

**Rivista della Clinica Psichiatrica**

**Anno 10 numero 3**

**Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità**

**Padiglione G**

**C.so Mazzini 18 – 28100 Novara**



**E IL GIORNALE CONTINUA...**

**La Redazione**



## SOMMARIO

ADATTARSI IN UN CORPO CHE NON APPARTIENE.....	4
SPIRITO DI ADATTAMENTO .....	7
SPIRITO DI ADATTAMENTO SECONDO IL GRUPPO REDAZIONE .....	9
SPIRITO DI ADATTAMENTO O CAMALEONTISMO?.....	11
LA STORIA DI GIUSEPPE E DEL SUO SPIRITO DI ADATTAMENTO .....	12
SPIRITO DI ADATTAMENTO: La teoria dell'evoluzione di Charles Darwin .....	15
ARTE, DOLORE, VITA .....	16

### *La redazione consiglia*

Un film da vedere – L'uomo che sussurrava ai cavalli (a cura di Alessandro).....	18
Una poesia da ascoltare (a cura di Anna).....	19
Una ricetta da assaporare (a cura di Fatjona) .....	20
L'angolo dell'arte (a cura di Rosario) .....	22
Lo sapevate che (a cura de La Redazione).....	23
Rubrica fotografica naturalistica... (a cura di Federico).....	25

## ADATTARSI IN UN CORPO CHE NON APPARTIENE

Il corpo cambia, cresce con noi, si adatta a contenere nuovi stati emotivi, a trasformarsi per riprendere spazio... si plasma e, noi con lui, arriviamo a costruire la nostra identità. Fatta di unione tra mente e corporeità. Scienza, religione e psicologia mettono in evidenza la relazione tra anima e corpo ma è ancor più interessante pensare al rapporto tra corpo e mondo. Già Platone parlava di un corpo aperto al mondo. Il corpo riceve stimoli e a questi stimoli reagisce, ascolta parole e a queste parole risponde. Platone diceva inoltre che gli uomini si differenziano dagli animali perché il loro corpo è eretto e il fatto che sia eretto dispiega intorno a loro un panorama da cui sono esclusi gli animali, che sono curvi, e questo panorama fa venire loro le idee. L'essere umano è al mondo come coloro che hanno un mondo dischiuso dal proprio corpo e siccome il corpo non è una cosa, ma le cose sono nel mondo, esso è nel mondo come uno che ha il mondo, che dischiude un mondo, il suo mondo. Il corpo è quindi apertura al mondo, intenzionalità alle cose, risposta agli stimoli, elaborazione dei messaggi che riceve. È il rapporto corpo-mondo quello decisivo, non anima e corpo. Ma se si assume questa nozione di corpo come corpo vivente nel mondo della vita, che è il mondo che abitiamo quotidianamente, essere alti o bassi, belli o brutti, cambia molto il modo di essere al mondo, non è una faccenda d'anima. Essere vicini o lontani cambia molto nella comunicazione. Quando qualcuno si avvicina troppo si possono creare delle distanze. Forse anche dare la mano è un modo per stabilire una distanza precisa in maniera tale da non essere né troppo vicini né troppo lontani.



Il corpo è un confine che ci separa dall'identità degli altri e spesso aiuta a contenere, talvolta costringe, in una veste che non appartiene. Sicuramente il mondo, gli altri

sono una delle dimensioni con cui si confronta una persona che affronta un percorso di transizione di genere. Gender non conforming, transgender, transessuale sono alcune delle molteplici espressioni collegate alle identità di genere. Con 'non conformità di genere' ci si riferisce a tutte le persone che vivono un'identità o un ruolo di genere la cui espressione risulta diversa rispetto a quanto atteso dalle norme e aspettative sociali e culturali. "La persona transgender presenta un'identità di genere non in linea con il sesso sviluppato alla nascita ed esprime quindi un ruolo di genere non congruente rispetto a quello tradizionalmente legato al sesso biologico. Nel senso più stretto del termine, si parla di transgenderismo quando si ha un'identità che non rientra nei sessi dominanti e che incarna le infinite sfumature esistenti tra i due, o un terzo genere, un 'genere altro' che non ha niente a che fare con il maschile e con il femminile". Secondo Roberta Rosin, psicologa e psicoterapeuta Funzionale, si parla di disforia di genere, di "un vissuto persistente di inadeguatezza, nonché marcata incongruenza, tra il proprio genere espresso e il genere assegnato alla nascita. Esiste una discrepanza tra il sesso biologico della persona e l'identità di genere a cui la persona sente di appartenere. Queste persone abitano un deciso desiderio di appartenere all'altro genere, vivendo con disgusto tutto ciò che è ritenuto socialmente e culturalmente legato a esso: una delle prime reazioni evidenzia l'estraneità e spiacevolezza di un corpo percepito come estraneo e non in linea con ciò che si sente e si desidera essere intimamente".

