

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 14 numero 1

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

<i>Il Cinquantesimo Numero!</i>	5
<i>Quattordici anni di "Redazione"</i>	6
<i>La Psichiatria cura</i>	8
<i>La Cura del Senso: Oltre la Diagnosi, il Racconto</i>	11
<i>Una nuova emozione nel 2021: il languishing</i>	14
<i>L'ombra dell'Hikikomori e il dibattito sul declino del QI. Oltre il Languishing: L'Eclissi Sociale e Cognitiva del 2026</i>	16
<i>Il mio cucciolo</i>	18
<i>Il mio cucciolo con qualche anno in più</i>	20
<i>Ciao Noah</i>	23
<i>Noah</i>	24
<i>La discriminazione può uccidere: riflessioni</i>	26
<i>Discriminazione oggi</i>	27
<i>Com'è cambiata la comunicazione</i>	29
<i>Com'è cambiata la comunicazione (10 anni dopo)</i>	30
<i>Com'è cambiato il mondo</i>	32
<i>Covid-19</i>	33
<i>Intervista alla professoressa Zeppigno</i>	35
<i>Jack</i>	42
<i>Tutti i nostri segreti, di Fatma Aydemir</i>	47
<i>Dall'Oggetto al Soggetto: L'Evoluzione dell'Arte come Specchio dell'Anima</i>	50
<i>La Refrattività dell'Ascolto: "The Dark Side of the Moon" e lo Specchio del Tempo</i>	53
<i>Dalla Caverna allo Schermo: La Fiaba come Specchio del Mondo in Divenire</i>	55
<i>L'Alchimia del Gusto: La Cucina come Memoria Dinamica e Metamorfosi</i>	59
<i>Le 10 curiosità sul cambiamento</i>	62
<i>La Barzioletta: Il cambiamento... con calma</i>	65
<i>Gli enigmi della redazione</i>	66
<i>L'angolo della poesia: cambiamento e speranza</i>	68

Il Cinquantesimo Numero!

In occasione del cinquantesimo numero della rivista della Psichiatria, insieme a tanti nuovi articoli, abbiamo deciso di riproporne alcuni di edizioni passate, accanto agli spunti di riflessione che ci hanno fornito su come noi, la rivista e tutto il mondo che ci circonda sono cambiati nel corso di questi anni.



Rivista online sul sito www.maggioreosp.novara.it

Quattordici anni di "Redazione"



Quattordici anni di "Redazione", ricordo ancora tutti i miei compagni di percorso e la nostra volontà di far sentire la nostra voce con i nostri scritti, parlando del nostro vissuto: e così esce il numero zero. Il giornale continua, ma, come cambiano la vita e le persone, negli anni successivi anche il giornale cambia, proponendosi con articoli su ricerche su festività e curiosità, oltre a rubriche. Gli incontri all'inizio erano settimanali in reparto, con molte persone che partecipavano, guidati da dottoresse e specializzandi che, col tempo, sono rimasti nel cuore. E come non

ricordare alcuni compagni diventati amici in questi anni. Come succede spesso, con il passare del tempo cambiano le dinamiche e, con queste, anche i dottori, che, nonostante siano nuovi per il gruppo, con la loro esperienza e amore per il lavoro che svolgono, ognuno con il proprio apporto e la propria direzione, ci aiutano a portare avanti il nostro giornalino, che nemmeno il Covid ha fermato! Infatti, le nostre riunioni si sono tenute in remoto. Il giornalino ha poi iniziato ad avere articoli più personali. Oggi, a volte, ci troviamo in pochi, ma va bene anche così. Come non fare dei ringraziamenti a tutti gli specializzandi che ci sono stati accanto e alle dottoresse che si sono susseguite e che ci hanno compresi e ascoltati. Grazie di cuore per esserci sempre stati!!!

Giuseppina

La psichiatria cura

N. 2 anno 6 (2018)

Le azioni e gli accadimenti umani, in fondo, sono pochi e, archetipicamente, simili tra loro.

La differenza, la loro originalità, l'appartenenza a quello specifico individuo provengono dal significato attribuitogli. Attribuire significato ai fatti della nostra vita ci permette di trasformarli in esperienza, quindi di accoglierli e utilizzarli.

La tradizione culturale della Cattedra di Psichiatria di Novara si accompagna ad un approccio al paziente come individuo, all'interno di una relazione, che offre il presupposto e il contesto in cui possono avere luogo vari interventi terapeutici, tra loro integrati. Per anni, gli interventi riabilitativi nei pazienti affetti da sintomatologia acuta sono stati ritenuti di scarsa efficacia; oggi, invece, la riabilitazione è intesa come un atteggiamento nei confronti del paziente, a prescindere dalla fase di malattia, finalizzato a stimolare e sostenere le risorse, il processo terapeutico, la relazione, per affrontare in modo meno traumatico lo stato di crisi, contrastare gli aspetti passivizzanti e regressivi indotti dal ricovero, facilitare la socializzazione, l'incontro e la comunicazione e favorire il successivo inserimento in trattamenti riabilitativi extraospedalieri.

A partire dal 2012, sono stati pertanto attivati i seguenti gruppi riabilitativi, attività destinate a pazienti ricoverati in regime di degenza ordinaria e day hospital o per pazienti ambulatoriali, che fanno riferimento all'Ambulatorio della SC Psichiatria dell'AOU Maggiore della Carità di Novara. Tutto questo consente di rendere più armonioso il clima di reparto, fungendo da lenitivo al dolore, insito nel disagio psichico e nella situazione di ricovero ospedaliero.

Tra le attività vi sono:

- Gruppo "Giornale": attività terapeutica che utilizza l'articolo di giornale come oggetto mediatore per attivare l'espressione di pensieri e affetti, nonché la comunicazione tra i partecipanti. Si tratta di un gruppo aperto, composto da pazienti ricoverati e

ambulatoriali, affetti da disturbi psicotici e gravi disturbi di personalità.

- Gruppo “Cinema”: attività terapeutica che utilizza le immagini cinematografiche dinamiche come oggetto mediatore. Tale attività, indirizzata a pazienti ricoverati e ambulatoriali, favorisce il processo di identificazione e di immedesimazione, fornendo un valido ausilio nell'affrontare tematiche personali
- Gruppo “Ascolto la Musica”: attività terapeutica riabilitativa che coinvolge pazienti ricoverati e ambulatoriali e si svolge a cadenza settimanale; si basa sulla capacità dei suoni di favorire una comunicazione che trascende l'uso del linguaggio, promuovendo l'espressione dei vissuti più profondi e delle emozioni di base che animano l'interiorità umana.
- Gruppo “Fiaba”: attività terapeutica riabilitativa che coinvolge i pazienti ricoverati in Degenza Ordinaria, con la finalità di stimolare, attraverso l'utilizzo terapeutico delle fiabe classiche, con le loro immagini e simbolismi, l'elaborazione di contenuti emozionali e vissuti personali e interpersonali dei partecipanti al gruppo, che, attraverso il confronto e la discussione, consente l'emersione dei meccanismi di identificazione, proiezione e introiezione.

Di tutto questo, e di molto altro, la Prof.ssa Zeppego, Direttrice della SC Psichiatria, nonché promotrice della realizzazione di queste importanti attività, ha parlato in occasione dell'intervento dal titolo “Non siamo più reclusi, la psichiatria cura”, tenutosi presso l'Università della Terza Età di Novara in data 12 aprile 2018. In tale sede, la Prof.ssa Zeppego ha descritto le attività sopracitate, nonché il Gruppo Redazione, attività che si concretizza nella produzione e pubblicazione della “Rivista della Clinica Psichiatrica”, che giunge, con la presente, al numero 22 del sesto anno.

Coinvolge 12 provetti “redattori” (Alessandra, Alessandro, Anna, Camilla, Chiara, Elia, Fuffy, Giovanni, Giuseppina, Maira, Maximiliano e Rosario) e un caporedattore, me medesima! Partecipano anche, come freelance, i ragazzi della Comunità Santa Lucia.

Inutile dire che il gruppo ha permesso ai redattori di diventare nel

tempo sempre più disponibili all'incontro con gli altri, pronti a esporsi emotivamente e a condividere successi e insuccessi. È divenuto un momento importante per noi tutti, un'occasione preziosa per esprimere pensieri, opinioni, esigenze e bisogni. Le tematiche inerenti al micro e macrocosmo sociale, culturale e terapeutico, rappresentano il contenitore in cui ognuno si sente libero di riportare i propri pensieri ed emozioni senza temerne la possibile distruttività e il giudizio. Ogni occasione è buona per condividere l'ascolto di canzoni, film e libri che si sono amati, preoccupazioni e timori, momenti belli e brutti, fotografie e ricordi, e perché no, piatti e gustose leccornie preparate in onore di compleanni, onomastici e ricorrenze (che talvolta esistono solo per noi). Il fine ultimo è la produzione di una rivista di alto valore, sia nei contenuti sia nella forma (proposta al pubblico con una festa organizzata presso il Reparto di Psichiatria), ma è il viaggio a renderla più interessante!

Eleonora

La Cura del Senso: Oltre la Diagnosi, il Racconto

Le azioni umane, se spogliate dal loro contesto, sono spesso archetipi che si ripetono, costanti nel tempo e nello spazio. Come scriveva il Professor Torre, la vera originalità di un individuo non risiede nel "cosa" accade, ma nel significato che egli attribuisce a quegli accadimenti. In questa prospettiva, la psichiatria moderna non può limitarsi alla sola risoluzione del sintomo; deve farsi custode e facilitatrice di quel processo alchemico che trasforma il fatto nudo in esperienza.

Oggi, guardando al percorso fatto presso la SC Psichiatria dell'AOU Maggiore della Carità di Novara, vedo come quella "tradizione culturale" si sia evoluta in una prassi consolidata, dove la relazione non è solo il contorno della terapia, ma il suo cuore pulsante.

Un tempo la riabilitazione era considerata l'ultima spiaggia, una fase successiva alla fase acuta. La nostra esperienza clinica ci ha insegnato il contrario: la riabilitazione è un atteggiamento costante. È l'antidoto alla "passivizzazione" del ricovero, quella tendenza del sistema ospedaliero a trasformare la persona in un numero di letto.

Attraverso i nostri gruppi, cerchiamo di restituire al paziente il ruolo di soggetto attivo. Non usiamo strumenti come il cinema, la musica o il giornale per "passare il tempo", ma come oggetti mediatori.

- Il Cinema: funge da specchio dinamico per l'immedesimazione.
- La Musica: Raggiunge quegli strati dell'essere in cui il linguaggio verbale fallisce.
- La Fiaba: Utilizza il simbolo per consentire l'introiezione e la proiezione di contenuti altrimenti troppo dolorosi da affrontare direttamente.

Il Gruppo Redazione: Un Microcosmo di Libertà

Come conduttrice del Gruppo Redazione, ho visto negli anni questa attività trasformarsi da semplice laboratorio a vero e proprio laboratorio di cittadinanza. Gestire questo gruppo richiede oggi competenze che vanno oltre la clinica tradizionale: servono

capacità gestionali, sensibilità relazionale e, soprattutto, una visione filosofica dell'uomo.

La nostra rivista, giunta a traguardi che superano la semplice cronaca ospedaliera, è il contenitore di ciò che definisco il "micro e macrocosmo" dei nostri redattori. In questo spazio, il giudizio è sospeso.

“Non siamo più reclusi, la psichiatria cura” diceva la Prof.ssa Zeppegno.

Essere "reclusi" non significa solo stare dietro una porta chiusa, ma essere prigionieri del proprio stigma o del proprio dolore incolmabile. La Redazione rompe queste mura. Qui, i cinque irriducibili "provetti redattori" — anime diverse come Alessandro, Anna, Etta, Giuseppina e Jona — insieme ai nostri instancabili freelancer medici e specializzandi, si espongono.

Negli anni ho compreso che il valore della nostra Rivista non risiede solo nell'oggetto finito, che curiamo con orgoglio estetico e contenutistico. Il valore è nel viaggio.



Dal punto di vista psicologico, il gruppo funge da "Base Sicura" (secondo la lezione di Bowlby): solo sentendosi protetti, i pazienti possono rischiare l'incontro con l'altro, condividendo non solo riflessioni su canzoni e libri, ma anche la "distruttività" dei propri timori.

La condivisione di una leccornia per la festa, in occasione dell'uscita del numero della rivista o del racconto di un ricordo personale, non è un dettaglio trascurabile; è un atto di resistenza ontologica. È la vita che riprende possesso degli spazi di cura.

La sfida della psichiatria contemporanea è continuare a integrare la precisione della diagnosi con la profondità della narrazione. Il mio impegno, come psichiatra e come guida di questo gruppo, insieme al mio collega Davide, è far sì che ogni numero della nostra rivista sia un grido di esistenza e un ponte verso il mondo esterno. Perché la cura, in fondo, è proprio questo: restituire a ciascuno la possibilità di essere l'autore della propria storia.

