

*Umberto Longoni*

# GLI ALBERI NON INGRASSANO

Un percorso naturale  
per raggiungere  
l'armonia fisica  
e mentale



Le Comete FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

*Umberto Longoni*

# GLI ALBERI NON INGRASSANO

Un percorso naturale  
per raggiungere  
l'armonia fisica e mentale

*Le Comete/FrancoAngeli*

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

---

# Indice

<b>Premessa</b>	pag.	9
Persone a “soffietto”	»	10
Dimagrire insieme è più facile	»	10
Siamo quello che pensiamo	»	11
Nessuno vi farà ritornare in forma, se non lo volete	»	12
Gli alberi non ingrassano	»	12
Meglio essere felici oggi	»	14

## **Parte Prima – Imparate dagli alberi**

<b>1. Ditevi la verità</b>	»	17
Prima ingrassa la mente, poi il corpo	»	18
La bugia di Marta	»	19
Test – “Vivete da lepre o da tartaruga?”	»	19
Frottole con la pancia	»	24
Fate la prova vetrina	»	26
L’immagine personale	»	27
Consigli “sinceri”	»	28
<b>2. Riconoscete i veri bisogni</b>	»	29
A che cosa serve l’autunno	»	30
Perché il cibo è un surrogato di altre necessità	»	30

	Vivere per mangiare, anziché mangiare per vivere	pag. 31
	L'appetito ingannevole dell'orso	» 32
	Test – “Di che cosa avete fame?”	» 33
	Piaceri e dispiaceri	» 38
	Check-up dei bisogni	» 39
<b>3.</b>	<b>Il cibo non vi dà autostima</b>	» 41
	Profezie che si realizzano	» 42
	Donne che mangiano troppo perché si amano poco	» 42
	Una storia pesante	» 44
	Test – “Quanto vi piacete?”	» 45
	Piacersi per ... piacere di più	» 50
	Iniezioni di autostima	» 51
<b>4.</b>	<b>Uscite dalle trappole</b>	» 53
	Le gabbie quotidiane	» 54
	La trappola della dipendenza affettiva	» 54
	Una bambina di ventisei anni	» 55
	Il cibo non è antistress	» 56
	Test – “Quanto vi costa dire no?”	» 57
	Ingrassare per altruismo	» 63
	Riflessioni di libertà	» 64
<b>5.</b>	<b>Smascherate la rabbia</b>	» 65
	Sono grasso perché sono “io”	» 66
	La tennista papera	» 67
	Test – “Come usate la rabbia?”	» 69
	Date un colore alla rabbia	» 74
	Persone “istrice”	» 75
	La rabbia come risorsa	» 76
<b>6.</b>	<b>Che vantaggio avete nell'essere grassi?</b>	» 77
	Il <i>carpe diem</i> mangereccio	» 78
	A che cosa serve la ciccia	» 79
	La farfalla che temeva di volare	» 80
	Perché le diete funzionano o falliscono	» 81
	Test – “Davvero volete cambiare?”	» 82
	I camaleonti non cambiano mai	» 87
	Scoprite le resistenze	» 88

<b>7. Lasciatevi fiorire</b>	pag. 89
Le rinunce ingrassano	» 89
Fate il “tagliando” ai progetti	» 90
La stanza segreta e il volo dell’aquilone	» 91
Test – “Di che stagione siete?”	» 92
L’atto di volontà	» 98
Piccole verità per fiorire	» 99

## Parte Seconda – Rendetevi bello il presente

<b>8. Eliminate i pensieri ingrassanti</b>	» 103
I dubbi della <i>mente grassa</i>	» 104
Anche il pessimismo può essere utile	» 105
Sette pensieri che pesano	» 105
Un nuovo atteggiamento vincente	» 106
I difetti della <i>mente magra</i>	» 109
L’anima morbida delle donne	» 109
Tre modi sbagliati di seguire una dieta	» 110
La resa di Lucia	» 111
Rompete lo <i>schema mentale della resa</i>	» 112
Le tentazioni di Alberto	» 112
Modificate lo <i>schema di evitamento</i>	» 113
Il perfezionismo di Federica	» 114
Infrangete lo <i>schema dell’ipercontrollo</i>	» 115
Allenamento ai pensieri azzurri	» 116
<b>9. Date una svolta alla vita con il potere dell’immaginazione</b>	» 117
A chi affidare la regia	» 118
L’arte di immaginare	» 118
Diventate albero	» 120
L’Albero dei Segreti	» 121
Vedetevi come sarete	» 122
Affidatevi all’ <i>Immagine Guida</i>	» 122
La dieta <i>photoshop</i>	» 123
Il golfista con la pancetta	» 125
Saziarsi con il pensiero	» 126
Mangiare con l’orologio	» 127
Puntate sulla volontà	» 127