Il supporto psicoterapico è fondamentale nel percorso di transizione di genere il cui obiettivo del trattamento non è quello di "riparare il genere", ma piuttosto fornire uno spazio sicuro e validante ai pazienti per esplorare ed esprimere se stessi e per costruire o rafforzare la resilienza di cui avranno bisogno per far fronte ad un mondo non sempre pronto ad accettarli. Altri obiettivi sono alleviare lo stress derivante dall'appartenere ad una minoranza sessuale e sviluppare una rete di supporto sociale positiva. Questo è il concetto di salute di genere, ovvero l'opportunità di vivere nel proprio genere in modo autentico, senza proibizioni o inibizioni, attraverso accettazione e sostegno. Lemma descrive due temi centrali nell'esperienza transgender: il senso di incongruenza di sé e l'esperienza di non essere visti.

Winnicott nel 1988 ha ben evidenziato che la percezione che "la psiche risiede nel corpo" non sia affatto qualcosa da dare per scontato, ma sia invece una conquista da ottenere nel corso dello sviluppo infantile attraverso precoci esperienze sensoriali ed affettive. Anche la teoria dello sviluppo di Freud del 1905 evidenzia come il corpo e le precoci esperienze senso-motorie del bambino siano il punto di partenza per lo sviluppo del funzionamento mentale. Infatti, l'Io, secondo Freud, nasce come un Io-corporeo per cui la prima forma di rappresentazione di sé è una rappresentazione corporea. Il corpo inoltre influenza le esperienze del bambino tanto quanto queste esperienze influenzano la rappresentazione del corpo e del Sé del bambino. Di conseguenza, il modo in cui il bambino si presenta all'esterno influenza l'ambiente in cui il bambino vive tanto quanto il modo in cui l'ambiente risponde alla presentazione

del bambino influenza la sua rappresentazione di sé. Tale processo è applicabile al vissuto transgender che è alla continua ricerca di un corpo in cui il suo sé autentico possa trovare dimora scontrandosi con le menti dei caregivers con i quali è cresciuto incapaci di metabolizzare (Bion) le sue esperienze di incongruità, confusione ed incertezza. Tale processo è alla base della difficoltà di individui transgenders a “trasformare il corpo che hanno nel corpo che sono” (Lemma A., 2013). Tra patologizzazione e politicizzazione, tra natura e cultura, è importante ritagliare uno spazio per ascoltare l’esperienza vissuta dell’individuo transessuale, le somiglianze e le differenze, se si vuole aiutarlo a scoprire il nuovo spazio della realtà sociale che si apre alla sua esistenza. Un transgender elabora a poco a poco una cartografia di sopravvivenza che distingue gli spazi abitabili da quelli invalicabili, i luoghi nei quali si può esistere da quelli dove la sua esistenza è costantemente contestata, fino a costruire con successo una rete che consenta lui la possibilità di dare un’esistenza materiale alla finzione del suo genere. Una “reintegrazione” sociale in un mondo, in una vita normale.

**Eleonora Gambaro**

## SPIRITO DI ADATTAMENTO

Che la vita è fatta di imprevisti lo sappiamo tutti...c'è chi programma la giornata, chi un'intera settimana, chi ha l'agenda fitta di impegni, chi programma un'intera vacanza e chi tanto altro, però alla fine dobbiamo fare i conti con loro...gli imprevisti. Nei momenti meno opportuni, quando tutto va bene, ecco che si presentano.

Quest' estate una persona a me vicina e molto cara, che ho sempre visto come una persona estremamente positiva, mi ha rivelato il suo motto "nella vita tutto si aggiusta" ... mica come me che mi butto giù se qualcosa non va per il verso giusto. Ho pensato tanto a queste parole, e mi sono detta di provare a seguire questa massima.



Come tutti gli anni "la redazione" si è fermata per qualche settimana per il periodo estivo e il ritorno, almeno per me, è molto sentito, sia nel rivedere i miei compagni di avventura che nel rivedere, come li chiamo io, i miei dottori.

Quest' anno il ritorno al gruppo è stato particolare, io e Anna, che ci siamo date appuntamento un po' prima per una chiacchierata e un caffè, abbiamo avuto un piccolo imprevisto... la riunione non era al mattino ma al pomeriggio...e adesso? Ci siamo guardate e ci siamo dette, nessuna delle due aveva programmi per la giornata, tra l'altro un po' piovosa, così abbiamo trasformato un imprevisto in un'ottima occasione per passare la giornata insieme... un giro in centro a scambiarci

storie e piccoli aneddoti, pranzare fuori con una bella pizza (uno dei nostri piatti preferiti), abbiamo parlato e riso tanto e nel pomeriggio siamo tornate al gruppo redazione.

È stata una bellissima giornata che nemmeno se l'avessimo programmata sarebbe riuscita.

È proprio vero che nella vita ci vuole spirito di adattamento, perché così i piccoli imprevisti, i piccoli problemi che affrontiamo ogni giorno diventano meno pesanti e più semplici d' affrontare... se si vuole anche una giornata con qualche intoppo può trasformarsi in una bella giornata.