Eleonora

Una nuova emozione nel 2021: il languishing

N. 2 anno 9 (2021)

È passato quasi un anno e mezzo da quando il Coronavirus è entrato a far parte delle nostre vite. Il mondo è cambiato...le vite di tutti sono cambiate radicalmente. Il virus ha colpito e ucciso milioni di persone nel mondo. Le vite di tutti noi sono cambiate totalmente: prima le semplici ma importanti regole...come mantenere la distanza, lavarsi spesso le mani e indossare la mascherina.

Successivamente è cambiato il lavoro: passato per gran parte della popolazione al smart working e, per gli studenti, al DAD. Negozi e attività di ogni tipo, sociali e sportive, sono chiusi. Quindi, dopo un inizio di quasi completo isolamento nelle nostre case, abbiamo cominciato ad adattarci e a convivere con questo virus...ad esempio, i ristoranti e i bar hanno iniziato a lavorare ad asporto, tra aperture e chiusure...

Ci siamo adattati tutti, ma adesso sta diventando più dura. I sentimenti sono cambiati e tutti abbiamo sempre più voglia di vivere... una sorta di nuova emozione si è manifestata: si chiama "languishing". Non è una vera e propria depressione, ma piuttosto "una mancanza di gioia e motivazione".

Questo turbamento sta mettendo in allerta gli esperti. Sicuramente è una ripercussione psicologica legata alla pandemia. Lo psichiatra Crepet colloca, tra le soluzioni, quella di farsi completamente assorbire da ciò che ci appassiona. Per alcuni psicologi, la soluzione non sta negli psicofarmaci, ma nella socializzazione e nel ritrovarsi tra amici. Il "languishing" si lega a una serie di eventi, non è una vera e propria sindrome, ed è particolarmente dovuto alla mancanza di libertà.

Per Crepet ha colpito di più i ragazzi, ma non si può negare che la situazione prolungata legata al Covid abbia avuto conseguenze psicologiche. Non solo la DAD ha portato problemi a livello psichico, ma anche lo smartworking.

La famiglia e lo stare a casa sono cose belle, ma non bastano; devono essere accompagnati dalla socializzazione. Speriamo che con l'arrivo dell'estate si possa uscire un po' di più e stare in compagnia, sperando che si faccia un passo in avanti per uscire da questa pandemia.

Giuseppina

L'ombra dell'hikikomori e il dibattito sul declino del QI. Oltre il Languishing: L'Eclissi Sociale e Cognitiva del 2026

Se nel 2021 parlavamo di languishing come di un senso di vuoto e mancanza di slancio, oggi quel sentimento è mutato in una condizione strutturale. La pandemia non è stata solo una parentesi, ma il catalizzatore di una trasformazione antropologica che ha ridefinito il nostro rapporto con la realtà e con la nostra stessa intelligenza.

Quello che un tempo era un fenomeno quasi esclusivamente confinato al Giappone, l'Hikikomori, è diventato una realtà globale. Non ci nascondiamo più per decreto ministeriale, ma per una sorta di "anoressia sociale".

Lo smart working e la didattica a distanza hanno creato un ecosistema in cui l'interazione umana è percepita come un rischio o un inutile sforzo energetico.

Per molti giovani, il mondo esterno è diventato un luogo "troppo rumoroso" e imprevedibile rispetto alla sicurezza controllata di una stanza e di uno schermo.



Un segnale d'allarme ancora più critico riguarda l'impatto di questo isolamento prolungato sulle capacità cognitive. Studi recenti suggeriscono una preoccupante inversione dell'Effetto Flynn: per la prima volta in decenni, il QI medio delle nuove generazioni mostra segni di flessione.

"L'intelligenza non cresce nel vuoto, ma si nutre di complessità, di confronto sociale e di stimoli sensoriali diretti."

Le cause di questo "languishing cognitivo" sono molteplici:

- Frammentazione dell'attenzione: Il consumo passivo di contenuti brevi (short-form videos) distrugge la capacità di pensiero critico e analisi profonda.
- Mancanza di socializzazione primaria: Il linguaggio e l'empatia si sviluppano nel contatto fisico. Senza di esso, la plasticità neuronale ne risente.
- L'algoritmo come protesi mentale: Delegando ogni sforzo mnemonico o decisionale all'IA, le funzioni cognitive superiori rischiano di atrofizzare.

Le Soluzioni: Passione e Realtà

Come suggerito già anni fa dallo psichiatra Paolo Crepet, la chiave non risiede nei farmaci, ma nel recupero della passione autentica e della presenza fisica.

- Riconnesione Analogica: È necessario "disintossicarsi" dal digitale per riattivare i processi logico-matematici e creativi.
Socializzazione Forzata: Non basta stare in famiglia; serve il confronto con "l'altro", con l'imprevisto che solo la vita al di fuori delle mura domestiche può offrire.

Non è più solo una questione di "aspettare l'estate" per uscire, ma di decidere attivamente di non lasciarsi spegnere da un mondo sempre più virtuale e cognitivamente povero. La sfida del 2026 non è sopravvivere a un virus, ma sopravvivere all'apatia della nostra stessa tecnologia.

Eleonora

Il mio cucciolo

N. 4 anno 1 (2014)

Un anno fa, dopo circa undici anni che era con noi, è morto il mio cagnolino e, siccome ne sentivamo molto la mancanza, io e la mia famiglia abbiamo deciso di adottarne uno. Guardando tra i vari annunci su internet dei numerosi canili, dopo infinite discussioni (i miei volevano spararsi per la mia insistenza...), ci siamo recati in una pensione e qui, intenzionati a prendere un cucciolo, dovevamo sceglierne uno tra otto fratellini incroci setter. Non vi dico il casino: oltre a pipì ovunque, gli 8 scalmanati abbaiano, tiravano i lacci delle scarpe, piangevano, mordevano! Tra tutti ci ha colpito una femmina che rimaneva in disparte ed era più piccola di dimensioni, Ombra, chiamata così per la sua timidezza. Dopo una settimana di varie vaccinazioni e incartamenti, siamo andati a prendere il cane e la volontaria ci ha detto: “Mi raccomando, è molto timida, cercate di coccolarla per farle prendere confidenza”. Il viaggio è andato liscio come l’olio, il primo giorno nessun problema, visto che per la maggior parte del tempo ha dormito. Dal secondo incominciano i guai. La piccola ovviamente non riesce a trattenere l’urina, noi speravamo (beata ingenuità) che con l’ausilio di traverse, il problema fosse di facile soluzione; purtroppo, la cucciola fa di tutto dappertutto tranne che su questi panni; anzi, non contenta, ci gioca e li distrugge. Quindi fase 1: pipì, un completo fallimento. Allora, vista la situazione, preso da buoni propositi, mi prefiggo di portarla fuori ogni 2 ore, o almeno così avevo letto in alcuni articoli su Internet; purtroppo, la piccola Mia (questo il suo nome, ma era meglio chiamarla Tua con la speranza che fosse di qualcun altro, e adesso capirete...) è terrorizzata da qualsiasi cosa e non vuole proprio camminare! Io a tirare per invogliarla e lei a piangere come se la stessero scuoiando viva. Senza contare che, nei pochi passi fatti, ha praticamente cercato di mangiare un pezzo di catrame, una gomma da masticare e un mozzicone di sigaretta. Vabbè, torniamo a casa. Fase 2: uscita, fallimento. Appena tornati a casa, incomincia a correre e ad abbaire come un’ossessa e mi molla una pipì dietro l’altra in sala.

Io dico: “Ma siamo appena usciti, cacchio?” Ma siccome è piccola, le spiego con la dovuta calma: “Non si fa”. Purtroppo, la stessa cosa è successa ad altri miliardi di volte e sembra che, quando le parlo sul momento, mi ascolti, ma poi rifà sempre la stessa cosa. Sinceramente certe volte penso che mi prenda anche un po’ per i fondelli, in quanto una volta è riuscita ad arrampicarsi su un tappeto arrotolato e fare pipì (e poi non riesce a farla su un panno in terra ma dai...) Siccome è importante creare un buon rapporto cane-padrone, giochiamo molto insieme, o meglio ci proviamo visto che il suo gioco preferito è mordicchiare il più possibile qualunque cosa si trovi a tiro, compreso il sottoscritto, io cerco allora di ignorarla in quel momento, ma lei si attacca ai pantaloni stile piranha. Oppure decide di giocare con cose tipo fili del telefono, vestiti o foglie di piante che stacca allegramente e si diverte a portare in bocca. Una volta, addirittura, si è messa a tirare la tenda e, così facendo, ha fatto cadere una pianta alta fino al soffitto. Fase 3: gioco, fallimento. Finalmente la sera si va a letto. Ci vuole un po’ di riposo. Peccato che Mia non sia d’accordo e, verso le 11, si metta ad abbaiare e correre come se fosse posseduta dal demonio, in quanto la s*****a, durante la giornata, ha già dormito ed è carica come una pila. Ho cercato anche di tenerla sveglia, ma niente, quando ha sonno, piomba a terra a peso morto e non la svegliano manco le cannonate. Fase 4: nanna, fallimento. Adesso capisco perché si prende il cucciolo: non perché si può crescere insieme, ma perché, se non avesse quella faccia da dolce batuffolo, lo scaraventeresti giù dal balcone. L’unica cosa positiva è il mangiare, appena vede qualcuno che prende la sua ciotola, si siede a mo’ di sfinge e aspetta, e allora mi viene da pensare che faccia solo finta di non capire i comandi, visto che quando si mangia capisce tutto, mentre nelle altre circostanze sembra che mi risponda alzando il dito medio. Fase 5: pappa, vittoria. E meno male che si chiamava Ombra... Diciamo che, come inizio, non è dei migliori, se continua così, finisco in psichiatria...

Alessandro

Il mio cucciolo con qualche anno in più



Siamo arrivati al numero 50!!! Quattordici anni di attività, per una rivista nata un po' in sordina ma che ha saputo con vari cambiamenti sempre andare avanti con costanza. Questo mi porta a una riflessione sull'inevitabile trascorrere del tempo e su una delle cose a me più care, il mio cane.

Scrissi nel numero di Natale di fine 2014 la mia esperienza con il nuovo cucciolo, ora racconto la mia esperienza a 12 anni di distanza con un cane anziano. Fino ad ora, diciamo, Mia (il nome della mia cagnolina) non ha dato segni di invecchiamento. Lei pensa, come credo che tutti i cani pensino, di essere un cucciolo. Questo fino a 2 anni fa. Lo ricordo benissimo, era il 1° novembre

(ovviamente le cose capitano sempre nei giorni festivi, mi sembra giusto), quando la vedo mogia e senza appetito.

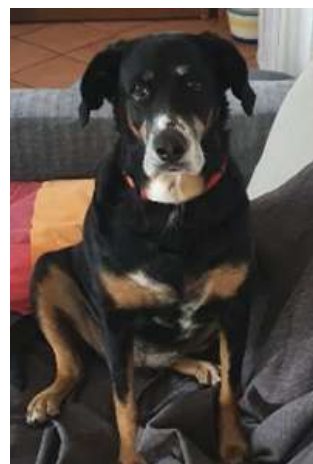
Il giorno dopo andiamo dal veterinario, che evidenzia che ha la temperatura alta, che è dimagrita rispetto all'ultima visita e che, con le analisi del sangue, risultano tutte sballate. A questo punto decide di fare un'ecografia e scopriamo che ha una massa vicino alla milza. Responso secondo il veterinario: la massa non è operabile e spesso l'intervento non garantisce la guarigione, ci consiglia di darle da mangiare quello che vuole e di trattarla con delicatezza perché la massa può rompersi con conseguenze drammatiche. Dice che se fossimo stati fortunati, una mattina ci saremmo svegliati e l'avremmo trovata morta.

Non so esprimere il mio stato di fronte alla notizia: credo che mi sentissi impietrito, allo stesso tempo svuotato, come se mi mancasse la terra sotto i piedi. Una volta a casa riflettiamo e, di comune accordo, decidiamo di avere un altro parere in una clinica, magari un po' strutturata. Il mercoledì seguente ci rechiamo in questa clinica: sottopongono Mia a una TAC e scoprono che la milza è molto ingrossata, probabilmente un tumore, ma non ha

intaccato nessun organo. Poiché Mia è ancora giovane, ci consigliano di togliere la milza, poiché si può vivere anche senza di essa. Al più presto, entro due giorni, la cucciola è sottoposta all'intervento, che, fortunatamente, va bene. Una volta a casa, il post-operatorio procede senza problemi, la controlliamo a vista per non farle fare movimenti inconsulti che avrebbero portato all'apertura della ferita. Tutto si risolve per il meglio.

Quest'anno, invece, mentre saltellava sul divano, abbiamo sentito un KAI!!! Il veterinario dice che ha una marcata artrosi dovuta all'età e a un fattore genetico. E recentemente abbiamo dovuto operarla per rimuovere lipomi che potevano evolvere in tumori. Anche questo intervento è andato a buon fine.

Nonostante il grande impegno che comporta avere un cane, non riuscirei a pensare di non avere più Mia. Ormai è diventata la normalità averla vicino: è una presenza fissa. Spesso dorme sul divano, ma so che c'è. Viviamo in simbiosi. La prima cosa che faccio al mattino è prepararle la colazione; l'ultima cosa che faccio la sera è metterla a letto. Solo chi ha un cane può capire cosa si prova.



