



**Il Natale che non vedi. - una settimana al CSM - Il cioccolato fa bene - La Danimarca e la bicicletta - C'era una volta - Il mio nuovo lavoro - Come sarà secondo te la fine del mondo? - La follia nel quotidiano - CalcisticaMente amaranto - Il computer una fonte di sapienza o una macchina infernale? - Con occhi diversi - La mia esperienza di recovery - Viaggio in Egitto - Tango**

Periodico di informazione e cultura  
promosso dal D.S.M. della  
provincia di Livorno  
e realizzato  
dall'Associazione Mediterraneo  
anno 11° numero 26  
Registrazione n.665  
del 13-12-1999 presso il  
tribunale di Livorno

**Direttore scientifico:**

Mario Serrano

**Direttore responsabile:**

Marco Ceccarini

**Grafica e Impaginazione:**

Benedetta Aprea

Riccardo Cremoni

Roberta Mirabelli

Cristiana Romboli

**Gruppo redazione**

**Livorno:**

Pietro Di Vita, Cristiana Romboli,  
Riccardo Cremoni, Roberta  
Mirabelli, Simona Vannozzi,  
Alessandro Arrighetti, Daniele  
Bavone, Marianna Pipitone,  
Riccardo Favilla, Franca Izzo,  
Paolo Pini, Benedetta Aprea,  
Carlo Salvadorini, Mauro Papale,  
Franco Razzauti, Luca  
Bientinesi, Stefano Scotti

**Gruppo redazione Elba:**

Adolfo Santoro, Rosella Fascetti,  
Massimiliano Giugia, Ezio  
Luperini, Salvatore Fodde

**Gruppo redazione**

**Piombino:**

Claudio Iroide, Valeria Tucci,  
Alfredo Cramer, Giuseppe  
Galante, Loredana Ioime

**Gruppo redazione**

**Rosignano:**

Patrizia Spiniello, Beatrice  
Santucci, Francesca Berghi,  
Stefano Bigazzi, Mariarita  
Acquilini.

**Sede:**

Associazione Mediterraneo  
via del Mare 84  
57100 Livorno  
tel. 0586/500219  
fax. 0586/500427  
info@associazionemediterraneo.li.it



**In questo numero**

- 3 Il Natale che non vedi.
- 5 una settimana al CSM
- 6 Il cioccolato fa bene
- 8 La Danimarca e la bicicletta
- 9 C'era una volta
- 10 Il mio nuovo lavoro
- 12 Come sarà secondo te la fine del mondo?
- 14 La follia nel quotidiano
- 16 CalcisticaMente amaranto
- 17 Il computer una fonte di sapienza o una macchina infernale?
- 18 Con occhi diversi
- 19 La mia esperienza di recovery
- 21 Viaggio in Egitto
- 24 TANGO

**scrivete alla redazione:**

[info@associazionemediterraneo.li.it](mailto:info@associazionemediterraneo.li.it)

DI CRISTIANA ROMBOLI



## Il Natale che non vedi.

Esiste sicuramente una sorta di inclinazione, un percorso che gli individui hanno probabilmente già tracciato nel loro patrimonio genetico. Io da sempre provo una fatale attrazione verso le minoranze, i più deboli, nei quali forse per certi versi mi ritrovo. Sin dalla adolescenza il libro che in assoluto sento mio è "Dalla parte dell'ultimo" di Neera Fallaci. Non è casuale quindi forse se mi trovo qui, a pochi giorni dal Natale a collaborare con il giornale di una associazione che si occupa del disagio mentale e psicologico e vanta tra i metodi di aiuto appunto il trekking e i viaggi in barca a vela oltre che l'auto-aiuto. Persone con problemi psichici o psicologici riescono infatti a trovare un modo per stare bene insieme agli altri sia facendo escursioni ma soprattutto viaggiando con le biciclette o in barca a vela. Quest'ultima soprattutto per chi soffre di depressione. Già sembra dimostrato che con questo mezzo riescono a migliorare la loro linea di galleggiamento. Oggi si tiene la riunione per concordare i programmi del nuovo anno. Non conosco nessuna di queste persone. Siamo una ventina attorno a un tavolo, e questo è il momento di presentarsi,

ognuno come può e sente. Sono presenti otto nuovi ragazzi del servizio civile che presteranno come me una collaborazione nelle diverse attività, ognuno mettendo in campo le proprie capacità o risorse. La sala è stata approntata al momento, fuori fa molto freddo e stiamo tutti vicini tra "diversi" e "uguali". Il mio pensiero corre, guardando quei visi, agli studi universitari quando a lungo mi sono trovata a riflettere sulla filosofia di un tale Pirandello, tipo problematico, che si interrogava su chi fosse diverso o uguale a chi e quale fosse il metro per valutare la tanto ambita "normalità".



Rompe il ghiaccio una signora sulla sessantina che da molti anni, dice, frequenta l'associazione di cui ora è presidente. Faccia vispa da bambina, racconta in breve e in modo "leggero" di essere riuscita a superare una brutta depressione e di come, poi, ha trovato proprio nella associazione la spinta per sentirsi utile e viva. Non appena finisce di parlare irrompe un ragazzone dai capelli rossi, viso rotondo, occhi chiari e buoni che emozionato vuole far capire la sua esperienza. Inveisce contro il servizio militare che, dice, gli ha "rovinato il cervello", e parla dei brutti scherzi ricevuti dai compagni, del fatto che non riusciva a reagire e di come da sempre non sopporti i soprusi. Si dichiara infatti per la pace sempre e comunque e teneramente conclude di non riuscire a far del male neppure alle più piccole bestie. Uno dopo l'altro i "ragazzi" raccontano di se, dei loro disagi, delle sofferenze che si portano da una vita. Visi talvolta smarriti, altri concentrati nel volersi spiegare bene,

il tutto espresso con una dignità e una lucidità che mette quasi a disagio, evocando però vite sospese sull'orlo del lecito, del normale appunto. Accanto a me una bella ragazza sui trenta anni, occhi chiari e capelli castani lisci a incorniciare un viso da adolescente che parla con consapevolezza dei suoi alti e bassi con cui convive aiutata dalle attività di barca a vela e del corso di nautica che ora, appassionatissima, ha scelto di frequentare anche all'esterno. Belle anime dietro corpi impacciati, occhi pieni di speranza il desiderio di vivere e di esserci "nonostante". Perché la vita è un dono no? e allora bisogna assaporarla e accettarla comunque sempre vogliono dire, ognuno a suo modo, ognuno come può. Passa poi la parola ai ragazzi venuti in aiuto per compiere qui il servizio

sociali. Ragazzi giovani, emozionati, parlano delle motivazioni che li ha spinti a questa scelta ed è bello sentirli entusiasti pronti a sostenere. Si intuisce immediato il loro desiderio di non far percepire la diversità tra loro e gli altri. Alcuni hanno preso questa decisione dopo aver visto lottare contro gli oscuri mali dell'anima familiari e parenti. Bene, con il nuovo anno lavoreranno insieme, si siederanno gli uni accanto agli altri, diversi e uguali ma uniti dalla voglia comune di trovare un senso alle loro esistenze. Si è fatto tardi, le presentazioni sono finite e sorridenti usciamo tutti in maniera ordinata e ci tuffiamo nelle strade dove frenetica si vive l'attesa della nascita di un bambino che dovrebbe, lui sì davvero, nascere per tutti allo stesso modo.



# una settimana al CSM

A CURA DELLA 5<sup>B</sup>PS LICEO SCIENTIFICO F.CECIONI

La nostra esperienza, ebbe inizio in un giorno di novembre quando la nostra prof.ssa di psicologia ci ha comunicato che saremo venute a fare uno stage al centro di salute mentale "Frediani". Dopo la notizia, confrontandoci, ci siamo rese conto di avere forti pregiudizi e di non saper assolutamente a cosa andavamo incontro. Questi pregiudizi sono stati incrementati soprattutto dai mass-media, dalla società troppo selettiva e da alcune esperienze personali che ci hanno fatto conoscere la malattia mentale solo nel momento della crisi. Alcuni di noi hanno attenuato il loro pregiudizio guardando il filmato che la dott.ssa D'Amico e il dottor D'Ambra sono venuti a presentarci a scuola. Il 26 Gennaio abbiamo iniziato la nostra esperienza. Eravamo curiose e allo stesso tempo disorientate poiché non sapevamo come comportarci. Già dal primo approccio con i pazienti ci

siamo rese conto che i nostri pregiudizi lasciavano il posto a nuove sensazioni che sono talmente cambiate in positivo da far nascere in noi il desiderio di tornare al di fuori dell'ambito scolastico. Altre attività come il calcio, le uscite di gruppo e, molto incisiva, l'associazione AVOFASAM, mirano alla guarigione del singolo individuo che è libero di scegliere se e come partecipare. Tra i percorsi terapeutici che ci hanno presentato, quello che ci ha coinvolto in particolar modo è stata l'esperienza di musicoterapica. Infatti, abbiamo capito che la musica è al centro della vita di ogni individuo, la quale è regolata da fattori che contribuiscono a creare un equilibrio che porta ad un benessere psico-fisico della persona. Questa esperienza è stata molto costruttiva per noi poiché abbiamo conosciuto una realtà finora sconosciuta che ci ha arricchito molto a livello personale.



**Io sono.**

Io sono l'ultima molecola  
d'uno spazio infinito in  
una corsa folle negli  
abissi siderali.

Io sono ciò che fu della  
mia vita vago ricordo e  
sentore d'una esistenza  
inutile.

Cerco i miei ricordi che  
come scintille  
tempestano un blu  
troppo profondo.