**Giuseppina**



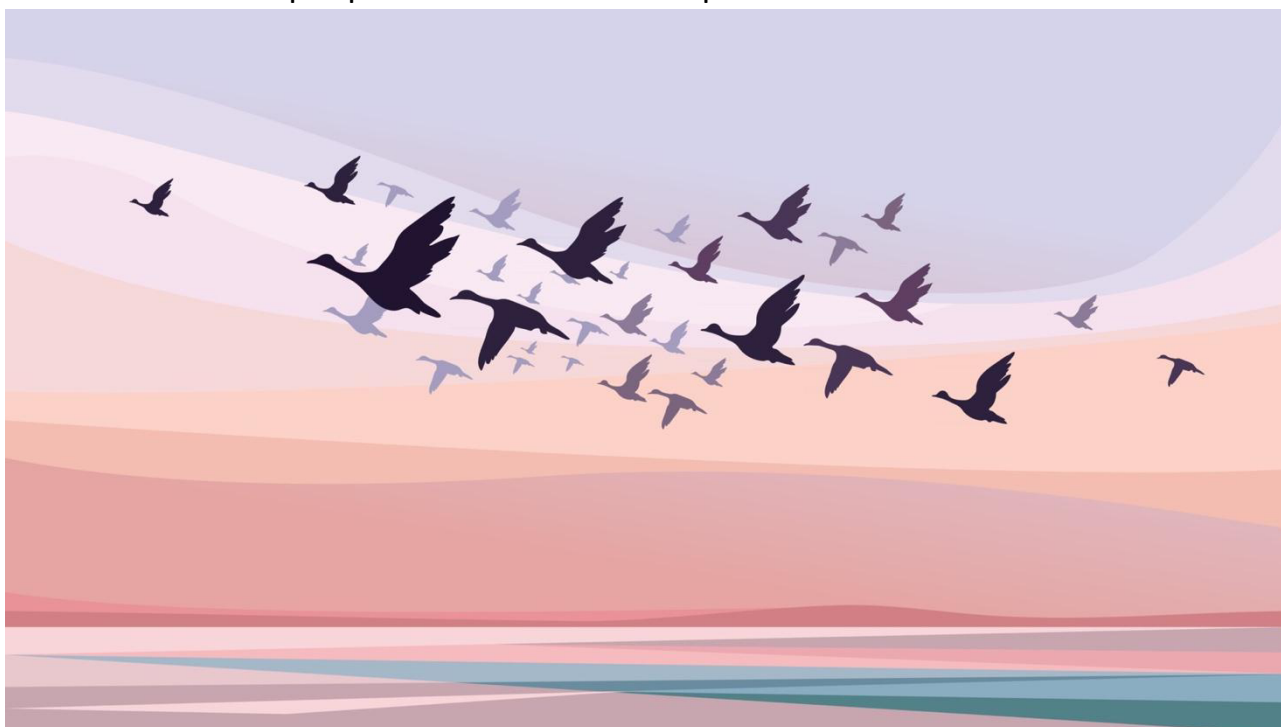
## SPIRITO DI ADATTAMENTO SECONDO IL GRUPPO REDAZIONE

Come è cambiato il gruppo redazione in questi undici anni? Abbiamo iniziato un po' come sfida, l'obiettivo era quello di far sentire la nostra voce ... perché il malessere mentale è come le altre malattie, si può curare e convivere, se non addirittura guarire. Sembrava che la rivista non avesse un futuro e invece dopo il numero zero il mercoledì, giorno di incontro storico del gruppo redazione, i componenti aumentavano e accanto alle Dottoresse comparvero gli specializzandi, che si susseguivano anno dopo anno, diventati parte integrante del gruppo e dei nostri affetti... come dimenticare gli studenti di medicina, dal primo all'ultimo anno, che entravano nel nostro studio ad assistere alle nostre riunioni.

Nel tempo si è trasformato anche il luogo dove ci incontravamo... dal piccolo studio in reparto, dove stavamo un po' stretti, a quello più grande con una grossa finestra che ci offriva la bellezza di un magnifico albero fiorito.

E poi è arrivato il Covid, e come adattarci? Infatti, ci siamo persi per qualche tempo, ma la voglia di vederci era tanta e così, c'è stato un altro adattamento: *Zoom*, con il quale ci siamo potuti sentire, vedere e interagire.

Non ricordiamo dopo quanto siamo tornati in presenza.



Proprio durante le riunioni settimanali ci siamo interrogati su quanto il gruppo si sia adattato nel corso degli anni e tutti i componenti si sono espressi con le loro riflessioni che sono qui di seguito esposte:

*“Lavorare in presenza è stato ed è indubbiamente preferibile, per la possibilità di vivere in modo più intenso i rapporti interpersonali: i tempi sono differenti, si può colloquiare meglio, interrompersi senza mancarsi di rispetto, ci si può guardare negli occhi. Il gruppo negli anni ha acquisito sempre più intensità e mi sento più libera di*