Tutto ciò mi ha portato a riflettere sul trascorrere del tempo, su persone o animali che siamo abituati a vedere al nostro fianco e che, all'improvviso, non saranno più. Il mio cane ora corre meno, ha il pelo; una volta beige, ora bianco. Godiamoci cose e persone finché possiamo, ricordiamoci che non sarà sempre così.

Condivido un pensiero letto su un social network, a cui mi sento molto vicino: *la parte più difficile nell'aver un cane non è "l'impegno" che molti credono si limiti al doverlo portare fuori a orari cadenzati, freddo o caldo che sia, pioggia o neve, sonno o semplicemente mancanza di voglia.*

Non è nemmeno il dovergli dedicare del tempo per giocare: nel farlo, sentire ciò che è, un cane appunto, con i suoi istinti da soddisfare, come, per esempio, il bisogno di predare, sopperendo con palline e giocattoli vari.

Neppure garantirgli del cibo sano e cure veterinarie che gli allungheranno di un po' la sua già breve vita è facile.

Nemmeno il tappeto di pelo onnipresente sul pavimento di casa, nonostante il costante uso dell'aspirapolvere di ultima generazione, lo è; ci si abitua, tanto quanto quello presente sui vestiti, che piano piano diventa un accessorio abituale.

Ho persino capito che non è neanche il fatto di avere una vita libera, in cui puoi partecipare a ogni genere di evento "glamour" in cui la presenza di un cane non sia prevista, a rendere più difficile trascorrere le serate.

Niente di tutto questo mi è mai pesato, nemmeno per un istante.



La parte più difficile è vedere che i colori del manto non sono più così intensi, che l'energia che metteva nella rincorsa di una pallina è quella che un cuore non più giovane concede. La parte più difficile è vedere il cucciolo che hai conosciuto il primo giorno, imprigionato in quello stesso corpo che non gli permette più di fare ciò che riusciva soltanto qualche anno fa. La parte più difficile è accettare che lui è solo una breve parentesi nella tua vita, mentre tu sei il senso di tutta la sua vita.

Ecco invece un monologo molto significativo tratto dal film "Io e Marley": «Un cane non se ne fa niente di macchine costose, case grandi o vestiti fermati». Non gli importa nulla se sei ricco o povero, brillante o impacciato, intelligente o stupido... Se gli dai il tuo cuore, lui ti darà il suo. Di quante persone si può dire lo stesso? Quante persone possono farti sentire unico, puro, speciale? Quante persone possono farti sentire... Straordinario?»

Alessandro

Ciao Noah

N. 2 anno 12 (2024)

Sembra ora il momento in cui ti ho visto per la prima volta: eri piccolo, ma non troppo, perché pesavi quasi quattro chili. Non sapevo come prenderti perché eri fragile, ma sapevo che eri e che sei il dono più bello della vita! Era maggio quando ho letto la splendida notizia, quella che mi ha cambiato la vita! I primi mesi sono stati un po' difficili tra ansia e riposo, ma bellissimi. Mi ricordo ancora come cambiava il mio corpo. Non scorderò mai il giorno in cui ho sentito il tuo battito, quel battito forte, potente. Inevitabilmente sono scese le lacrime, quelle lacrime piene di emozione, di gioia e d'amore. Poi la morfologica, dove la dottoressa mi ha assicurato che andava tutto bene, che crescevi bene, che tutti gli organi erano perfetti. Da lì un po' di sollievo... Come un tamburo, le parole sono maschili! Sono stata contenta, ma sarei stata ugualmente contenta anche se fosse stata femmina: l'importante era che crescevi in salute. Sono tante le cose che non scorderò mai, tra cui i calcetti, parte di quel legame indissolubile, una cosa splendida, difficile da spiegare, così unica ed emozionante. Poi mille domande... a chi assomiglierà, sarò una brava mamma, sarà difficile crescerti e mille dubbi...I nove mesi sono volati ed eccoti tra le mie braccia. Ti guardo, ti guardo mentre ridi, ti guardo mentre piangi, ti guardo mentre bevi il latte, ti guardo mentre mi guardi ed è magico. Piccolo mio, ti sei preso tutto di me ed io mi sono sentita per la prima volta in tutta la mia vita completa. Hai dato luce ai miei giorni, li hai riempito di colori. Mi stanco anch'io, però è una stanchezza piena di senso. Spesso ti guardo mentre dormi e non c'è niente di più bello al mondo. Ti guardo e non ci credo. Sei la mia meraviglia. Ormai sei tutto il mio mondo. Nel tuo sguardo vedo il senso della vita!
TU sei parte di me e io di TE!

Jona

Noah



Un po' di tempo fa ho parlato di te, con un po' di timore, perché non è mai facile parlarne. Non sempre trovo le parole giuste e quasi mai basta con quelle per esprimere i miei sentimenti per te. Poco tempo fa sei venuto al mondo, tu, Noah.

Avevo tante preoccupazioni.

Solo guardandoti eri così piccolo, così fragile, non sapevo nemmeno come prenderti. Avevo paura di farti "male". Non sapevo come colmare i tuoi pianti: mi sentivo insicura in tutto. Spesso questa situazione

mi sembrava surreale. Ti guardavo mentre dormivi e piangevo. Erano lacrime di gioia!

Ad oggi ti vedo e mi domando: come passa in fretta il tempo. Sei cresciuto tantissimo. Il tuo corpo è cambiato, il tuo viso anche. Muoio per le tue fossette quando ridi, per i tuoi occhi a mandorla, per la tua timidezza, per la tua testardaggine anche, muoio quando dici ciao con quella manina piccolina, quando ascolti attentamente le storielle alla sera a volte anche inventate, quando corri per abbracciarmi, quando saluti uno sconosciuto per strada, quando vai a passeggio con il nonno, quando vai al nido con la nonna mano nella mano, quando giorno dopo giorno cerchi di dire parole nuove, quando ti fai capire anche con i gesti, quando dormiamo alla sera incrociando le nostre dita.

Sei la cosa più bella che mi è capitata in tutta la mia vita! Con tutte le difficoltà che ho dovuto affrontare per averti, ad oggi sono convinta che la vita mi abbia ripagato. Ma ad oggi sono convinta

anche che le preoccupazioni verso di te aumenteranno, non saranno le stesse di due anni fa. Alcune sì, alcune no, alcune influenzate dal presente. Ma non mi spaventa nulla perché la forza la trovo ogni volta che ti guardo.

Chiamarmi Mamma è la melodia più dolce e più bella in assoluto!

Jona

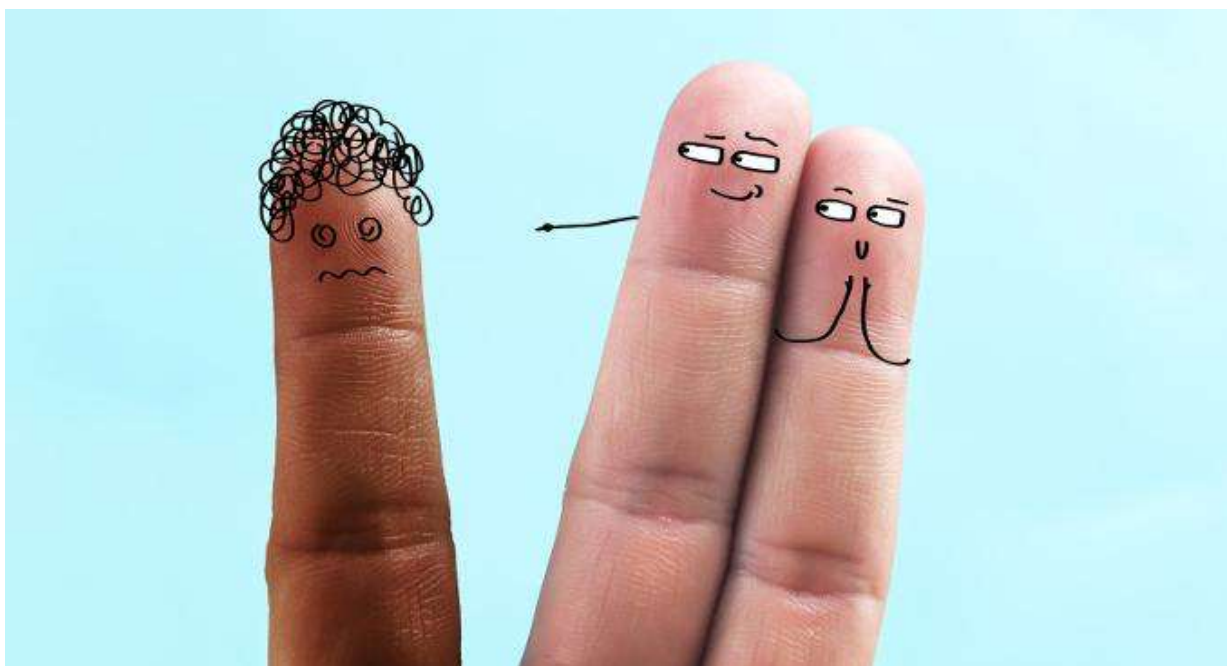
La discriminazione può uccidere: riflessioni

N. 2 anno 4 (2016)

Non è un titolo a caso. Cari lettori, riflettete bene e vi accorgete che da secoli si parla ancora di discriminazioni! Ciò vuol dire che essa non solo uccide nel senso stretto della parola, ma toglie anche dignità alle persone vittime della discriminazione. La campagna di Amnesty International “Per un’Europa senza discriminazione” ha lo scopo di ridurre la persecuzione, l’esclusione e la discriminazione sulla base di razza, origine etnica, nazionalità, religione, orientamento sessuale. La parità di trattamento di tutte le persone non è solo una questione di cortesia o di buon senso, ma è un diritto riconosciuto dalla Dichiarazione Universale dei diritti umani. Per ottenere un cambiamento, Amnesty International chiede all’Unione Europea di mettere al centro delle sue politiche: - misure legislative contro la discriminazione; - fermare gli sgombri forzati dei Rom in Europa, promuovendo l’equo trattamento nell’accesso ai servizi di base. Fino a quando l’Europa non affronterà seriamente l’esclusione sociale, la violenza e i maltrattamenti, la povertà e il pregiudizio, le persone continueranno ad essere discriminate e a vedere i loro diritti violati.

Anna

Discriminazione oggi



Per questo cinquantesimo numero della rivista della clinica psichiatrica si è pensato di confrontare i primi articoli scritti per vedere se siano ancora attuali o, poiché tutti noi siamo molto cambiati negli ultimi anni, se ci siano modalità di sentire diverse. Personalmente sono solo due anni che ho il privilegio di scrivere sulla rivista e sapere che il mio pensiero viene reso noto mi fa sentire orgogliosa.

Fra gli articoli scritti tempo fa, mi ha colpito quello di Anna sulla discriminazione, in cui sostiene che questa può uccidere sia fisicamente sia moralmente.

Purtroppo, è vero che, nonostante i trattati dell'U.E., che vietano ogni forma di discriminazione, questa persiste nella nostra società e si manifesta non solo per quanto riguarda l'etnia, la religione, il sesso, ma anche per l'accesso al lavoro, all'istruzione, alla sanità e alla giustizia.

In confronto agli anni passati, oggi si è aggiunto il fenomeno dei social media che ha un ruolo ambivalente riguardo la discriminazione. Infatti, se da un lato favorisce la visibilità e la denuncia della discriminazione di gruppi o persone, creando reti di solidarietà e sensibilizzando l'opinione pubblica, dall'altro lato

amplifica il fenomeno, poiché il digitale rende più facile esprimere odio e insulti senza conseguenze.

Positivo è invece il fatto che, fra i giovani, la solidarietà è più diffusa di prima, poiché nelle scuole le classi sono sempre più multiculturali e, per molti ragazzi, la diversità è normalità; progetti scolastici sull'inclusione e sull'intercultura stanno aumentando.

Gli immigrati di seconda generazione spesso parlano italiano come prima lingua e condividono esperienze simili con i coetanei con cui creano forti legami di amicizia.

È quindi importante che la scuola e le istituzioni lavorino insieme per promuovere l'integrazione e prevenire la discriminazione.

