

Una Tisana con... Maria Teresa De Donato

<https://mcbuoso.wordpress.com/2020/12/22/una-tisana-con-maria-teresa-de-donato/>

Oggi ci troveremo per la nostra tisana in trasferta a conoscere un'autrice eclettica e piena di interessi e con una vita personale e lavorativa super Va beh... lo scoprirete leggendo l'intervista.

1 – Per iniziare dimmi dove preferisci che ci sediamo per chiacchierare con la nostra tazza di tisana e perché hai scelto questo luogo.

Ciao Maria Cristina e grazie per il tuo invito. Ci sediamo al Caffè Sacher di Innsbruck per fare una pausa dai ritmi frenetici della nostra routine quotidiana e goderci il fascino del vecchio mondo. Ogni tanto evadere con la fantasia fa bene al corpo, alla mente ed anche all'anima. 😊 (bello?? Hai una foto?) Ho tantissimi album fotografici. Non ho avuto il tempo di guardarli tutti. Basta andare, però, su Google Images e di foto se ne trovano moltissime. (pigrona 😊)

2 – Che tisana hai scelto e perché proprio questa?

Dipende dall'orario del nostro incontro. Per gusti personali e per professione, sono Naturopata ed Omeopata, opterei per una tisana alla Menta peperita al mattino; al Limone e Zenzero nel pomeriggio – entrambe svolgono anche azione detox – e all'Albicocca dopo cena prima di andare a dormire per favorire il sonno. (uahooooooooo, meglio il tardo pomeriggio, che ne dici?) Concordo.

3 – Se dovessi venire in camera tua, che libri troverei sul tuo comodino?

Casa mia è da sempre piena di libri, ma sul comodino non ne troveresti affatto. In linea generale non amo leggere a letto in quanto la lettura, stimolando ulteriormente la mia già vivace fantasia, mi aiuta a rilassarmi fisicamente, ma non mentalmente e questo mi impedisce di addormentarmi. (allora cosa potrei trovare di rilassante sul tuo comodino?). Un vaso in vetro con conchiglie. (bello, ma non immaginavo pure rilassante, mi sa che dovrò provare 😊)

Photo by Ylanite Koppens on Pexels.com

4 – E nella tua borsa?

Porto raramente libri in borsa e di fatto lo faccio solo quando viaggio. In quei casi porto con me il libro che sto leggendo in quel momento. (adesso stai leggendo qualcosa? Di solito in quale lingua

leggi con più frequenza?) Al momento sto leggendo Reiki for Life (Updated Edition): The Complete Guide to Reiki Practice for Levels 1, 2 & 3 di Penelope Quest. Da 26 anni circa, e cioè da quando mi sono trasferita negli USA, leggo prevalentemente in inglese ed in tedesco e di tanto in tanto in italiano per non dimenticare la lingua. (io ho il primo livello, ma sono arrugginita, dovrò rispolverarlo 😊)

5 – Preferisci leggere in cartaceo o E-book?

Pur leggendo e pubblicando io stessa anche E-book, personalmente sono e resto un'amante del cartaceo. L'odore e la sensazione al tatto della carta non è in grado di darmela nessuno schermo. (eheheh)

6 – Hai mai letto i fumetti? Se sì, quali? Ne hai uno che ti è rimasto nella memoria?

Assolutamente sì. Ci sono cresciuta negli anni '60:

Corriere dei Piccoli

Il Monello

Intrepido

Tex

Diabolik

Batman

Paperino

Topolino

Mi sono piaciuti tutti allo stesso modo. Non ho avuto preferenze. Li leggevo tutti con molto piacere. (e in America li leggi? Come sono pubblicati, come da noi o in un modo diverso?) La mia esperienza con i fumetti si è conclusa in Italia intorno ai 12 anni. Della situazione italiana ed americana dei fumetti dagli inizi degli anni '70 in poi non sono aggiornata perché di fatto come genere non mi interessa più.

7 – Ti piace andare al cinema, a teatro? Cosa preferisci vedere? Quale è l'ultimo film che hai visto? Ti è piaciuto? E a teatro?

