



## 2015 - Anno del CINQUANTENARIO

MARZO

### EXECUTIVE COMMITTEE

President	Nella Cirinnà
Vice President	Bianca Maria Lucibelli
Treasurer	Ingrid Djikers Modestini
Corresponding Secretary	Santina Bruni Cuoco
Recording Secretary	Simonetta Martelli Dehning

### STANDING COMMITTEE

Program/Events	Cristina Augustynska Bellini, Gertrud Wiedmer
Hospitality	Mariella Merenda, Renate Roth
Membership	Anna Margherita Tulli, Daniela Mihu
Groups Coordination	Patricia Bouchez, Victoria Quagliero

### INCONTRO MENSILE

DATA	Domenica 22 MARZO 2015
LUOGO	Circolo Canottieri Aniene Lungotevere dell'Acqua Acetosa 119
ORARIO	16.30
COSTO	€ 20
PROGRAMMA	- INCONTRO CON LA MUSICA

La presidente Nella Cirinnà parlerà della "Cavalleria Rusticana" di Pietro Mascagni, tratta dall'omonima novella di Giovanni Verga.

Il tenore Claudio Minardi (Turiddu), il m. soprano Cristina Reale (Santuzza), il baritono Cesidio Iacobone (Alfio), il coro Novum Convivium Musicum, diretto dal maestro Antonio Pantaneschi, accompagnati al pianoforte da Catia Capua, eseguiranno le arie più suggestive dell'opera

- Seguirà un momento conviviale



I biglietti in prevendita, al costo di € 20.00 sono già disponibili. Per ulteriori informazioni, rivolgersi alle responsabili degli Eventi: Cristina Bellini e Gertrud Wiedmer.

Per la prenotazione, si invitano le socie a contattare al più presto le responsabili dell'Ospitalità:

Mariella Merenda

Renate Roth

**INCONTRO MENSILE di FEBBRAIO 2015**  
**EVENTO di BENEFICENZA- CASA dell'AVIATORE**

**TORNEO di BURRACO / BRIDGE**



**Panoramica della sala e dei giocatori**



**I vincitori , le Capogruppo e l'Arbitro**



**Il Torneo di Beneficenza di Burraco/ Bridge dell'International Women's Club si è svolto Sabato 21 Febbraio alla Casa dell'Aviatore. Sono stati formati 16 tavoli. C'era anche un tavolo di Bridge, per le appassionate di questo gioco che è tradizione del Club.**

**Socie, familiari e amici si sono contesi il podio, che è stato conquistato da Ingrid e Paolo Modestini (1° posto), da Vichi Managò e Mariella Merenda (2° posto) da Cristina e Flavio Bellini (3° posto). La finalità del Torneo è stata in particolare quella di raccogliere una somma da destinare in beneficenza. Nel corso dell'Assemblea Annuale per l'approvazione del Bilancio, tenutasi il 25 Febbraio u.s., si è deciso di devolvere il ricavato dell'evento alla Casa Famiglia "Crescere insieme - Amici di Marzia" di Guidonia, proposta dalla nostra socia Erika Fodrè. ([www.coopcrescereinsieme.com](http://www.coopcrescereinsieme.com) ).**

## ATTIVITA' DEI GRUPPI FEBBRAIO 2015

### ARTE

#### Visita al Museo dell'Alto Medioevo

Sono molto contenta che abbiamo visitato questo piccolo gioiello dell'arte romana, che pochi – purtroppo – a Roma conoscono. Il Museo vuole coprire un periodo poco conosciuto, il periodo che segue all'antichità classica e per farcelo conoscere espone materiali databili tra il IV ed il XIV secolo provenienti per la maggior parte da scavi e arredi funebri in Roma e dall'Italia centrale.

Alla Roma tardoantica (IV-VI sec.) risale tra l'altro anche una preziosa fibula a balestra in oro con decorazione a traforo. A seguire le testimonianze dell'occupazione longobarda in Umbria e nelle Marche (VI-VII sec.). il nucleo è composto da corredi di armi, gioielli, avori, vetri e vasellame di bronzo e ceramica.

La successiva età carolingia è illustrata da un cospicuo gruppo di rilievi marmorei provenienti dalla decorazione architettonica delle chiese di Roma e del Lazio, profondamente rinnovate all'epoca.