Etta

Com'è cambiata la comunicazione

N. 2 anno 4 (2016)

Internet compie 30 anni, è l'inizio di una nuova era e, con essa, di un nuovo tipo di comunicazione. Oggi ormai si fa tutto sul web: ciò che si credeva impossibile è diventato possibile. Sul cellulare, anzi, smartphone, ci sono applicazioni di ogni tipo: dal meteo a quella che ti fa aprire la macchina senza le chiavi. Alcune scuole utilizzano lavagne e registri digitali, ma quello della scuola resta ancora un nodo irrisolto; se usassimo più tecnologie, faremmo molti passi avanti. Intanto, Internet, se sfruttato al meglio, offre tante possibilità: di lavoro, di apprendere nuove nozioni, di relazionarsi con gli altri attraverso i social... Tra i social, da qualche anno spopola Whatsapp, che consente di comunicare con messaggi gratis. Con questo tipo di social si possono creare chat tra amici, colleghi e parenti. Whatsapp permette di essere diretti con messaggi brevi e con le sue famose emoticon. Con l'avvento di queste tecnologie, abbiamo detto addio alla carta e alla penna. In passato era piacevole scrivere lettere alle persone a noi care. Era gradevole l'attesa dell'arrivo della lettera del tuo amico di penna. Oggi Internet accorcia le distanze, permettendo di vivere nel quotidiano con le persone a noi molto lontane. La nostalgia di carta e penna rimane, ma basta un "trillo" di Whatsapp per rallegrarti la giornata.

Giuseppina



Com'è cambiata la comunicazione (10 anni dopo)

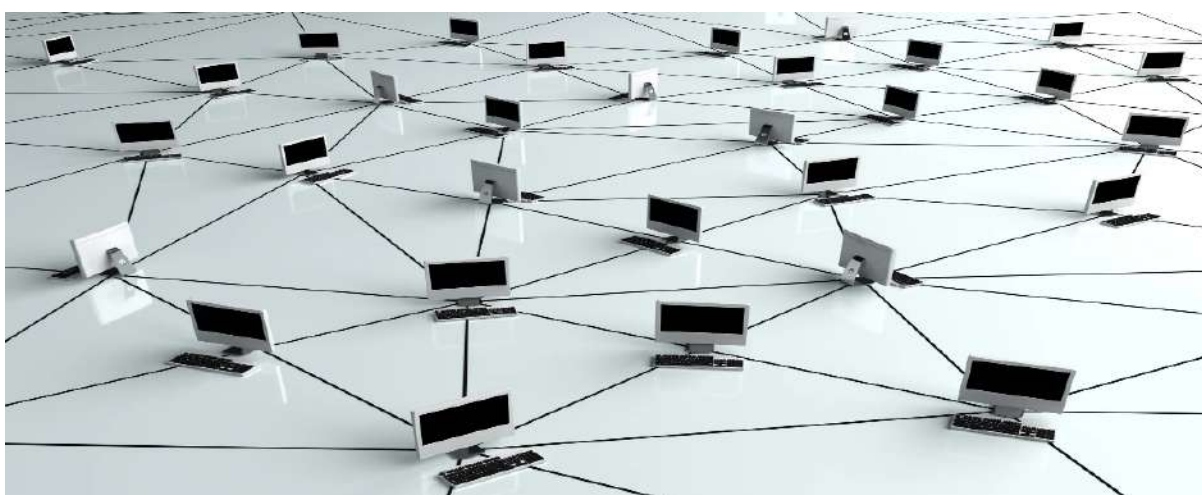
Oggi, tutto sommato, i mezzi di comunicazione non sono poi così diversi da quelli che iniziarono a essere di uso comune nei primi anni di vita della rivista. Sicuramente si sono consolidati, si sono diffusi e sono entrati, a tutti gli effetti, a far parte delle nostre giornate come “normalità” e non più come novità da scoprire. Servizi di messaggistica come WhatsApp hanno del tutto soppiantato gli ormai vetusti SMS e probabilmente apparirebbe come una stranezza lasciare un messaggio a una segreteria telefonica, anziché inviare direttamente un semplice messaggio vocale. Il periodo del Covid ci ha poi abituati a sfruttare altre tecnologie di comunicazione, sdoganando riunioni online e collegamenti a distanza di ogni tipo; anche in questo caso si tratta di metodi non effettivamente nuovi, ma che un tempo erano sfruttati perlopiù in ambiti molto specifici e sconosciuti ai più.

Con l'attuale diffusione di questi mezzi, il modo di vederli è cambiato progressivamente e, inevitabilmente, sono diventati più evidenti alcuni aspetti potenzialmente dannosi. È crescente il timore, talvolta fondato, che la comunicazione si sposti sempre di più sui canali virtuali, sostituendo di fatto quella vis-à-vis, con conseguente perdita degli aspetti più calorosi ed emotivi del contatto umano. Per non parlare di come la facilità di rintracciarsi e contattarsi, in alcuni casi, possa rendere molto labili i confini tra privacy e rispetto degli spazi personali. Questo vale tanto per il nostro atteggiamento verso gli altri quanto per quello verso noi stessi. Pensiamo al bombardamento di messaggi e comunicazioni che riceviamo costantemente dai nostri dispositivi e a quanto riteniamo normale, quasi obbligatorio, essere sempre pronti a rispondere a qualsiasi sollecitazione, magari sentendoci in colpa alla sola idea di “staccare” anche solo per un po’.

Interrogarsi su questi punti è giustissimo, perché ogni strumento va usato con consapevolezza, per non diventare dannoso. Come sempre però, parlando di strumenti, è il modo di utilizzarli a fare la differenza, più che lo strumento in sé. Pensando solo all'ambito della redazione, molte volte le abilità acquisite nel lavorare collegati online ci aiutano a riunirci, anche quando di persona non

sarebbe possibile farlo. La rapidità delle comunicazioni ci consente di organizzarci sempre, anche all'ultimo momento, e la facilità di reperire informazioni ci permette di creare contenuti in modo stimolante, spingendoci a volte al di là della nostra "comfort zone".

Ultimamente ci è capitato di soffermarci a riflettere su come utilizziamo questi mezzi. Pur apprezzandoli, al momento non è affatto venuto meno il piacere di incontrarci di persona ogni volta che possiamo, sia per costruire la rivista, notando sempre gli aspetti positivi del lavorare "in presenza", sia per festeggiare con una buona merenda all'uscita di ogni numero.



Lo spirito con cui si utilizza uno strumento è fondamentale e lo sarà sempre più guardando a tecnologie oggi davvero innovative come l'IA (chissà cosa ne scriveremo tra dieci anni!). Nello sfruttare un supporto tecnologico è importante chiedersi non solo "come può rendere più semplice e veloce il mio lavoro?", ma anche e soprattutto "cosa mi può fornire in più? A che punto mi può far arrivare, che prima non potevo raggiungere?" e ogni tanto non guasta fermarsi e interrogarsi: "usare questo strumento mi sta togliendo qualcosa?". Mantenendo questo atteggiamento curioso e propositivo, speriamo di avere sempre la possibilità di arricchirci e, indirettamente, arricchire un po' i nostri lettori con i contenuti che proponiamo.

Davide

Com'è cambiato il mondo

N. 1 anno 8 (2020)

È quasi passato un anno da quando il coronavirus è entrato malignamente nelle nostre vite e, purtroppo, è a far parte della storia del mondo, cambiandolo profondamente. Altri virus e malattie importanti hanno colpito negli anni, e addirittura nei secoli, il nostro pianeta e la popolazione, ma sembra che il Covid sia un virus che abbia cambiato tutto. Eh sì, il mondo è cambiato e con lui anche noi. Prima del suo arrivo era normale girare per strada con gli amici, andare in compagnia al ristorante o in pizzeria, fermarsi per chiacchierare con qualcuno, prendere i mezzi di trasporto, anche se pieni, fermarsi a fare l'aperitivo, per non parlare del nostro modo di divertirci, come andare in discoteca, e tutto fatto con spensieratezza. Ci ha colto impreparati: più che cogliere, ci ha colpiti. Ci siamo trovati, nel giro di poche settimane, in un lockdown nazionale, in cui siamo stati rinchiusi nelle nostre case, aperti solo gli esercizi essenziali, mentre negli ospedali si combatteva una guerra silenziosa per salvare le persone contagiate. Le mascherine sono diventate parte integrante della nostra vita, uno strumento che ci aiuta a proteggerci dal virus. Eh sì, è cambiato il mondo. Molte persone hanno imparato a lavorare da casa e c'è chi, come gli studenti, segue le lezioni online, la DIDATTICA A DISTANZA...ecco la parola giusta che cercavo, DISTANZA. Ecco cosa ha creato il virus...DISTANZA. Niente più abbracci, ma ad un metro di distanza. Sì, il mondo è cambiato, ma anche noi. Noi, che eravamo spensierati, che scambiavamo sorrisi per strada, noi che adesso lo facciamo dietro una mascherina. Non so come andrà a finire, ma sicuramente il mondo è cambiato e con lui anche noi.

Giuseppina

Covid-19



Purtroppo, in questi ultimi anni abbiamo imparato a usare le parole “prima del COVID” e “dopo il COVID” come parametri di misura del tempo”.

Sono passati quasi sei anni da quando il coronavirus si è insinuato nelle nostre vite e nella storia dell’umanità. Tutti uguali, finalmente, ma di fronte a cosa? Di fronte a un virus che ci ha messi in ginocchio, ci ha spaventati. E mentre, nei momenti più difficili, siamo stati chiusi in casa perché il pericolo era troppo grande, i nostri eroi — medici, infermieri e coloro che tenevano aperti i servizi essenziali — continuavano a operare, e per questo a loro direi ancora oggi: grazie.

Guardando indietro, ricordi un po’ sbiaditi. I nostri abbracci, le nostre strette di mano e i nostri sorrisi nascosti dietro le mascherine ci hanno lasciato per un po’.

E dopo il “COVID”? Tutti ci dicevamo che ci avrebbe cambiato, per meglio o per peggio? Non sta a me giudicare. Ma personalmente posso dire che oggi siamo tornati a una qualità di vita migliore. Le

compagnie di amici si riuniscono di nuovo nelle loro serate, si esce più spesso, si mangia una pizza insieme e i bambini tornano a giocare tra loro. Inoltre, lo sport è rinato e il turismo sembra quasi aumentato.

Ma “dopo il COVID”, anche qualcosa di problematico è rimasto: la fragilità, la nostra vulnerabilità emotiva, che ci ha colpito nel nostro essere e che ha colpito, forse, un po’ di più le nuove generazioni, rendendole insicure, a volte senza una direzione precisa. Forse il colpo che ci ha dato il coronavirus ci metterà ancora del tempo per guarire del tutto dai suoi effetti.

Giuseppina

Intervista alla professoressa Zeppegno

Per l'intervista di questo cinquantesimo numero della rivista, abbiamo subito pensato alla Professoressa Patrizia Zeppegno, direttrice della Clinica Psichiatrica dell'Azienda Ospedaliera Maggiore della Carità di Novara, nonché direttrice della Scuola di specializzazione in Psichiatria dell'UPO... Ovvero, la persona grazie alla quale il progetto della nostra redazione è nato e continua a esistere e a progredire!

Già intervistata nel 2019 (n. 2 anno 7), siamo curiosi di sentire come risponderà oggi, quasi 7 anni dopo, alle nostre domande.



1. Com'è nata l'idea di fondare e dirigere una rivista di psichiatria a cura di pazienti? Quali obiettivi si era posta all'inizio?

Sono cresciuta con una formazione di un certo tipo sull'approccio al disagio psichico: accanto alle terapie c'è bisogno di altro, tra cui le attività riabilitative. Riuscire a far lavorare con un obiettivo impegnativo non è facile, occuparsi della rivista richiede competenze di base e voglia di imparare cose nuove: usare il pc, scrivere, tradurre le idee in qualcosa di concreto, in una dimensione di gruppo. Non era

facile, appunto, ma abbiamo deciso di provarci. L'idea iniziale era di offrire uno spazio per parlare del proprio disagio; inoltre, l'obiettivo era utilizzare la vostra rivista come strumento per attività riabilitative in reparto. Al momento possiamo dire con certezza che entrambe le cose stanno funzionando, anzi, il pensiero iniziale è andato oltre le aspettative: questo gruppo meriterebbe una medaglia per la continuità, portare avanti così le cose per anni e arrivare al numero 50 è difficile; è la testimonianza di un gruppo che funziona, quindi tanto di cappello.

2. Guardando all'evoluzione della rivista, quali sono, a suo avviso, i cambiamenti più significativi degli ultimi anni? Di che cosa è più soddisfatta? C'è qualche modifica che vorrebbe suggerire?

Sono cambiate molte cose: siete diventati più esperti (e più bravi, anche sul piano stilistico ed estetico!). Penso che questo rappresenti la vostra storia: da dove siete partiti e dove siete (per ora) arrivati. Non direi se è meglio o peggio, perché anche il primo volume, con tutta l'inesperienza, era bello. Com'è bello vedere che le persone si sono trasformate e hanno portato la propria evoluzione all'interno della rivista. Quindi non ho suggerimenti, mi piace che la rivista sia una fotografia di voi, di quello che siete e di quello che avete fatto.

3. Sul versante clinico-organizzativo, com'è cambiato il reparto di psichiatria sotto la sua direzione (spazi, stanze, giardino, strumenti multimediali)? Oltre alle scelte gestionali, ci sono collaborazioni istituzionali che hanno reso possibili questi interventi?

