

ITALIANI IN SVIZZERA Storie di piccole imprese e grandi visioni

# Gianni Balducci, il riconoscimento di se stessi

di Marina D'Enza

Gianni Balducci è un uomo molto giovane, tuttavia ha un vissuto come pochi. Il suo viso è rilassato, gli occhi gioiosi e trasparenti. La famiglia è originaria della provincia di Lecce. Gianni si dedica oggi interamente agli altri. Sono in molti a conoscerlo nella Svizzera tedesca, per la capacità unica di aiutare chi ha una sofferenza fisica o psichica o si sente semplicemente bloccato, privo di energia.

**Gianni, come è cominciato il Suo percorso?**

Inizialmente lavoravo nel campo della gastronomia. Sono maestro Chef di un certo talento. Ho terminato tuttavia quel tipo di attività. Durante il mio percorso di vita ho dovuto affrontare un'estrema sofferenza fisica (Gianni mostra profonde cicatrici sul corpo). È stato in quel percorso di sofferenza che ho scoperto di avere un dono. Riuscivo a trasportarmi in uno stato di coscienza differente, una dimensione senza confini, priva di male o di bene, in grado di donare libertà e la consapevolezza di poter essere ciò che si vuole, indipendentemente da circostanze contingenti. Non è semplice spiegarlo. Comunque mi creda, se sono ancora vivo, lo devo anche a questo dono. Oggi aiuto altre persone a ritrovare consapevolezza di sé e mostro, nel contempo, modi e possibilità per farlo.

**Cosa succede esattamente nel Suo studio?**

In umiltà, fiducia e amore lascio che energie lavorino attraverso di me. Tali energie donano forza e supportano le persone nelle loro doti personali. In conseguenza mi capita di osservare come sofferenze fisiche o psichiche mutino, a volte scompaiano. Potremmo definirlo un aiuto spirituale, cosmico, che utilizza me come vettore, grazie alla mia predisposizione ad aprirmi e trasmettere. Quando pratico non sono propriamente cosciente. Io ci sono abituato. Per me questa è la normalità. Tuttavia ed ovviamente c'è chi mi considera molto al di fuori degli schemi. Lo posso comprendere. Si può essere d'accordo come anche non esserlo. Io accetto e rispetto entrambe le posizioni. Dopo le sedute, le persone mi raccontano quali sensazioni provano. Spesso sono rilassate, serene. Provano una salutare stanchezza e dormono bene, aspetto essenziale per la rigenerazione. Altre volte si sentono ricaricate, come immerse in un flusso di creatività.

**Se ho capito organizza anche incontri serali sul tema "consapevolezza"**

Sì. Le discussioni che si svolgono durante gli incontri conducono alla percezione attenta e consapevole del sé, a prescindere da materia e fisicità. Temi vengono scelti e pronunciati al momento e riguardano la vita personale di chi partecipa. Le persone si aprono, abbandonano le tensioni, lasciano che energie lavorino sul gruppo e sul singolo individuo, indipendentemente dal proprio credo religioso o conoscenza. Lentamente entrano in stato di consapevolezza. Si ricongiungono al sé. La musica accompagna questo processo. Recentemente ho cominciato ad offrire discussioni anche in lingua italiana, dietro esplicita richiesta di italiani residenti in Svizzera.

**Possiamo intenderla come una forma di meditazione?**

In un certo senso. Esistono diverse

forme di meditazione. La meditazione di cui parliamo in questo contesto va al di là del semplice rilassamento. Durante l'esercizio meditativo e tramite il rilassamento mentale e fisico, aumenta la nostra capacità ricettiva, si crea dentro di noi uno spazio libero e aperto attraverso cui può fluire l'energia benefica rigenerativa nonché informazione e saggezza. Impariamo a comprenderci, conoscerci e riusciamo ad osservare in maniera oggettiva ciò che ci accade. La meditazione è rasserenante perché tramite essa ci distacciamo da automatismi emotivi che ci bloccano e rendono ciechi. I benefici che ne derivano sono infiniti. Ad esempio vinciamo le paure o diventiamo in grado di compiere scelte un tempo considerate ardue.