Io sono l'ultima sfinge  
che piange.

Aurora Bucchioni

**“Con l'anima e con le  
mani”**

Gli uomini pregano  
ed offrono fiori di loto  
affinché Buddha  
ascolti le loro voci.

Gino Boscolo

**Addio.**

Addio di una notte d'Estate,  
un desiderio di stare in  
riva al mare,  
sognare con te,  
vivere ancora  
un bacio sussurrato al  
chiaro della luna,  
un cielo pieno di stelle,  
un addio,  
ma nel mio cuore  
la speranza che tu ritorni.

Loris Menichini



# IL CIOCCOLATO FA BENE.

A CURA DI PIETRO DI VITA

L'usanza del cioccolato risale a mille anni prima di Cristo.

Gli Atzechi, gli indigeni del Messico, coltivavano la pianta del cacao, dai cui semi si ricavava una bevanda piccante ed energetica. Secondo la leggenda fu proprio un dio, Quetzalcoatl, a farne dono ai mortali: in suo onore gli Atzechi chiamarono il seme "xoko-latl": nome rimasto sostanzialmente immutato nel tempo, in quasi tutte le lingue del mondo. I semi di questa pianta erano talmente preziosi da venire addirittura utilizzati come moneta

per pagare i tributi al sovrano. Montezuma, re degli Atzechi beveva 50 tazze di questa sostanza in coppe di oro massiccio.

Alcuni studi dicono che il cioccolato fa bene in senso fisico e psichico. Infatti contiene sostanze (simili ai tetrocannabinoidi, salvo che queste sono blande riguardo ad alcool e droga) come la teobromina e la caffeina, che trasmettono al nostro cervello effetti stimolanti. La caffeina (per un terzo), la teobromina (per due terzi) danno al cacao quel senso di amaro piacevole che noi conosciamo. Inoltre la caffeina del cioccolato è

eccitante dieci volte meno del caffè.

Intanto il piacere di mangiare cioccolato potrebbe nascere dalla presenza di quantità variabili di endorfine, che sono in grado di stimolare il buonumore e di agire contro il dolore, di agire sulla concen-



trazione mentale e sulla prontezza psicofisica. Ecco allora nascere la self-therapy, a base di cioccolato, quando ci sentiamo troppo depressi o ansiosi.

I flavonoidi e i polifenoli contenuti nel cioccolato, in quanto ossidanti e antitrombotici impediscono il colesterolo e la formazione delle placche che ostruiscono le arterie: e questo si nota soprattutto nel cioccolato fondente. Questo non contiene colesterolo e il cioccolato al latte ne contiene 16 mg su 100. Viene ridotto il colesterolo LDL, quello cattivo, e diminuito quello ematico, che può portare al blocco delle ar-

terie. Di recente si è molto parlato di una dieta a base di questo prodotto (insieme a pesce, vino rosso, frutta e verdure, mandorle e aglio) in grado di ridurre le malattie vascolari del 75%.

Il tannino contenuto nel cacao, come dimostra lo studio di ricercatori della Massachusetts Institute di Boston, previene la carie riducendo la formazione della placca. Non solo: il cioccolato non fa venire i brufoli, che dipendono da fattori ormonali; fornisce 51 mg di calcio, 14,3 mg di ferro, e poi potassio, magnesio, fosforo. Può essere inserito in una dieta ipocalorica perchè fornisce 22 calorie, molto meno di una fetta biscottata e di uno yogurt. La teobromina inoltre potrebbe essere efficace nel contrastare la tosse persistente: meglio degli sciroppi tradizionali, che contengono oppiacei.

Inoltre fornisce vitamina A e calcio al latte dei bambini; aiuta ad affrontare bene l'inverno. Il massimo consumo di cioccolato avviene tra Natale e Pasqua (nel periodo invernale il corpo richiede una dose maggiore di magnesio e il cioccolato ne fornisce una buona scorta). Io personalmente, per festeggiare la Pasqua mangio molta cioccolata soprattutto nel giorno di Gio-

vedi Santo, sentendo insieme il sapore della Pasqua e della primavera insieme. Inoltre fa dimagrire.

Sicché un quadratino di cioccolato possiamo permettercelo: l'importante è non esagerare. Certi tipi di cioccolata in commercio contengono troppi zuccheri e grassi che controbilanciano gli effetti positivi del cacao: allora ci procuriamo acidità, bruciori di stomaco, e indigestioni anche forti.

È vero che il cioccolato fa bene ai momenti di tristezza. I suoi effetti antidepressivi sono neuro fisiologici e oltre che a contrastare ansietà e depressione, inducono a sensazioni di piacere e di benessere psico-fisico.

Infatti il cioccolato è legato molto alle feste che si fanno in casa: la sensazione di euforia e di buonumore è legata a forti episodi di carattere emozionale (ad esempio compleanni)

Il cioccolato inteso come medicamento e alimento ha fatto nascere la parola alicamento.

Il popolo dei cacao-dipendenti sembra in crescita soprattutto tra le donne che, in maggior misura rispetto agli uomini, specialmente in Italia,



vivono il cioccolato non solo come un valido sostegno energetico ma anche come qualcosa che dà allegria, come un vero tonificante dell'umore. In sintesi, ne hanno capito il ruolo di alimento e di antidepressivo naturale.

Nel 700 la cioccolata profumata con aromi dolci come la cannella si meritò a pieno titolo il nome scelto dal botanico Linneo "Teobroma cacao", cioè cibo degli dei. A quell'epoca il cioccolato restava ancora un lusso di pochi, in particolare delle signore che n' apprezzavano maggiormente l'aroma più dolce e inebriante rispetto al caffè. Proprio in questo secolo, in cui il libertinaggio diventò un vero stile di vita, la credenza delle proprietà afrodisiache del cibo degli dei ebbe il suo culmine e l'ora della cioccolata divenne un momento sensuale, in cui l'aroma inebriante rendeva inclini alle galanterie. A motivo della proibizione alle donne di consumare alcolici alcuni giovani maestri cioccolatieri tedeschi produssero delle gustose praline ripiene di acquavite stravecchia, facilitando così il consumo di alcool e salvando la rispettabilità delle nobili dame. Madame Pompadour, nobildonna francese, nonché una delle più celebri amanti di Luigi XV, non solo adorava il cioccolato, ma era anche convinta che avesse una notevole efficacia come afrodisiaco (e in questo aveva qualcosa in comune con Casanova, che reputava il cioccolato addirittura superiore allo champagne nell'indurre sensazioni inebrianti nelle sue amanti).

Non solo: oli e creme di questa sostanza sparsi sul corpo trasmettono il loro odo-



re ai cinque sensi. Ci sono sedute di aroma-terapia, degustazione di tavolette di cioccolato, mousse di cioccolato per maschere di bellezza. Il primo a dimostrare l'efficacia del cioccolato fu il francese Cristian Cabrol, che fece una singolare seduta di cioccolato-terapia, facendo capire come un bagno nella cioccolata fosse non solo rilassante ma desse anche un lungo momento di piacere.

Irresistibilità di mangiare cioccolato e di mangiarne tanto rimanendo sazi: anche questo è importante. Importa anche come si presenta la cioccolata: bianca, nera, solida, liquida alla visione degli occhi e al gusto del palato, di forma poliedrica, quindi dalle molte sfaccettature (ed appare perciò naturale che nelle donne si instauri una "corrispondenza d'amorosi sensi" con il cioccolato): dunque una dolce coccola per chi si sente solo, respinto, represso.... Nove persone su dieci sono cioccolisti, cioè consumatori di cioccolato al massimo. Questo anche a motivo di una cioco dipendenza legata alla depressione atipica, detta anche disforia isteroide. Si mangia cioccolata e dolci quando ci sentiamo respinti o in situazioni di inadeguatezza: per cui aumenta la bulimia di questi prodotti onde darsi un senso di benessere prolungato. Ma comunque mangiamone con giusta misura: ci fa bene!

# La Danimarca e la bicicletta

DI STEFANO SCOTTI



La scorsa estate fui molto felice quando ho saputo che saremmo partiti per un mega “viaggione” nel nord Europa in compagnia di 26 persone: membri dell’Associazione

Mediterraneo e di altri dell’Associazione Il Gabbiano, che ha sede a Piombino, e qualche operatore dell’unità sanitaria livornese, in veste di osservatore.

Partimmo con 3 furgoni e una jeep carichi di entusiasmo, le bici le sistemammo dietro. Parte nel carrello, parte sopra la jeep sistemammo 26 bici, una per ogni partecipante al tour nella terra dei vichinghi. Così sistemati e con voglia di scoprire un posto nuovo, dato che il viaggio prevedeva anche un nuovo modo di vivere la vacanza, partimmo.

Per arrivare a destinazione abbiamo impiegato 2 giorni piuttosto travagliati, perché tra lo stupore e la paura generale, dopo la notte passata a Francoforte in un ostello dotato di camere affollate da 10 persone per stanza, provenienti da “ogni dove” che passavano la notte lì, la jeep di Paolo, caricata fino all’inverosimile, ha fuso il motore.

