odi*, specialmente all'indomani delle guerre civili, esprime profondo orrore per il sangue versato dai cittadini romani contro altri romani, implorando la fine dei conflitti intestini che dilaniavano lo Stato.

Il concetto romano di *bellum iustum* (la guerra "giusta" e regolamentata)

Il significato della frase "***Si vis pacem, para bellum***" di Vegezio

Cosa si considerava una guerra giusta nell'antica Roma?

Nell'antica Roma, per dichiarare guerra non era importante che fosse giusta dal punto di vista legale, ma che fosse approvata dalla legge e dagli dei.

Tacito e la pax romana -

... di Tacito aveva scritto nelle *Historiae* che "i romani fanno la guerra a tutti, ma soprattutto a quelli la cui disfatta promette spoglie opime: osando, ingannando....."

L'antica Roma e la guerra

La guerra è una continua violazione delle norme che avevano fatto dei Romani una grandissima civiltà: la pietas e le norme sociali e religiose, tanto più che i ...

- *Si vis pacem para bellum*

"Se vuoi la pace, prepara la guerra": il detto latino *Si vis pacem, para bellum* è ricavato per condensazione dalla frase di Vegezio "***Igitur qui desiderat pacem...***"

- **Cicerone** portavoce dei pompeiani: esortazione alla guerra.

- **Pompeo** cede alle pressioni.

-Prodigi infausti: erano un topos della storiografia, nella quale prima ...

Lucano e la storiografia sulla guerra civile - Academia

Non vengono più cantate le bellezze e la gloria dell'età augustea, ma lo sfacelo e il declino che hanno portato Roma alla distruzione a causa della guerra civile.

Cosa si considerava una guerra giusta nell'antica Roma?

Un conflitto "giusto": i feziali e la dichiarazione di guerra romana
La guerra era una presenza costante nella società romana, ma nonostante il suo carattere endemico, essa doveva essere percepita come legittima.

- I GRECI -

Nell'antica Grecia la guerra (*polemos*) era una presenza costante, ma non mancarono voci critiche, poeti e drammaturghi che ne denunciarono l'orrore, la distruzione e la sofferenza.

Aristofane e la satira anti-guerra

Il più grande oppositore della guerra nel teatro antico fu il commediografo ateniese Aristofane. Scrisse durante la sanguinosa guerra del Peloponneso, ridicolizzando i politici guerrafondai e invocando il ritorno alla terra e alla concordia.

Gli Acarnesi (425 a.C.): Il protagonista stipula una pace personale con Sparta per tornare a godersi i frutti della propria campagna, scontrandosi con i concittadini infervorati dal conflitto.

La Pace (421 a.C.): Un vignaiolo vola sull'Olimpo per liberare la dea della pace, imprigionata in una caverna dai demoni della guerra.
Lisistrata (411 a.C.): Le donne di tutta la Grecia attuano uno sciopero del sesso per costringere i mariti a firmare la pace.

Euripide e il dolore delle Vittime .

Il tragediografo Euripide usava il mito per mostrare le conseguenze disumane della guerra, concentrandosi soprattutto sui vinti, sui deboli e sulle donne.

Le Troiane (415 a.C.): Messo in scena poco dopo lo sterminio della popolazione di Melo da parte di Atene, descrive la disperazione delle donne di Troia ridotte in schiavitù e la distruzione della città, smascherando la vanità e la crudeltà della vittoria.

Le Supplici: Evidenzia il dolore delle madri dei caduti e la necessità di rispettare le leggi umanitarie basilari, come la sepoltura dei nemici morti.

Altre tracce nella cultura greca

Omero: Nell'Iliade, pur cantando le gesta degli eroi, emerge spesso la malinconia e il rimpianto per la vita domestica (*celebre l'addio tra Ettore e Andromaca, che implora il marito di non lasciare il figlio orfano*).

Il culto di Eirene: I Greci divinizzarono la Pace (*Eirene*), le cui statue la ritraevano spesso con in braccio il piccolo Pluto (*la ricchezza*), a simboleggiare che solo la fine delle ostilità portava prosperità.