Sì, ma deve valere la pena. Negli ultimi 20-30 anni c'è stato a mio avviso un grande decadimento a tutti i livelli, incluso quello culturale, quindi le possibilità, essendo io già per natura molto selettiva

in tal senso, si restringono ulteriormente. Non ricordo quale sia stato l'ultimo film che ho visto al cinema. L'ultima volta che sono andata a teatro è stato qualche anno fa, quando sono andata a vedere la rappresentazione da parte di una giovane compagnia teatrale che ha messo in scena The Lion King. È stato bellissimo e gli attori sono stati bravissimi. (posso immaginare 😊 – hai qualche foto?) No, non ne ho.

Dal momento che il teatro mi piace ancora più del cinema, seguo regolarmente in TV PBS – Public Broadcasting che ha un programma specifico durante il fine settimana in cui vengono presentati capolavori teatrali tratti prevalentemente dalla letteratura inglese. I programmi sono generalmente prodotti dalla BBC. Li adoro! (si possono vedere anche in internet? Hai il link?) Purtroppo la nella stragrande maggioranza dei casi PBS ne acquista i copyright e li manda in onda in TV. Per vedere online i programmi che trasmette PBS bisogna pagare. Basta andare su <https://austinpbs.org/passport/> e fare un abbonamento. Inutile ricordare che i programmi sono tutti in lingua inglese. (sottotitoli 😊, che dici ci saranno?)

8 – La TV la guardi? Cosa? Ci sono serie TV che segui? Una serie TV che hai visto quando eri più giovane e che ti è rimasta nel cuore.

Io vivo da circa 26 anni negli USA. Qui seguo esclusivamente PBS perché è una TV non commerciale. Odio essere interrotta dalla pubblicità di carta igienica, assorbenti, scatolette di tonno e chi più ne ha più ne metta mentre sto guardando un programma, qualunque esso sia. Le TV commerciali le ho completamente eliminate dalla mia vita da decenni. (ti capisco:)

Su PBS guardo programmi di ogni tipo – teatrali, musicali, scientifici, di viaggio, di cucina, di arte, di giardinaggio – nei giorni in cui li trasmettono. Quando non ho i miei programmi preferiti su PBS guardo video interessanti su Youtube. Drammi tratti da romanzi storici, documentari, sitcom e gialli/mystery films sono i miei preferiti.

9 – Domanda classica, quando hai iniziato a scrivere e perché.

Ho iniziato molto presto, quando ero ancora alle elementari. I miei primi articoli furono pubblicati sul giornale In Cammino negli anni '60. Ho imparato a leggere quando andavo ancora all'asilo. Casa mia è sempre stata piena di libri. Ne ho letti migliaia, di generi diversi e su tematiche diverse. Lettura e scrittura sono andate, almeno per quanto mi riguarda, sempre di pari passo. Ho studiato giornalismo sia in Italia sia negli USA, ma solo in questo Paese sono riuscita a svolgere questa attività trasformandola in una vera e propria carriera. Negli anni ho collaborato con varie testate, magazines e journals sia europei sia americani. Sono anche un'appassionata Blogger e Autrice di molte pubblicazioni che trattano tematiche diverse, inclusi due romanzi. (ma un po' di tempo per te. Ogni tanto, riesci ad averlo 😊) A prescindere dal fatto che lavorare mi piace molto, faccio comunque anche le mie pause con meditazione trascendentale, passeggiate, Tai Chi/Qi Gong/Shibashi, nuotate e camminate in montagna quando ne ho l'opportunità. Quest'anno, purtroppo, Covid ha mandato a

ramengo molti dei programmi di noi tutti... (ma ci rifaremmo Mi sa che in una delle nostre chiacchierate ti farò parlare del Tai chi/QiGong/Shibshi ... accidenti che complicato scriverlo 😊)

10 – Come mai hai scelto questi generi di scrittura e in che lingua scrivi di solito e perché?