Riuscimmo a arrivare lo stesso, anche se con un po’ di ritardo. La prima notte ci siamo fermati ad aspettare Paolo in un camping quasi al confine con la Germania. Ci ha raggiunti, un po’ “strizzato” in un altro dei 3 furgoni appartenenti alla carovana, che era notte fonda. Ci siamo sistemati in dei bungalow che contenevano 6 posti letto ciascuno, una cucina e una veranda. Appena arrivati montammo il bombolone. Per cena penne al pomodoro. L’indomani mattina, dopo il caffè, rigorosa-



mente “italiano” preparato con la moka “made in Italy” dopo esserci sistemati, scarichiamo le bici e partiamo verso un camping in un altro paese, dove ci siamo fermati per 3 giorni. Il paese era nella parte sud – ovest della Danimarca. Ci siamo sistemati in un camping poco fuori Ribe una cittadina sulla costa che dà sul “mar baltico”. Dormivamo nelle “ ‘asine di legno”, anche lì divisi per piccoli gruppi. Abbiamo esplorato, anche percorrendo 50 km al giorno in bici, i paesi del posto. Mangiavamo in una grande cucina dove ci ritrovavamo al rientro dalla passeggiata quotidiana e cucinavamo noi! Ci da-







# C'era una volta

Questa non è una fiaba ma un'esperienza vissuta.

C'era una volta un uomo che pur avendo una famiglia, si era isolato interiormente, non accettava aiuto dagli altri.

Viveva la sua vita in fumosi locali davanti a bottiglie di vino, liquore e fumava circa quattro pacchetti di sigarette al giorno. La sua vita era vuota, i suoi pensieri tornavano alla sua gioventù, quando era felice in famiglia, quando giocava e andava a ballare con i suoi amici.

All'età di quindici anni la sua vita cambiò, stava con le ragazze ma non le amava, credeva di poter vivere con quei piccoli spiccioli che fruttava il suo lavoro.

Ogni anno che passava era sempre peggiore, il suo cuore si intristiva e si inaridiva.

Era l'alcool che lo stava distruggendo sempre più; piano, piano si rese conto di avere perso tutto.

Frequentava la comunità di San Benedetto, ma la fede non gli bastava, continuava a bere, i ragazzi cercavano di aiutarlo ma lui rispondeva sempre di "no".

Nel 1987 conobbe una ragazza, Alessandra, che cercava di dargli tutto il suo amore, voleva che cambiasse ma lui non voleva vivere una vita normale, nel 2000 lei lo lasciò per sposare un altro uomo.

Nel 1998 l'uomo conobbe un servitore insegnante, Giovanni Giovanetti, ex alcolista, sacrestano del Duomo di Livorno. Il giorno dopo l'incontro l'uomo iniziò a frequentare il club alcolisti in trattamento (CAT) di Giovanni Giovanetti al Villaggio Scolastico di Corea. L'uomo frequentò per un anno senza mai parlare come se l'alcool non fosse un suo problema. Solo al secondo anno di frequenza l'uomo smise di bere.

Giovanni era un uomo buono che nel 2002, dopo una lunga malattia morì lasciando un gran vuoto tra i membri del gruppo. Dopo un lungo periodo di disorientamento il club imparò ad autogestirsi, e il nostro uomo diventò servitore insegnante frequentando un corso di sensibilizzazione a Prato, ora aiuta le famiglie con problemi alcoolcorrelati al club di Corea.

L'uomo che aveva già un disagio mentale da prima dei problemi dell'alcool, si curò nei centri di salute mentale di Livorno e da quando ha smesso di bere ha trovato un miglioramento notevole anche sotto l'aspetto psichiatrico.

Frequenta da circa dieci anni l'associazione Mediterraneo dove ha tanti amici, persone che sanno cosa vuol dire accogliere.

Adesso l'uomo vive serenamente la sua vita ed è tornata la tranquillità in famiglia.

Adesso è disoccupato, non sa quale sarà il suo futuro ma la vittoria sull'alcool è stato un grande passo, spera di trovare un giorno una donna che l'ami veramente, che condivide con lui nuove e positive esperienze in un sostegno reciproco, dopo tanti tentativi andati a vuoto, per ora il suo amore cerca di darlo alle persone bisognose.

vamo "una mano" tutti per preparare i pasti. Dopo tre giorni gli osservatori, che ci avevano fatto compagnia, ci lasciarono. Con loro se ne andò anche la cameraman, Lucia Gonnelli, che ci dovette salutare perché eravamo in troppi per il rientro. Anche il "resto della truppa" si "strizzò" in due furgoni della carovana, e continuò la vacanza dall'altra parte della penisola.

Non ricordo il nome della cittadina dove ci sistemammo, ma sono sicuro si trovasse sul mare del nord. Dalla mattina, dopo colazione giravamo in bici e l'ultimo giorno, dopo il pranzo consumato in un ristorante, dopo una mattina "girata a vuoto", ne approfittammo per fare shopping in un paese "trovato per caso". Una volta ci perdemmo per i campi arrivando al camping la sera tardi.

Il rientro fu drammatico e problematico solo per passare la frontiera con la Svizzera, perché eravamo carichi di roba e in undici per ogni furgone da nove!! Valicato il confine, però, tutto filò liscio.

Nei pressi di Milano ci fermammo per un caffè e un pezzo di pizza per ristorarci, visto il lungo viaggio. Arrivammo a casa che era notte fonda, stanchi ma felici dell'esperienza vissuta.

Riccardo Favilla

# Il mio nuovo lavoro

## Jari Calderini ci racconta come avviene la cattura dei cani randagi

A CURA DELLA REDAZIONE DI LIVORNO

### Come si svolge la cattura tipo?

Si svolge principalmente nell'attesa della chiamata dei vigili o del cittadino che viene informato del nostro numero; dalla richiesta di intervento si parte per raggiungere il cane vagante.

Abbiamo imparato a trattare con i cani, se è femmina non ci sono problemi perché è più docile e si lascia prendere più facilmente, se è maschio ci vuole il laccio per tenerlo a distanza e bloccarlo.

Poi si va al canile con la gabbia si inserisce il cane nella gabbia di emergenza dove trascorre la notte.

Il giorno dopo si fa un resoconto all'asl e all'ufficio ambiente, tramite un fax; si comunicano le modalità della cattura e i dati del cane ossia se ha un cip o un tatuaggio. Questi dati vanno poi all'anagrafe del cane e da essi si può risalire al padrone del cane. Se l'animale è sprovvisto di segni identificativi, si trattiene al canile e si predispongono l'adozione.

### Quali sono le prospettive lavorative di chi presta servizio al canile?

È la prospettiva lavorativa che ci ha dato la possibilità di fare questo lavoro.

Siccome deve essere costruito un canile comu-

nale che ospiterà 150 cani, questo ha richiesto l'intervento di persone che erano in lista, per cui sono stati fatti dei corsi di preparazione per addetti al canile.

Questi si occuperanno dei cani lasciati liberi da coloro che non hanno la possibilità di portarli dal veterinario per cui sono costretti ad abbandonarli. Si costituirà una forma di dogtaxi.

### Cosa succede al cane catturato?

Attraverso un rilevatore microcip viene controllato se il cane ha un cip, che andrebbe messo per legge e si inocula all'altezza del collo con una siringa, questo permette, attraverso i dati conservati all'anagrafe, di risalire al proprietario del cane a cui va riconsegnato.



Altri invece hanno un collare con una medaglietta identificativa munita di indirizzo o numero di telefono del padrone per cui non è indispensabile il nostro intervento perché chiunque trovi il cane può contattare il proprietario.

Può comunque succedere che il padrone non sia reperibile e allora il cane, che pur essendo vagante però ha un recapito sicuro, viene portato al canile dove trascorre la notte in attesa che il padrone venga a riprenderlo.

### Solo attraverso un corso siete diventati catturatori di animali randagi?

No, abbiamo fatto prima molta esperienza in campo; così abbiamo imparato quali accorgimenti sono necessari per catturare un cane senza fargli del male, tipo tenere ferme le zam-



pe anteriori per agevolare l'ingresso in gabbia o usare del cibo per attirare l'animale. Nel corso ci hanno spiegato i comportamenti dell'animale per capire se è arrabbiato o se si può toccare tranquillamente, se ha qualche malattia e va trattato con particolari accorgimenti.

**Questo rapporto con gli animali può aiutare le persone che hanno disturbi di salute mentale?**

Sì, perché ad un certo punto ci si ferma nella vita e anche con il cane occorre fermarsi perché il cane non ti conosce e quindi si deve instaurare un rapporto passo dopo passo, cercare di tenere tranquillo il cane e ottenere la sua fiducia fino a quando non si arriva al canile.

**A te ha aiutato?**

Sì, perché a volte perdevvo la calma e mi irritavo con il cane ma poi capivo che dovevo fermarmi finché il cane non mi si avvicinava e si instaurava un rapporto più disteso. Così ho superato anch'io dei disturbi.

**Quale atteggiamento si deve tenere durante una cattura?**

Controllarsi e mantenersi calmi così il cane viene da sé: Il cane abita con l'uomo è il suo migliore amico se lo si tratta con accortezza e tranquillità non fa del male; a noi non è mai accaduto eppure in un anno e mezzo abbiamo catturato 150 cani di tutte le razze, anche quelle considerate più pericolose. Un buon rapporto con l'animale ti fa stare bene se sai di essere d'aiuto.

**ODE ALLA CAMPAGNA**

Lode a te dolce campagna,  
terra tra le mie mani,  
terra che vuol restare.  
Tu, sempre qualcosa da regalare;  
terra colori, terra sapori,  
terra profumi, terra odori.  
E quando tu a nessuno ti dono,  
è perché sei colpita a morte da un male oscuro e bugiardo,  
così oscuri e bugiardo da toglierti la vita, la tua linfa vitale,  
la tua linfa preziosa che resta infondo alla tua anima.  
E ancora tu sei melodia,  
suono e figure, immagini divine,  
di paradiso, e pio sei pace, calma,  
silenzio e riposo.

Cara campagna che non so scordare  
Con una vita già rivissuta, forse,  
si già rivissuta.  
Oh campagna la casa mia!  
dove non potrei soffrire  
dove vorrei morire.