Ma la cosa di gran lunga più suggestiva è la straordinaria sala di rappresentanza di una domus monumentale del IV secolo rinvenuta nel 1940 e portata alla luce nel 1959 a Ostia antica fuori Porta Marina quasi intatta essendo la decorazione intera staccata dal muro e ripiegatasi su se stessa pochissimo dopo essere stata messa in opera. Anzi non doveva essere ancora terminato il lavoro di messa in opera.

Si tratta dell'unico esemplare di decorazione in "opus sectile" (intarsio di marmi colorati) quasi totalmente recuperato e puntualmente datato alla fine del IV secolo d.C. per il fortunato rinvenimento di una moneta di bronzo di Massimo (383-388 d.C.) nella malta di allettamento.

La grande aula con l'edicola quadrangolare sulla parete di fondo è completamente rivestita di marmi policromi con specchiature geometriche, fregi floreali, gruppi di animali in lotta. L'effetto generale è enfatizzato dal grande pavimento in opus sectile di marmi preziosi (giallo antico, serpentino, porfido rosso e pavonazzetto), decorato con motivi a stelle, ottagoni e cerchi combinati con sontuosa eleganza.

Un complesso decorativo che suscita un'emozione estetica coinvolgente.

In sorprendente contrasto, l'edicola di fondo è interamente ricoperta da una decorazione geometrica, sempre in opus sectile di marmo, con motivi a scacchiera minuta in basso e con falso prospetto architettonico nella parte alta. Sul soffitto si deve immaginare il mosaico di pasta vitrea verde-azzurro con tralci di vite ricoperti d'oro, recuperato solo in piccola parte a causa del crollo dell'edificio ed esposto accanto all'aula. Anche in questa domus l'edicola aveva probabilmente la funzione di triclinio con vista sulla magnifica decorazione dell'aula e sul mare poco distante: un'ipotesi avvalorata dal motivo del pergolato che, secondo gli autori antichi, ombreggiava il luogo del banchetto.

Ovviamente questa domus di gran lusso non era un caso isolato, ce ne erano sicuramente svariate altre nella zona mediterranea, è solo l'unica ad essersi conservata quasi per intero e a rendere così unica la visita di questo splendido museo.

*Simonetta Martelli*

## COOKING

### La Ricetta del mese di Ingrid Dijkers Modestini

#### **“Erwtensoep” / “Snert”**

500 gr piselli secchi spezzati, timo o erba pepe, 1 kg di carne di maiale (spuntature e pancetta), 1 sedano rapa, una costa di sedano, 1 porro, 2 patate, 1 Wurstel affumicato (gelderse rookworst).

Far bollire in ca 3 lt d’acqua i piselli lavati, la carne e eventualmente l’erbetta. Aggiungere sale e pepe.

Dopo un paio d’ore togliere la carne, tagliarla e rimetterla insieme alle verdure a pezzettini. Far bollire ancora una mezz’ora. Alla fine aggiungere il wurstel tagliato a fettine.

Questa zuppa è un piatto tipico olandese che si mangia in inverno quando fa freddo *Ingrid Modestini*



*Il Gruppo Cooking a casa di Ingrid, nel momento del brindisi di benvenuto. La padrona di casa ha voluto farci assaggiare alcune tipicità della cucina olandese, preparando non solo la deliziosa erwtensoep (di cui ha spiegato accuratamente i vari passaggi) ma anche un’insalata russa con la bieta rossa e la carne, una quiche a base di maasdammer e c’era anche l’aringa cruda, la pancetta affumicata da gustare pane di segala senape... E per finire il colmo della genuinità a km0: una purea di mele, del frutteto di casa Modestini, condita con una semplice spruzzata di cannella.*

## LETTERATURA

Il Gruppo Letteratura si è riunito in casa di Maria Letizia Baldi il 16 febbraio alle ore 16,30. La padrona di casa ha intrattenuto le socie su di un libro recente scritto dalla giornalista Marcella Leone De Andreis **"Capri 1950. Vita Dolce Vita"** pubblicato nel luglio 2014 dalle Edizioni La Conchiglia. Il libro è un'opera di giornalismo storico sulla vita, i costumi, la società, gli affari, il turismo, gli intellettuali, la vita internazionale a Capri, comprese le relazioni con la vita politica italiana nei primi anni del Dopoguerra e negli anni successivi fino ai primi anni sessanta. L'inchiesta è ampia e particolareggiata. E' stata svolta sulla base di varie ricerche d'archivio, sulla lettura minuziosa di un grande numero di giornali e di rotocalchi del tempo e su di un gran numero di interviste con i protagonisti degli eventi come pure con persone che sono state a conoscenza degli eventi e delle persone coinvolte, quale lo scrittore Raffaele La Ca