Io ho una personalità piuttosto eclettica e molti interessi. Il genere di scrittura che utilizzo dipende dalla tematica che tratto. Essendo Dottoressa in Salute Olistica e praticando, qui negli USA, Naturopatia ed Omeopatia, ho pubblicato alcuni libri che hanno attinenza con Salute e Benessere. La mia attività di Caoching, che pratico da circa 40 anni, mi ha permesso di pubblicare anche un libro insieme ad un collega che, come me, opera in questo settore. Sono anche autrice, insieme ad un ministro di culto ora in pensione, di un libro su tematiche legate alla Spiritualità e alla Religione; di un altro, scritto sempre con un altro collega, sull'Autismo; ed anche autrice di due romanzi, Oceano di Sensi – fiction-storico-erotico – e Anelli Mancanti – autobiografico-storico-genealogico. (NOTA: Chi fosse interessato a saperne di più sulle mie pubblicazioni e sulle tematiche che tratto può contattarmi tramite socials, tramite blog, e/o guardare le varie video-interviste su Youtube che ho rilasciato ai colleghi ed amici Paolo Arigotti, Maria Pia Iurlaro e Daniela Merola:

https://www.youtube.com/results?search_query=il+salotto+letterario+di+paolo+arigotti+maria+teresa+de+donato+

L'autismo, visto da una diversa prospettiva

Tutte le mie pubblicazioni sono disponibili nelle versioni cartacea, kindle e kindle illimitato. Quasi tutti i libri sono disponibili sia in inglese sia in italiano. Vivendo da 26 anni qui negli USA, per esigenze professionali generalmente pubblico prima in inglese e poi realizzo la versione italiana del testo.

Per prima cosa vorrei chiederti cosa ti ha spinto a trasferirti in America e come è come ti sei sentita appena arrivata in un paese che non è il tuo.

Opportunità di lavoro. Dopo due anni ho deciso di rimanere qui definitivamente. Ho vissuto il tutto come una grande avventura. Problemi e difficoltà non sono mancati, ma ho anche imparato molto. Non sono state tutte 'rose e fiori', ma l'importante è aver imparato le lezioni che si sono presentate. C'è stato un grande arricchimento a livello culturale e di esperienza di vita, cosa di cui sono estremamente grata.

Da subito ho amato il Texas e mi sono sentita 'a casa'.

Come hai scelto il posto in cui vivi?

Girando in macchina... mi è piaciuto il posto... ☺

Ti occupi di diverse cose, per cui andiamo per ordine:) , hai studiato giornalismo in Italia e in America, come mai questa scelta e la differenza che c'è tra le due scuole che hai frequentato.

Dopo la maturità mi sono iscritta ed ho frequentato per due anni l'Università La Sapienza di Roma – Facoltà di Magistero, Dipartimento di Lingue e Letterature Straniere Moderne, ma non era la mia strada. Non mi ha entusiasmata né sono stata motivata a proseguire gli studi che infatti ho abbandonato alla fine del secondo anno. Al tempo stesso, dal 1980 al 1982, ho studiato Giornalismo alla Scuola Superiore di Giornalismo 'Accademia', ma al mondo del giornalismo in Italia purtroppo non ho avuto accesso. Tutte le strade sono sempre state chiuse. La vita mi ha perciò indirizzata su altri binari e fatto maturare esperienze in settori diversi, pur facendomi coltivare questa mia passione. Una volta qui negli USA ho ripreso gli studi in Giornalismo con l'American College of Journalism. I programmi di entrambe le scuole sono stati molto interessanti. In linea generale quelli italiani, di qualsiasi disciplina si tratti, sono sempre più teorici mentre quelli americani e comunque dei paesi anglosassoni, molto più pratici. (come mai questa distinzione di insegnamento?) La ragione è da ricercarsi nelle differenze culturali tra i due Paesi, ma sarebbe un discorso lungo che non possiamo fare in questo contesto... (lo riprenderemo)

In America hai conseguito diverse lauree in ambito naturalistico, omeopatico, olistico, erboristico ecc..., cosa ti ha spinto in questa direzione, qui da noi ci sono scuole simili?

Grazie ai miei genitori, Salute e Benessere sono sempre stati importanti nella mia vita sin dall'infanzia. I miei hanno fatto particolare attenzione all'alimentazione, allo stile di vita, all'esercizio fisico, all'importanza della prevenzione e della cura con rimedi naturali di eventuali problemi che potessero manifestarsi. Anche i farmaci ed i trattamenti medici avevano naturalmente il loro posto, ma, con il medico, si mirava soprattutto alla prevenzione. Molti anni lavorati al Ministero della Salute ed un corso di Management amministrativo in ambiente medico hanno spianato la strada ai miei successivi studi accademici e alle conseguenti lauree Bachelor, Master e Dottorato di ricerca in salute olistica. È stato un percorso molto impegnativo, ma altrettanto stimolante ed affascinante.