Francesca Mazza



**NOTTE D'INCANTO.**

Nel buio della notte il cielo tace  
come tace la luna per chi parla d'amore  
una tua carezza lenta come l'onda del mare  
e subito il blu sa di universo  
un momento atteso da tanto  
in questa notte d'incanto.

Stefano Freschi



**NON UCCIDIAMO I FIORI**

Fiore di campo, fiore di giardino,  
quando ti scorgi ricco di grazia,  
ricco di bellezza, quando segreto prezioso contro il male, sei sole per i miei occhi,  
sei gioia per il mio cuore.  
E quando ti vedo fragile, come un tarassaco al vento, ma forte tra l'asfalto,  
non posso che lodarti, amarti fortemente, amarti per sempre.

E così sarà che per non ferirti, per non colpirti a morte, sarò attenta sul mio cammino,  
non ti farò decoro per la mia casa, per nessuna casa,  
per nessun luogo, ma certa che queste rinunce oggi di già,  
saranno un domani fonte di serenità.  
Francesca Mazza

# COME SARA' SECONDO TE LA FINE DEL MONDO?

ORNELLA

Ci saranno alcuni accenni (come ora) poi l'uomo non avrà più amore per se stesso, per la famiglia, come sono un po' i ragazzi di oggi.

Perché nel 1914, in cielo c'è stata una battaglia e da lì i demoni sono stati gettati sulla terra. Quando un testimone di questi eventi parlerà di ciò che ha visto ci sarà l'apocalisse.

PIETRO

*ipotesi religiosa* Il vangelo dice che la fine del mondo sarà preceduta da terremoti, pestilenze, guerre, ma non sarà quella la vera fine, quello sarà l'inizio della fine in quanto quando il sole si oscurerà e la luna non darà più la sua luce e le stelle cadranno dal cielo; quelli saranno i segni della fine. Apparirà nostro Signore sulle nubi preceduto dal suono delle trombe degli angeli e tutti gli uomini risorgeranno con anima e corpo. Quelli buoni saranno messi alla destra, quelli cattivi alla sinistra. Il Signore, giudice, accoglierà i buoni nel regno dei cieli e i cattivi nel regno dei demoni.

*ipotesi scientifica* Tra cinque o sei miliardi di anni il sole si raffredderà e gli uomini saranno costretti a rifugiarsi dentro le caverne.

Secondo me le due ipotesi possono stare insieme.

FRANCO R.

L'idea della fine del mondo penso sia una cosa molto moderna, gli antichi non mi risulta che ci pensassero, infatti le profezie al massimo davano la distruzione di una città. E anche se si dovesse finire in un buco nero, ma cosa se ne sa? Nessuno ce n'è mai tornato! Perché dove essere la fine!

CARLA

Terrestre o universale.

FRANCA

Non mi preoccupo della fine del mondo perché non sarà un fatto traumatico ma sarà una cosa graduale che cambierà le cose da come sono in qual cosa di diverso dove la materia e l'energia verranno riciclate da qual cosa che non c'è e se c'è non lo vediamo.

RICCARDO F.

La fine del mondo sarà un inizio, praticamente ci sarà un nuovo modo e le persone risorgeranno.

MARIANNA

Quando gli animi degli uomini saranno completamente aridi, non ci sarà più solidarietà e umanità.

Questa è la fine del mondo.

Non sarà un evento terrestre ma umano.

NICOLA

La fine del mondo. Le acque cominceranno a salire inondando tutte le terre, l'umanità continuerà a vivere su zattere e piattaforme galleggianti poi la terra si schianterà ingoiando tutto in un vortice spaventoso, e se qualcuno dovesse sopravvivere morirebbe di sete.

CATIA

La fine del mondo? Che non c'è più niente, ne case ne persone. Come quando si vede in televisione che l'acqua e il fango portano via tutto.

**NELLO**

**Non avverrà mai, mai, mai, perché ce la faremo a vivere ammodino, a levare le centrali nucleari che fanno male alle persone e sono nocive all'aria che respiriamo.**

STEFANO

In ogni guerra c'è un po' di pace e in ogni pace c'è un po' di guerra al fine della trasformazione.

Così avviene anche per la natura.



## BENEDETTA

La fine del mondo me la immagino come un'implosione e tutti mangiati dalla terra. Tutto sommato però la fine del mondo non mi fa paura perché è una morte collettiva, senza dolore, nessuno piange nessuno. Fine delle relazioni. Allora la vita è essere con gli altri?

## LUCA B.

Mi vengono in mente tre modi in cui può avvenire:  
 1° il sole smetterà di irradiare la propria luce, ma io non so se riuscirò a vederlo questo momento.  
 2° ammesso che ci sarà l'effetto serra, l'atmosfera si consumerà talmente tanto che i raggi del sole non più filtrati, ci bruceranno.  
 3° ho sentito dire da un documentario che potranno ricomparire specie animali che si erano estinte, quindi potremmo finire tutti mangiati dai dinosauri.  
 (ma questa non è la fine del mondo... è la fine dell'uomo)

## FRANCO R.

L'idea della fine del mondo penso sia una cosa molto moderna, gli antichi non mi risulta che ci pensassero, infatti le profezie al massimo davano la distruzione di una città. E anche se si dovesse finire in un buco nero, ma cosa se ne sa? Nessuno ce n'è mai tornato! Perché dove essere la fine!

## MARCO

La fine del mondo potrà venire dallo spazio, se un asteroide colpisse la terra (allora faremmo la fine dei dinosauri) oppure può avvenire per la variazione dell'asse terrestre che può causare un'a glaciazione, o una grande siccità. Moriremo tutti congelati o tutti bruciati!

## RICCARDO C.

La vedo come un tracollo finanziario delle borse e praticamente una fine del lavoro per le persone.

## PAOLO

Sparisce il cielo ma non il sole... la vertigine del vuoto che ti spinge in alto, non esiste più l'alto mentre cerco il fondo.  
 Chi ti è vicino sorride senza nostalgia, il tempo finendo. Nulla che non sia il nostro ottimismo potrà sopravvivere. La consapevolezza diventa serenità.

## LUCA P.

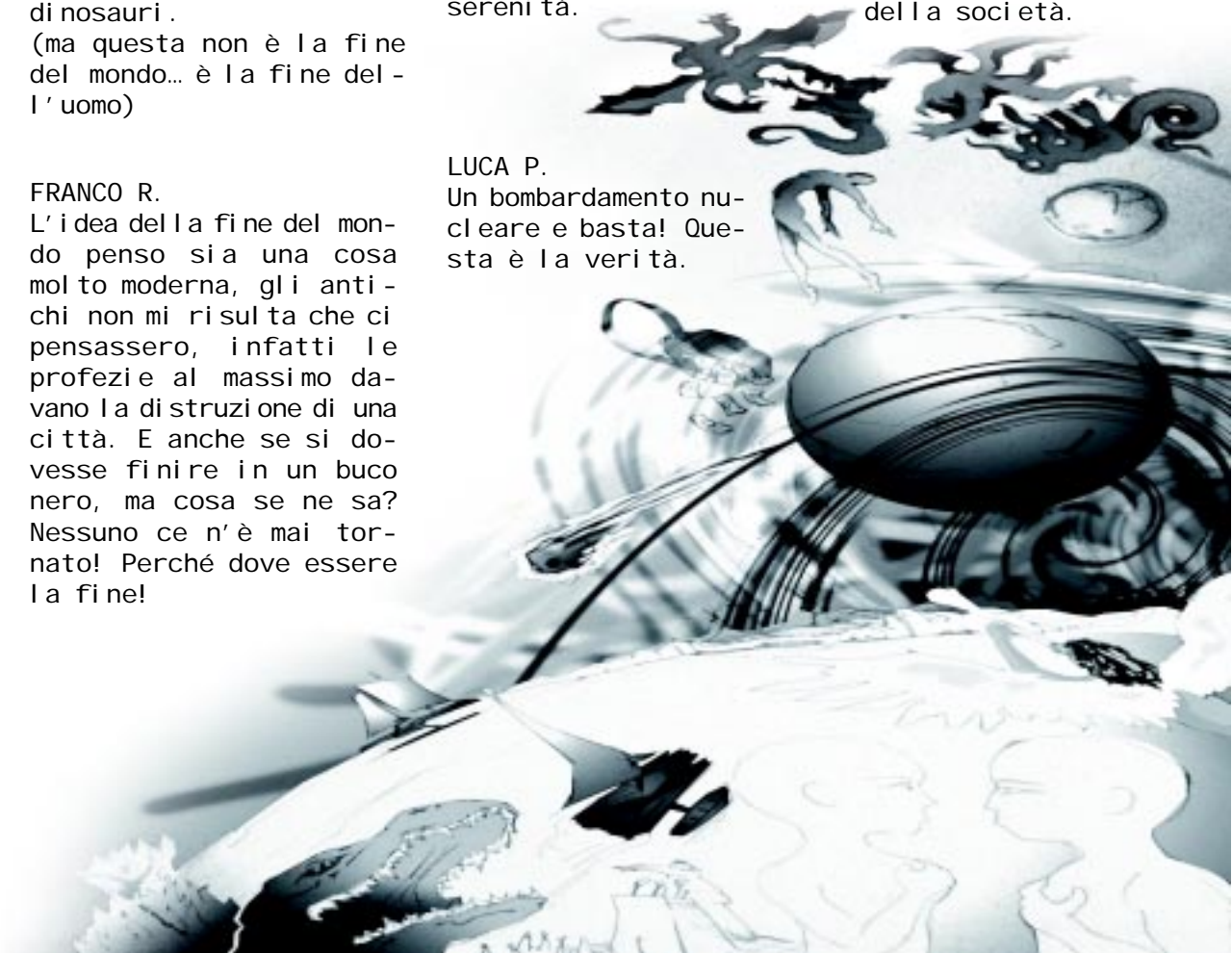
Un bombardamento nucleare e basta! Questa è la verità.