pria. Ciò che rende piacevole la lettura di un materiale così abbondante è l’umana curiosità, vivace e nello stesso tempo discreta e rispettosa, con la quale la scrittrice affronta la sua veritiera, esauriente ricerca. Dato il breve tempo disponibile, la presentazione di un libro così ricco è stata basata sulla lettura di pagine scelte: pagine divertenti che descrivono le follie, le stranezze, l’eccentricità di un numero alquanto ristretto di vacanzieri privilegiati, appartenenti in gran parte a famiglie aristocratiche; pagine che ritraggono incantevoli giovani donne al centro della vita sociale dell’isola e la cui bellezza era alla pari con la bellezza assoluta dell’isola; pagine di assolute storie d’amore nell’isola, durate tutte decenni nell’assoluto incanto dell’isola, sono riferite brevemente ma intensamente.

Maria Letizia Baldi



## MUSICA

Il tema del nostro incontro musicale di Febbraio è stato rivolto ad uno dei quattro elementi di cui tutti gli esseri viventi hanno bisogno: l'acqua. Sono molti i musicisti che si sono avvicinati nel modo a loro più congeniale al tema dell'acqua.

Acqua: elemento visibile, a volte inafferrabile, seppure di grande bellezza, basti pensare alle innumerevoli cascate in tutto il mondo, la cui vista ci coinvolge sempre in grandi e nuove emozioni. Come di emozioni si parla per come grandi compositori musicali hanno trattato questo tema con la perfetta utilizzazione degli strumenti a loro disposizione. Con il supporto di video abilmente scelti, Renate ed io abbiamo iniziato la nostra colonna sonora con un acquazzone ed un pazzo che ballava sotto continui scrosci d'acqua (continuamente scaricati manualmente...!) Era il poliedrico Gene Kelly, che per la felicità di essersi scoperto innamorato, non trovava di meglio che percorrere la strada cantando e ballando, incurante dell'assurdità di quello che faceva. Ma l'amore...fa fare questo ed altro! Abbiamo proseguito visitando tre fiumi: Tamigi, Danubio e Moldava per poi scendere verso il mare.

Del primo abbiamo spiegato come fosse nato il brano "Water music" di G.F. Haendel. Commissionata al compositore tedesco, residente a Londra, dal re Giorgio I d'Inghilterra, fu eseguita per la prima volta il 17 Luglio 1717 da un'orchestra che si esibiva su una grossa chiatta che scivolava dolcemente sulle acque del fiume. Parallelamente su un'altra chiatta, il re con la sua corte assisteva compiaciuto per questa innovazione voluta proprio da lui, anzi, entusiasta dell'opera appena ascoltata, ne richiedeva subito una seconda esecuzione. Immaginiamo con quale disappunto degli orchestrali che certamente non si sentivano sicuri nel suonare con il continuo movimento dell'acqua. Capricci di potenti!

Da Londra siamo arrivati a Vienna per ricordare l'origine del valzer e la vita degli Strauss, padre e figlio. Il bel Danubio Blu, uno dei 170 valzer scritti da Strauss figlio divenne famoso in tutto il mondo dopo che fu eseguito durante l'Esposizione Universale di Parigi nel 1867. In quell'occasione fu consacrato come il più bel valzer di tutti i tempi e la sua esecuzione è d'obbligo nei Concerti di Capodanno eseguita nei Teatri sparsi per il mondo.

Rimanendo in un'Europa ricca di talenti musicali ma anche di bellezze naturali, eccoci con Smetana, compositore Ceco, ad ascoltare una parte della sin-

fonia "Mà vlasta" (la mia patria) in cui l'autore interpreta il corso del fiume che nasce nei boschi della Selva Boema e dopo aver attraversato la campagna confluisce nel fiume Elba per finire la sua corsa nel Mare del Nord. Note splendide, famose, vive e melodiose. Smetana introdusse in questo lavoro anche canti folkloristici legati alla tradizione musicale ebraica askenasita. E si racconta che quando i padri fondatori dello Stato d'Israele riuniti in un albergo di Tel Aviv nel maggio del 1948, sentirono dalle finestre aperte quel motivo del folklore ebreo inserito da Smetana in "Mà vlasta" decisero immediatamente che quel motivo sarebbe stato il loro inno nazionale. Cosa che poi avvenne.

