

**L'INTERVISTA** Lo psicoterapeuta: «Lavoreremo in team per riattivare un modo di vivere e sentire migliore e più sereno»

# Gaudino: «La ri-nascita parte dalla mente»

Sabato al Caravaggio Sporting Village nuovo casting per il reality tv di Ottochannel "Prenditi cura di me"

Sabato al Caravaggio Sporting Village di Napoli (ingresso via Bixio) in programma c'è la seconda giornata di casting di "Prenditi cura di me", il reality di Ottochannel Tv canale 696. È stato un successo il primo giorno di selezioni, di sabato scorso, e dopodomani si bisserà. Sabato 26 febbraio ci sarà la ranche conclusiva, con la scelta definitiva dei primi 10 partecipanti. Il format, ideato dal dottore Massimiliano Gaudino (nella foto), proporrà alle persone selezionate un percorso, all'insegna della rinascita, mentale e fisica. Si parte da un percorso psicoterapico, passando per il fitness e la corretta e sana alimentazione. «Siamo entusiasti, stiamo vivendo una esperienza nell'esperienza - spiega il dottore Gaudino -. Abbiamo messo in piedi un team affiatato, coeso e desideroso di portare in tv un sentimento reale e condiviso, di riscatto e rinascita», spiega l'esperto, che con il personal trainer Francesco Pappadia e la nutrizionista Assia Venturelli seguirà i partecipanti nel percorso. A fare gli onori di casa, sabato mattina ci sarà Rossana Vigorito, proprietaria del Caravaggio Sporting Village di Fuorigrotta. «Questo reality è - e sarà - una bella avventura, nel segno del-



la ripresa, per poter ripartire con forza, fiducia e serenità, dopo due anni di pandemia. "Insieme" è la parola che è diventata un po' il nostro motto. Una parola che ho imparato ad utilizzare grazie a qualcun'altro. Questi lunghi mesi di pandemia, ci hanno insegnato che condividere, vivere con gli altri, "insieme" agli altri è un istinto naturale che, ci auguriamo, non dovremo più reprimere». E dalla sfera del proprio "io", del proprio essere e del proprio modo di vivere e sentire, che parte il reality tv. «Il percorso, che i partecipanti al reality seguiranno sarà sorprendente - spiega il dottore Gau-

dino -. La "ri-nascita" è atto essenziale e salvifico. "Nascere non basta. È per rinascere che siamo nati. Ogni giorno". Diceva Neruda. Un aforisma che sposa a pieno il senso autentico di questo programma in cui ogni partecipante esplorerà il proprio io fortificando, grazie ad un percorso psicoterapico, i propri punti di forza, e analizzando e rafforzando le proprie insicurezza e fragilità».

**Dottore Gaudino, come si strutturerà il percorso psicoterapico?**

«Le persone, nella fase iniziale del programma con i coach, come vedremo in tv, entreranno in contatto con una parte di sé, che figurativamente identificheranno con un luogo, una sedia, un posto fisico che impareranno ad occupare. In seguito, il nostro percorso attraverserà quella parte di vita, che è la cosiddetta sfera infantile, parte bambina del proprio io».

**E poi?**

«Inizierà un viaggio nella consapevolezza e riappropriazione del benessere, attraverso il proprio modo di vivere ed essere. Poi passeremo alla conoscenza della propria parte adulta. Sarà una fase durante la quale analizzeremo anche il rapporto con i genitori. Un passaggio essenziale, per ripristi-

nare alcuni aspetti personali ed emotivi della persona».

**Come si coordinerà il suo lavoro con quello del personal trainer Pappadia e della dottoressa Venturelli?**

«Ripristineremo molti equilibri emotivi, emozionali e sensoriali anche attraverso un corretto modo di alimentarsi ed esercizi fisici mirati. È questo il portato straordinario di questo programma che, davvero, consentirà una rinascita tra mente e corpo».