## CARLO

Bi p – Bi p – Bi p – si bi lo.

## ALESSANDRO

La fine del mondo avverrà quando il sole, che è la stella del sistema solare, si spegnerà. Oppure per chi è credente Dio verrà a distruggere il male che c'è sulla terra. Oppure ancora, un insieme di fenomeni tra cui economici, politici, sociali che porteranno delle discrepanze e delle fratture causando la fine della società.



# La follia nel quotidiano

A CURA DI CRISTIANA ROMBOLI

Dalla raccolta di articoli del "Il Tirreno" gennaio-agosto 2010 si possono trarre alcune considerazioni riguardo l'argomento "disagio psichico, follia ed emarginazione". Innanzitutto va detto che viene dato molto risalto ad argomenti che trattano questi temi, specie quando si tratta di gesti di follia eclatante, probabilmente perchè fanno notizia e attirano la pubblica attenzione ma anche perchè in molti casi riportano a leggi o provvedimenti politici. Ho incontrato infatti notizie riguardanti i due gesti emblematici, uno a danno del premier Berlusconi e l'altro del Papa. Questi due articoli in realtà più che evidenziare la condizione di chi ha colpito e quindi il disagio e la malattia, hanno invece puntato piuttosto sulla conclusione raggiunta e quindi l'efficienza dell'intervento dello stato. L'assicurazione cioè che i due colpevoli sono stati valutati dal punto di vista medico e messi in stato di non nuocere con ricovero in strutture per periodi piuttosto lunghi. Al caso del pontefice va aggiunto che molto risalto è stato dato all'atto di perdono da lui compiuto nei confronti della donna. Nel periodo che ho preso in considerazione molti sono stati gli episodi di follia omicida apparentemente immotivati. In realtà dal giornale si intuisce poi che analizzando la storia personale dei protagonisti si

potevano notare segni di depressione o comunque cause che ignorate per lunghi periodi hanno poi portato ad esplosioni vere e proprie di violenza. Molti di questi casi hanno pretesti di abbandoni sentimentali e hanno infatti come vittime le donne per le quali "Il Tirreno" parla di vera e propria "mattanza" soprattutto durante l'estate. Moltissimi gli articoli dedicati infatti a mariti, amanti, fidanzati e anche padri per i quali è stata usata la parola "raptus". Per molti di loro si è trattato di odio che ha scatenato la follia. Lei non lo ama più e lui la uccide, lei lo rifiuta e lui la stupra e la uccide lei vuole un'altra vita e lui gliela toglie. Sono stati davvero molti gli episodi di questo tipo e sono passati tra l'indifferenza generale, in genere ci vuole il "plus" per suscitare l'interesse o l'indignazione: il carabiniere, lo stalker già denunciato sette volte,

l'esecuzione feroce del delitto, i dettagli raccapriccianti. Succede che si scopra purtroppo che gli esecutori spesso erano stati segnalati, avevano precedenti e addirittura rimessi in libertà dopo fermi provvisori. Un articolo in particolare ha suscitato attenzione in quanto una sentenza della Cassazione ha assolto il marito violento perchè i maltrattamenti alla moglie forte non sono stati considerati reato. Altra causa scatenante è stata, vista la crisi economica, la perdita di lavoro che spesso ha causato gesti di violenta disperazione andando probabilmente a toccare la soglia della impotenza personale di fronte a problemi la cui mancata risoluzione comportava il tracollo di famiglie intere, quindi affetti importanti. Episodi in cui persone del tutto insospettabili, almeno ad una analisi superficiale, si sono trasformati in killer per



aver ricevuto soprusi in ambito lavorativo. In alcuni casi il giornale ha tentato di andare oltre l'apparenza trattando dei profili psicologici di persone considerate normali che però avevano tratti di personalità patologici ed erano talvolta stati anche segnalati a centri psichiatrici da familiari per comportamenti "strani". Casi particolari sono stati quelli di follia di fronte all'impotenza come il gesto di una madre separata rimasta sola con due figli autistici. La donna ha annegato i bambini salvandosi poi lei sola dopo aver invano chiesto aiuto in tanti modi uno addirittura attraverso un social network su cui aveva scritto messaggi disperati i giorni precedenti il fatto. Un capitolo a sé, sul "Il Tirreno" è stato quello dedicato allo sceneggiato mandato in onda nei primi mesi dell'anno dalla RAI su Basaglia "La città dei matti". Nella settimana di programmazione ci sono state su "Il Tirreno" pagine intere dedicate al tema del disagio psichico, testimonianze di cittadini che parlavano di come loro familiari fossero stati curati anche nelle strutture pubbliche locali, ma soprattutto è emersa la parte umana del disagio, la lotta delle madri, dei padri per rendere più tollerabile e dignitosa l'esistenza dei loro cari costretti a convivere con la malattia. Una considerazione mia personale è stata quella che si tende in generale a non voler usare la parola "malattia" che probabilmente implica una serie di conseguenze anche psicologiche ma si preferisca parlare di "disagio", "squilibrio". Su questo ci sarebbe a mio avviso da riflettere e soffermarsi. A seguito dello sceneggiato il giornale ha anche dato vita ad una iniziativa interessante. Sono stati pubblicati riferimenti per qualunque cittadino volesse raccontare la propria storia in proposito anche se devo dire che leggendo i numeri successivi non si è notata grande partecipazione pubblica. Lo sceneggiato ha avuto anche il merito di aprire un dibattito sulla attuale legge (la n.180) mettendo in luce molti aspetti negativi della chiusura dei manicomi. In effetti se la teoria basagliana di non limitarsi a curare i "matti" ma di instaurare con loro una relazione umana anche di affetto è stata molto dibattuta. Se vi sono sicuramente lati positivi ci sono stati interventi anche da parte di chi "sul campo" si trova in situazioni difficilmente gestibili. Al proposito un articolo del luglio evidenzia proprio una proposta di riforma della legge n180 da parte del Pdl. A corollario di questi articoli più direttamente interessati al tema "follia" ho trovato poi molti altre storie segnalate dal Tirreno

di esistenze strane, come chi vive per quarantacinque anni chiuso in casa, oppure storie di chi affronta disagi equivalenti come l'autismo, in questo caso raccontato da un padre. Molti gli articoli dedicati anche alle forme di dipendenza cosiddette nuove, cioè quella da internet e dalla realtà virtuale e dal gioco, che in un periodo di crisi come quello attuale è diventato spesso mania e malattia. Personalmente mi ha molto interessato un ciclo di articoli riguardanti la ricerca della felicità dove si è tentato di indicare le varie vie di una migliore qualità dell'esistenza attraverso l'analisi di un medico psichiatra, un sociologo e un filosofo che hanno parlato di cosa sia in realtà lo stato di grazia della felicità, e quali possono essere gli input da seguire per migliorare la qualità della vita. Articoli molto ben scritti e ampiamente documentati. Infine ho ritenuta importante anche l'inchiesta dedicata dal "Tirreno" ai cosiddetti manipolatori della mente. Tutti coloro che come dice l'articolo sfruttano le fragilità e disperazione portando poi le persone a cadere totalmente in loro potere. L'inchiesta dal titolo "A me la mente ed è un calvario" è interessante, ben svolta e porta a testimonianza della sua verità molti esempi di abusi psicologici tra cui quello di Gigliola Giorgini "mamma Ebe" presunta santona tornata alla ribalta delle cronache questa estate. A conclusione di questo mio lavoro di ricerca posso affermare che, contrariamente a quello che pensavo, ho trovato molta attenzione ai temi riguardanti i problemi della mente da parte del "Il Tirreno". Gli autori di articoli e inchieste, spesso gli stessi nel corso dei mesi, sono stati molto professionali, non si sono limitati a dare la notizia ma hanno ben documentato e scritto, lasciando il compito di approfondire in altro luogo, magari su giornali specifici e di settore.



# CalcisticaMente amaranto

A CURA DI DANIELE BAVONE

Il calcio è lo sport che unisce e divide più di ogni altra cosa creando quello spirito di gruppo difficile da creare in altri contesti, anche in ambito sportivo.

Ed è proprio per questi motivi che vari dipartimenti di Salute Mentale hanno organizzato un torneo a livello regionale Uisp che coinvolge ragazzi dei centri, degli appartamenti supportati, delle associazioni, oltre ad altri delle scuole, del servizio civile e perfino tra gli operatori stessi.

Questo meltin pot di ragazzi nasce dalla ricerca di quell'integrazione tra persone con problemi e non, necessaria per abbattere lo stigma e per non emarginare le persone; un obiettivo realizzabile soltanto tramite la condivisione della vita quotidiana.

La nostra squadra è composta da un gruppo che già da molti anni condivide questo percorso; le esperienze che hanno fatto in giro per

l'Italia sono paragonabili a quelle di squadre "vere", tant'è che prima dell'inizio del campionato effettuano un ritiro per la preparazione e in estate si confrontano in un torneo di livello nazionale.

Questo campionato particolare, oltre ad essere caratterizzato da un tasso tecnico inaspettatamente elevato, è contraddistinto da un clima di grande sportività favorito dal terzo tempo, un momento importantissimo durante il quale i ragazzi condividono le loro esperienze con gli "avversari".

Il nostro team simpaticamente denominata "la triglia" partecipa sia al campionato di calcio a 5 che a quello di calcio a 8 e gioca le sue partite casalinghe al campo di coteto; il cammino fino ad oggi effettuato è stato più che positivo anche per quanto riguarda i risultati di mera classifica.

