



**DONNE COME NOI**

# *Maria Letizia Longo*

**«IO, ARCHITETTA DEI SENSI»**

di **Laura Badaracchi** - foto di **Silvano Cinelli**

Dopo 30 anni passati in cantiere, ha deciso di diventare profumoterapeuta. Ma le sue due vite sono legate dallo stesso obiettivo: «Prendermi cura del benessere delle persone»

**P**er incontrare Maria Letizia Longo bisogna citofonare a un portone di un condominio al centro di Firenze e attraversare un corridoio di 30 metri.

Oltrepassata una porta a vetri, ti ritrovi in un giardino con un pergolato d'uva e un'esplosione di lavanda, limone, rosa, gelsomino... Questa cornice verde ti accompagna dentro Arômantique, il suo atelier di profumeria botanica, tra bicchieri di cristallo per le olfazioni e boccette con gli oli essenziali. «È un posto un po' nascosto: una metafora della ricerca di chi siamo veramente, e in questo percorso l'olfatto si dimostra una guida formidabile. Un profumo naturale, senza conservanti né prodotti chimici, ci aiuta a esplorare il nostro io profondo» esordisce Maria Letizia, 57enne originaria di Latiano, in provincia di Brindisi. Dopo una carriera da architetta, 30 anni trascorsi fra progetti, cantieri e ristrutturazioni, ha deciso di diventare "profumoterapeuta" e nel 2015 ha inaugurato questo luogo fondato «sull'architettura dei sensi. Per lungo tempo mi sono impegnata a migliorare il benessere delle persone attraverso gli spazi abitativi, poi ho capito che prima di tutto è necessario occuparsi del proprio spazio interiore» racconta Maria Letizia Longo.

**Per cominciare, cosa consiglia?** «Di procurarsi una prima selezione di aromi fra quelli che ci sono più familiari: lavanda, salvia, rosmarino, menta, limone, mandarino. Per avere una nota fiorita, suggerisco la rosa, il gelsomino o l'ylang ylang, ricavato da una pianta tropicale. Annusandoli uno alla volta, piano piano entreremo in confidenza con un mondo sorprendente».

**Perché è così importante l'olfatto?** «È il nostro senso più istintivo: gli odori scatenano reazioni immediate perché raggiungono in pochi istanti il sistema limbico, cioè quella parte del cervello che presiede a tutte le azioni involontarie: e cosa c'è di più involontario delle emozioni? Essendo concentrati, gli oli essenziali hanno l'aroma intenso della pianta da cui sono estratti. A chi viene a trovarmi propongo questo esercizio: annusare i profumi naturali senza aver letto il cartellino con l'elenco delle essenze che li compongono, per comprendere quale corrisponde alle sue emozioni più profonde. Dopo averlo fatto, una volta, una giovane operaia poi diventata mia cliente mi ha scritto: "Questi profumi portano luce dentro di noi". Non poteva farmi un complimento più bello».

**«L'OLFATTO È IL NOSTRO SENSO PIÙ ISTINTIVO. GLI ODORI RAGGIUNGONO IN POCHI ISTANTI IL SISTEMA LIMBICO, CIOÈ QUELLA PARTE DEL CERVELLO CHE PRESIEDE A TUTTE LE AZIONI INVOLONTARIE»**

**Quando ha scoperto i benefici della profumoterapia?** «Soffrivo di dolori cronici causati dall'artrite reumatoide, ma una decina di anni fa per un peggioramento improvviso mi ero bloccata e scoraggiata. Dopo varie terapie, una naturopata mi consigliò di fare da sola massaggi a mani e piedi, mattina e sera, con poche gocce di olio essenziale di timo in olio d'oliva. Qualche giorno dopo il mio corpo aveva le stesse difficoltà, ma i miei pensieri erano cambiati: mi sentivo in grado di affrontare la malattia e conviverci. Studiando per capire cosa mi era successo, ho scoperto che gli oli essenziali vengono riconosciuti istintivamente dal nostro corpo perché sono odori primordiali: agiscono a livello inconscio anche per il loro valore simbolico. Nel mio caso il timo, simbolo del coraggio, è stato efficace».

**Conosceva già l'aromaterapia?** «No, l'ho scoperta allora. Anche se la ricerca dell'armonia ha sempre guidato le mie scelte. Al liceo, durante una gita scolastica, sono rimasta affascinata da Firenze e dalla sua arte. Ho deciso che dovevo trasferirmi lì per frequentare di Architettura. Prima ho lavorato come assistente universitaria, poi in grandi società per progetti importanti. Come libera professionista, sono stata impegnata sia in ristrutturazioni di case private sia in varie ditte nella direzione dei lavori e nella sicurezza. Con il tempo ho capito che un ambiente bello e accogliente aiuta a prendersi cura del proprio spazio interiore».