*esprimermi”.*

*“Si riflette sempre guardandosi indietro ... quando si intraprende un nuovo percorso non si sa mai se andrà bene o meno, sia perché potresti non avere le qualità necessarie, sia perché a te potrebbe non piacere quella strada. Sicuramente anche qui si parla di spirito di adattamento. In questi anni, guardando indietro, penso di essermi adattata ai vari cambiamenti di questo tragitto ... dal cambiamento delle dottoresse che si sono susseguite, imparando a conoscerle e, anche se profondamente differenti, grandi simboli di insegnamento ... quindi al cambiamento dei miei compagni che con gli anni si sono avvicinati, sempre interessanti da ascoltare, chi è andato via, chi è rimasto e chi è appena arrivato e chi col passare del tempo si è trasformato in una importante amicizia e per finire è cambiato anche il modo di rapportarmi al giornale, imparando con il tempo a tirar fuori sempre più cose di me”.*

*“Anche se sono la neoentrata mi sono fin da subito sentita benvoluta e devo dire che mi sono adattata con molta velocità”.*

*“Le persone che frequentano il gruppo rispetto alle altre hanno una marcia in più e quelle che negli hanno deciso di continuare a frequentarlo hanno mostrato oltre che perseveranza, grande spirito di adattamento”.*

*“Questi ultimi anni per me sono stati 'pesanti', la pandemia ha messo a dura prova il mio equilibrio mentale. Devo dire che il gruppo mi ha aiutato, confrontandoci, esprimendo le nostre ansie e paure o anche punti di vista differenti. Abbiamo portato questo 'peso' insieme, e questo lo ha reso più leggero”.*

Se rileggiamo quello che abbiamo scritto ci rendiamo conto di quanto sia cambiato nel corso degli anni il gruppo redazione e di quanto tutti i componenti abbiano avuto grande spirito di adattamento.

**La Redazione**

## SPIRITO DI ADATTAMENTO O CAMALEONTISMO?

Devo dire che mi sono adeguata a situazioni le più disparate: ho avuto contatti con persone di diverso stato sociale: dall'operatore ecologico al libero professionista. Quindi dialetti diversi: dal siciliano al piemontese e tanti altri ancora...culture diverse.

Mi sono adattata a fare le vacanze in campeggio con una roulotte con tutti i disagi che questo comporta, in camper, in una camera d'albergo a dir poco angosciante e in alberghi di lusso dove mi sentivo una regina...

A proposito, mi viene in mente un episodio di tanti anni fa in cui mi sono trovata a disagio quando sono stata invitata a cena in un ristorante lussuoso: posate d'argento e bicchieri di cristallo abbondano. Come me la sono cavata? Bene direi: ho seguito passo, passo i movimenti dei commensali che avevo di fronte. Quindi la serata andò liscia come l'olio...questo è uno dei tantissimi episodi in cui, inizialmente, ho avuto non poche difficoltà. Difficoltà che si sono presentate spesso nella mia vita, ma pensando che non potevo e non volevo escludermi dal mondo avrei dovuto tuffarmi anche in situazioni scomode. Anche in questo modo ho fatto il mio percorso di crescita, non nascondendo che qualche volta ho evitato luoghi e persone che mi facevano sentire inadeguata e "minacciata". Nella vita ho trascorso giorni bui come la notte, la vita ci riserva sempre cose piacevoli ma anche spiacevoli. Credo di essermi adattata alle une e alle altre...si tratta forse di spersonalizzazione?

Come dice Nikki Rowe..." i giorni del buio non sono anni sprecati, ho imparato a camminare con le stelle"



Anna

## LA STORIA DI GIUSEPPE E DEL SUO SPIRITO DI ADATTAMENTO

È il lontano 1909, Giuseppe ha 15 anni ed è il primo di tre fratelli a Màkari, un paesino di pescatori nella Sicilia del primo Novecento. All'epoca si contavano qualcosa come una quindicina di casette a Màkari, ognuna con attorno un po' di terreno per soddisfare tutti i bisogni che il mare non poteva soddisfare: si viveva alla giornata, con i frutti della terra e del mare, senza corrente elettrica né servizi, se non a diverse ore di carretto trainato dal fedele compagno: il buon vecchio asinello. Per chi vi abitava, non c'era spazio per le ambizioni, per il futuro; Màkari si andava via via spopolando, sembrando destinata all'oblio. Oggi, chi possiede una casa a Màkari, ambita località turistica dalle estese spiagge e dalle acque cristalline vicino San Vito Lo Capo, possiede un tesoro.

Giuseppe, suo fratello minore Stefano e la sorella Anna, facevano parte di quei giovani Makaresi ai quali il futuro era stato negato: allevavano qualche gallina e qualche pecorella, andavano la notte a pescare mentre la madre e la sorella curavano l'orto; il padre, che aveva fino a quel momento sostenuto la famiglia, era recentemente mancato per una polmonite, lasciandoli soli, e senza speranze.

In quegli anni, tra i giovani girava una voce, come un vento di speranza. Una parola, in verità, che sembrava la chiave di tutto, la porta, per quanto impervia e difficile da attraversare, verso un futuro roseo e fecondo, dove tutti i problemi sembravano dissolversi e farsi lontani, lontani, e con loro, anche il sudore sotto al sole impietoso delle campagne del mezzogiorno siculo sembrava evaporare; si sarebbero dimenticati i viaggi interminabili col carretto e si sarebbe voltato le spalle all'imprevedibilità e, talvolta, alla crudele spietatezza del mare, dal quale il ritorno non era sempre assicurato. La parola magica era: America.