*Devo dire che negli anni è stato fatto molto per il nostro reparto. I reparti di psichiatria, in generale, sono un po' il fanalino di coda delle istituzioni, siamo poco attrattivi rispetto ad altri reparti: le patologie psichiatriche spaventano molto e sono meno attrattive dal punto di vista degli investimenti. Siamo partiti da un reparto molto "antico", ma piano piano qualcosa è cambiato, non tanto grazie alla politica, ma alle **relazioni** che abbiamo instaurato ai vertici, con persone attente e sensibili. Queste, nel tempo, ci hanno permesso di ristrutturare e, ad esempio, di creare il giardino (quello, appunto, è nato da una relazione*

*di stima con il precedente direttore generale, che ha compreso le nostre esigenze ed è stato molto sensibile). Certo, avremmo bisogno di ancora più spazi, ma non si può cambiare completamente il reparto, c'è ancora molto da fare. Si cerca comunque di prestare molta attenzione a ciò che si intende per "benessere alberghiero". Ad esempio, cerchiamo di sfruttare il nostro refettorio come spazio multifunzionale (per gruppi, attività ricreative, ecc.). Voglio sottolineare che abbiamo ricevuto in dono un nuovissimo televisore smart grazie a una **donazione dell'associazione AVO**: grazie a questo bellissimo dono abbiamo moltiplicato le possibilità di svago per i pazienti. Ogni tanto qualcuno ci vuole bene!*

4. I profondi mutamenti sociali degli ultimi anni hanno modificato il profilo delle persone che accedono ai servizi psichiatrici? E come vive la crescente pressione mediatica che tende ad attribuire molti episodi di violenza a presunte "malattie mentali"?

Mi arrabbio tutte le volte! Io penso e cerco di insegnare che la malattia è una cosa e il comportamento è un altro, alcune volte sono legati, altre no. Persone che non hanno una malattia, ma presentano determinati comportamenti, devono essere di competenza di altri servizi. È vero, i media attribuiscono spesso, o addirittura sempre, comportamenti aggressivi o violenti a patologie psichiatriche, ma la maggior parte delle volte non è così. Alcuni sintomi possono portare a comportamenti aggressivi, ma l'aggressività afflittiva e i comportamenti antisociali non rientrano nella psichiatria. Ricordiamoci che noi psichiatri siamo medici, dobbiamo curare persone malate, non possiamo (né dobbiamo) occuparci di "tutto". C'è la grande tendenza a voler ricostruire il manicomio, sia concretamente sia soprattutto come "concetto", ma noi ci opponiamo strenuamente.

5. Quale ruolo hanno oggi nella sua attività le perizie psichiatriche e la collaborazione con l'ambito forense? In che modo questa esperienza influisce sul suo sguardo clinico?

Questo aspetto del lavoro mi ha insegnato molto. Io lavoro solo per i giudici e i P.M., non per gli avvocati, e quando mi viene affidato l'incarico di una perizia, mi chiedono: "la tale persona che ha

commesso quel reato, era in grado di intendere e volere?”. Ci sono reati legati ai sintomi, ma nella maggior parte dei casi i reati sono commessi da persone capaci di intendere. Bisogna poi sapere che avere una patologia psichiatrica non vuol necessariamente dire non essere capaci; dipende dal momento e dalle circostanze. Sono aspetti che richiedono molte riflessioni e, a loro volta, fanno molto riflettere, Questo lato del mio lavoro è in buona parte ciò che mi permette di affermare quello di cui parlavamo prima.

6. Se si confronta la situazione attuale con l'inizio della sua carriera, ritiene che le terapie siano diventate più efficaci? In quali ambiti vede i progressi più evidenti?

*Da quando ho iniziato non sono avvenuti cambiamenti così stravolgenti in ambito farmacologico... Lavoro da tanto, ma non così tanto! (ride NdR). Di sicuro, per molte patologie, i farmaci sono necessari, ma non bastano. Bisogna creare un'alleanza con il paziente. Non è facile per il paziente comprendere e accettare la malattia, spesso anche chi sta molto male non se ne rende del tutto conto: bisogna che la persona accetti la malattia, le cure e tutto il percorso relativo. Per questo gli interventi non farmacologici sono fondamentali. Inoltre, ci può essere una sofferenza che non riguarda solo il paziente; anche i familiari, ad esempio, vanno aiutati. Ci sono poi patologie per cui le medicine non servono. Ad esempio, se una persona attraversa un momento difficile, ma non ha una depressione “clinicamente” diagnosticabile, non serve curarla con i farmaci, ma c'è bisogno di stargli vicino in altro modo e di aiutarla a superare il momento. Ricordiamoci poi che in psichiatria ci sono tante patologie, in alcune, come detto prima, non c'è consapevolezza di malattia, in altre la consapevolezza del proprio malessere è molto presente e si può quindi lavorare in modo diverso **insieme** al paziente, per capire i suoi effettivi bisogni. Mi vengono in mente i molti studenti in crisi che si presentano al servizio di counseling: a loro non si prescrivono subito delle medicine, ma si cerca di dare un aiuto diverso. Penso che oggi si prescrivano medicine con troppa facilità.*

7. Quindi nella pratica quotidiana, come bilancia il ruolo dei farmaci con quello della relazione terapeutica, della psicoterapia e

degli interventi psicosociali?

Tutto è importantissimo. Una cosa non esclude l'altra. Anche nell'acuzie, dove i farmaci sono importantissimi, il "come" vengono dati, la modalità relazionale è importantissima e fa la differenza.

8. Quanto è ancora presente, secondo lei, lo stigma verso la salute mentale, sia nella popolazione generale sia tra gli operatori sanitari? Ha notato cambiamenti generazionali in questo senso?

Lo stigma è ancora presentissimo. Lo vediamo innanzitutto per le malattie mentali più gravi: se una persona ha avuto la depressione 20 anni fa e arriva in Pronto Soccorso, probabilmente verrà subito chiamato lo psichiatra! Lo stigma è anche rivolto agli operatori... Il "repartino" a volte è ancora visto con sospetto, o addirittura con un po' di scherno. Nei giovani, poi, c'è una nuova forma di antistigma: spesso hanno bisogno di identificarsi con qualcosa di esterno e questo può anche essere una patologia: ce ne sono alcune che "piacciono" moltissimo. In questi giovani c'è una forte difficoltà a costruirsi un'identità e, a volte, la trovano in una serie di disturbi, di cui fanno proprie le modalità relazionali e i sintomi, che spesso, in realtà, non gli appartengono! A quel punto togliergli quell'identità è molto difficile. C'è troppa "divulgazione" fatta male e da non professionisti, che diventa controproducente e persino deresponsabilizzante.

9. La sua attività si distribuisce tra clinica, ricerca e didattica: come descriverebbe oggi il suo equilibrio ideale tra questi tre ambiti e perché?

C'è davvero un equilibrio? (ride NdR) La clinica mi piace ancora, quello che non mi piace sono tutte le cose burocratiche a cui un direttore è chiamato. Anche la ricerca è molto bella, ma richiede tempi e spazi che è sempre difficile ritagliarsi. L'attività didattica mi piace tantissimo, soprattutto nei piccoli gruppi di studenti, è molto arricchente.

10. L'ampio bagaglio di esperienze accumulato negli anni, come direttore e professore universitario, la fa sentire più "affaticata" o, al contrario, rappresenta una fonte di motivazione e di senso per continuare nel lavoro clinico e accademico?

Dipende, in certi momenti mi sento davvero affaticata! In altri, però, è

uno stimolo. Come ho detto prima, la possibilità di trasmettere insegnamenti e conoscenze ai giovani è una delle cose che più spingono ad andare avanti.

11. Che rapporto ha con i giovani medici e specializzandi? In che cosa i medici di oggi le sembrano diversi rispetto a quelli di quando ha iniziato, e quali competenze ritiene più importanti da trasmettere?

Sono cambiate tante cose e adattarsi a questi cambiamenti è difficile. La nostra scuola è nata con una determinata modalità di fare le cose, che poi però è dovuta cambiare. Siamo nati come una scuola di specialità piccola: era bello perché si cominciava a conoscere gli studenti quando frequentavano il corso di medicina; quelli più interessati poi chiedevano la tesi; quindi, c'era un concorso per diventare specializzandi, a cui si iscrivevano per la maggior parte quegli stessi studenti. Si creava quindi una relazione che partiva dal corso di medicina e arrivava fino alla conclusione della specialità. Inoltre, la scuola contava numeri molto ridotti, il che facilitava la creazione di relazioni più strette. C'era un modo diverso per conoscersi. Adesso con il concorso nazionale arrivano persone che non conoscevamo, magari che non hanno scelto nello specifico di venire qui o neanche di fare gli psichiatri; inoltre, la rete formativa li porta a fare molti periodi fuori dal reparto. Come in tutte le relazioni umane, con alcuni si va più d'accordo e con altri no, ma lo scoglio principale è stato abituarsi a queste nuove modalità. Adesso è da due anni che siamo tornati a numeri più bassi e a un clima più vicino a quello del passato. I giovani, come modalità relazionale, fanno un po' più di fatica ad accettare di sbagliare o di non sapere delle cose, si offendono un po'! Devo dire che, comunque, sono tutti bravi, volenterosi e con voglia di imparare.

12. Quali esperienze lavorative o formative precedenti (altri istituti, periodi all'estero, attività svolte durante l'università) hanno maggiormente influenzato il suo modo di intendere la psichiatria?

Io ho cominciato a Torino e sono arrivata a Novara, non ho girato più di tanto. Ho fatto un'esperienza da giovanissima in una casa di cura e

in una comunità, ma il grosso della mia esperienza è stato prima nella clinica universitaria di Torino e poi in quella di Novara. La mia tesi di medicina, però, è stata in endocrinologia. Ho fatto tantissimo laboratorio di endocrinologia e pensavo di fare quello nella vita, ma poi ho ritrovato il Prof. Torre e ho capito che mi piaceva troppo parlare con i pazienti; quindi, piano piano ho capito che volevo fare la psichiatra (anche se il laboratorio mi piaceva molto!).

13. Se potesse tornare indietro, sceglierebbe ancora la psichiatria e la carriera accademica, o ci sono altri percorsi professionali che l'hanno tentata e che, in qualche modo, continuano ad affascinarla?

Il veterinario e l'etologo sono due lavori che, secondo me, sarebbero bellissimi da fare. Vi consiglio il libro "L'anello del re Salomone" di Konrad Lorenz, dedicato ai suoi studi sugli animali. Mi ha sempre colpito la parte in cui racconta di aver scoperto che l'anatroccolo riconosce e segue il primo "essere" che vede appena uscire dall'uovo (fenomeno dell'imprinting). È molto affascinante immaginarlo seguito da tutti i suoi anatroccoli che lo trattano come mamma anatra!

14. Prima di salutarci: prospettive per il futuro?

Cercare di migliorare il reparto, verificare se davvero ci sarà un nuovo ospedale (o qualche tipo di ammodernamento in quello attuale), continuare a insegnare l'importanza della relazione e della comunicazione e continuare a fare ricerche. Poi, a un certo punto, andare in pensione e stare con i miei animali!

Jack

Jack, interpretato da Robin Williams, nasce dopo due mesi di gravidanza, e dal punto di vista fisico si presenta come un bambino di nove mesi. I dottori, all'inizio increduli, dopo varie analisi e il contatto di uno specialista, arrivano alla conclusione che il bimbo è affetto da una rara malattia genetica che fa crescere il suo corpo quattro volte più velocemente del normale (ma non

la sua mente), e che questo peggiorerà con il passare degli anni. A dieci anni Jack ha il corpo di un quarantenne, si fa la barba, è alto oltre un metro e settanta e forse dimostra più anni dei suoi genitori. Dentro è ancora un bambino: gioca a nascondino con la mamma Karen (Diane Lane), va in bicicletta nel vialetto di casa e, sì, diciamo, si rannicchia sotto le coperte nel lettone di mamma e papà durante un temporale.

I suoi genitori lo adorano e lo "viziano" con tanti giochi, soprattutto la madre, che passa molto tempo con lui; giocano insieme, preparano al figlio i suoi piatti preferiti e cercano di intrattenerlo come possono.



Jack studia a casa con un insegnante privato, Mr. Lawrence Woodruff (interpretato da Bill Cosby), che per lui è diventato una figura di riferimento e un amico. Da parte sua, il docente scherza con il ragazzo e si affeziona molto a lui. Nel periodo recente si è notato che il bambino è distratto e un po' svogliato; si consiglia quindi alla famiglia di iscrivere Jack alla scuola pubblica. Nonostante i genitori siano preoccupati delle ripercussioni del mondo esterno, il docente spiega loro che far vivere così il bambino non è giusto, è come tenerlo in gabbia.

Convinti, decidono di mandare a scuola Jack, che inizialmente si trova spaesato (i bambini, alle volte, sanno essere crudeli), ma riesce a trovare una sua dimensione grazie all'aiuto della sua insegnante, Miss Marquez (Jennifer Lopez), e di un gruppo di amici.

Tra questi, si lega in particolare a Louis, che gli chiede di impersonare il preside per parlare con sua madre, Dolores (Fran Drescher), per nascondere la sua non brillantissima carriera scolastica. Dopo questo i due diventano ottimi amici e Louis lo invita a far parte del suo gruppo.