## La domenica allo stadio

Quant'è bella la domenica "della partita", dopo una settimana trascorsa a tribolare dietro il capo cantiere, come quella appena passata, tanto aspettata quanto vissuta.

La squadra della mia città, ieri ha giocato bene e ha vinto. Per ben due volte ha gonfiato la rete di un buon Parma, squadra che addirittura lotta per la zona Champion League-

Prima Tavano, poi il nostro vecchio bomber Cristiano Lucarelli, che ieri era "motivato a mille. Rientrava da un periodo di stop deciso dal molto simpatico nonché carismatico Sense Cosmi, nostro allenatore subentrato all'ex Ruotolo. Cristiano Lucarelli ieri, seppur con qualche difficoltà, ha segnato il secondo goal del Livorno che ha strameritato i tre punti. Ora il Livorno può "navigare" in una zona un po' più tranquilla della classifica. Addirittura adesso sono sei i punti che ci separano dalla terzultima.

Mi è piaciuto tutto di questa domenica allo stadio. La mattina "senza sveglia", dopo una doccia calda, subito fuori al freddo e dopo un ultimo caffè da "mamo". Si sono fatte così le due, dopo aver puntato le solite tre euro al bookmacher con la speranza di vincere che ogni santissima domenica ti prende. Via di corsa allo stadio. Ieri pioveva e faceva un freddo cane. Senza curarci dell'acqua, siamo stati fermi e in piedi fino alle cinque del pomeriggio, quando felici ma stanchi siamo tornati a casa.

Stefano Scotti



# Il computer una fonte di sapienza o una macchina infernale?

DI LUCA BIENTINESI E ALESSANDRO ARRIGHETTI

Siamo nel terzo millennio, l'era tecnologica, in un'era in cui i sistemi informatici coinvolgono sia gli adulti, sia i più piccoli.

Oggi attualmente nella pubblica e privata amministrazione si usano apparecchiature informatiche per la normale routine di lavoro.

Ci siamo mai domandati gli effetti nocivi di queste apparecchiature sul corpo umano?

Un elaboratore elettronico è composto da vari elementi chimici, tra cui:

piombo, cadium, beryllium, plastica, mercurio, eccetera, eccetera, che attraverso schede elettroniche e memorie permettono il suo funzionamento.

Secondo uno studio effettuato dal Parlamento Europeo su i rischi all'esposizione prolungata alle onde elettromagnetiche (elettrosmog), i monitor dei computer, cavi elettrici sotterranei, potrebbero provocare alla salute umana seri problemi, tra cui:

alterazione dei geni del DNA, riduzione degli ormoni antiossidanti, alterazione dei processi enzimatici e biochimici, alterazione dei livelli di calcio presenti nel sistema nervoso centrale del cervello.

Citando un'esperienza di Giovanni che è un ingegnere nelle maggiori società delle comunicazioni.

"Ho iniziato ad avere forti giramenti di testa, vertigini, dolori alla testa e pressione alta, mi hanno detto che era lo stress, poi navigando su internet ho capito si trattava di un problema di postura sbagliata davanti al computer".

La legge 626, in materia di sicurezza sul lavoro, ci dava dei metodi da applicare per non incorrere in serie fastidiose patologie legate all'uso del computer o alla routine di ufficio.

I principali rimedi sono:

una buona sedia ergonomica, una corretta postura, quindici minuti di riposo ogni due ore di applicazione, una sufficiente illuminazione del locale e uno spazio abbastanza ampio per consentire posizioni di libertà e di movimento.

Infine i possibili rimedi (secondo nota STOA

5/2001) in riferimento all'esposizione di campi elettromagnetici, potrebbero essere:

una riduzione notevole di tali onde, e una dieta antiossidante (cavoli, cavoletti di bruxelles e fermenti lattici).

Per i più piccoli invece può essere dannosa una lunga esposizione a questi apparecchi, ad esempio:

l'esposizione ai video giochi potrebbe provocare danni al sistema nervoso di tipo psicologico comportamentale. Secondo un dato Istat, quattro o cinque milioni di persone, di cui il settanta per cento bambini tra i sei e i quattordici anni fanno uso smoderato di giochi elettronici.

Un termine moderno per definire tale fenomeno è la "Technological addictions", cioè il fenomeno che coinvolge dal punto di vista psicosociale creando dipendenza più di una sostanza stupefacente.

Quindi la mancanza di rapporti interpersonali, e una sana vita sociale possono sfociare in una forma compiutamente psicopatologica legata al video games.

La riduzione delle capacità logico deduttive, di interazione e del comportamento prosociale, disturbi dell'umore e del sonno.

Dal punto di vista delle dipendenze invece, il video gioco è caratterizzato dal pensiero pervasivo, cioè una forma di reazione che occupa anche momenti che dovrebbero essere dedicati allo studio, al tempo libero, allo sport avendo sicuramente una predominanza sulle altre attività socio educative.

Negli USA nell'anno 2006 Hillary Clinton al termine di una seduta parlamentare ha ottenuto un finanziamento di circa novanta milioni di dollari, per studiare gli effetti nocivi del video games sulla mente umana, finalizzata sicuramente ad una censura di tali giochi.

Quindi il computer è davvero una macchina infernale?

Noi pensiamo di sì!

# Con occhi diversi

A CURA DI CRISTINA ROMBOLI

Lucia Gonnelli proviene da una formazione umanistica con particolare attenzione all'immagine sviluppata attraverso studi relativi alla storia del cinema. Svolge la propria attività presso l'associazione "Alba" di Pisa. Collabora con l'associazione "Mediterraneo" per ciò che riguarda tutto quello che è immagine. Suoi sono i video relativi a tre storie di disagio psichico proiettati durante il convegno che ha coinvolto le scuole cittadine e la cittadinanza intera. I video prodotti hanno avuto la funzione di sensibilizzare l'opinione pubblica proprio riguardo all'argomento del pregiudizio relativo a chi è "diverso". Sono tre storie molto incisive e toccanti nelle quali elemento fondamentale è l'estremo realismo.

La domanda da cui è partita l'intervista a Lucia è stata relativa a quale sia la sua poetica nel "far vedere" le storie che racconta. Lucia ha specificato che, intanto, è importante prendere le distanze dagli stereotipi che i mezzi di comunicazione sono soliti fornirci,

immagini di serena perfezione e contesti, specie quelli familiari, dove regna assoluta armonia. Il quotidiano che ogni giorno viviamo è ben diverso. E' essenziale porsi di fronte alla realtà con obiettività e rappresentarla con la massima semplicità. "Quello che più mi interessa", dice, "è invece eliminare tutto quanto è superfluo sviluppando unicamente la percezione di momenti semplici, storie vere." "E' necessario che chi ascolta quanto poi verrà filmato accentui la propria sensibilità e, una volta ripreso quanto serve, riesca a scomporre la visione di chi parla e a riproporre il tutto mettendo in risalto ciò che è maggiormente pertinente al messaggio che vogliamo passi allo spettatore." L'operazione in sostanza è una ricezione prima, una rottura poi e quindi una ricomposizione. Chi riprende è in realtà in una posizione di ascolto, il filmato ha una funzione catartica per i protagonisti e una sorta di riscatto per chi espone la propria storia. Dalla visione delle storie proiettate prende avvio poi l'input che va a toccare la sensibilità dello spettatore.



# La mia esperienza di recovery

DI PATRIZIA SPINIELLO

A febbraio a Trieste si è tenuto un convegno internazionale dal titolo "Cos'è Salute Mentale", a cui io ho preso parte.

Mi ero ripromessa di leggere un piccolo intervento sulla mia esperienza personale come utente durante il workshop sulla recovery ma, essendo molto timida, non ho avuto il coraggio di farlo.

Tuttavia, desidererei condividere con altri questo lungo percorso verso una ripresa che spero diventi più significativa e, soprattutto duratura: ecco perché ho chiesto di pubblicare questo breve articolo.

La mia storia come utente è cominciata 17 anni fa con un ricovero in un reparto di medicina generale. Dopo un mese in ospedale mi sono trovata sola, tanto da richiedere alla mia psichiatra la compagnia di infermieri sul territorio. Fatto qualche tentativo, lei mi disse che ero in grado di cavarmela da sola. Poi mi sono trasferita a Pisa, dove studiavo, dividendo l'appartamento con altre due ragazze. Ho avuto molti alti e bassi e, durante un periodo di crisi, non riuscendo a contattare la mia psichiatra, mi sono rivolta al Pronto Soccorso del Santa Chiara, un ospedale di Pisa. Qui ho fatto molto day hospital e ho continuato a essere seguita dalla psichiatra che vi avevo incontrato per oltre 10 anni.

Nonostante il passare del tempo e le cure non ho fatto grandi progressi, allora, in un altro dei miei tanti momenti di crisi, ho deciso di provare a essere seguita all'ospedale di

Cecina, il paese in cui vivo. È stato così che ho cambiato per la seconda volta il mio medico di riferimento.

La mia nuova psichiatra, d'accordo con la psicologa della ASL che mi seguiva, mi propose di contattare il sociologo della ASL di Livorno per un lavoretto come intervistatrice, in un progetto da lui promosso che si intitolava "Lotta allo Stigma".

Dopo varie telefonate riuscii a incontrarlo e, fatta qualche simulata, mi "autorizzò" a somministrare i questionari a persone estratte a sorte (che quindi potevano essere utenti o meno) per vedere se nella provincia di Livorno i pazienti della salute mentale erano stigmatizzati. Il risultato della ricerca fu incoraggiante, in quanto emerse che i livornesi erano molto tolleranti verso gli utenti, con una leggera eccezione nel campo lavorativo, in cui non erano considerati produttivi come gli altri.