E il mare ...con "La mer" composta e cantata da Charles Trenet nel 1946 diventata così popolare da essere poi incisa dai più grandi cantanti francesi e americani.

E poi il mare di Mario Lanza, giovane cantante italo-americano che si impose con la sua bella voce da tenore, per poi proseguire con Domingo, Carreras e Pavarotti, che hanno cantato il dolore degli emigranti che all'inizio del 900 lasciavano il bel mare di Napoli per andare a cercare fortuna in America.

Anche Chopin e Debussy hanno partecipato alla carrellata legata all'acqua: il primo con un suo famosissimo Notturmo, il secondo con "La mer".

Ottorino Respighi con le sue "Fontane di Roma" mi ha fatto ricordare un aneddoto legato alla Regina Cristina di Svezia, quando venne a Roma. In carrozza, con accanto un rappresentante del nostro paese, che sottoponeva alla sua ammirazione la bellezza delle tante splendide fontane, così ricche di acqua, la regina, alla fine del giro turistico, nel ringraziare per la bella passeggiata, consigliò anche di chiudere l'acqua delle fontane. Aveva creduto che tanto spreco d'acqua fosse stato un omaggio alla sua augusta persona!

Abbiamo concluso con un acquerello di Toquinho : la semplicità delle parole legate alla fantasia del disegno di un bambino ci hanno parlato ancora una volta di "acqua" ... *Sopra un foglio di carta lo vedi, il sole è giallo/ Ma se piove due segni di biro ti danno un ombrello /Gli alberi non sono altro che fiaschi girati/ se ci metti due tipi là sotto saranno ubriachi/. L'erba è sempre verde e se vedi un punto lontano non si scappa/ o è il buon Dio o è un gabbiano e va.....*

*Nella Cirinnà*

## English version

### ART

I am very glad that we visited this little gem of Roman art, that few - unfortunately –in Rome do know.

The museum covers a little-known period, the period which follows the classical antiquity and displays findings, objects and materials dating between the fourth and fourteenth centuries coming mostly from excavations or funeral ornaments found in graves in Rome and central Italy.

To the late ancient Rome (IV-VI sec.) belongs among other things a valuable fibula in gold with decorative fretwork. The period of the settlements of the Longobards in Umbria and in the Marche (VI-VII sec.). is represented by funds in tombs (weapons, jewelry, ivory, glass and pottery in ceramic or other utensils in bronze).



The next Carolingian period is illustrated by a large group of marble reliefs from the architectural decoration of the churches of Rome and Lazio, deeply renovated at the time. But what is far more striking is the extraordinary boardroom of a monumental home (latin domus) belonging to the fourth century discovered in 1940 and brought to light in 1959 in Ostia Antica outside Porta Marina almost untouched since the entire decoration fall off the wall shortly after

being put in place and layed on the floor for ages. This is the only example of decoration in "opus sectile" (colored marble inlay) almost totally recovered and dated at the end of the fourth century AD thanks to the lucky discovery of a bronze coin of Massimo (383-388 AD) in the mortar. The large hall with a squared space (exedra)on the back wall is completely covered with polychrome marble with geometric, floral friezes, and groups of animals fighting. The overall effect is emphasized by the large floor in opus sectile with precious marble (antique yellow, serpentine, red porphyry and "pavonazzetto"), decorated with star motifs, octagons and circles combined with sumptuous elegance.

A decorative complex that arouses emotion . The squared space (exedra)is completely covered by a geometric decoration, always in opus sectile but this time the pattern is geometric : a checkerboard with (a fake) architectural design. On the ceiling there must have been a mosaic of glass paste green-blue with vines grapes covered in gold, recovered only in small part due to the collapse of the building and exposed next to the room reconstructed. Even in this home the exedra probably had the function of a triclinium overlooking the magnificent decoration of the room and the sea which was not far: a hypothesis supported by the pattern of the pergola that, according to the ancient authors, shadowed the place of the banquet. Obviously this domus of great luxury was not unique; there were certainly several others in the Mediterranean area, it's just the only one to be preserved almost entirely and definitively worth a visit.