Tutto fila liscio finché Jack non pensa di invitare Miss Marquez a uscire (invitare le sue coetanee sarebbe alquanto difficile), e dopo un rifiuto cocente, ha un malore e cade per le scale.

I suoi genitori decidono di tenerlo a casa, le emozioni troppo forti potrebbero danneggiare la sua salute. Jack è disperato. Non vuole rinunciare alla sua vita che con tanta fatica si è guadagnata. Il ragazzo diventa triste, svogliato e apatico.

Tutti a scuola sentono la sua mancanza, allora decidono di andare a casa sua a turno per vedere come sta e chiedergli di uscire a giocare. La madre inizialmente declina gli inviti, ma poi, per sfinimento, acconsente a malincuore a far tornare il figlio a scuola. Sette anni dopo, al diploma di laurea, i ragazzi sono tutti cresciuti e Jack sembra quasi un loro nonno, ma per il gruppo nulla è cambiato, Jack è uno di loro.

Il film è molto semplice, in realtà, ma ha un forte impatto. A me piace molto. Non so il perché: non è il mio tipo. Credo sia un mix di cose: è un film del 1991, quando ero ancora molto piccolo, in un altro tempo. Robin Williams è un magistrale attore, secondo me, a

prima vista un attore comico, ma che riesce a dare il meglio anche in parti un po' drammatiche, e qui la solitudine che prova e che si evince dal suo sguardo è tangibile. Approvato in pieno.

Regista: Francis Ford Coppola

Genere: drammatico, commedia

U.S.A.

Cast: Robin Williams, Diane Lane, Bill Cosby, Jennifer Lopez, Fran Drescher

Ho scelto questo film per affrontare il trascorrere del tempo, tema portante di questo numero, da un punto di vista diverso. Spesso sottovalutiamo il tempo che trascorre e che “perdiamo”, come se fosse qualcosa che abbiamo in abbondanza, purtroppo non è così e si capisce molto bene in questo film. Il tempo e la salute sono le cose più preziose che abbiamo.

Vorrei evidenziare che una malattia simile a quella del film esiste anche nella realtà: la progeria (o sindrome di Hutchinson-Gilford), che deriva dal greco e significa “vecchio prematuramente”.

È una malattia genetica molto rara, che colpisce un bambino su 4-8 milioni; infatti, i casi diagnosticati nel mondo sono tra i 130 e i 350. In Italia i casi sono 4 o 5.

La malattia è dovuta ad una mutazione del gene LMNA. Questo è deputato alla produzione della proteina lamina A, fondamentale per fornire supporto meccanico alla cellula, mantenere la forma del nucleo e contribuire all'espressione genica.

Questa anomalia, quindi, porta alla formazione di una proteina difettosa, chiamata progerina, che si accumula, rendendo instabile la struttura cellulare e danneggiandola.

Questo provoca invecchiamento precoce, ritardo della crescita, perdita di capelli, aterosclerosi grave, malattie cardiovascolari e ictus. L'aspettativa di vita si aggira intorno ai 13-14 anni, alcuni sono arrivati intorno ai 20 anni.

L'eccezione è quella di Sammy Basso, uno dei pochi arrivati ai 28 anni.

Sammy è nato prematuro di tre settimane nel dicembre del 1995, inizialmente non si capì il tipo di malattia da cui era affetto, nonostante un rallentamento della crescita. Solo due anni dopo, grazie ad una consulenza genetica, si arrivò alla diagnosi di progeria e, addirittura, in Italia la malattia non era oggetto di studio scientifico. Tramite un'associazione americana e una olandese, la famiglia entrò in contatto con altri bambini con la stessa malattia e si rese possibile l'incontro con altri medici. Sammy ha preso la maturità scientifica e, nel 2018, si laureò in scienze naturali con il massimo dei voti, oltre a conseguire una laurea magistrale in biologia molecolare.



Nel giugno 2019 ricevette le insegne del Cavaliato dell'Ordine al Merito della Repubblica, di cui fu insignito *motu proprio* dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella. È mancato all'affetto dei suoi cari a ottobre 2024 a causa di un improvviso malore, all'età di 28 anni.

Sammy, inoltre, per tutta la sua vita, si è battuto per una maggiore divulgazione della sua malattia e delle sue problematiche. Durante un viaggio negli Stati Uniti, la sua famiglia ha contribuito all'attivazione di una banca di linee cellulari da utilizzare nella ricerca; più tardi ciò ha portato a evidenziare il gene responsabile della malattia.

Nel 2006, presso l'Istituto di Ricerca del Genoma Umano nel Maryland, venne effettuata una raccolta di dati su organi e apparati di Sammy per la ricerca, a cui seguirono la sperimentazione di un farmaco e il primo studio clinico, a cui ne seguirono altri.

Nell'ottobre del 2005 nasce l'Associazione Italiana Progeria

Sammy Basso allo scopo di raccogliere fondi per la ricerca (tramite dirette televisive, spettacoli ed eventi) e di diffondere una maggiore consapevolezza sulla malattia.

È stato scritto anche un libro sulla vita di Sammy dal titolo: “Sammy una vita da abbracciare”, con una prefazione di Jovanotti, il quale scrive:

«Ho incontrato Sammy ed è stato un dono, perché incontrare l'allegria, la curiosità e l'intelligenza incarnate in una persona è un dono raro.

«Sammy, nella sua breve e infinita vita, ci ha insegnato l'essenziale: vivere, un giorno alla volta, con gratitudine e coraggio», scrive ancora Jovanotti. E aggiunge: «La cosa che mi fa impazzire è quanto amore c'è intorno a te, Sammy».

Riporto una frase presa dal sito di un editore che trovo splendida e credo riesca ad esprimere il mio pensiero meglio di come riuscirei a scriverlo io:

«Sammy ha vissuto con un'intensità straordinaria un'esistenza che avrebbe potuto essere segnata dalla rinuncia e dalla sfiducia, trasformandola invece in un capolavoro di ottimismo, consapevolezza, responsabilità, partecipazione e altruismo. Fragile nel corpo ma instancabile nel pensiero, attento agli altri e soprattutto ai più sofferenti, ha saputo coniugare fede e scienza, radicalità evangelica e rigore nella ricerca, dati e passione, disciplina e speranza».

Alessandro

Tutti i nostri segreti, di Fatma Aydemir

Parlando di cambiamenti, trasformazioni e della necessità di adattarsi ad essi per trovare il proprio spazio, il proprio modo di esprimersi, ho pensato a questo libro che ho letto da poco.

Tutti i nostri segreti racconta una storia di immigrazione, sospesa tra identità familiare e culturale, tra integrazione e memoria delle origini, tra modernità e tradizione, tra senso di appartenenza e desiderio di indipendenza e libertà.

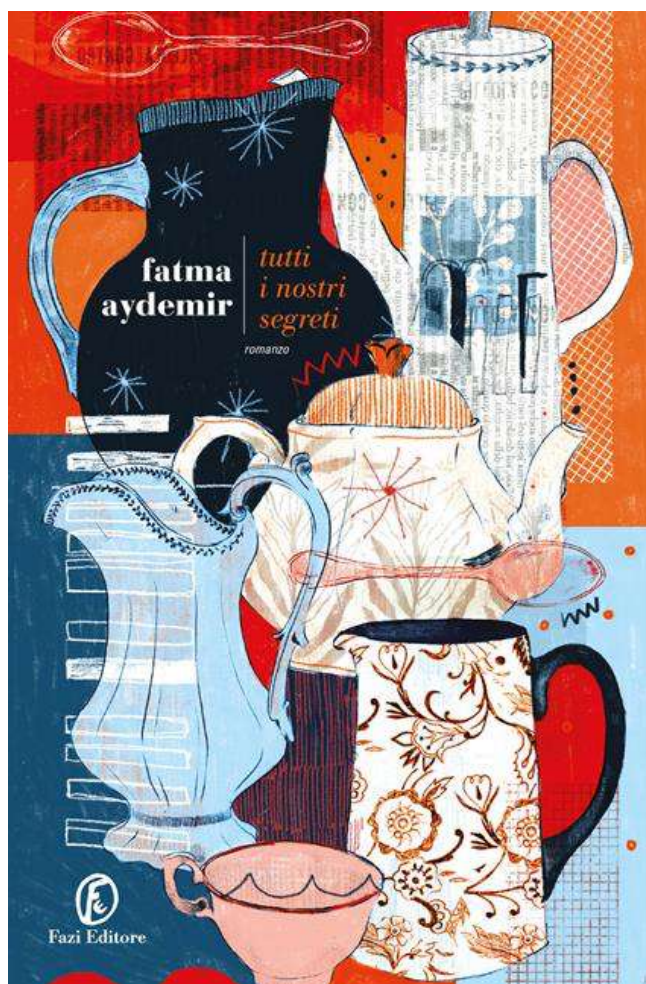
Protagonista della storia è una famiglia di origine curda, emigrata in Germania. La narrazione parte dalla morte inaspettata del pater familias Huseyin e scorre attraverso le vicende di ciascun membro. Ognuno dei personaggi incarna desideri, aspirazioni, paure e resistenze peculiari della propria generazione, del proprio status sociale e del proprio ruolo nel contesto familiare.

Emine, la moglie di Huseyin, rappresenta una generazione cresciuta nell'idea del sacrificio come forma primaria di amore. Donna semplice e profondamente legata al proprio retaggio culturale, fatica a mettere in discussione le proprie certezze, pur percependo la distanza tra l'unico modo di vivere e pensare che conosce e ciò di cui i figli hanno bisogno per sentirsi bene nel "nuovo" mondo in cui stanno crescendo. È a suo modo sensibile, ma prigioniera dei limiti derivanti da un'educazione che non le ha insegnato a scegliere per sé.

Le storie dei quattro figli mostrano altrettante declinazioni dell'esperienza migratoria, tra opportunità ed emarginazione, integrazione e razzismo. In essi prende forma un costante contrasto tra la scoperta dei valori (e disvalori) della moderna società tedesca e la soffocante eredità culturale legata all'ambiente rurale da cui provengono i genitori. Diversi per età, grado di integrazione e aspirazioni, in loro si riflettono i conflitti interiori di chi cerca un posto nel mondo, anche a costo di recidere

le proprie radici, ma soffre per la mancanza di un luogo sicuro in cui rifugiarsi sentendosi davvero capito.

Nel contesto di una narrazione che affronta temi ben più ampi di quelli del singolo individuo, l'autrice ha dato vita a personaggi che, nel corso delle vicende, rivelano ciascuno un carattere ben delineato e una crescita unica e personale. Ogni storia è ricca di sfumature in cui è impossibile non ritrovarsi almeno un po' e, di conseguenza, inevitabilmente, emozionarsi.



Particolarmente toccante è una scena immaginata da Emine al termine. La donna, pur nella propria semplicità, percepisce gli errori commessi nel tentativo di tenere la propria famiglia unita, e si immagina tutti i membri riuniti intorno al tavolo del pranzo: come in un catartico puzzle dei momenti più travagliati del loro rapporto, ciascuno riesce finalmente a pronunciare le parole giuste, di perdono, di pace, di accettazione, che nella realtà, per tanti motivi, sono state così difficili da trovare.

Credo che sia impossibile non commuoversi almeno un po' di fronte a questa immagine, non solo per la vicinanza che si prova verso i personaggi, dopo averne seguito le vicende, ma anche perché probabilmente tutti ricordiamo almeno un'occasione che vorremmo rivivere, per riuscire a pronunciare quelle parole che, per orgoglio, ingenuità, inesperienza o impulsività, non abbiamo trovato al momento opportuno.

Non c'è colpa in quell'occasione mancata, perché ciò che oggi percepiamo come giusto, è il frutto di un percorso, di cambiamenti e di una crescita, che deriva anche dai nostri errori. Ma è dolce immaginarsi, senza pretese, un momento di tale pace e armonia.

Momenti come questi sono la vera forza del libro di Fatma Aydemir e le emozioni che regalano valgono appieno la lettura.

Davide

Dall'Oggetto al Soggetto: L'Evoluzione dell'Arte come Specchio dell'Anima

Nel mio lavoro quotidiano con il Gruppo Redazione e nei percorsi riabilitativi della nostra Psichiatria, osservo costantemente che l'espressione artistica non è mai un atto statico, ma un processo in divenire. Esattamente come la storia dell'arte universale, il percorso di cura di un paziente attraversa fasi di estremo realismo, di frammentazione e, infine, di sintesi astratta.

Il passaggio dal "Cosa" al "Come"

Se guardiamo all'evoluzione dell'arte negli ultimi secoli, assistiamo a un fenomeno psicologicamente affascinante: la progressiva liberazione dall'obbligo di rappresentare la realtà oggettiva.