In Italia ci sono scuole con programmi simili, ma con un diverso approccio e comunque, essendo le leggi statunitensi diverse da quelle italiane in materia di medicine e terapie naturali qui negli USA io ho una maggiore libertà di azione rispetto ai miei colleghi italiani. Ad esempio, posso praticare Omeopatia, mentre in Italia per farlo, prima ti devi laureare in Medicina e Chirurgia, poi conseguire una Specializzazione e solo successivamente puoi intraprendere studi in Omeopatia, questo perché l'Omeopatia – in Italia come in altri Paesi – è gestita dalla classe medica, quindi per diventare Omeopata, devi essere anche e prima di tutto un medico. (e sì, strada molto lunga e impervia:)

Scrivi anche poesie, hai un poeta o poetessa che preferisci?

Sì, mi sono cimentata anche nella poesia ed ho avuto anche dei riconoscimenti letterari. Il mio stile linguistico, tuttavia, mi fa sentire più portata per narrativa e saggistica.

Adoro la letteratura e quindi autori, poeti inclusi, di tutti i tempi, anche se mi sento vicina in modo particolare a quelli dell'800 e del '900, ma naturalmente anche a Dante e al suo Inferno! 😊 (autori moderni, ne hai che preferisci leggere?) Sono più portata a leggere altri generi, anche se riconosco il valore e la bellezza della Poesia quando mi imbatto in Autori, anche emergenti, di grande spessore culturale. Negli ultimi anni ho avuto modo di conoscere, proprio tra gli autori emergenti, personalità di rilievo tra cui Aldo Villagrossi Crotti e Vinicio Salvatore Di Crescenzo che ho anche avuto modo di leggere, recensire ed intervistare, ma ce ne sono molti altri e non voglio fare torto a nessuno. (spero nel prossimo futuro di fare parte della schiera degli autori che ti piacciono 😊)

Nei tuoi libri tratti molte tematiche, come mai hai preferito avere una visione così ampia invece di concentrarti solo su un argomento?

Come ho spiegato precedentemente, ho una natura eclettica che mi ha portato sin da bambina ad avere molti interessi. Non si tratta solo di un mio desiderio, ma di una mia reale necessità, di una forma mentis. Focalizzarmi solo su un tema o su una disciplina mi annoierebbe da morire. Ho bisogno di stimoli intellettuali, che sollecitino la mia fantasia e che spianino la strada ad una sempre maggiore conoscenza. Questo non significa che io sia una 'tuttologa'. Assolutamente no, in quanto ci sono discipline e tematiche di cui so molto poco, di alcune nulla addirittura, e tante altre che non mi interessano affatto. Tuttavia la mia versatilità mi spinge sempre a cercare cose nuove ed interessanti, le differenze ed i legami che esistono tra le varie scienze, tra varie tematiche. Mi definisco una persona eclettica che ha un approccio alla Vita, alla Salute e a qualsiasi cosa che possa interessarmi non solo olistico, ma anche multidisciplinare. Sono sempre alla ricerca dei misteri e delle dinamiche che si celano dietro alle cose...

Tra i tuoi tanti interessi ti sei anche occupata dell'ipnosi regressiva?

Il percorso accademico che ho seguito mi ha permesso di studiare molte metodologie olistiche, oltre all'erbalismo, all'omeopatia, all'Ayurveda e alla Medicina Tradizionale Cinese. Ipnosi, Biofeedback e Iridologia sono tra queste, ma non sono le mie specializzazioni. Ogni anno seguo dei corsi e non è detto che prima o poi non decida di specializzarmi anche in altre metodologie e di includerle nella mia pratica olistica. (bene bene, ne sarei molto interessata, sono anche io una persona curiosa e mi piace spaziare e non rimanere ferma solo su un argomento 😊)

Pensi di rimanere sempre in America oppure un giorno ritornerai in Italia?

Ho imparato a vivere alla giornata, quindi non sono in grado di rispondere a questa domanda. Mia zia Anna Maria diceva sempre "La Vita ha molta più fantasia di noi"... quindi è inutile fare progetti a

lunga scadenza perché le cose possono cambiare improvvisamente... (questo è vero, basta veder com'è andata quest'anno :())

Dove sei nata e ti manca?