*Simonetta Martelli*

## COOKING

Monthly recipe by Ingrid Dijkers Modestini

### *Dutch pea soup*

Ingredients for ( 6 persons),500 gram split peas, 1 piece of gammon or pork hock, about 500 gram (1 pound), or spareribs, or two pig's trotters, 100 gram (3 ounces) streaky bacon or Dutch "sauerkraut bacon" 1 smoked sausage, 1 celeriac (a piece), 2 potatoes, 1 bunch celery, pepper and salt to taste, 1 leek

### *Preparation*

Rinse the split. Split peas don't need soaking in water. Bring water to the boil with the peas, gammon and bacon. Let it boil and skim off the floating scum. Pour all water off, rinse peas (and meat) again and put them back on the fire with clean water. Let it boil for about two hours. Take the meat out of the pan and cut in small pieces and turn the meat to the pan together with all the vegetables, also in small pieces. Twenty minutes before the end of cooking, add the smoked sausage. Taste, finish off with pepper and salt. The pea soup is still fairly liquid. Let it cool completely and reheat it the next day, or freeze in portions. When you want to freeze the soup, add the smoked sausage when reheating, or divide the sausage in equal quantities over the portions. This soup is a typical Dutch substantial winter meal.

Ingrid Modestini

## LITERATURE

The Literature group met at the home of Maria Letizia Baldi on Monday February 16th at 4,30 p.m. The hostess entertained members on a recent book written by the Italian journalist Marcella Leone De Andreis "Capri 1950. Vita Dolce Vita" published by Edizioni La Conchiglia in July 2014.

The book is a work of historical journalism about life, customs, society, business, tourism, intellectuals, international life in Capri island including its connections with the Italian political world in the early post-war and in the following years as far as the beginning of the sixties.

The inquiry is broad and detailed. It was carried out on the basis of various archive researches, on the perusing of a large number of newspapers and tabloids of the time and on a large number of interviews with the protagonists of events as well with persons who were acquainted with the circumstances of the events and with the persons involved, such as the writer Raffaele La Capria.

What makes such plentiful material pleasant reading is the lively and at the same time discreet and civilized human curiosity with which the writer approaches her truthful, exhaustive research.

Given the short time allowed, the presentation of such a rich book was based on the reading of a selection of pages: amusing pages describing the follies, oddities and eccentricity of a rather restricted number of privileged holiday-makers in the island, most of them belonging to aristocratic families.

Pages portraying charming young women who were at the center of social life in the island and whose beauty matched the absolute beauty of the island; pages in which stories of absolute love in the island, all of them lasting decades in the absolute fascination exerted by the island, are briefly but intensely reported.

Maria Letizia Baldi

Avevo chiesto a Laura Fugalli, impegnatissima con il suo nuovo lavoro ed impossibilitata quindi a frequentare il Club con assiduità, di scrivere un articolo per la nostra rubrica su un tema di grande attualità, i giovani e il lavoro, con particolare riferimento alle sue esperienze di giovane donna "in carriera". Laura mi ha inviato questo bellissimo pezzo, in cui parla del suo desiderio, post laurea, di allargare i suoi orizzonti, quindi "to get job across the globe", e della sua decisione dopo alcuni anni di ritornare in patria (sulla spinta forse di circostanze indipendenti dalla sua volontà) e di cercare lavoro a Roma trovandolo in due settimane a dispetto di trends e statistiche sfavorevoli! Ha analizzato, descrivendolo con grande naturalezza e capacità introspettiva, lo "shock di adattamento" che ha subito all'inizio nei paesi stranieri dove ha vissuto e lo "shock di riadattamento" che ha dovuto affrontare nel momento in cui è ritornata in Italia. Un Club Internazionale come l'IWC ha rappresentato per lei e può rappresentare per tante altre "Expats" una grande opportunità per affrontare le problematiche legate all'impatto iniziale e aiutare "to keep precious memories alive". Proprio perchè il suo scritto è un messaggio rivolto a "donne internazionali", anche aspiranti socie, Laura ha preferito scrivere in inglese. La traduzione in italiano potrete trovarla sul nostro Sito.

## Reverse culture shock

di Laura Fugalli

Moving to a new country comes with changes and challenges. When we arrive in a new country, we can experience a temporary "disorientation" which may have several consequences on relocation.