- L'Era del Rispecchiamento: Per secoli, l'arte è stata mimesi. Il quadro doveva essere una finestra sul mondo. In termini psicologici, questo corrisponde a una fase in cui l'individuo cerca conferme esterne, aderendo a canoni prestabiliti per sentirsi parte di una struttura sociale definita.
- La Rottura Impressionista: Con l'avvento della modernità, l'attenzione si sposta dall'oggetto all'occhio del guardante. Non conta più la cattedrale in sé, ma come la luce colpisce la retina dell'artista in quel preciso istante. È la nascita della soggettività.
- L'Astrazione e l'Interiorità: Il Novecento ha poi compiuto il passo definitivo, eliminando l'oggetto per lasciare spazio al puro sentimento, al colore e alla forma come simboli dell'inconscio. Qui l'arte diventa, come scrive Kandinskij, "necessità interiore".

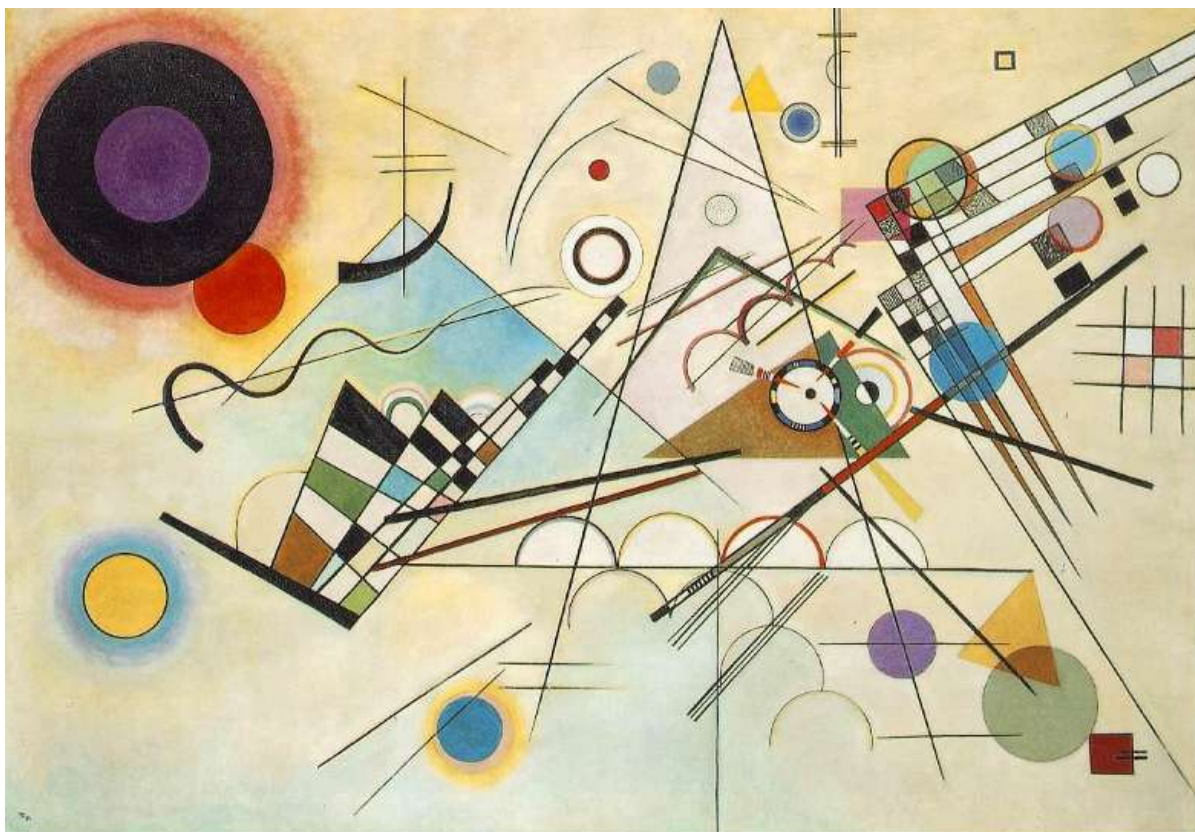
Nella nostra pratica clinica a Novara, questo cambiamento storico riflette quello del paziente. Quando iniziamo un percorso riabilitativo (che sia attraverso il Gruppo Cinema, Musica o Fiaba), spesso il paziente è bloccato in una visione "figurativa" e rigida del proprio dolore: "Io sono la mia malattia".

L'evoluzione verso l'arte moderna ci insegna che possiamo scomporre quella realtà, astrarla, e ricostruirla in modi nuovi. L'arte contemporanea ci ha dato il permesso di essere

frammentati, di non dover essere "finiti" o "perfetti" per avere un valore estetico e umano.

Un Quadro Rappresentativo: "Composizione VIII" di Wassily Kandinsky

Per rappresentare questa metamorfosi, non esiste opera più emblematica delle composizioni di Kandinsky.



In quest'opera, la realtà fenomenica scompare. Non vediamo più alberi, case o volti, ma linee di forza, tensioni cromatiche e cerchi che sembrano fluttuare nel vuoto.

Perché è importante per noi?

Filosoficamente, questo quadro rappresenta la libertà assoluta. Le forme geometriche comunicano un ordine che non appartiene al mondo esterno, bensì a un equilibrio interno. In psichiatria, questo è l'obiettivo della riabilitazione: aiutare il paziente a trovare il proprio ordine interno, la propria "composizione" armoniosa, anche quando il mondo esterno appare caotico o privo di senso.

Proprio come i redattori della nostra rivista che, partendo da un fatto di cronaca (il "figurativo"), arrivano a esprimere un'emozione profonda e astratta, l'arte moderna ci ricorda che il significato di un'esistenza non sta in ciò che accade, ma nel modo in cui scegliamo di dipingerlo sulla tela della nostra vita.

La Refrattività dell'Ascolto: "The Dark Side of the Moon" e lo Specchio del Tempo



Esiste un fenomeno fisico, la rifrazione, in cui la luce, attraversando un prisma, si scompone in colori diversi. Nella clinica psichiatrica e nella vita di ognuno di noi, accade qualcosa di simile con l'esperienza: un evento, un libro o un disco rimangono identici nelle loro note, ma la "frequenza" con cui li attraversiamo cambia drasticamente a seconda del momento storico e

del percorso individuale che abbiamo compiuto.

Se dovessi scegliere un manifesto sonoro di questa mutazione prospettica, non potrei che citare "The Dark Side of the Moon" dei Pink Floyd (1973).

Il disco è lo stesso da cinquant'anni. Le lancette che corrono in Time, il battito cardiaco iniziale di Speak to Me, il grido liberatorio di The Great Gig in the Sky. Eppure, chi lo ascolta a sedici anni non sente lo stesso disco di chi lo ascolta a quaranta, o di chi lo riscopre durante un ricovero in reparto.

- L'Adolescenza (Il Tempo come Infinito): In questa fase, il disco è un viaggio psichedelico, un'esplorazione di confini. Il senso di alienazione descritto da Roger Waters è una bandiera identitaria. "Time" sembra un monito lontano, quasi affascinante nella sua malinconia.
- L'Età Adulta (La Paura della Scadenza): Riascoltare lo stesso brano dieci o vent'anni dopo, magari nel pieno di una crisi esistenziale o lavorativa, trasforma quel "monito lontano" in una realtà bruciante. La frase "And then one day you find ten years have got

behind you" smette di essere poesia e diventa diagnosi.

- Il Percorso Terapeutico (La Ricerca del Senso): Nella nostra esperienza con il Gruppo "Ascolto la Musica", questo disco assume una valenza filosofica profonda. Per un paziente che affronta il cambiamento, il "lato oscuro della luna" non è più soltanto la pazzia o la morte, ma quella parte di sé che finalmente accetta di guardare.

La Filosofia della Prospettiva: Eraclito in Cuffia

Filosoficamente, questo rispecchia il celebre aforisma di Eraclito: "Nessun uomo entra mai nello stesso fiume due volte, perché non è lo stesso fiume e lui non è lo stesso uomo".

L'opera d'arte è il fiume. Noi siamo gli uomini che vi si immergono. La maturità relazionale e gestionale che ho acquisito negli anni mi permette di vedere come la "guarigione" non sia tornare a essere quelli di prima, ma acquisire la capacità di vedere la "stessa cosa" con occhi nuovi.

Il cambiamento non è nell'oggetto, ma nel significato che gli attribuiamo.

Se un tempo quel disco ci parlava di isolamento, oggi può parlarci di condivisione. Se prima ci angosciava la fuga del tempo, oggi può insegnarci il valore del "qui ed ora", della presenza consapevole all'interno della propria storia.

L'iconica copertina del disco — il raggio di luce bianca che entra in un triangolo e ne esce arcobaleno — è la metafora perfetta della nostra Redazione. Ognuno di noi entra nel gruppo con la propria "luce bianca" (il proprio vissuto, spesso monocromatico a causa della sofferenza) e, attraverso l'incontro con l'altro e il passare del tempo, quella luce si scompone in una gamma di colori complessi, unici e originali.

In fondo, curare significa proprio questo: non cambiare la realtà (che spesso è immutabile), ma cambiare la lente con cui la osserviamo, permettendo al raggio di luce di mostrare finalmente tutti i suoi colori nascosti.

Dalla Caverna allo Schermo: La Fiaba come Specchio del Mondo in Divenire

Le fiabe, quelle narrazioni apparentemente semplici che popolano l'infanzia, sono in realtà potenti archetipi, fossili viventi del pensiero che hanno attraversato millenni. La loro storia è una testimonianza fedele del cambiamento culturale, sociale e psicologico dell'umanità, un riflesso continuo di come attribuiamo significato alle esperienze fondamentali della vita.

All'alba della storia, le fiabe non erano intrattenimento per bambini. Erano miti, rituali orali narrati attorno al fuoco per spiegare l'inspiegabile: i cicli naturali, la morte, le regole della tribù. Come ci insegna l'antropologia, molte delle strutture che oggi consideriamo "classiche" – l'allontanamento, la prova, l'iniziazione – sono echi di antichi rituali di passaggio. In questa fase, la fiaba era un contenitore di verità collettive, uno strumento per garantire la coesione del gruppo in un mondo ostile.

Il Medioevo e il Rinascimento: La Fiaba si Fa Raccolta

Con la nascita delle prime raccolte scritte (come il Pentamerone di Basile o le storie di Perrault), la fiaba inizia a cambiare. Mantiene la sua crudeltà originaria – specchio di epoche dure, segnate da carestie e violenza – ma inizia a essere modellata per un pubblico più vasto, talvolta anche per l'aristocrazia. Le fiabe di questo periodo riflettono una società rigidamente stratificata, in cui il cambiamento è difficile e spesso mediato dalla magia o dall'intervento di un potente.

L'Ottocento dei Grimm: La Fiaba come Identità Nazionale

Con i Fratelli Grimm, assistiamo a un ulteriore, fondamentale cambiamento. La loro immensa opera di raccolta non nasce per i bambini, ma per uno scopo politico e culturale: preservare l'anima del popolo tedesco minacciata dall'invasione napoleonica. Le fiabe diventano uno strumento di identità nazionale. In questa fase, pur subendo una prima "pulizia" dei contenuti più esplicitamente violenti, la fiaba mantiene la sua funzione di contenitore di paure e desideri collettivi, specchio delle tensioni di un'epoca che cercava le sue radici mentre correva verso l'industrializzazione.

È con il ventesimo secolo che avviene la trasformazione più radicale. La fiaba entra nell'era della riproducibilità tecnica. Disney prende le storie dei Grimm e di Perrault e le trasforma in sogni in Technicolor. La crudeltà viene edulcorata, il finale tragico (come nella Sirenetta originale di Andersen) diventa un "vissero felici e contenti". Psicologicamente, questo riflette il desiderio di un'epoca post-bellica che cercava rassicurazione e ottimismo. La fiaba cessa di essere uno strumento per elaborare le paure profonde e diventa un meccanismo di fuga dalla realtà.

Una Metamorfosi Moderna: Il Cavaliere Gentile

Un esempio perfetto di come la fiaba odierna riscrive il passato è l'evoluzione del mito del cavaliere e del drago. Se nella fiaba classica il cambiamento passava attraverso la vittoria violenta del bene sul male, in molte narrazioni contemporanee il paradigma si ribalta del tutto.

Ne "Il Cavaliere che non voleva combattere", il protagonista non usa la spada, ma i libri. Quando si trova di fronte al drago, invece di ucciderlo per "salvare il regno", inizia a leggergli una storia. Il cambiamento non avviene attraverso la distruzione dell'altro (il diverso, il "mostro"), ma attraverso la relazione e la cultura. Il drago non è più un nemico da abbattere, ma un interlocutore che, attraverso l'ascolto, trasforma la sua natura distruttiva in una risorsa per la comunità.

Ecco la versione breve della fiaba:

Il Cavaliere Gentile e il Drago dei Libri

C'era una volta, nel regno di Villapiana, un cavaliere di nome Sir Leo. Sir Leo aveva un'armatura scintillante, un cavallo bianco come la neve e una spada affilata. Ma c'era un problema: Sir Leo odiava combattere. Preferiva di gran lunga leggere libri sotto l'ombra di una quercia o aiutare i contadini a riparare i mulini.

Un giorno, un grande drago rosso si stabilì sulla montagna vicina, facendo tremare tutta la vallata con i suoi ruggiti. Il Re, preoccupato, mandò a chiamare Sir Leo.