**Da dove provengono informazione e saggezza?**

Nel momento in cui ci apriamo, entriamo in risonanza con altri esseri, cose ed anche pensieri, tutti facenti parte, compreso noi, di una "unica entità". Si tratta di un pool immenso, in continua espansione, di materia, energia ed informazione, al quale ci ricollegiamo e da cui attingiamo durante l'esercizio meditativo. Un sottile filo elastico collega tutto e tutti e ci pone in risonanza. Il concetto di "unica entità" è centrale. Da esso scaturiscono importanti conseguenze sul nostro agire e cioè, in poche parole: se respingo, finisco per attrarre. Ad esempio, se allontanano la paura, questa ritorna a me. L'esercizio meditativo insegna a lasciare andare, armonizzare ed espandersi piuttosto che contrarsi. In questo modo ci si aprono possibilità infinite, come infinito è il pool di materia ed energia di cui facciamo parte.

**Siamo interconnessi proprio con tutto, anche con le pietre?**

Senza ombra di dubbio. Proprio le pietre esercitano su di noi un'attrazione particolare, frutto della risonanza energetica che scaturisce dalla loro composizione chimica. I cristalli in particolare, favoriti

ADOLESCENTI La lunga ombra del marketing

## La seduzione dei pifferai

di Silvia Rossetti

La solitudine di un adolescente "sdraiato" e incapsulato nella sua stanza non è mai davvero perfetta. Attraverso mille portugi, infatti, reali e virtuali il mondo riesce a insinuarsi e a lambire la sua esistenza. Ma, soprattutto, neppure il solipsismo giovanile è immune dalle continue interferenze di quell'inquietante guardiano che oggi regola le vite di tutti, nostro malgrado: il mercato. L'ombra lunga del marketing si staglia sulla nostra quotidianità. Colonizza l'adolescente fin dalla nascita. Prima erano i pannolini, una certa marca di biberon, il passeggino ergonomico... Anche il cibo che ha cresciuto il nostro ragazzo è arrivato nelle sue delicatissime fauci attraverso studiattissime operazioni di marketing. Il mercato, come il Grande Fratello, è sempre dietro le nostre spalle, segue i nostri passi ma soprattutto li orienta. Vede, prevede e provvede ai nostri desideri. Come una specie di padre premuroso ha un progetto per ciascuno di noi. Quindi c'è tutta una fetta di mercato riservato alle mamme che comprano per i loro figlioli, superata una certa



dalle loro strutture molecolari perfette, armoniche, regolari, sono in grado di vibrare e per questo sono diventati una parte essenziale delle tecnologie moderne (telefoni cellulari, orologi, etc.). Siamo campi di energia che costantemente scambiano informazioni a livello sottile con tutto ciò che ci circonda, un po' come descritto nella fisica quantistica.

**Come si pone l'opinione pubblica rispetto alla meditazione?**

Dobbiamo ancora vincere parecchi pregiudizi. Sono in molti a considerare la meditazione una forma di ascetismo. In realtà, guardandoci attorno, ci accorgiamo che sempre

più persone praticano giornalmente la meditazione. Persino la medicina moderna comincia a convincersi dei suoi benefici. Studi suggeriscono che la meditazione possa portare giovamento nel caso di disturbi di pressione sanguigna, colon irritabile, ansietà, depressione, per esempio. La meditazione è in fase sperimentale anche in campo oncologico.

**Un messaggio per concludere?**

L'esperienza ci regala consapevolezza, la consapevolezza ci regala la saggezza e la saggezza ci regala la libertà di essere. In una sola parola, questo è amore.