At first, people are excited, thrilled and fascinated about the new country. Unfortunately, things calm down and ordinary life replaces the "honeymoon phase". High expectations might fade leading people to a state of frustration.

Home problems, language barriers, cultural gaps: people feel overwhelmed by daily struggles. It is a critical turning point. How to end it on a positive note?

There is not a formula. Adjustment takes time and hard working. After all, living overseas is getting out of the "comfort zone" and coping with difficult moments!

The human evolution is based on the ability to adapt to external factors and develop new skills. Therefore, the "mastery phase" is the stage in which expats embrace the host culture and perceive themselves as members of the local community. Globalization, mobility and culture clashes emphasize the effect of "culture shock" on multicultural societies.

### What's about the repatriation?

Expats admit to experience a "reverse culture shock" upon their return home. While adapting to the host country, expats secretly develop an ideal perception of their own country. Many expats assume the world has not changed and pretend to get back what they left behind. Therefore, the joy of being home falls apart, elation shifts onto rejection.

I could not agree more because coming back is as hard as leaving for a new country. Even though Rome is a breathtaking city, *la dolce vita* does not taste so good. When I got my master degree in 2011, I was tempted to get a job across the globe. I was back from a long-term experience abroad and I had never thought to put down my roots here.

Due to the "expats annual survey" commissioned by HSBC, Italy is not a top destination. Moreover, I thought myself as a proud world citizen with friends on every continent.

As a result, I spent my nights awake to get the most out of online research, booking job fairs and gathering information about the labor market I would join. All in all, the prospect of boosting my



career and broaden my professional horizons seemed to be an appealing perspective.

### **What happened to me?!**

Life is unpredictable. Summer was over and I caught myself wondering what life would be like if I could work in Rome. I was astonished by the unique blend of cultural heritage and contemporary charm. The reverse culture shock rang a bell but I did not realize what it meant.

Despite trends and statistics, I landed the job in few weeks and I got involved in the work. I kept myself busy to steer my life toward valuable activities. And like many others I started my race against the time. I focused on productivity and I upgraded my routines to get out the most. With the aim to free up time, I wisely cut any “time stealer” and maximize my working week from Monday to Friday. Then, I learnt how to skip traffic jam on my way to the office waking up 10 minutes before and how to deal with long work hours getting more organized at home.

I decided to run all my errands on Saturday morning (i.e. making and freezing batches of sauce, dropping the laundry, picking up groceries) and I set new habits to reach the quality of life. I spent my time smart than ever having hi-tech tools that ease my daily tasks. Honestly, I made six month of grown up steps which strength my self-confidence. Ever since I started my job in Italy, I accomplished many personal and professional goals.

### **Ed ecco la versione italiana**

Il trasferimento all’Estero implica cambiamenti e sfide. Quando si arriva in un Paese nuovo, si può provare una sorta di tempo “disorientamento”, che potrebbe avere serie ripercussioni sul trasferimento. Le persone sono inizialmente emozionante, eccitate e affascinate dal nuovo Paese. Purtroppo, le cose cambiano e l’ordinarietà della vita si sostituisce ad una prima fase idilliaca. Alte aspettative possono affievolirsi, causando uno stato di frustrazione. Problemi legati alla casa,

### **The grass was greener**

There is not a manual for life. The first year is necessary filled with adjustments to find a new work/life balance. The hardest phase of reverse culture shock comes up with a list of unexpected feelings.

I started comparing my host with my own country and comparing myself to others. I really missed my life abroad because I had forgotten obstacles, worries, mistakes and failures. So I shared my thoughts with friends and relatives.

Wherever they live, nobody believed I was being actually nostalgic about customs, food, places, music and people I met. Basically they suggested me to enjoy every single moment and slow down.

### **Keep calm and stop speeding**

I grasped the point and I decided to seek out cross cultural events, expat groups and tour groups. Thus, I contacted the IWC of Rome by email and I was invited to attend the general meeting.

What a beautiful day! Over the lunch, I greatly appreciated the warm welcome and the pleasant conversation.

The reverse culture shock is painful but it’s also temporary. I kindly recommend to build up a solid network based on real-life relationships that helps to keep your precious memories alive.