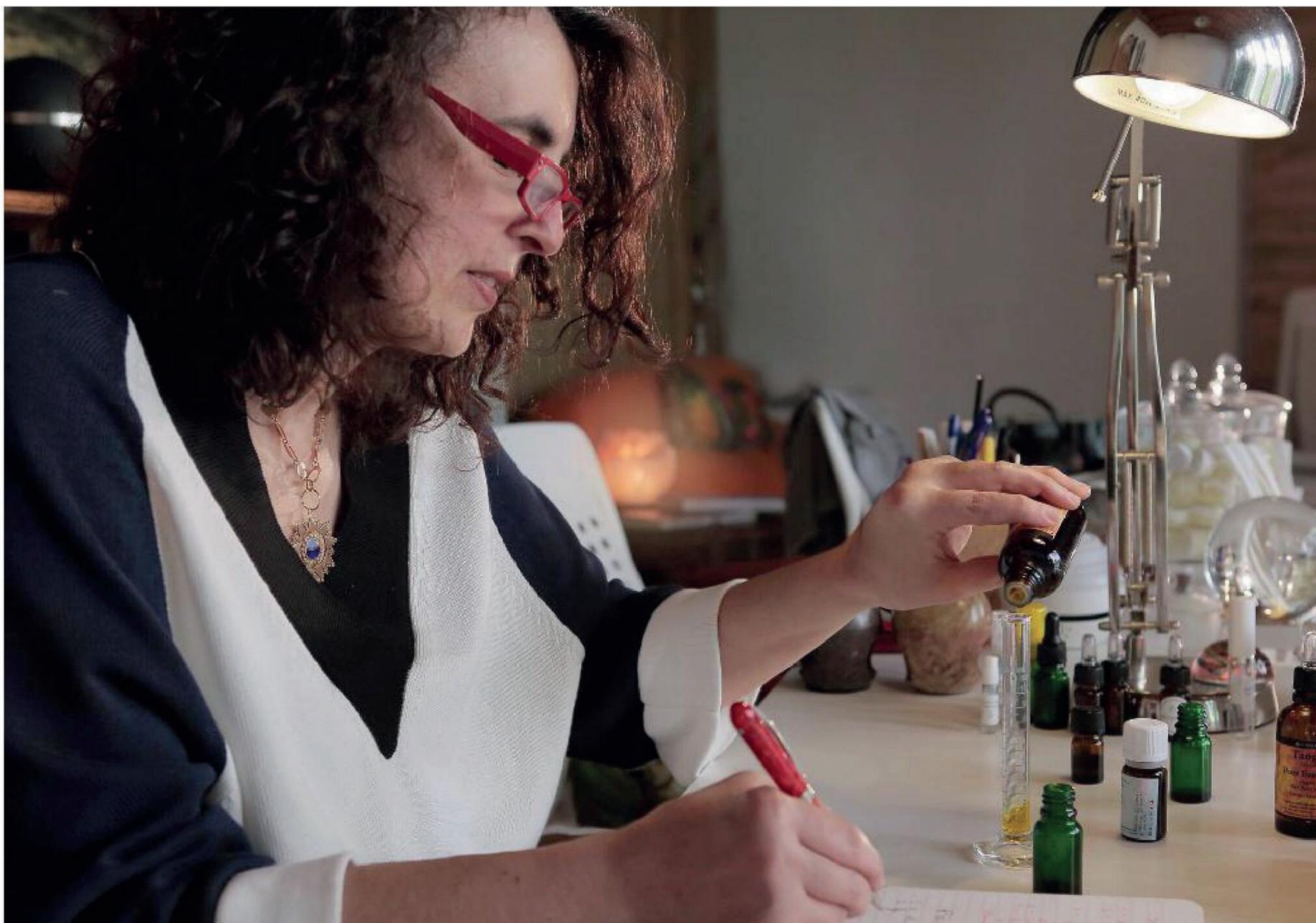
**Quindi esiste un connubio fra architettura e profumi naturali?** «Certo: i profumi migliorano il comfort dei luoghi, dalle case agli uffici, grazie alle sensazioni trasmesse dalle essenze. Creo anche installazioni e loghi olfattivi per eventi:



**UNA GUIDA  
PER CREARE IL TUO  
PROFUMO**

Maria Letizia Longo svela i segreti della profumoterapia nel libro appena pubblicato

*Il profumo perfetto. Piccolo taccuino del profumiere botanico* (Aldenia Edizioni). Un manuale per «creare un'essenza personalizzata per il proprio benessere emotivo». Puoi saperne di più anche visitando il suo sito [www.aromantique.it](http://www.aromantique.it).



**«I PROFUMI MIGLIORANO IL COMFORT DEI LUOGHI, ANCHE CASE E UFFICI, GRAZIE ALLE SENSAZIONI DI BENESSERE TRASMESSE DAGLI OLI ESSENZIALI»**

per la mostra su Leonardo a Firenze 2 anni fa ho ideato un profumo che ricorda la città del '500, fra erbe aromatiche e orti. L'importante è allenarsi ovunque, e ogni giorno, ad ascoltare i profumi della natura: dalle piante fiorite alle erbe aromatiche sul balcone, dalla frutta alle spezie usate in cucina. La memoria olfattiva è uno scrigno in grado di recuperare quei segreti che con la mente abbiamo dimenticato ma con il cuore no. Gli odori ci riportano le emozioni tenaci del passato. Perciò per il mio atelier ho scelto il nome Arômantique: aroma e romantico, cioè che parla alle nostre emozioni».

**A proposito di emozioni, per lei Firenze è la città del cuore in tutti i sensi.** «Già, è proprio così (sorride, ndr). Frequentavo con un'amica un corso

per diventare addetta alla sicurezza dei cantieri: su 100 iscritti, eravamo 3 donne. Lei mi disse, scherzando: "Se non trovi un uomo qui, non lo trovi più!". Così è stato: tra i 97 c'era quello che sarebbe diventato mio marito... Siamo felicemente sposati da 23 anni e abbiamo due figli. Lavora come tecnico della sicurezza, rumore e impianti antincendio, e durante le riunioni accende i diffusori con i miei profumi naturali».

**Per finire, una volta trovato il nostro "profumo perfetto", come lo usiamo?** «Di mattina, versatene una goccia sui polsi e strofinateli l'uno con l'altro. Poi portate le mani a coppa sul naso: inlate profondamente e lentamente per 3 volte. È un piccolo rito quotidiano per il benessere interiore».

©RIPRODUZIONE RISERVATA