<b>10. Concedetevi ciò che vi piace, ma fatelo in “movimento”!</b>	pag. 129
Non siamo fatti per stare seduti	» 130
Una necessità impellente e naturale	» 131
Elogio del camminare	» 132
La benzina di Anna	» 132
Usate l’energia dei pensieri	» 133
Camminare in armonia	» 134
Lo sport magico	» 135
La dieta del tradimento	» 136
Un’idea felice al giorno	» 137
<b>Conclusione</b>	» 139
Evitate l’insidia della fretta	» 140
Ritrovate il talento smarrito	» 141
Siate il vostro migliore amico	» 142
<b>Bibliografia</b>	» 143

---

# Premessa

*Spesso non sappiamo essere noi stessi e diventiamo quello che vogliono gli altri. Ma non ci avevano detto che possediamo ali...*

Avete mai visto un'ape o una farfalla grasse, nonostante le scorpacciate di nettare? E un gabbiano in sovrappeso che non sappia volare per l'eccessiva ciccia? Credo di no. Il punto è che api, farfalle e gabbiani vivono in modo naturale, si sentono in armonia con se stessi e, oltretutto, non hanno paura di ingrassare.

Ebbene, l'idea di questo libro è nata osservando animali, insetti, fiori e alberi che non sono mai grassi. Esistono cani e gatti obesi, è vero: ma se avviene è perché purtroppo l'influenza dell'uomo, la costrizione a un tipo di vita sedentaria o "noiosa", la mancanza di stimoli e di movimento li ha resi un po' nevrotici. Per non parlare di tutti quei poveri animali destinati a finire sulle nostre tavole, sottoposti a processi d'ingrassamento forzati, più o meno crudeli.

Ma l'idea di scrivere questo libro mi è venuta anche da ciò che ho notato parecchie volte, nei molti anni della mia professione di psicologo, constatando che tante persone con chili di troppo, pur non seguendo alcuna dieta particolare, erano dimagrite dopo che in loro si erano accese scintille, interessi, passioni, amori. Quindi, semplicemente, avevano trovato una nuova sintonia con se stesse e smesso di considerare il cibo al centro dell'esistenza: così mangiavano meno, senza alcuno sforzo.

Infatti tutti i casi "veri" di cui parlerò in questo libro, opportunamente "mascherati" affinché non siano riconoscibili, curiosamente non sono di uomini o donne che, pur in sovrappeso, avessero richiesto la mia consulenza per ricevere aiuto nel dimagrire.

Niente affatto: alcuni di loro, come spesso capita, non ammettevano neppure il problema. Eppure in qualcuno è scattato “qualcosa” e ha perso molti dei chili in eccesso.

## **Persone a “soffietto”**

Tutto ciò non esclude che, sia nel caso di semplice sovrappeso che, soprattutto, di vera e propria obesità, siano necessari il prezioso intervento del dietologo e seguire una dieta sana e bilanciata. Dunque le prossime pagine non hanno la pretesa né l'intenzione di sostituirsi a un supporto medico, magari anche psicologico, in tutti quei casi in cui il peso eccessivo costituisca non soltanto un problema estetico ma un potenziale pericolo per la salute.

Comunque è anche vero che gli sforzi per ottenere una forma fisica migliore possono risultare vani se non si mutano atteggiamenti, modi di pensare, stili di vita “innaturali” e comportamenti. Infatti, accade spesso che dopo essere faticosamente riusciti a riacquistare la linea molti, magari in breve tempo, tornino alle condizioni precedenti. Sono le persone che vengono definite “a soffietto”: dimagriscono e poi ingrassano, e viceversa, continuamente. Ciò accade perché sebbene cambi l'immagine esteriore, diventando più gradevole e accettabile, forse in loro non muta quella interiore, perché rimane identico a prima il modo di vivere e di pensare. Probabilmente non hanno superato certe problematiche psicologiche che concorrono a farle mangiare troppo o a rallentare il metabolismo.