Laura Fugalli

barriere linguistiche e differenze culturali: ci sentiamo sopraffatte dalle difficoltà quotidiane. E’ un momento critico: come è possibile superarlo in maniera positiva?

Non c’è una formula. Il periodo di assestamento richiede tempo e impegno. Vivere all’Estero, d’altra parte, significa uscire dalla “comfort zone” e imparare a gestire situazioni complesse! L’evoluzione della specie umana si basa proprio sulla capacità di adattamento ai fattori esterni e

sullo sviluppo di nuove abilità. La fase successiva, pertanto, è quella in cui le persone che hanno deciso di vivere all'Estero riescono ad adeguarsi, assimilando la cultura locale ed iniziano a sentirsi parte della comunità. Globalizzazione, mobilità e scontri di civiltà enfatizzano l'effetto del "culture shock" all'interno di società multiculturali.

### **Cosa succede al rientro in madrepatria?**

Le persone che hanno trascorso un periodo della propria vita all'Estero ammettono di aver sperimentato, al rientro a casa, il "reverse culture shock". Costretti ad adattarsi al nuovo Paese, costoro coltivano segretamente una visione idealizzata del proprio; molti danno per scontato che nulla sia cambiato e hanno la pretesa di riavere quanto hanno lasciato indietro. La gioia del rientro, di conseguenza, sfuma, l'euforia del rientro scade nel rifiuto.

Non potrei essere più d'accordo con chi sostiene che tornare a vivere nel proprio Paese di origine sia duro esattamente quanto la partenza. Benché Roma sia una città incantevole, la *dolce vita* non è poi così dolce. Quando ho conseguito il master nel 2011, ho avuto la tentazione di cercare un lavoro in giro per il mondo. Ero appena rientrata da una lunga esperienza all'Estero e non avevo mai pensato di mettere radici qui.

Secondo la ricerca annuale commissionata da HSBC dal titolo "Expats annual survey", infatti, l'Italia non è una delle mete migliori per stabilirsi. Inoltre, ritenevo di essere un'orgogliosa cittadina del mondo con amici in ogni continente.

Ho trascorso nottate sveglia per ottenere il massimo dalla mia ricerca online, prenotando l'ingresso ad eventi internazionali di "recruitment" e raccogliendo il maggior numero di informazioni sul mercato del lavoro in cui avrei voluto inserirmi. La prospettiva di un possibile miglioramento del mio percorso professionale e la possibilità di ampliare i miei orizzonti mi sembrava, tutto sommato, allettante.

### **Cosa mi è successo?!**

La vita è imprevedibile. L'estate volgeva al termine e mi sorprendevo a fantasticare come sarebbe stata la mia vita se avessi trovato un lavoro a Roma. Ero piacevolmente colpita dall'ineguagliabile fusione tra il patrimonio storico-artistico e il fascino contemporaneo della città. Il "reverse culture shock" suonava come un campanello di allarme ma non sapevo che cosa significasse.

Sono riuscita, nonostante le tendenze e le statistiche del momento, ad ottenere un contratto in un paio di settimane e mi sono buttata nel mondo del lavoro. Mi sono impegnata in attività che indirizzassero la mia vita nella giusta direzione. E, come molti altri, è iniziata la mia corsa contro il tempo.

Mi sono concentrata sulla produttività e ho rinnovato le mie abitudini per ricavarne il massimo. Ho saggiamente eliminato il superfluo con l'obiettivo di avere più tempo ed ho ottimizzato la mia settimana lavorativa. Ho imparato a evitare il traffico durante il tragitto casa-ufficio semplicemente, svegliandomi 10 minuti prima del consueto, e ho imparato a gestire le lunghe giornate in ufficio migliorando la mia organizzazione a casa. Ho deciso di fare le commissioni il sabato mattina (preparare e congelare il sugo, ritirare i panni in lavanderia, fare la spesa) e ho adottato nuove abitudini per migliorare la mia qualità di vita.

Ho iniziato a utilizzare il mio tempo in modo intelligente, anzi come non avevo mai fatto prima, grazie all'utilizzo di strumenti tecnologici che potessero semplificare la quotidianità.

Sinceramente, ho affrontato sei mesi di crescita che hanno rafforzato la mia autostima. Sin dal primo giorno di lavoro in Italia, ho raggiunto molti obiettivi personali e professionali.