In una parola, si racchiudevano i sogni e le speranze di intere generazioni, di madri con bambini, di ragazzi, di chiunque avesse ancora la forza e la volontà di sperare in un futuro migliore.

Tanti ragazzi erano partiti da Màkari come da tutte le parti della Sicilia, verso un sogno che non per tutti si sarebbe poi rivelato per quello che veniva venduto a gran voce.

E tra questi sognatori, dall'oggi al domani senza quasi sapere bene come, ci si trovò Giuseppe con suo fratello minore Stefano, entrambi che fino a quel momento avevano pensato di condurre la vita dei genitori, portare avanti la casa e la famiglia, costruirsi un futuro nella terra dei loro avi, dall'oggi al domani si erano ritrovati orfani di padre, poveri e senza speranze.

Così, presi i loro risparmi e acquistati i biglietti per la nave più grande che avessero mai visto, in momenti diversi partirono, prima Giuseppe, richiamato da lontani parenti, e poi Stefano, che sarebbe stato richiamato dal fratello stesso una volta trovata una collocazione sociale in USA.

Salutando la madre, che non sapeva quando e se avrebbe più rivisto, Giuseppe partì alla volta delle Americhe, direzione: New York.

Iniziò un viaggio lungo circa un mese, in terza classe e in condizioni igieniche praticamente inesistenti. Nel transatlantico Giuseppe udì ogni tipo di accento italiano, e strinse alcune amicizie. Un giovane di nome Carmelo, poco più grande di lui, si mostrò particolarmente affettuoso e disponibile nei suoi confronti e ben presto si trovarono ad essere sempre insieme. Fu così che, dopo interminabili settimane di navigazione, videro in lontananza avvicinarsi la tanto sognata sagoma della Statua della Libertà, il simbolo dell'America come patria scelta, patria di speranza, patria di un uomo che, all'insegna dello spirito di adattamento, si fa faber fortunae suae.

Ci fu lo sbarco ad Ellis Island, e fu il primo assaggio di un percorso di integrazione che in realtà, tanto facile non era. Il controllo medico, il rischio di non essere accettati per qualche cavillo burocratico ... Quante famiglie venivano divise in quel luogo, quante incomprensioni, quanta difficoltà, in un paese totalmente diverso, con una lingua, per i più, totalmente sconosciuta. Ma Giuseppe superò anche questa e, mentre tanti proseguirono il viaggio alla volta della California, del New Jersey o persino del Canada, Giuseppe sbarcò, da solo, in compagnia soltanto di Carmelo e di una manciata di lire nella tanto enorme, quanto sconosciuta New York. Spaesati e senza alcuna nozione di inglese, trovarono un posto dove passare la notte. Prima di addormentarsi, ad un oceano di distanza da casa, Carmelo disse a Giuseppe: "Stai tranquillo, che domani mattina presto io mi sveglierò e troverò un lavoro per entrambi. Dammi le tue 5 lire che metto a posto tutto".

Giuseppe si fidò del nuovo amico, e l'indomani si trovò in America, a 15 anni, senza conoscere una parola della lingua, senza un singolo volto conosciuto, ma quel che è peggio, senza una lira.

Se non fosse già tutta questa storia testimonianza di un'impressionante intraprendenza e spirito di adattamento, aspettate di leggere il seguito. Infatti,

Giuseppe, non appena capì che Carmelo era scappato con tutti i pochi soldi che possedeva, fu inizialmente colto da un'ondata di disperazione, e si mise a piangere. Non mangiava dal giorno prima, e man mano che il tempo passava, la situazione si faceva sempre peggiore. In questo scenario, l'immagine della sua casetta con i familiari e gli amici, i suoi fedeli animali, la barchetta e l'orticello, sembrava l'ideale bucolico di vita. Ma si fece coraggio, e cominciò a camminare. Un passo dopo l'altro Giuseppe, totalmente ignaro della strada, delle indicazioni stradali e di come funzionasse la città, arrivò miracolosamente a Little Italy. Lì, il suono della lingua italiana fu come un'oasi dopo una stremante traversata nel deserto, un barlume del calore di casa arrivò a rinfrancarlo. E proprio quando sembravano non esserci vie di sopravvivenza, due compaesani lo videro, con la disperazione negli occhi, solo e perduto. Si avvicinarono e gli chiesero cosa fosse accaduto; quando Giuseppe finì di raccontare le vicende, i due gli si fecero vicino e gli dissero: "Non preoccuparti ragazzo, si sistemerà tutto. Seguici, conosciamo una persona". E fu così che Giuseppe fu condotto da un altro italiano stabilitosi con successo negli States, dove svolgeva il lavoro di barbiere. Questi lo prese subito a lavorare con sé, ma la prima cosa che fece, vedendolo in quello stato, fu offrirgli una bistecca. Da allora Giuseppe iniziò la sua carriera, dapprima come garzone di barbiere di giorno e come spalaneve di notte, poi come operaio alla Ford. La sua vita cambiò radicalmente, ma mai dimenticò la famiglia, alla quale mandava una somma di denaro mensilmente, per aiutarli ad avere sempre il pane sotto ai denti. In America divenne cittadino americano, conobbe la cultura, vide le auto, vide un'indipendenza femminile più avanti di quella dell'Italia del tempo. Per questo, tornato per un po' di tempo in Sicilia in seguito alla morte della madre e innamoratosi di una donna Makarese dalla quale ebbe 3 figlie femmine, alla nascita di ogni figlia Giuseppe, ormai cittadino americano, salì sulla corriera per Palermo al fine di registrare ciascun nuovo membro della famiglia con un passaporto americano; la speranza di Giuseppe era quella, un giorno, di dare alle sue figlie "il futuro" che in America già c'era, e che lui, seppur con tanti sacrifici e con spirito di adattamento, aveva toccato con mano.