## **Dimagrire insieme è più facile**

Non è un caso che, come recentemente ha sottolineato uno studio del *Medical Research Council* inglese condotto sulla nota associazione *Weight Watchers*, il cui nuovo e simile corrispettivo italiano si chiama *Welcome Weight*, sia molto efficace la dieta di “gruppo”: ciò avviene probabilmente non soltanto grazie alla bontà del programma dietetico ma, soprattutto, per le motivazioni a cambiare abitudini alimentari e modo di pensare il cibo che si ricavano da un obiettivo da seguire insieme. Pare importante, dunque, il supporto ricevuto dagli altri partecipanti al “programma”

e dall'opera del personale addetto che sostiene e aiuta gli iscritti. Anche questo, semmai ce ne fosse bisogno, dimostra quanto siano fondamentali, in qualsiasi processo di dimagrimento, gli aspetti psicologici e il fatto che non si possa prescindere dal raggiungimento di uno stato di armonia ed equilibrio interiori.

## Siamo quello che pensiamo

Del resto, sempre di più in ambito scientifico, si sta facendo strada la convinzione che *siamo quello che pensiamo*. Ciò sembra vero sia per quanto riguarda atteggiamenti, comportamenti e personalità sia, addirittura, dal punto di vista fisico. Insomma, chi si crede incapace, inetto, inadeguato e sottovaluta le proprie qualità, finirà per comportarsi da perdente in molte cose della vita: quindi sarà davvero uno sconfitto, anche se magari possiede delle buone *chances*. Chi si pensa fisicamente delicato, ha troppo timore di raffreddori e malattie ed esagerate paure riguardanti lo stato di salute, ha più probabilità di ammalarsi: dato che il pessimismo pare influenzare in senso negativo il sistema immunitario. Quindi anche chi si crede irrimediabilmente e senza speranza grasso, è probabile resti sempre tale. Insomma, ormai da molto tempo si parla dei vantaggi e del potere del pensiero positivo e degli svantaggi del suo opposto: sembra quasi inutile e stucchevole sottolineare ancora quanto siano importanti positività e ottimismo.

Comunque, sarebbe certamente riduttivo, scorretto e semplicistico affermare che il sovrappeso sia l'effetto soltanto di un modo di pensare distorto, negativo o ansioso. Cause genetiche, metaboliche, mancanza di attività fisica e soprattutto abitudini alimentari sbagliate, sicuramente hanno una grande responsabilità sulla buona o cattiva forma fisica. Tuttavia, al di là di questo, è innegabile che:

- **spesso chili di troppo e obesità dipendono da difficoltà esistenziali**, problematiche o compensazioni psicologiche. In tal caso il cibo può assumere la funzione di ansiolitico, sopperire a dei vuoti affettivi o di motivazione: diventando anche un illusorio elisir di antimalinconia, antinoia e antistress;
- **c'è davvero un modo di pensare che "pesa"** e che contribuisce ad appesantire la linea. Si tratta dello scoraggiamento,

del vedersi grassi, del non trovare vie d'uscita. Così i pensieri neri portano a deprimersi, e la depressione spinge a mangiare più del dovuto. Inoltre una serie di atteggiamenti "statici", che rendono la vita noiosa e priva di gioia, sembra contribuire a "zavorrare" il corpo.

## **Nessuno vi farà ritornare in forma, se non lo volete**

Queste pagine nascono anche dal presupposto che *nessuno al mondo potrà farvi dimagrire, se non lo decidete voi*. Neppure un dietologo di fama mondiale ci riuscirebbe, senza la vostra assoluta convinzione e ferma volontà e senza... un nuovo progetto di voi stessi! Dunque, questo libro, intende rappresentare un piccolo, ma forse decisivo, aiuto per farvi riflettere: magari potrebbe accendere una scintilla. A volte, da una scintilla nasce il fuoco del cambiamento. Un'altra certezza è che, anche dimagrendo, non manterrete a lungo la nuova forma fisica raggiunta, se non sostituirte il piacere che ricavavate dal mangiare troppo o troppo frequentemente dolci, grassi e cibi calorici, con qualcos'altro di bello, attivo ed entusiasmante nella vostra vita. Insomma: per restare in linea, vi serviranno altri "piaceri".