### **L'erba del vicino è sempre più verde**

Non c'è un manuale per affrontare la vita. Il primo anno è necessariamente caratterizzato da una fase di adattamento alla ricerca di un nuovo equilibrio

vita-lavoro. La fase più dura del rientro si manifesta con una serie di sensazioni del tutto inaspettate.

Ho iniziato a confrontare il Paese in cui avevo vissuto con il mio, le esperienze altrui con la mia. Avevo nostalgia della mia vita all'Estero perché avevo dimenticato le difficoltà, le preoccupazioni, gli errori e i fallimenti.

Ho condiviso le mie riflessioni con amici e parenti. Ovunque vivessero, nessuno di loro credeva che avessi nostalgia di abitudini, cibo, posti, musica e persone che avevo conosciuto.

Mi suggerivano semplicemente di godermi la vita e rallentare il passo.

### **Stai calma e smetti di correre**

Ho colto il punto e ho deciso di cercare manifestazioni di scambio interculturale, "expat groups" e visite di gruppo. Ho così contattato via mail l'IWC con sede a Roma e ho ricevuto un invito a partecipare al general meeting. Che bella giornata! Ho profondamente apprezzato il caloroso benvenuto e la piacevole conversazione durante il pranzo.

Il trauma legato al reinserimento è doloroso ma ha una durata limitata nel tempo. Consiglio vivamente, pertanto, di costruire una solida rete di rapporti nella vita reale che possa essere di aiuto a mantenere vivi ricordi preziosi.

Laura Fugalli

## **IWC e le altre Associazioni**

### Lunedì 23 marzo ore 21,00

*Terza edizione della manifestazione CHARITY Concerto "INSIEME" con Nicola Piovani ed i suoi orchestrali:" presso la sala Sinopoli a favore dell'Ospedale Bambin Gesù per il miglioramento del parco giochi reparto oncologico e per l'Associazione Salva- Mamme*

-----

### CNDI Coordinamento Regionale

*Conferenza del Prof. Augusto Balassini "Le donne pittrici attraverso i secoli"*

10 Marzo 2015 ore 18 Sala Douhet - Casa dell'Aviatore

-----

### Convegno B. Maria Cristina di Savoia- Roma Capitale

9 Marzo 10,30 Visita del Museo Bulgari Via Condotti 10

**MONTHLY ACTIVITIES**

**MARCH 2015**

<b>ACTIVITIES</b>	<b>GROUP LEADERS</b>	<b>TEL</b>	<b>ADDRESS</b>	<b>DAY</b>	<b>TIME</b>
<b>ART</b>	S. BRUNI CUOCO S.MARTELLI		Palazzo Braschi Mostra dei costumi cinematografici	Thursday 12	11.00
<b>BRIDGE</b>	E. BYATT L. RIVABELLA		E.BYATT	To be decided	16,00
<b>BURRACO</b>	N.CIRINNA' B.M.LUCIBELLI		M.T.Tramontana Giardino Aranci	Wednesday 18	15.30
<b>COOKING*</b>	A.ROSSI BATTIONI		A.BATTIONI	Thursday 19	12.00
<b>LITERATURE</b>	M.L.BOTTINO		P.BOUCHEZ		16.30
<b>WALKING</b>	S. BRUNI CUOCO M. MARENGO		Villa Glori	Thursday 5	11.00 .00
<b>MUSIC</b>	N.CIRINNA' R.FURLAN		Evento Mensile Circolo Aniene	Sunday 22	16:30
<b>FRENCH Conversation</b>	P.BOUCHEZ M.SANSALVADORE		Bar "Perfetto" Piazza Fiume	To be decided	11.00 .00
<b>ENGLISH Conversation</b>	E. FODRE' M. AMEZQUITA		Bar Cocomerino V.Cortinad'Ampezzo	Tuesday 10	11.00
<b>ITALIAN Conversation</b>	M.MANFREDI M.SANSALVADORE		Bar "Perfetto" Piazza Fiume		11.00
<b>SPANISH Conversation</b>	V.QUAGLIERO		Bar Euclide Piazza Euclide	Tuesday 24	11.00

Monthly meeting: Sunday, March 22, 16.30- Circolo Canottieri Aniene

"Incontro con la MUSICA "Cavalleria Rusticana"

Committee meeting : March 23 . Details to be decided

*La Newsletter è redatta, stampata e inviata da SantinaBruniCuoco- Collaborazioni firmate*