**Claudia**

## SPIRITO DI ADATTAMENTO: La teoria dell'evoluzione di Charles Darwin



È risaputo che il concetto di autopreservazione sia una delle cose più importante per ogni specie vivente e proprio per questo il concetto di Evoluzione è lo spirito di adattamento più tangibile che esista.

E proprio come insegnatoci da Charles Darwin con più di due decenni spese nello studio riguardante “La teoria dell’evoluzione” (la quale non è altro che un confronto tra specie viventi e specie estinte) questo spirito di adattamento è esistito sin dall’alba degli organismi viventi.

Secondo questa teoria, l'evoluzione avviene attraverso il processo di selezione naturale. Possibili variazioni delle caratteristiche fisiche o mentali sono mostrate da alcuni esemplari nella specie. Quando le caratteristiche sono più idonee al loro ambiente, gli individui tendono a passare queste caratteristiche alle loro prole facendole diventare la nuova norma e in questo modo aumentano le probabilità di sopravvivere, eludere i predatori, resistere alle malattie e trovare cibo.

Questo si può vedere in: volatili che hanno sviluppato becchi forti abbastanza per cibarsi di frutti o semi con gusci, animali non predatori che sviluppano esoscheletri per la propria difesa, sistemi per respirare sott’acqua tramite branchie ecc...

Dunque, credo che sia abbastanza sicuro dire che lo Spirito di adattamento originale fu inventato da Madre natura molto tempo fa, sotto le spoglie dell’evoluzione, e svolge ancor oggi un ruolo estremamente importante nella preservazione della vita nel nostro ecosistema.

**Gerardo**

## ARTE, DOLORE, VITA

La capacità di adattarsi a malattie e menomazioni fisiche, congenite, acquisite in giovane età o magari nel bel mezzo di una brillante carriera, rappresenta un esempio lampante di come il talento e la forza di volontà possano consentire di superare apparenti limiti, talvolta abituandosi a una condizione sulla carta più svantaggiosa, talvolta reinventandosi completamente.

Il mondo dello sport, a tutti i livelli, è pieno di esempi di questo tipo, ma non solo tra gli atleti troviamo storie simili: Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderón, conosciuta ai più come Frida Kahlo, era una pittrice messicana nata nel 1907 a Coyocan, piccolo villaggio della periferia di Città del Messico. Artista di fama mondiale, è nota oltre che per le proprie capacità pittoriche, anche per essere stata una fervente attivista politica e soprattutto una donna dotata di una forte personalità, che la portò a rifiutare spesso le convenzioni sociali. Un dettaglio che forse non molti conoscono, tuttavia, riguarda un grave incidente occorso alla giovanissima età di 18 anni, quando viaggiando a bordo di un autobus coinvolto in un incidente automobilistico, si procurò numerose e gravissime fratture, tra cui tre a livello della colonna vertebrale, che la costrinsero a ben trentadue operazioni chirurgiche e a lunghi periodi di riposo forzato con un busto gessato. Questa devastante disavventura non soppesò però il suo talento, che stava appena sbocciando, né spezzò la sua voglia di vivere e di creare: anche allettata e quasi immobilizzata, Frida non smise di dipingere, e anzi, grazie a un letto costruito ad hoc con uno specchio appositamente montato sul baldacchino, si specializzò in autoritratti dallo stile inconfondibile, che realizzava rimanendo sdraiata.