Sono nata e cresciuta a Roma. È una città che amo, ma in cui non so se tornerei a vivere. Mi ricordo le alzatacce al mattino alle 5:30am e le ore passate in mezzo al traffico. Non amo le metropoli; preferisco città ancora a dimensione d'uomo. (ci sono molti posti così anche in Italia, basta cercarli 😊), le alzatacce non le amo neppure io 😊)

11 – Hai un genere che preferisci leggere quando ti vuoi rilassare? Un autore che preferisci in particolare oppure no.

Leggo un po' di tutto. Forse ciò che leggo meno sono i gialli in quanto ho la tendenza a perdermi: o seguo la narrativa o cerco di identificare il colpevole. Proprio per questo, nel caso dei gialli/mystery preferisco guardarmi i film. Qualsiasi libro che spazi su tematiche diverse mi affascina. Concepisco la lettura come una grande avventura. Mi deve stimolare, deve catturare la mia attenzione dalla prima all'ultima pagina.

Erich Fromm è uno dei miei preferiti. Lo trovo ancora attualissimo. (leggerino 😊)

12 – Immaginiamo che questa sera ti venisse offerto di andare ad assistere ad un incontro con un autore a scelta, può essere vivente o no, in Italia o in qualsiasi parte del mondo, chi vorresti incontrare e perché?

Tiziano Terzani. Un autore straordinario nel cui stile e nelle cui tematiche mi riconosco completamente. Mi ha rattristato molto il fatto che dopo essersi ammalato di cancro ed aver tentato alcuni percorsi terapeutici, si sia arreso, tirando i remi in barca ed accettando la morte come parte del ciclo naturale della vita a soli 65 anni. Un uomo stupendo con una moglie incredibile ed una bellissima famiglia. Perché non continuare a lottare? Perché non provare altre strade? Penso al dramma suo e a quello della sua famiglia non solo di fronte alla sua malattia, ma anche di fronte alla sua scelta di non continuare la ricerca di trattamenti alternativi. (è vero, non li ho letti tutti e un po' alla volta lo farò ... anche il film La fine è il mio inizio è molto bello da vedere)

Come Naturopata ed Omeopata, ma soprattutto come attenta osservatrice, ho capito che non te ne vai per una malattia di per sé. Te ne vai quando dici a te stesso/a: "Sono arrivato/a al capolinea. Devo scendere. La mia Vita l'ho vissuta."

Questo è esattamente ciò che Tiziano Terzani ha detto non solo a se stesso, ma anche in una delle sue ultime interviste quando ha dichiarato di aver vissuto una vita bellissima, di aver avuto tutto dalla vita e che era il momento di andare, un momento che prima o poi sarebbe comunque arrivato.

13 – Immaginiamo adesso che potessi invitare qualcuno qui con noi a bere una tazza di tisana, chi inviteresti e perché?

Mia madre Michela, una donna straordinaria, piena di talenti, che purtroppo ci ha lasciati improvvisamente nel 1999 all'età di 65 anni e mio padre Vincenzo che l'ha seguita dopo soli 6 anni. Gli mostrerei il mio romanzo Anelli Mancanti – Capire chi siamo attraverso la vita di coloro che ci hanno preceduti in cui ho parlato di entrambi e la cui copertina raffigura proprio mia madre intorno ai 20 anni. Gliene regalerei una copia ciascuno. So che ne sarebbero felicissimi ed altrettanto orgogliosi. Sarebbe un momento di grande commozione e potremmo parlare per ore magari dicendoci quello che non ci siamo mai detti... (che bello 😊)

14 – Immaginiamo di essere ad una festa in costume, quale abito o maschera vorresti indossare e chi vorresti che ti invitasse e che ballo vorresti fare con lui o con lei?

Se non sono in compagnia della persona che amo preferisco ballare da sola, quindi in questo caso, trovandomi da sola, mi piacerebbe vestirmi con un abito appropriato per ballare il flamenco; se in coppia, opterei per il tango argentino... 😊 (uaohhhhhhhhhhh)

15 – Ami gli animali? Ne hai uno? Vuoi postare una sua foto? Chi comanda, lui o tu?