Oltretutto nell'essere grassi, spesso esistono vantaggi inconsci secondari. Che cosa significa? Vuole dire che dal punto di vista razionale tutti coloro in sovrappeso vorrebbero dimagrire: ma qualcosa di irrazionale o di inconscio, a volte li trattiene dal cambiare definitivamente il proprio aspetto fisico. Anche questo, sarà un argomento delle prossime pagine in cui non troverete calcoli di calorie, diete, "piramidi" o tabelle alimentari, né discorsi relativi alla salute o alle malattie dovute ai chili di troppo. Piuttosto, sarete stimolati a rendervi conto di come vivete il cibo, di quanto i vostri pensieri influenzino il peso, lo stile di vita "grasso" o "magro", pigro o attivo che vi contraddistingue e molto altro ancora.

## **Gli alberi non ingrassano**

Nella prima parte di questo libro, tanti test come divertenti spunti di riflessione, vi aiuteranno in un ideale e naturale percorso di introspezione e di crescita: prendendo esempio da ciò che ci insegnano gli alberi, ovvero la Natura. Perché gli alberi? Perché

in ognuno di loro c'è infinita saggezza: nelle radici la profondità del passato, l'humus e la terra in cui il seme si è affacciato alla vita. Nel tronco, la forza, la spinta esistenziale, l'identità unica e irripetibile individuale che lo caratterizza: con i segni di ciò che è ed è stato. Nei rami, che si espandano e innalzano per accarezzare il cielo, ecco il presente e il futuro: pieni di promesse e desideri di foglie, fiori e frutti. Nel cuore e nella pulsante linfa, sempre il sogno di un'altra primavera: non c'è albero, pur vecchio o addirittura millenario, che smetta di crescere e di prepararsi a vivere una nuova verdissima stagione. Gli alberi possiedono un modo di essere e di pensare, immagino ce l'abbiano sebbene molto diverso dal nostro, armonico e naturale: infatti non ingrassano. Si irrobustiscono e, in base alla propria indole e specie, possono apparire imponenti o sottili: mai obesi. Talvolta slanciati, come l'elegante betulla, oppure più tozzi, forti e vigorosi come la quercia. Mai grassi. Sarà perché non sono fatti di carne, naturalmente, ma di sicuro hanno il dono dell'equilibrio: tanto è vero che tra i molti significati simbolici dell'albero, che metaforicamente rappresenta vita, crescita, rinnovamento e altro ancora, vi sia anche il senso dello stare ben "piantati" con i piedi per terra, perfino se scossi da tempeste emotive.

Esiste, inoltre, un'inevitabile somiglianza tra uomini e alberi, non a caso celebrata da antichi miti e leggende, sia per l'aspetto (radici-piedi, tronco-corpo, rami-braccia, chioma-capelli) che per la sostanza fisica e spirituale: l'uomo, infatti, è terreno, ma possiede una dimensione trascendente che chiamiamo anima, spirito e intelletto. Così desidera elevarsi da se stesso: un po' come l'albero, che si espande e va verso l'alto.

Spesso però, a differenza degli alberi, per noi la primavera non è una stagione ma uno stato d'animo difficile da raggiungere, quando si ha troppo inverno nel cuore. I chili in eccesso, a volte, testimoniano proprio un interiore malessere, oppure qualcosa che si è ingiallito, congelato o spento. Ecco allora che, osservando gli alberi e prendendone esempio, forse potreste imparare a:

- **dirvi la verità e non mentire a voi stessi;**
- **riconoscere i veri bisogni;**
- **capire che il cibo non dà autostima;**
- **uscire da ciò che vi intrappola;**
- **smascherare la rabbia;**

- **chiedervi quale vantaggio avete nell'essere grassi;**
- **lasciarvi fiorire.**

## Meglio essere felici oggi

Nella seconda parte di questo libro, invece, troverete consigli pratici per rendervi più bello il presente, perché dovrebbe essere gratificante l'oggi: non il domani. Un errore che si commette è pensare: "Sarò felice quando...". Quando finalmente entrerà in quel vestito o troverò abiti che mi piacciono e mi vadano bene, in qualsiasi negozio. Quando potrò mettermi in costume da bagno senza vergognarmi o preoccuparmi del confronto con le altre, o con gli altri.