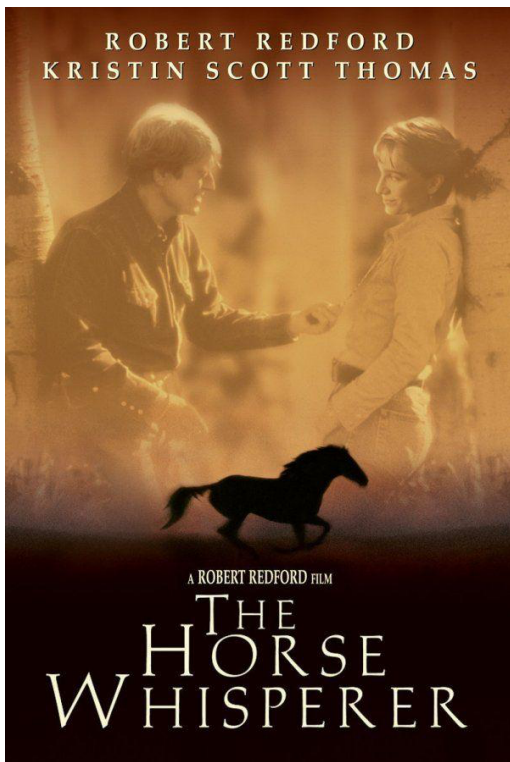
La gravità dei danni subiti non le consentì mai un pieno recupero e anche nei periodi di maggior benessere fisico le sofferenze provate rimasero una presenza quasi costante nelle sue opere, pregne di elementi astratti e onirici, talvolta macabre, ma sempre molto intense. Attraverso la sua arte, Frida riusciva ad esprimere tanto il dolore quanto la propria passione e voglia di continuare a vivere e dipingere.

Accanto alla carriera, anche la sua vita privata fu caratterizzata dall'esuberanza: oltre al burrascoso matrimonio con il pittore Diego Rivera, si narra di numerose avventure amorose, sia con uomini che con donne, talvolta anche personaggi famosi della scena artistica e politica.

Frida Kahlo morì nel 1954 a soli 47 anni, ancora tormentata dalle complicanze di quel terribile incidente, continuando a dipingere e creare arte praticamente fino all'ultimo. Nel suo diario sono annotate le sue ultime parole, cariche della sfacciataggine e dell'ironia che la contraddistinguono: "Spero che l'uscita sia gioiosa e spero di non tornare mai più".

**Davide**

## Un film da vedere – L'uomo che sussurrava ai cavalli (a cura di Alessandro)



Grace e la sua migliore amica Judith, in una fredda mattina di inverno, decidono di fare una passeggiata a cavallo. Durante il tragitto, mentre parlano del più e del meno, percorrono una ripida salita, resa ancora più impervia dalla neve e dal ghiaccio.

Judith perde il controllo del suo cavallo Gulliver, che cade rovinosamente, coinvolgendo Pilgrim, il cavallo di Grace. Le due ragazze hanno un bruttissimo incidente in cui Judith e il suo cavallo perdono la vita, Grace perde una gamba e Pilgrim sopravvive a stento.

Grace non riesce ad accettare la perdita della gamba, diventa depressa e scontrosa, neanche la visita al suo cavallo sortisce alcun effetto, anzi peggiora le cose. L'animale è sopravvissuto ma è aggressivo, tanto che la veterinaria vorrebbe

abbatterlo. Annie, la madre di Grace si oppone, fa delle ricerche sui traumi dei cavalli e si mette in contatto con un particolare allevatore di equini, Tom Booker.

All'inizio Tom non accetta di occuparsi di Pilgrim, ma Annie non vuole arrendersi e si presenta con la figlia e il suo cavallo nel ranch dell'allevatore in Montana.

All'inizio è molto difficile creare un rapporto con il cavallo e di conseguenza con Grace ed Annie che non si trovano a loro agio in mezzo al silenzio e alla natura, essendo abituate alla rumorosa città. Con pazienza Tom riesce a conquistare ed aiutare Pilgrim e anche Grace, che alla fine, vedendo i miglioramenti del suo cavallo, riuscirà a cavalcarlo nuovamente, vincendo la sua tristezza.

Il film è tratto dal romanzo di Nicholas Evans e ha avuto varie candidature agli Oscar e Golden Globe, ma non ha vinto nulla.

Il film è ben fatto con bravissimi attori, e anche se non è il mio genere e l'ho trovato abbastanza scontato, affronta in modo ottimale la capacità di adattamento sia degli esseri umani, che degli animali.

*Regia:* Robert Redford, Patrick Markey

*Cast:* Robert Redford, Kristin Scott Thomas, Scarlett Johansson, Sam Neill

*Genere:* drammatico

*Durata:* 169 minuti

## Una poesia da ascoltare (a cura di Anna)

### *Sola*

Sola con la solitudine  
Sola col silenzio  
Sola col buio della notte  
Sola con la quiete che ti circonda.  
Soltanto così puoi ascoltare le tue parole  
Soltanto così puoi udire i tuoi lamenti  
Puoi vedere le tue lacrime.  
Soltanto così scopri la tua triste e malinconica natura.  
Soltanto così...suppliche e preghi.  
17 giugno 1994



Vele sguinzagliate in mare,  
Incuranti della direzione del vento!  
Vele che frammentano l'orizzonte...  
Così come è frammentaria la mia speranza!  
18 marzo

## Una ricetta da assaporare (a cura di Fatjona)

### BYREK (TIPO TORTA SALATA)

Il Byrek è uno dei piatti più classici della cucina albanese: ce lo presenta Fatjona, originaria di Valona, un comune di circa 130 827 abitanti dell'Albania meridionale, capoluogo della prefettura omonima. Sorge sulla riva sud-orientale del Mare Adriatico e affaccia sul canale d'Otranto con un'ampia baia.