Gianni mi saluta con un gran sorriso, contagioso e luminoso.  
<https://gianni-balducci.ch>

## CONTROMANO

LAVORO

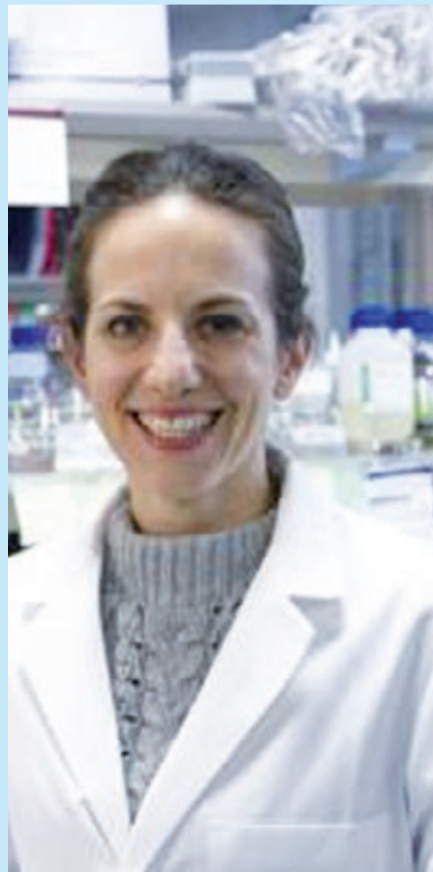
**Kristina Havas,  
il cervello americano  
in fuga a Milano**

La ricercatrice contromano. Kristina Havas è di New York, ma "i miei nonni erano italiani, di Verona". Il nostro Paese in qualche modo, era nel suo destino. Classe 1976, ha fatto il percorso inverso rispetto ai tanti cervelli in fuga verso l'America.

"L'ho fatto per amore" racconta all'Adnkronos. È finita a Milano, dove dirige da quasi due anni un team all'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare (IFOM), centro di ricerca sul cancro di livello internazionale, e vive a Pavia con il marito Claudio, violista professionista, originario delle Marche, e i tre figli.

Dopo la laurea all'università della Pennsylvania, una carriera tra New York e la Scozia, dove ha fatto il dottorato, ha abbandonato la carriera per qualche anno per dedicarsi ai suoi tre bambini. "La ricerca è la mia passione e, allora, mi sono rimessa in gioco. Ho visto un annuncio su un giornale della comunità scientifica e ho risposto. Sono stata fortunata. Da voi si dice sempre che solo con il curriculum è difficile entrare, ma certo io ero un caso particolare. Non è molto frequente trovare un ricercatore che dagli Usa viene da voi. Il percorso di solito è contrario" dice, aggiungendo che nel laboratorio si occupa del rapporto tra tumore al seno e metabolismo dei lipidi. "La sua scoperta più importante? È che le cellule malate, resistenti a interventi terapeutici, sono caratterizzate da una alterazione del metabolismo lipidico".

In una giornata tipo "mi sveglio, porto il cane a spasso, faccio un po' di yoga e poi la pace è finita: i bimbi si alzano, facciamo colazione insieme e, dopo che li ho portati a scuola, inizio a lavorare. Nella mia squadra ci sono due giovani talenti, una italiana, di Palermo, e un mio connazionale. Discutiamo gli esperimenti fatti negli ultimi giorni e quelli che stiamo per iniziare. L'importante nella ricerca è non arrendersi mai. Ci diamo molto da fare, ma ci sentiamo molto privilegiati a poter fare quello che abbiamo sempre sognato. La sera torno a casa e mi ricarico in famiglia, per ripartire e af-



frontare al meglio una nuova giornata". Il centro di ricerca è all'avanguardia anche da questo punto di vista. C'è un asilo nido aziendale bilingue per bimbi dagli 11 ai 36 mesi e un Lab G, studiato ad hoc per le ricercatrici in attesa o neo-mamme, e attivo da quasi 20 anni. Di norma, infatti, nei centri di ricerca biomedica la vita di laboratorio è preclusa alle ricercatrici in gravidanza, puerperio o allattamento perché sussiste un potenziale rischio di esposizione ad agenti chimici, fisici e biologici che in certe dosi e in determinati periodi potrebbero essere pericolosi per il bambino.

Nella foto, la ricercatrice Kristina Havas, Foto dell'IFOM