Ma, anche se si sta seguendo una dieta o se semplicemente si mangia meno e meglio, l'attesa è lunga: lo specchio pare riflettere, giorno dopo giorno la stessa immagine. Ci se ne accorge, forse, da una gonna che non stringe come prima, dai pantaloni o dalla cintura. Magari lo dicono amici e conoscenti, se ci incontrano dopo qualche tempo e notano qualcosa che a noi ancora non appare nella sua evidenza: «Hai perso peso? Si vede!». Eppure il corretto processo di dimagrimento, o del riacquistare una buona forma fisica, è lento e giustamente dovrebbe esserlo: se non lo fosse, potrebbe risultare pericoloso per la salute, rappresentare un forte stress per l'organismo, lasciare vistose "smagliature" e quasi sempre finire per venire vanificato dopo poco, perché magari con la medesima velocità si torna a ingrassare...

Dunque, pare molto importante non avere fretta e vivere bene il presente, regalandosi gioie e piaceri. Meglio essere felici oggi. Ecco perché, nella seconda parte di *Gli alberi non ingrassano*, troverete dei buoni consigli per stimolarvi a:

- **eliminare i pensieri ingrassanti;**
- **dare una svolta alla vita con il grande potere dell'immaginazione;**
- **concedervi ciò che vi piace.**

Infine, forse le prossime pagine saranno utili anche alla vostra autostima e a riprendere contatto con l'essenza autentica che vi appartiene: perché spesso non sappiamo essere noi stessi, ma diventiamo quello che vogliono gli altri. Finché scopriamo che non ci avevano detto che possediamo ali.

---

# **Parte prima**

## **Imparate dagli alberi**



## Ditevi la verità

*Soltanto noi siamo così ingenui da credere alle nostre bugie, quando mentiamo a noi stessi.*

Una cosa che mi ha sempre stupito delle persone robuste o grasse è che, di solito, più sono in sovrappeso, meno confessano di rimpinzarsi di cibo. Insomma, la loro ammissione di “colpa” mangereccia, diciamo così, è inversamente proporzionale ai chili in eccesso. Ciò vale soprattutto per le donne, con le quali come psicologo mi relazio più spesso per questioni o problematiche che non concernono la bilancia: ma a volte emerge l’argomento “peso”.

Dunque, quando la ciccia superflua è poca o comunque contenuta, di frequente scorrono lacrime di coccodrillo e ascolto la mente del tipo: «Lo so! Dovrei mangiare meno!».

Ma più aumenta la zavorra adiposa, più diminuiscono le ammissioni di responsabilità: «Mi creda, mi nutro come un uccellino! Eppure... vede?».

Certo che vedo.

Bene, la prima cosa da fare è smetterla di raccontarsi bugie.

Un albero non lo fa. Sa chi è: se è platano o baobab, se le sue grandi radici succhiano acqua e sostanze minerali in abbondanza dal terreno, non si descrive e non si presenta come una smunta piantina di basilico in un vasetto.

Dunque, salvo che non si sia orsi che la Natura porta ineluttabilmente a ingrassare per affrontare i lunghi mesi di letargo, il grasso superfluo, specialmente quando abbonda, è prova evidente di qualcosa di innaturale: di solito, troppo cibo, molto più del necessario, e poca attività fisica.

È anche vero che il metabolismo di alcune persone è rallentato, per cui ineluttabilmente, a parità di calorie, tendono a immagazzinare più ciccia di altre.

Ma un metabolismo pigro, a meno che sussista una causa organica, spesso corrisponde a una vita da tartaruga e non da lepre.