Questo piatto è come la pastasciutta per gli italiani. È una particolare torta salata che fa parte della tradizione culinaria turca e balcanica che si prepara con la pasta fillo, la tipica sfoglia sottile mediorientale che è alla base di moltissime ricette sia dolci che salate, farcita con carne o verdura, a seconda del paese di provenienza. Una sua variante utilizza il formaggio skuta, molto simile alla ricotta, oppure nelle sue versioni più popolari si realizza con una farcia semplice ma appetitosa di ricotta o feta e spinaci. Per l'occasione Fatjona ha realizzato la pasta fillo in casa, stendendola pazientemente, per ottenere una sfoglia sottilissima che in cottura avvolgerà la farcia, strato dopo strato, garantendo un ripieno morbido e un friabile guscio esterno. Della sua ricetta Fatjona pensa: "È una ricetta di torta salata che si può preparare con vari ripieni, anche con la carne, e che fa sentire unita la nostra famiglia, perché fa parte della tradizione dell'Albania".



### *Ingredienti*

#### Per l'impasto:

300 g di farina 00

Sale q.b.

Olio di semi q.b.

Acqua q.b.

#### Per il ripieno:

500 g spinaci

1 cipollotto

Aneto q.b.

200 g formaggio feta (bianco)

Sale q.b.

Olio extra vergine q.b.

1 spicchio d'aglio

### *Preparazione*

Tagliare a pezzetti gli spinaci e i cipollotti e metterli in una pentola fonda. Aggiungere l'aglio tagliato finemente, poi la feta a cubetti, l'aneto tagliato anch'esso finemente, mettere sale, olio quanto basta e mescolare tutto. Poi mettere da parte.

L'impasto una volta preparato si divide in palline medie. Con il mattarello usando la maizena si preparano le sfoglie. Si prende una teglia, si cosparge con olio extravergine, si mettono 6 sfoglie e si posizionano sopra metà degli ingredienti precedentemente messi da parte.

Si aggiungono altre 3 sfoglie e si mette l'altra metà rimasta degli ingredienti. Si aggiungono le altre 6 sfoglie. Si cosparge la sfoglia con olio extravergine di oliva. Si cuoce per 45 minuti in forno preriscaldato a 230°C.

**Buon Appetito!**

L'angolo dell'arte (a cura di Rosario)



## Lo sapevate che (a cura de La Redazione)

Quando si parla di clima, si tende a farlo sempre in chiave negativa in riferimento ai comportamenti umani. In effetti non si potrebbe fare diversamente, visto che l'agire umano è in gran parte la causa di una moltitudine di disagi di cui soffre la totalità degli abitanti della Terra. Ma qual è il temporale più freddo mai registrato dalle stazioni meteo? La risposta che abbiamo trovato è stata piuttosto sorprendente.

Eventi climatici di questo genere sono davvero unici ed interessanti da analizzare. Soprattutto in alcune specifiche zone del mondo le perturbazioni sono capaci di raggiungere degli standard inimmaginabili. In pieno Oceano Pacifico, ad esempio, non è così insolito assistere a delle tempeste senza eguali, che definire come semplice temporale sarebbe oltremodo riduttivo.



Era il 29 dicembre 2018 quando un temporale nel bel mezzo dell'Oceano Pacifico, il più grande della Terra, batteva ogni record mai registrato in precedenza. Per quanto riguarda la "terraferma" il primato appartiene alla stazione sovietica di Vostok, in Antartide: in quel caso, nel 1983, vennero toccati i  $-89^{\circ}\text{C}$ .

Il temporale in questione è stato studiato accuratamente, ed un'interessantissima ricerca che lo vede come protagonista ha trovato spazio sulle pagine di Geophysical Research Letters. Durante questo temporale si è raggiunta la temperatura più bassa mai registrata sul nostro Pianeta, ossia  $-111^{\circ}\text{C}$ . Secondo quanto riportato dagli

scienziati firmatari, quello da loro osservato non è solamente un temporale da record, bensì un vero e proprio monito. Il rischio è infatti che eventi atmosferici di portata simile possano svilupparsi non solo in pieno oceano, ma anche in aree dove la civiltà ha messo le sue basi.

In tal caso, la forza distruttiva del temporale, unita alla temperatura generata al suo interno, risulterebbero fatali per la quasi totalità degli esseri viventi.

Questo dovrebbe essere un buon motivo per non reiterare il disinteresse verso l'ambiente.



Rubrica fotografica naturalistica... (a cura di Federico)



## La barzelletta (a cura de La Redazione)

Il brufolo che di solito viene sul mento, ora che si può nascondere con la mascherina, viene in mezzo alla fronte... la velocità di adattamento della natura è straordinaria.





*L'autunno è miglioramento eterno. È maturazione ed è colore, è la stagione della maturità, ma è anche larghezza, profondità, distanza.*

**Hal borland**



Jiuxprne

Mij Zurely

Stava

Bredalata Jpexaj

Anna Maria

Rosario

Davide

LA REDAZIONE

Claudia

Fatjona

Federico