**Cosa impareranno i partecipanti?**

«Lavoreremo su aspetti fondamentali come la comunicazione, ad esempio. Esploreremo i vari modi di comunicare delle persone, che sono passiva, aggressiva, assertiva, ad esempio. I nostri concorrenti rappresenteranno di certo le varie modalità e riusciremo a superare le criticità di alcuni di essi».

**I modelli che la nostra società ci impone. Quanto incidono sulle nostre fragilità e insicurezze?**

«La società attuale ci impone modelli troppo severi ed ispirati a magrezza, bellezza e popolarità. Si trasformano in dogmi, soprattutto per i più giovani. Attueremo un percorso inverso, che ci renda consapevoli dei veri desideri persona-

li. Sentirsi bene, il più delle volte, non si ottiene replicando modelli preimposti e imposti. Anzi».

**Cosa impareremo anche da casa, seguendo il reality?**

«Impareremo a capire cosa lasciare andare e cosa trattenere, ad esempio. Lavoreremo sulla perdita, sui sentimenti come la compassione e accettazione. L'importante sarà instaurare un rapporto di fiducia con sé stessi. Mi auguro che le persone selezionate si affideranno con fiducia a noi coach. È un momento storico speciale: si respira nell'aria in una rinvigorente voglia di rinascere. C'è tanta voglia di tornare alla normalità. Questo programma rappresenta una finestra di rinnovata fiducia nel futuro, nel prossimo, in se stessi. Sarà un ritorno, condiviso, empatico e gioioso, alla normalità».

**Perché rinascere?**

«Se non rinasciamo, se non torneremo a guardare la vita con l'innocenza e l'entusiasmo dell'infanzia, non ci sarà più significato nel vivere». Riprendo l'aforisma di Paulo Coelho, per augurare a tutti un percorso nuovo, Sono certo che seguendoci in tv otterranno qualche coordinata preziosa per sentirsi meglio e vivere più serenamente il proprio tempo».

**AL MERCADANTE SUCCESSO PER "IL DELITTO DI VIA DELL'ORSINA"**

## Mettere a nudo la coscienza

Come brillante "vaudeville" è andata in scena al teatro Mercadante per il Teatro Nazionale la rappresentazione "Il delitto di via dell'Orsina" ("L'Affaire de la rue de Lourcine"), opera di Eugène Labiche, nella traduzione di Andrée Ruth Shammah e Giorgio Melazzi, l'adattamento e la regia di Andrée Ruth Shammah e la produzione del Teatro Franco Parenti e Fondazione Teatro della Toscana. "In una giostra di emozioni e nel dubbio di mille atrocità", Massimo Dapporto, Antonello Fassari e Susanna Marcomeni sono stati perfetti, sia nel recitare che nel cantare, una commedia degli equivoci che, seppur con il riso e l'ilarità, ha messo a nudo la coscienza individuale e come l'animo umano possa mutare quando la paura e il terrore prendono il sopravvento, sino a spingere l'uomo a compiere gesti estremi

e immorali; perché in fondo si sa che "la coscienza sporca nessuno la vede" e che, per dirla alla R.W. Fassbinder, "Angst essen seele auf-La paura mangia l'anima". Il voler vivere con il sole in fronte e felici (cantando con Claudio Villa), diviene così una preghiera di speranza che si confronta quotidianamente con le tante difficoltà che la vita pone sul cammino di ciascuno di noi. Con Massimo Dapporto, Antonello Fassari e Susanna Marcomeni, sul palco Marco Balbi, Andrea Soffiantini, Christian Pradella e Luca Cesa-Bianchi, le musiche di Alessandro Nidi le scene di Margherita Palli, i costumi di Nicoletta Ceccolini, le luci di Camilla Piccioni, le sagome tratte dalle opere di Paolo Ventura, hanno restituito al pubblico un'ora e venti circa di esatto intrattenimento ben riuscito.