Fu il sociologo stesso a incoraggiarmi a partecipare alle riunioni dell'associazione di utenti più vicina a casa mia. Il primo impatto fu molto negativo, in quanto vedevo solo la sofferenza

degli altri, mentre io sentivo il bisogno di stare con persone più equilibrate di me. Non volevo tornarci ma seguii i consigli della mia psichiatra e della mia psicologa, che insistettero molto affinché io allargassi la mia rete sociale e facessi amicizia anche con altri utenti.

Mi limitai quindi a frequentare le riunioni dell'associazione che si tenevano il martedì pomeriggio, rifiutando qualsiasi



proposta di uscita o di viaggio con i ragazzi che ne facevano parte.

Con il passare degli anni avevo stretto qualche relazione amicale che consideravo valida e, soprattutto, un rapporto di coppia che pensavo duraturo. Ritenevo che queste persone mi bastassero per colmare la mancanza d'amore che non avevo ricevuto dalla mia famiglia.

Per più di un anno ho continuato a frequentare l'associazione solo per la riunione settimanale finché, credendo di impazzire perché troppo ripiegata su me stessa, ho accettato la proposta di un viaggio con alcuni utenti che non conoscevo nemmeno: una settimana a Budapest.

È stata una rivelazione: mi sono divertita, mi sono svagata, mi sono rilassata e sono tornata a casa "ricaricata".

Ho comunque continuato a frequentare l'associazione solo per la riunione settimanale e per motivi di lavoro.

Dopo circa sei mesi ho partecipato ad altri due viaggi nell'arco di poco tempo: in Finlandia e in Norvegia. Ho conosciuto altre persone, utenti e non, che mi hanno "accolta" e ho deciso di dare una svolta alla mia vita: ho interrotto un fidanzamento che andava avanti da otto anni e ho cominciato a condividere il mio tempo con amiche e amici conosciuti in associazione.

Adesso credo di capire cosa volevano dire le mie dottoresse quando mi consigliavano di ampliare la mia rete sociale, perché chiunque può essere di supporto, in modo piccolo o grande, l'importante è che abbia un intento positivo.

Per quanto riguarda me stessa, devo dire che sono passata gradualmente dalla diffidenza verso chi sta male a una sorta di comprensione/empatia, che prima riservavo solo a persone che mi parevano equilibrate, vittima probabilmente di pregiudizi che, forse inconsapevolmente, avevo assimilato in un ambiente familiare in cui, al di là dell'apparenza, vigeva l'intolleranza per ogni forma di alterità, quindi anche per le persone con disagi mentali.

Anche se il cammino da fare verso una ripresa completa è ancora lungo, ho intenzione di fare del mio meglio per riuscirci e chissà... magari con l'aiuto di tutti posso farcela!



## UN AMORE.

Come l'edera sfiorata da pallide luci del cielo  
oscurato dalle nubi stanche  
i miei pensieri si annodano cercando  
un saldo intreccio  
saltellano le emozioni nel ghiaccio e freddo  
addio.

Un amore con te che accende una lampada  
i tuoi occhi chiudono nella fiducia di un  
bacio furtivo.

Rotoliamo come anime antiche  
in un vortice, e ritorniamo a dirci ciao.

La cosa è compiuta,  
e rimane una parola nel vento gelido.  
Le strade si dividono e da ogni parte,  
nel ricordo di te  
c'è il buio che annega ogni ricordo.

Stefano Freschi

## I PAVIDI

I pavidì si cercano, si cercano  
nel verde Parco dell'Amore,  
ma sono dei pavidì,  
per questo destinati a non incontrarsi mai.  
Hanno il volto sofferto e nelle mani un  
deserti.

Ma Tu, Dio del cielo, un giorno mi facesti  
cadere giù

una goccia del Tuo Coraggio.

Io, la inghiottii senza esitare.

Così mi risvegliai dal lungo sonno senza  
colori, con la Primavera in me,  
con la Primavera che persi un giorno  
lontano.

E ora ho mani per te, ho mani per voi, per  
non lasciarvi mai più.

Francesca Mazza





# Viaggio in Egitto

DI BENEDETTA APREA

## Il Cairo – stazione centrale

Entriamo in un grande atrio rettangolare. È spoglio e polveroso: alle pareti delle vecchie impalcature da cui pendono dei teli. Non sembra proprio la stazione di una grande metropoli. Ci guardiamo intorno in cerca di un tabellone, della biglietteria, ma niente. Il nostro smarrimento viene subito notato da due signori in uniforme bianca che ci avvicinano e ci chiedono dove dobbiamo andare indicando di seguirli. All'inizio siamo titubanti. Ci hanno detto che qui cercano di venderti qualsiasi cosa per racimolare una mancia (bakshish). Per quanto ne sappiamo potrebbero rifilarci dei biglietti falsi o distrarre la nostra attenzione per rubarci i bagagli. Tuttavia li seguiamo perché sono in uniforme e non abbiamo capito se era un consiglio o un'intimazione. Ci conducono alla biglietteria (che non avevamo visto perché era in un andito proprio in fondo all'atrio) e ci aiutano a parlare col bigliettaio. Questo stacca da un blocchetto sette biglietti di seconda classe (la prima non è disponibile su questo treno) e vi appone un timbro. Costano 35 LE (circa 7 euro).

Cerchiamo di capire da quale binario partirà il treno per Alessandria ma né le guardie né il bigliettaio sanno dircelo. Di solito parte dal 4 ma ci indicano il banco rotondo delle informazioni per avere la conferma. Parte dal 4.

Manca ancora del tempo alla partenza del treno e fa molto caldo. Per cui decidiamo di entrare nel bar a bere qualcosa. Il locale è gremito di persone. La televisione sta trasmettendo Brasile - Portogallo...già anche qui ci sono i mondiali! Mentre sto per uscire perché non c'è posto e mi sento anche tutti gli occhi addosso un signore richiama la nostra attenzione indicando un tavolino per due persone libero dall'altra parte della sala. Sgrano gli occhi: noi siamo in sette con tutti i bagagli. Ma in un attimo spuntano dieci sedie e siamo tutti comodamente seduti a bere succo di mango. Io in realtà pren-



do una Fanta, anzi una Branta (mi corregge il cameriere) perché ancora non mi fido delle cose non confezionate.

I ventilatori oltre a smuovere il fumo delle sigarette e le mosche danno anche un leggero refrigerio. L'atmosfera è molto tranquilla e ci consente di recuperare la stanchezza della lunga attesa in aeroporto. Nel bar ci sono anche molte donne. Portano il velo e le maniche lunghe e guardano distrattamente la partita mentre sorseggiano con la cannucchia la bibita dalla lattina. Si è fatta l'ora del treno e ci avviamo al binario.

Usciti dal bar lo scenario è completamente cambiato. Una folla compatta appena scesa da un treno cammina nella direzione opposta alla nostra, mentre un'altra folla si avvia a prendere il nostro stesso treno. Lo sguardo corre da una persona all'altra, ma devo anche stare attenta a non rimanere indietro. Una donna porta la valigia sulla testa senza agguantarla e un'altra porta con lo stesso metodo una pentola e, caricata sopra la pentola, un mibileto. Un anziano si trascina col bastone. Le persone portano sacchi, animali, carretti con le merci. La folla occupa tutto il marciapiede tanto che mi ritrovo a camminare molto vicino al bordo della banchina. Mentre penso ai nostri speaker registrati che indicano di "non oltrepassare la linea gialla" delle persone passano ancora più esterna-

mente di me appoggiandosi pericolosamente al treno in sosta per non perdere l'equilibrio.

### Sul treno per Alessandria

Siamo qui da un paio d'ore e già ci sarebbe da scrivere un libro.

Peccato che la tapparella del finestrino alla mia destra è rotta e ci impedisce di vedere il paesaggio, anzi, ce lo fa intravedere da dietro un velo...come le donne di qui.

Del paesaggio che scorre, neanche troppo veloce, ci colpiscono i palazzi. La maggioranza termina con dei pilastri come se dovessero costruire ancora un piano, ma forse sono finiti i soldi. Le facciate sono patchwork di riquadri di diversi colori. Probabilmente ognuno si occupa di dipingere la propria parte come più gli aggrada e quando gli è comodo. L'effetto è disordinato e colorato.

Ogni tanto al di sopra dei palazzi si ergono degli obelischi di cui non capiamo il significato. Franca ipotizza che indichino la direzione della preghiera.

### Alessandria

Oggi abbiamo tutto il giorno libero e lo dedichiamo a visitare Alessandria accompagnati da un autista simpatico e gioviale di nome Mohamed.

Ci scorrazza con la caratteristica guida che si usa da queste parti, dove il semaforo rosso non significa "ferma" ma "guarda e passa". Il traffico è veloce e senza regole ma scorrevole. La regola sembra essere quella di non fermarsi mai e di segnalare la propria presenza, visto che si sorpassa sia da destra che da sinistra. Il suono dei clacson sarà la colonna sonora di questo viaggio.

Scherzosamente Mohamed ci chiede se vogliamo guidare...immaginando la nostra risposta.

Prima tappa (obbligatoria): Biblioteca di Alessandria.

Bellissima, ma l'architettura non ci ha colpito quanto vedere sui due scaffali della letteratura italiana Liala accanto a Leopardi!