## **Prima ingrassa la mente, poi il corpo**

Conobbi due sorelle di ventinove e trentadue anni: Marta ed Elisa. Marta, la più giovane, si lamentava della fortuna di Elisa; più o meno mangiavano nello stesso modo, diceva, eppure lei era in sovrappeso di una decina di chili e già afflitta dalla cellulite: mentre la sorella appariva in perfetta forma. Oltretutto Marta lavorava come cassiera in un supermercato, per raggiungerlo camminava per più di un chilometro tutte le mattine, e poi stava in piedi il resto della giornata.

Elisa, invece, rimaneva a lungo seduta: prima in autobus, poi alla scrivania davanti al computer nell'ufficio di una piccola azienda. Entrambe praticavano poco sport: d'inverno la palestra una sera alla settimana, d'estate qualche cosa di più. Marta, dunque, concludeva amaramente che si trattava di "costituzione fisica": la sua era predisposta a farla ingrassare, quella della sorella le consentiva di rimanere magra. Forse aveva ragione ma, incuriosito, volli saperne di più. Compresi, così, che sebbene Marta stesse sempre in piedi, a soli ventinove anni, era già "seduta" nella vita. Non amava il suo lavoro che teneva perché sicuro, non ambiva dentro di sé a prospettive di carriera, non possedeva hobby o interessi, se non ascoltare musica, guardare dei film e frequentare in Internet un social network. Da quattro anni era fidanzata con un bravo ragazzo che incontrava due sere la settimana e poi nel week-end: un giorno non lontano, diceva, avrebbe potuto sposarlo o mettersi a vivere con lui, anche se sinceramente non sapeva capire quanto ne fosse davvero innamorata e inoltre le spiaceva l'idea di lasciare la casa dei suoi genitori. C'erano due amiche che sentiva regolarmente ma vedeva poco. Non amava molto leggere, a parte qualche rivista femminile o di gossip e, in apparenza, non cullava dentro di sé desideri, sogni e aspirazioni particolari. Mi disse che non si sentiva depressa, magari un po' malinconica ogni tanto... Si descrisse come un tipo socievole e di buona compagnia: chiacchierava volentieri con le colleghe e

rideva spesso. Tutto sommato, però, la sua mi sembrava una vita che sarebbe stata monotona e priva di scintille perfino per un ottantenne! Anche per questo, secondo me, ingrassava.

## La bugia di Marta

Al contrario Elisa, la sorella maggiore, sebbene sempre seduta davanti al computer, pareva piena di positive vibrazioni ed entusiasmi. Viveva da sola in un bilocale, si era da poco iscritta all'università perché nonostante il lavoro, desiderava laurearsi: soprattutto per se stessa, diceva. Aveva avuto qualche amore tumultuoso e da poco iniziato una nuova relazione sentimentale che definiva "travolgente". Trascorrevano ben poche serate a casa, sempre presa da qualche impegno: il nuovo fidanzato, ma anche amici e amiche, cineforum, palestra, un corso di fotografia, talvolta un concerto. Nel rimanente tempo libero, studiava ma stava imparando anche a suonare la chitarra.

Forse prima del corpo, ingrassa la mente: quella di Marta era troppo pigra e statica. Elisa, invece, la teneva sempre accesa e in movimento.

Per Marta, dunque, pareva più comodo raccontarsi una bugia, convincendosi di non potere fare quasi nulla per modificare un'immagine già appesantita, nonostante la giovane età: dopotutto si trattava di "costituzione"! Ma se si fosse detta la verità, avrebbe capito di dover ravvivare il fuoco, di voltare pagina, risolvendo la sua dipendenza dai genitori coi quali ancora viveva, dalle abitudini e da uno schema esistenziale forse fin troppo tranquillo.

## 👉 Test – “Vivete da lepre o da tartaruga?”

Sapete cavalcare e modellare il vostro mondo, oppure avete imparato a sopravvivere, faticando il meno possibile? Sprizzate scintille da tutti i pori o funzionate a basso consumo di energia? Lo stile di vita potrebbe essere la prima cosa che segnala la tendenza a immagazzinare peso, oppure a rimanere in forma. Dunque mettetevi alla prova con questo test per verificare quanto siete fisicamente ma anche mentalmente attivi.

- 1) *Spesso vi sentite:*
- A) Terra che attende