MARCO SICA

**NEL FINE SETTIMANA PROPORRANNO LO SPETTACOLO "TRANSLEIT"**

## Le Ebbanesis al Sancarluccio

Continua senza sosta e con recuperato entusiasmo la stagione artistica del Nuovo Teatro Sancarluccio diretto da Giuliana Tabacchini. Sabato alle ore 21 e domenica alle ore 18, Viviana Cangiano e Serena Pisa, Le Ebbanesis, presenteranno il loro spettacolo "Transleit". Per il pubblico della sala di via San Pasquale a Chiaia, la possibilità di assistere alla acrobazie vocali e musicali delle due popolari artiste apprezzate già nel 2017 quando diventarono un fenomeno web. Due voci e una chitarra, che cominciano ad apparire su Facebook con intriganti rivisitazioni di classici della canzone napoletana ma an-

che celebri pezzi rock cantati in dialetto: è il caso di "Carmela", che ha superato le 400mila visualizzazioni e soprattutto "Bohemian Rhapsody" dei Queen, che ne ha registrato oltre 2 milioni, diventando un autentico caso mediatico. La stessa pagina delle Ebbanesis è seguita da oltre 150mila followers da ogni parte del mondo. Richieste per concerti arrivano dall'Italia ma anche dalla Francia, dalla Germania, dalla Russia e dagli Emirati Arabi. In questi Paesi esteri le Ebbanesis si sono esibite con successo nelle città di Santa Lucia (Corsica), Monaco di Baviera, Mosca e Riyad.

**IL CRITICO BUONGUSTAIO**  
a cura di Giuseppe Giorgio



Nata dalla passione e dalla volontà dello chef Simone Profeta (nella foto) la "Locanda del Profeta" in vico Satriano a

Napoli, per i buongustai rappresenta un luogo di vera poesia. Un'oasi di pace per il palato da dove è possibile intraprendere un emozionante viaggio tra i sapori e i profumi spaziando dalla Campania al resto del mondo. Di madre napoletana e padre siciliano, classe 1989, il temerario Simone, dopo aver tentato la sorte nello stesso locale, inizialmente chiamato "Tartufo che passione", dedicandosi unicamente al celebre fungo sotterraneo, è passato deciso insieme al socio Giampiero Persico al progetto culinario "Locanda del Profeta". Un ritrovo caldo e accogliente diviso tra il legno naturale, il tufo

e i mattoni in terracotta, dove la tradizione si sposa alla perfezione con il gusto e le tecniche della cucina moderna. Grazie ad una particolare attenzione alla materia prima e alla stagionalità dei prodotti, il menu dello chef Profeta varia ogni 30 giorni. "Mi reputo - ha detto il lungimirante toque blanche - un artigiano e fare sempre le stesse preparazioni mi annoia. Gran parte del mio tempo libero lo utilizzo per sperimentare nuove tecniche e nuovi piatti. Sono sempre alla ricerca di nuovi prodotti unicamente di altissima qualità". Attenta anche alla carte dei vini, la "Locanda del Profeta" grazie pure alla collaborazione del maître sommelier Alessandro Gonzalez, offre ben 300 referenze tra champagne, spumanti, vini bianchi e

**"Locanda del Profeta", un luogo di vera poesia**

rossi sia italiani che francesi, vini biologici e biodinamici. Ispirato dagli ingredienti, Simone con i suoi piatti ricrea il sapore del mare con il suo spaghetti al riccio e l'odore di montagna con il



suo tagliolino al tartufo bianco. Ricette classiche, le sue, grazie alle quali è possibile ammirare tanta innovazione insieme al rispetto della genuinità del prodotto fresco di stagione. Tra i piatti da top ten firmati Profeta, lo scarpariello al pomodorino del piennolo del Vesuvio; il tagliolino con burro della Valtellina e tartufo, la settimana profeta (spaghetti con salsa di ostriche su tartara di tonno ed oyster leaves); gli spaghetti con anemoni di mare; l'uovo di Peppovo in camicia con spuma di patate della sila e tartufo; una guancia di bovino cotta a bassa temperatura con purea di patate della Sila, fino a giungere ai dolci tra cui una tartelletta ripiena di mela al caramello e zabaione al marsala con chantilly e mela essiccata.