Amo gli animali. Ho avuto tre cani. Per ragioni pratiche non ne ho al momento. (mi dispiace)

16 – Passiamo a parlare dei nonni. Che rapporti hai con loro? Ci sono ancora? Se no, cosa vorresti potergli dire se avessi la possibilità di avere 5 minuti in loro compagnia? Se invece sei fortunata e li hai ancora tutti ... dove vorresti portarli in gita e perché?

Non ho più né genitori né, tantomeno, nonni. Spero in una 'aldila' o 'aldiqua' per potermeli godere di nuovo e conoscere anche quelli che non ho mai conosciuto. Parleremmo per ore per aggiornarci su tutto quello che è successo da quando 'si sono assentati' e direi loro che mi sono mancati molto... (credo che i nonni mancheranno sempre a tutti i nipoti)

17 – Stessa domanda ma rivolta ai tuoi genitori.

Vedi riposte 13) e 16) (eheheh)

18 – Cosa pensi dell'amicizia maschile e femminile? Hai una amica o amico del cuore?

Penso che l'amicizia tra uomo e donna sia possibile a patto che non ci sia interesse sentimentale e/o attrazione fisica perché altrimenti se l'altro/a non è interessato/a non può esistere neanche l'amicizia. Idealmente, nell'ambito del rapporto di coppia, se si è anche amici oltre ad essere amanti, tanto meglio. Sono molto selettiva nelle mie amicizie. Sì, ho alcune amicizie del cuore sia maschili sia femminili con persone che io considero sorelle e fratelli. (che bello)

19 – Se potessi scegliere un'epoca in cui andare con la macchina del tempo, dove vorresti andare? E perché?

Vorrei un mondo futuro – perché mi sembra che ancora non lo abbiamo realizzato, ma al contrario, come umanità abbiamo miseramente fallito – in cui vivere in pace. Un Mondo basato su solidarietà, empatia, senso di comunità e amore incondizionato. Il luogo non sarebbe importante in quanto sarebbe un paradiso per tutti. (mi piace, vengo anche io in questo posto. Pensa che nella tisana bis, ho fatto una domanda simile)

20 – Quale libro vorresti scrivere domani?

Non lo rivelo perché sono scaramantica... 😊 (ufffaaaaaaaaaaaaa)

21 – Se dovessi fare un regalo ai tuoi lettori, cosa faresti e perché?

Regalerei loro un'ora di Life Coaching (di gruppo) per far conoscere loro il grande potenziale di cui ognuno di loro dispone e di cui, probabilmente, in ben pochi si rendono conto... Gli offrirei, così facendo, la chiave di accesso per cambiare la loro Vita in un istante. (eccomi, sono qua in prima fila)

22 – Se domani ti offrissero un viaggio da fare subito, dove vorresti andare e perché?

Prenderei l'Orient Express e viaggerei da Parigi fino a Istanbul... affascinata dal lusso del treno, ma anche dai paesaggi che vedrei. Scatterei probabilmente centinaia – forse migliaia – di foto. Sarebbe un'esperienza incredibile. Un sogno nel cassetto da realizzare... nel caso dovessero ripristinare treno e tragitto. (un attimo, salgo con te, mi ha sempre affascinato questo treno e non solo perché è stato usato per molti libri, gialli e film, ma anche per la sua particolarità di viaggio :), non ti fa venire in mente il viaggio di Marco Polo?) Sì.

23 – In chiusura, cosa pensi di questa nostra chiacchierata e cosa avresti voluto che ti chiedessi?

Chiacchierata molto interessante. Grazie per avermi ospitata e per le domande, alcune anche piuttosto originali. Non credo ci sia da aggiungere o modificare nulla. Sono felice di come l'hai concepita e del risultato finale. (grazie a te, ma non pensare di cavartela così :))

24 – Se vuoi lasciare il link del tuo libro e copertina, se vuoi aggiungere qualcosa per farti conoscere un po' di più, puoi farlo.

Tutte le mie pubblicazioni possono essere acquistate su Amazon. Il mio Profilo di Autore è il seguente:

Naturopath, Life Strategist, Author

<http://holistic-coaching-dedonato.blogspot.com/>

www.dedoholistic.com

Amazon Author Page: <http://www.amazon.com/Maria-Teresa-De-Donato-PhD/e/B019G68L8Q>

Grazie, spero che anche per voi sia stato un incontro piacevole...

Alla prossima 😊

MC