Usciti dalla biblioteca ci dirigiamo alle catacombe romane. Varcato l'ingresso un attimo di smarrimento dato dal fatto che non vediamo l'entrata ci fa accalappiare da un poliziotto che ci conduce con fare un po' circospetto ad una



tomba "proibita", dove ci invita a staccare un pezzo di muro e a fare una foto col cellulare (visto che le fotocamere le abbiamo dovute consegnare all'ingresso). Siamo molto in imbarazzo poiché non sappiamo mai se offrire la mancia agli uomini in divisa. Tuttavia non l'accetta...probabilmente perchè gliela abbiamo offerta troppo tardi, quando ormai è alla vista del bigliettaio.

Salutato il poliziotto vediamo finalmente l'ingresso della vera necropoli. Per visitarla scendiamo con una scala a chiocciola sotto terra, dove il clima è caldo e umido, e dobbiamo camminare su delle tavole di legno poco stabili, poiché il pavimento è allagato. Di certo non si può dire che rovinino i siti archeologici con interventi invasivi...sembra quasi di stare ai tempi dei romani.



A pranzo il nostro amico Mohamed ci porta al Fish Market, il miglior ristorante della città (così ci dice) dove con 17 euro a testa mangiamo il pesce, il pane fritto e il kebab, che non è un panino ma uno spidino di carne e verdure. La vista sul golfo è splendida.

Dopo esserci riposati ci dirigiamo al Forte di Qaitbey, costruito nel 1480 sulle rovine di un antico faro.

Tuttavia la parte più interessante è attraversare la città, con i suoi palazzi sgangherati, i vicoli, le guardie nei casottini agli angoli delle strade, i negozi straripanti di oggetti. Tutto è esposto. Nelle vetrine i manichini sono disposti uno sopra all'altro fino al soffitto. Passiamo nel

quartiere dei suk: prima gli orefici, poi i tessuti, i banchetti ambulanti con i fichi d'india, il gelato, i carretti colorati trainati da asini e cavalli.

Finalmente eccoci arrivati alla destinazione più attesa. Per tutti noi è la prima visita ad una moschea. Pronta ad indossare il copricapo mi dicono che posso entrare da un'altra parte, quella dedicata alle donne. Quindi salutiamo Luca e Mohamed, che entrano dalla porta principale, e ci dirigiamo sul retro. Qui ci togliamo le scarpe e ci viene consegnato un cartellino, come al guardaroba delle discoteche, solo che a consegnarcelo è un anziano signore. La Moschea di Abu Abbas al Mursi è una delle più grandi e importanti. La parte delle donne però è piccolissima ed è separata dal resto dell'edificio da una grata di legno. Qui le donne sembrano occupate in tutt'altre faccende che pregare: siedono in piccoli semicerchi, parlottano tra loro, giocano con i bambini, leggono. Non vengono distolte neanche quando il muezzin richiama i fedeli con la sua predica, che risuona alta negli altoparlanti in tutte le strade. Dalla grata vediamo gli uomini che si inginocchiano a pregare e Mohamed che ci fa segno di uscire.

Proprio in mezzo alla strada, quella super trafficata di prima, viene steso un tappeto verde e molti uomini si inginocchiano a pregare.

La sera non ceniamo (siamo ancora sazi dal pranzo). Ma andiamo in un awaha (caffetteria) dove assaggiamo il succo di mango (buono), il succo di canna (anche no) e la shisha, la pipa ad acqua col tabacco alla mela.

Al convegno abbiamo fatto bella figura...anche se ho cercato inutilmente cenni di approvazione sui volti impassibili dei nostri interlocutori...forse per loro veniamo da un altro pianeta. Mi chiedo cosa hanno capito. La platea è molto composita. Un ragazzo giovane con la faccia simpatica la barba lunga e un segno sulla fronte (a me sembra disegnato ma Luca dice che è il callo della preghiera). Donne col velo integrale e i guanti neri, donne col velo chador, e donne senza velo (una). C'era anche

una donna col velo e le scarpe col tacco. E' la prima che vediamo. Probabilmente sono medici. Ci colpisce il fatto che donne che hanno studiato e lavorano portino il velo.

Nel tragitto da Alessandria al Cairo riceviamo da Mohamed alcune risposte alle nostre curiosità sull'Egitto.

Le case terminano con dei pilastri perchè le famiglie, generalmente molto povere, quando si allargano costruiscono un nuovo piano sopra la casa e per avvantaggiarsi gettano subito i piloni. Comprare nuovo terreno costerebbe troppo. Costruirà più avanti, quando avrà i soldi, quando uno dei figli si sposerà. Quindi le famiglie tendono a vivere in uno stesso condominio. Secondo Mohamed non voler allontanarsi dalla famiglia e dal posto in cui si lavora è un grosso limite degli egiziani. Secondo lui se il governo adottasse degli incentivi per andare a vivere nel deserto forse la situazione cambierebbe alleggerendo il sovraffollamento delle aree urbane e tutti i problemi che esso causa

## Il Cairo

Le piramidi, il mercato di Khan al Khalili, il quartiere islamico, Zamalek, l'isolotto in mezzo al Nilo dove alloggiavamo. Troppo poco tempo per vedere tutto. Però in questo poco tempo ci siamo sentiti come delle spugne e tutte le immagini, gli odori, i rumori ci sono entrati dentro. Soprattutto le persone. L' "incaricato del governo" che ci ha scucito vari euro per scattare le foto alle piramidi. Nadia (penso che inventi sempre un nome della nazionalità del turista con cui sta trattando), otto anni, con cui ho barattato il mio portachiavi per un papiro segnalibro, le sorelline bionde e i tanti bambini che abbiamo visto lavorare. Abdou, il bel ragazzo dagli occhi chiari che ci voleva portare al ristorante del suo amico e poi al caffè della sua famiglia (a cui però è andata male). I tassisti, simpatici e antipatici, onesti e litigiosi, vecchi e giovani, con le auto sfasciate e il peluche sopra il cruscotto. E tutti quelli che ci hanno traghettato in questo viaggio.



# TANGO

DI MAURO PAPALE

Non posso dimenticare l'abbraccio di Giovanna quando, quella sera, circa sei anni fa, ballai il mio primo tango argentino con lei.

Avevo già ballato il tango tante altre volte, ma quello col doppio passo, per intendersi, non quello argentino.

Ci trovavamo in un locale chiamato Theatralia, un piccolo teatro col parquet di legno e le pareti dipinte di nero, realizzato in una piccola fabbrica in disuso vicino a casa mia.

Giovanna era la più bella e stava seduta con le sue amiche su una delle sedie che si trovavano sul bordo della pista.

I tanghi dei maestri argentini, scelti dal musicalizador (la persona che seleziona i tanghi), erano bellissimi ed invitavano alla danza.

Attratto dall'incantevole figura, mi avvicinai a lei e, anche se la pista era praticamente vuota, a voce bassa, le chiesi di ballare. Giovanna accettò; si alzò dalla sedia, mi venne vicina e mi abbracciò, come una donna abbraccia l'amante con cui ha trascorso lunghe ore d'amore.

Il suo petto prominente premeva contro il mio, mentre con la sua guancia si appoggiava dolcemente alla mia guancia. La sentivo respirare. Fui invaso immediatamente da una sensazione di calore. La sua mano destra si appoggiava sulla mia mano sinistra, mentre il suo braccio sinistro, sfiorando il mio collo, mi avvolgeva le spalle.

Era una notte magica. Gli organizzatori avevano scelto come tema della milonga (serata di tango) la Parigi degli anni '30 ed i ballerini e le ballerine si erano vestiti ispirandosi ai costumi dell'epoca. Su una parete venivano proiettati film in voga in quegli anni, con uomini in doppiopetto e Borsalino.

Ballare con Giovanna mi dava una sensazione meravigliosa; mi chiedevo cosa stesse succedendo attorno a me e cosa mi

stesse succedendo.

Quel tango, ballato stretto a lei, mi faceva dimenticare le mie ansie, le mie preoccupazioni, le mie inquietudini. Il passato era passato ed esisteva solo il presente ed il presente era lei.

Lei non era più una ballerina, non era più una donna, un essere umano. Era un'entità misteriosa, che mi conduceva per dimensioni fantastiche e mondi nascosti, mentre la musica del tango ci avvolgeva col suo suono.

Quali fossero tutti i motivi di quell'incanto meraviglioso non l'ho ancora capito bene. Forse il corpo perfetto di Giovanna stretto al mio come in un incontro d'amore, il calore di quell'abbraccio, i suoi passi sicuri che la facevano muovere scandendo il ritmo della musica, il tango del maestro argentino con cui danzavamo, la scenografia dei ballerini in costume. Dopo quella sera ho abbandonato le sale dei ballabili e dei caraibici ed ho ballato e studiato solo ed esclusivamente il tango.

Nelle sale del tango ho conosciuto tante persone ed ho fatto molte amicizie.

Dopo il mio primo tango insieme a lei, Giovanna l'ho incontrata a ballare quasi tutte le settimane; il bellissimo seno, le gambe perfette, le unghie dipinte, la bocca di rosa, i capelli lunghi raccolti dietro la nuca.

Una volta, a Viareggio le ho regalato un mazzo di rose rosse che ho acquistato dal venditore che si trovava nella sala.

In genere sono già lì quando lei arriva alle milonghe. Giovanna entra, mi guarda, mi sorride. Come se fosse un rito, io ricambio il sorriso, le faccio un cenno con la mano e vado a sedermi accanto a lei. Poi scambiamo due parole; come stai, come va in famiglia, la situazione al lavoro e gli amori. Dopo i ballerini iniziano ad invitarla uno dopo l'altro e lei non rifiuta mai e non si ferma più, presa dalla magia dei ritmi e delle melodie dei tanghi dei grandi maestri argentini.