FACCIAMO un po' di PSICOLOGIA

- a cura di Sara Ancois -

Gent.me/i Iscritte/i,

Il nostro Presidente G. A. Campra ha inventato Uni3 nel 1975 per "mettere cultura in circolo" ma, soprattutto, per promuovere socializzazione e condivisione amicale del tempo.

C'è una bella differenza.

Le occasioni d'apprendimento restano preziose, tuttavia, gli spazi d'interazione rappresentano cosa altra.

Ho tenuto un corso di Psicologia nelle aule Uni3 di via Nizza, l'anno passato, e due serate in via Grassi per il progetto Esprimersi: non c'è stata una volta in cui l'incontro abbia seguito la direzione che avevo scelto. Sono stata fortunata. Avvertire interesse per la Psicologia, negli sguardi e nelle domande interattive dei partecipanti, mi dà sempre sensazioni buone. È un po' come veder trattare affettuosamente una persona cui tengo.

Perciò, ho accettato di curare questa Rubrica.

Se l'idea vi piace, potremo "parlare".

Le parole sono importanti. Distinguere parole equivale a distinguere pensieri, ad orientarsi, a guadagnare una visione nitida e prospettica sulle cose: ecco perché le parole sono importanti ed ecco perché esistono chilometri di Letteratura, miliardi di parole dedicati alle parole.

Nel Diario, ad esempio, Etty Hillesum scrive che una parola può ospitare/non ospitare proprio come fosse una casa.

Le parole sono toti-potenti, ovvero, possono evolvere e diventare qualsiasi cosa (forse, è per questo che mi fa un po' paura sentirne utilizzare di forti e a casaccio? Vedo armi senza sicura, in mani poco capaci).

Una parola buona, carezza. Quella buttata lì a caso, dispiace. Parlare tanto per parlare, soddisfa poco. Non trovare le parole giuste quando vorremmo, frustra. E poi ancora: privare della parola mina il senso d'identità, sentirsela cedere lo corrobora, non rispettare la parola data sgretola qualsiasi struttura organizzativa e mistificarla inquina i processi di informazione/comunicazione. Una parola può lasciare traccia indelebile e persino ferite in suppurazione. Basti pensare a quanto sono profonde quelle inferte da chi promette e non mantiene o a quante prove cerchiamo, e quanto tempo impieghiamo, per ricrederci su chi abbiamo bollato con: la tua parola vale niente.

I miei colleghi ed io abbiamo ereditato parole precise da secoli di Ricerca Scientifica multidisciplinare e trans-culturale. Le usiamo per lavorare. Rientrano fra i nostri strumenti. Le mettiamo "sul piatto" di volta in volta, così, quelle che servono (o che muovono - spesso dicono così - mi ha mosso qualcosa) vengono prese e portate a casa. Ogni volta per scopi differenti. Alcune volte, le persone hanno piacere di dividerli. Altre, no.

Le narrazioni personali sono, appunto, personali. Patrimonio dell'Individuo che ne è l'unico esperto. Noi siamo esperti di Metodo, non di contenuti, e lavoriamo sul "come", non sul "cosa".

Tutto ciò che sappiamo è che l'impossibilità di nominare in maniera puntuale quel che accade nel nostro mondo interno dis-orienta la mente e dis-turba la sua capacità, e il suo bisogno, di attribuire significato, confini, e rilevanza agli eventi. E che tutto ciò rende difficile codificare e de-codificare il mondo esterno. In primo luogo, le relazioni.

Mi auguro di ricevere presto i vostri contributi all'indirizzo e-mail che il sig. Sergio ha attivato, espressamente per noi: unitretorino.info@gmail.com. Ogni osservazione, critica, domanda o spunto sarà benvenuto.

Mi auguro anche che le mie parole vi raggiungano, e che vi trovino bene.

S.A.



dr Sara Ancois, Psicologo Clinico spec. in Psicoterapia Sistemico-Relazionale. - www.saraancois.it

In ambito clinico, svolge attività di psicoterapia individuale, di coppia e familiare, solitamente su invio dei Medici di Medicina Generale convenzionati con il Sistema Sanitario Nazionale. Collabora con Associazioni ed Enti per la realizzazione di workshop formativi e con Studi Legali per la Mediazione del Conflitto. In ambito organizzativo, svolge attività di Assessment delle competenze manageriali e di Formazione per lo sviluppo del potenziale. Membro esperto in Commissione d'esame nei concorsi della Pubblica Amministrazione, per la valutazione delle Competenze Trasversali.



Autrice di:

Normale e Complicato (2019)

Cross-modal plasticity in cerebral cortex
(dip. Neuroscienze, Università di Torino)

Co-autrice di:

Influence of relationship on
spinal-cord injury patient
(Ospedale CTO, Torino)

Relazioni: il cambiamento che nasce
da noi (2025)





CHE BELLA ETÀ

...in Cucina

- 500 gr. petto di vitello
- 100 gr. prosciutto crudo
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- 3 foglie di salvia
- 2 spicchi d'aglio
- 50 gr di burro
- 200 ml di vino bianco secco
- brodo caldo
- sale - pepe

Rolata di Vitello

Assottigliare il petto di vitello con il batticarne e copritelo con il prosciutto. Distribuire sopra questo il rosmarino, la salvia, l'aglio, il sale ed il pepe. Arrotolate la carne, legatela con dello spago da cucina. Fate sciogliere del burro in un tegame ed adagiatevi la rolata. Cuocerla a fuoco medio alto in tutte le sue parti. Bagnare con un terzo del vino bianco, abbassare la fiamma, e mettere un coperchio. Lasciare cuocere per circa tre quarti d'ora rigirando spesso la carne. Aggiungere altro vino quando il fondo di cottura si consuma e se necessario, anche con un pò di brodo. A cottura ultimata, lasciarla riposare per dieci minuti circa, eliminare lo spago e tagliatela a fette.

COSA VEDI?

- Immagini curiose commentate dall'autrice -



- Ecco un cavallino che si è perso in una tazza!

- Ecco che il "Diavolo" è stato catturato e lavato da quella famiglia, tentativo che però credo inutile per renderlo inefficiente! Comunque meglio là che qui!



- Correre col palloncino! Giochi di resti di cavolo rosso.

OTTOBRE!

ALCUNI IMPERDIBILI APPUNTAMENTI



Con il patrocinio di
A.N.V.G.D.
Ass. Naz. Venezia Giulia e Dalmazia
Comitato provinciale di Torino

Sostenuto da
Università della Terza Età
Torino 1975
APS - ETS

Con la collaborazione del
Circolo culturale
Istriani Fiumani Dalmati
Via Parenzo 95/60 - Torino

**MOSTRA
COLLETTIVA
DI PITTURA
E PASSIONE**

10-25 OTTOBRE 2026
Circolo culturale
Istriani, Fiumani e Dalmati
Via Parenzo 95/60
Torino

ARTISTI

Elena ALBERTON
Rosella ALGIERI
Manuela BASSO
Andrea BELLAFEMINA
Claudio BERTOLA
Adriana CHIACCHIARO
Mauro CRAVERO
Sara FRANCO
Rosaria MUSTICA
Nicolo' ROTTA
Caterina SCORDO
Caterina SIGNORETTA
Lolin VAZQUEZ

DOCENTI

Anna BERTENASCO
Giorgio BENCI

INAUGURAZIONE
10 ottobre 2026 - ore 11,00

ORARIO
da LUNEDI' a DOMENICA
dalle 10,00 alle 18,00
orario continuato

MARTEDI'
CHIUSO

INGRESSO LIBERO

La mostra di pittura
degli allievi dei docenti **Giorgio Benci ed Anna Bertenasco**
dal 10 al 25 Ottobre 2026 presso la sede del
Circolo culturale Istriani, Fiumani e Dalmati,
via Parenzo 95/60 – Torino
Inaugurazione il 10 Ottobre alle ore 11:00
Ingresso libero

OTTOBRE! ALCUNI IMPERDIBILI APPUNTAMENTI



Università della Terza Età
TORINO 1975 APS-ETS
SANPAOLO INVEST

Calendario

Il corso si terrà presso la sede di **Sanpaolo Invest Private Banking**
Via Magenta 19 - Torino

ANNO ACCADEMICO 2026
ORARIO GIOVEDÌ 10-11.30
8 OTTOBRE
5 NOVEMBRE
3 DICEMBRE

PROGRAMMA | 2026

CORSO CINEMA E FINANZA

Relatore e coordinatore
Ivano Zucconelli
consulente finanziario e patrimoniale, esperto della materia

Vantaggi del corso
Acquisire conoscenze bancarie e finanziarie di base in modo divertente
Lezioni da parte di professionista certificato e di grande esperienza nel settore finanziario
Un ventaglio di film interessanti sul tema
Largo spazio a domande e al confronto in aula

GUARDIAMO UN FILM INSIEME!

PER ISCRIZIONI

☎ 351 9779986 (dalle 9 alle 13)
o mandare un whatsapp
✉ ivano.zucconelli@spininvest.com
🌐 www.teamzucconelli.it

PER INFORMAZIONI

Segreteria UniTre
011 5363924
www.unitretorino.it

Un corso in tre lezioni di
“Cinema e Finanza”
Utilizzando un ventaglio di film interessanti per introdurre argomenti su conoscenze bancarie e finanziarie di base in modo divertente.

**Presso la sede Sanpaolo Invest
via Magenta 19 -Torino**

nei giorni **8 ottobre, 5 novembre e 3 dicembre. Dalle 10:00 alle 11:30**

La partecipazione è gratuita previa iscrizione:

- al numero 3519779986 (dalle 9 alle 13) o via Whatsapp,
- via mail a ivano.zucconelli@spininvest.com
- sul sito www.teamzucconelli.it
- presso la segreteria dell'UniTre al nr. 0115363924

OTTOBRE!

ALCUNI IMPERDIBILI APPUNTAMENTI

Textures

Invito alla tessitura

BINARIA CENTRO COMMENSALE Via Sestriere 34 - Torino
7 ottobre - 7 novembre 2026 | dal lunedì al sabato ore 9:00 - 22:00
Inaugurazione 7 ottobre ore 17:00

Mostra di arazzi del **Laboratorio di tessitura dell'UNI3 Torino**
tenuto dall'artista di fiber art **Augusta Moletto**

Una sezione è dedicata ai lavori eseguiti nel **Laboratorio di ricamo**
tenuto da **Albina Gargano**



Textures

Invito alla tessitura

BINARIA CENTRO COMMENSALE Via Sestriere 34 - Torino
7 ottobre - 7 novembre 2026 | dal lunedì al sabato ore 9:00 - 22:00
Inaugurazione 7 ottobre ore 17:00

Mostra di arazzi del **Laboratorio di tessitura dell'UNI3 Torino**
tenuto dall'artista di fiber art **Augusta Moletto**
Una sezione è dedicata ai lavori eseguiti nel **Laboratorio di ricamo**
tenuto da **Albina Gargano**



RINGRAZIAMENTI

Il nostro **grazie** a tutti i protagonisti
dell'UNITRE Torino che hanno
collaborato a questo numero:

Luigi Ciampolillo

*Consulenza filosofica,
Antropologia culturale,
Parapsicologia e stati di
coscienza.*

Sara Ancois

Psicologia, incontri a tema.

Luigi Corte

*Parapsicologia e stati di
coscienza, Viaggio nei
misteri. attraverso i secoli.*

Iolanda Davletbaiev

*Russo – Logica, la storia
della logica matematica*

Rosanna Campra

Disegno.

Tina Altizio

Risorse umane.

Sergio Vinco

Fotografia.

Giorgio Benci

Pittura realistica ad olio.

Anna Bertenasco

Pittura acquerello.

Ivano Zucconelli

Cinema e Finanza.

Augusta Moletto

Laboratorio di tessitura

Albina Gargano

Laboratorio di ricamo



Notiziario Dell'Università della Terza Età
Anno 1 numero 1 Settembre - Ottobre 2026

© Copyright Università della Terza Età torino 1975 - TORINO 2026