"Sir Leo, devi andare sulla montagna e sconfiggere il drago!" ordinò il Re.

Sir Leo, con un sospiro, preparò il suo cavallo. Ma invece della solita lancia, caricò sulle borse laterali una pila dei suoi libri preferiti.

Arrivato alla grotta del drago, il mostro uscì sputando fuoco e fiamme, pronto a lottare. Sir Leo non estrasse la spada. Si sedette su una roccia, prese un libro e iniziò a leggere ad alta voce una storia di avventure, con voce calma e profonda.

Il drago, sorpreso, smise di sputare fuoco. Il ruggito si trasformò in un respiro profondo. Si avvicinò curioso. Non aveva mai sentito una storia! Sir Leo continuò a leggere per ore. Il drago, stanco e affascinato, si accovacciò e si addormentò placidamente.

Sir Leo tornò al castello senza nemmeno un graffio.

"Hai ucciso il drago?" chiese il re.

"No, Sire", rispose Sir Leo sorridendo. "Gli ho letto una storia. Ora è troppo rilassato per essere pericoloso."

Da quel giorno, il drago divenne la biblioteca ambulante del regno e Sir Leo fu conosciuto come il più coraggioso cavaliere di Villapiana, proprio perché aveva avuto il coraggio di non combattere.



Questo rimando alla struttura classica (cavaliere contro drago) serve a mostrare quanto siamo cambiati noi: oggi cerchiamo di integrare l'ombra invece di limitarci a combatterla. Questa evoluzione storica ci insegna che non dobbiamo aver paura di alterare il passato per renderlo abitabile

nel presente. Le fiabe, da sempre, sono un meccanismo per elaborare il cambiamento. Che sia il passaggio dall'infanzia, all'età adulta o la trasformazione di una società che ridefinisce i propri valori di pace e inclusione, queste storie continuano a essere lo specchio più fedele del nostro divenire.

In redazione, come nelle fiabe, impariamo che cambiare il finale di una storia antica non significa tradirla, ma permetterle di continuare a vivere dentro di noi con un nuovo, necessario significato.

L'Alchimia del Gusto: La Cucina come Memoria Dinamica e Metamorfosi

Nella nostra redazione, tra la stesura di un pezzo e l'altro, capita spesso di scivolare in discorsi di cucina. Non è solo fame: è evocazione. Come psichiatra, osservo come la cucina sia il terreno in cui passato e presente si incontrano con maggiore vigore. Una ricetta non è mai solo una lista di ingredienti; è un copione emotivo che mettiamo in scena ogni volta che accendiamo i fornelli.

Ma cosa succede quando quel copione cambia? Cosa ci dice il fatto che oggi non cuciniamo più esattamente come facevano le nostre nonne?

C'è una tendenza a considerare le ricette del passato come dogmi immutabili. In realtà, la cucina è l'esempio perfetto di adattamento creativo.

Psicologicamente, modificare una ricetta di famiglia significa fare un passo verso l'autonomia: accettiamo l'eredità (l'ingrediente), ma ci mettiamo la nostra firma (la tecnica). È il processo di individuazione applicato ai fornelli. Per questo, oggi vogliamo riproporre un classico della memoria d'infanzia, il Riso e Latte, trasformandolo da "pappa" della nostalgia a piatto della consapevolezza.

La Ricetta: Riso al Latte Contemporaneo (Infusione di Agrumi e Pistacchio)

In questa versione, il riso non deve "sfarsi", ma mantenere la sua integrità individuale, proprio come cerchiamo di fare nel nostro percorso riabilitativo: restare se stessi (il chicco), pur immergendosi completamente in una relazione di cura (il latte).

Gli ingredienti per la tua "Metamorfosi"

- 320 g di Riso Carnaroli (per la sua grande tenuta)
- 1 Litro di Latte Intero Fresco (la nostra base sicura)
- Scorze di 2 Limoni e 1 Arancia (solo la parte aromatica)
- 1 Baccello di Vaniglia

- 40g di Burro freddissimo e 50g di Parmigiano Reggiano 30 mesi
- Granella di Pistacchi e Pepe Rosa per la nota di contrasto



Il Procedimento:

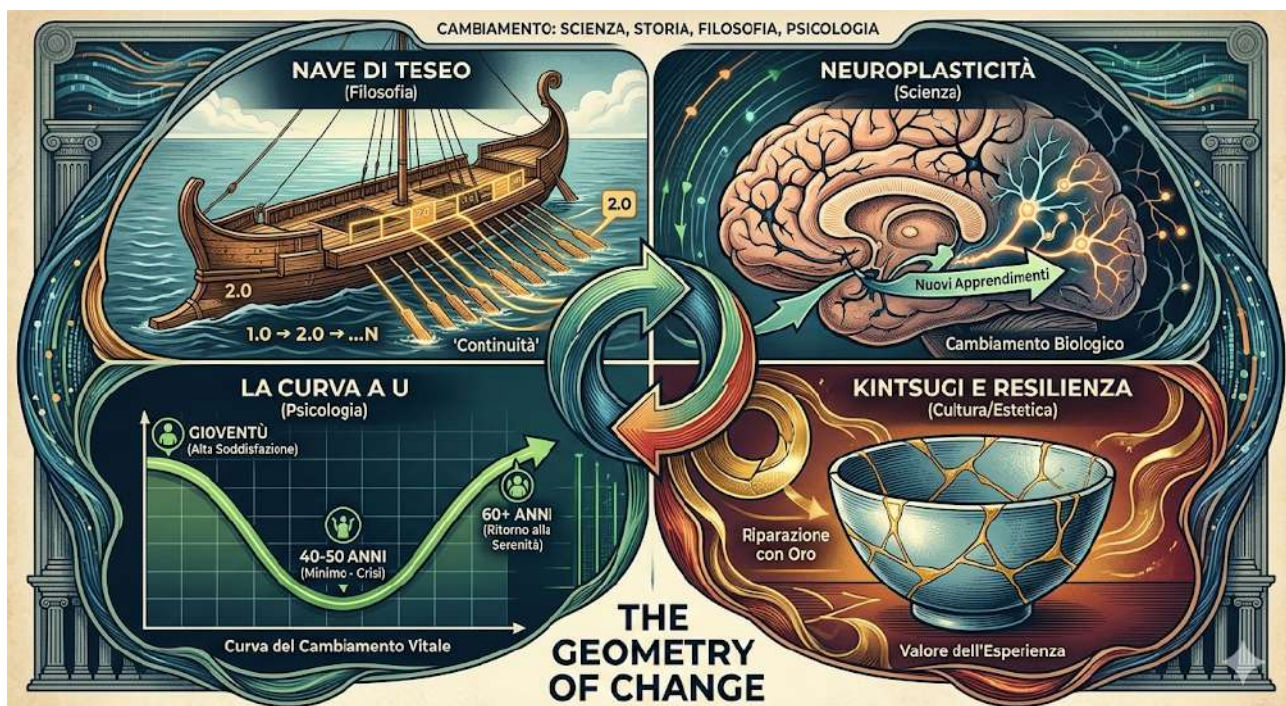
- **L'Infusione (Il Campo Emotivo):** Almeno un'ora prima, scaldate il latte con le scorze e la vaniglia, senza portarlo a ebollizione. Lasciatelo riposare. Questo passaggio consente ai profumi di legarsi ai grassi del latte, creando una base aromatica complessa.
- **La Tostatura (L'Identità):** Tostate il riso a secco in casseruola per 3 minuti. Quando il chicco scotta, è sigillato: la sua identità rimarrà intatta durante la cottura.
- **La Cottura Lenta (La Relazione):** Aggiungete il latte filtrato poco alla volta. Il riso deve assorbire il liquido lentamente, rilasciando l'amido, che conferirà la naturale cremosità senza bisogno di addensanti esterni.
- **La Mantecatura (L'Armonia):** A fuoco spento, aggiungete il burro ghiacciato e il Parmigiano. Coprite con un canovaccio per 2 minuti. Il riposo permette alle temperature di equilibrarsi, proprio come il silenzio dopo una sessione intensa di gruppo.
- **Il Tocco Finale:** Servite guarnendo con la granella di pistacchio e il pepe rosa.

Mangiando questo riso, noterete che la dolcezza è bilanciata dalla sapidità del parmigiano e dalla freschezza degli agrumi. Non è più il piatto "monocromatico" del passato, ma un'esperienza multidimensionale.

In reparto, quando condividiamo queste leccornie, celebriamo la

nostra capacità di trasformare materie prime grezze in qualcosa di armonioso. Il cambiamento delle ricette ci insegna che non dobbiamo avere paura di alterare il passato per renderlo abitabile nel presente. Proprio come nel nostro lavoro clinico: prendiamo i vecchi schemi e impariamo a mantecarli con nuovi significati, finché non diventano qualcosa che possiamo gustare con piacere, senza che ci rimanga sullo stomaco.

Le 10 curiosità sul cambiamento



Ecco 10 spunti di riflessione tra scienza, storia e filosofia, pensati per arricchire il prossimo numero della nostra rivista e nutrire il dibattito nel nostro Gruppo di Redazione. Il cambiamento, dopotutto, è l'unica costante su cui possiamo fare affidamento.

1. Il Paradosso della Nave di Teseo (Filosofia)

Se a una nave vengono sostituiti tutti gli assi uno per uno, è ancora la stessa nave? Questo dilemma filosofico ci riguarda da vicino: le nostre cellule si rinnovano continuamente, i nostri pensieri mutano, ma continuiamo a chiamarci con lo stesso nome. La nostra identità non risiede nella "materia", ma nella continuità della nostra storia.

2. Neuroplasticità: Il Cervello che si Rimodella (Scienza)

Fino a pochi decenni fa si credeva che il cervello adulto fosse statico. Oggi sappiamo che, grazie alla neuroplasticità, il cervello crea nuove connessioni sinaptiche ogni volta che impariamo qualcosa o cambiamo un'abitudine. Cambiare pensiero significa, letteralmente, "cambiare la forma" della propria biologia.

3. La Teoria del "U-Curve" della Felicità (Psicologia)

Studi statistici a livello globale suggeriscono che la soddisfazione vitale segua una curva a U: è alta in gioventù, cala verso i 40-50 anni (la famosa crisi di mezza età) e poi risale drasticamente dopo i 60. Il cambiamento legato agli anni che passano non è un declino, ma spesso una risalita verso la serenità.

4. L'Entropia e l'Ordine (Fisica)

In fisica, il cambiamento tende al disordine (entropia). Tuttavia, negli organismi viventi, il cambiamento è ciò che consente di mantenere l'ordine interno (omeostasi). In psichiatria, potremmo dire che la "crisi" è il momento di massima entropia, necessario, però, per riorganizzarsi in un nuovo equilibrio più complesso.

5. Il concetto di "Kintsugi" (Cultura/Estetica)

In Giappone, quando un vaso si rompe, viene riparato con l'oro. Il cambiamento (la rottura) non viene nascosto, ma esaltato. Questa è la metafora perfetta della resilienza: le cicatrici del tempo e del dolore non ci rovinano, ma ci rendono pezzi unici di inestimabile valore.

6. La "Morte" delle Cellule per la Vita (Biologia)

L'apoptosi è il processo di morte cellulare programmata. Durante lo sviluppo embrionale, le nostre mani sono palmate; le cellule tra le dita devono "cambiare" e morire per permettere la formazione delle dita. A volte, per cambiare e crescere, dobbiamo accettare di lasciar andare parti di noi che non ci servono più.

7. L'Invenzione dell'Adolescenza (Storia)

Sapevi che l'adolescenza, come fase distinta del cambiamento umano, non è sempre esistita? È un concetto nato socialmente tra la fine dell'800 e l'inizio del '900. Prima si passava direttamente dall'infanzia all'età adulta. Questo ci insegna che il modo in cui percepiamo il nostro cambiamento interiore è profondamente influenzato dalla cultura in cui viviamo.

8. L'Errore di Previsione Edonica (Psicologia)

Gli esseri umani sono pessimi nel prevedere come si sentiranno in futuro dopo un grande cambiamento. Tendiamo a sopravvalutare l'impatto emotivo, sia positivo sia negativo, a lungo termine. Questo si chiama Impact Bias: siamo molto più adattabili di quanto la nostra ansia ci suggerisca.

9. Eraclito e il Divenire (Filosofia)

"Panta Rei": tutto scorre. Per Eraclito, l'armonia del mondo non è statica, ma nasce dalla tensione tra opposti. Il cambiamento non è un disturbo della pace, ma è la sostanza stessa della realtà. Senza opposizione e mutamento, ci sarebbe solo il nulla.

10. Il Paradosso della Fine della Storia (Psicologia)

Molti di noi riconoscono di essere cambiati molto in passato, ma credono che in futuro rimarranno sostanzialmente come sono ora. Gli psicologi lo chiamano "The End of History Illusion". In realtà, non smetteremo mai di cambiare: la versione di te che leggerà queste righe tra dieci anni sarà, per certi versi, una persona completamente nuova.

Quale di queste curiosità vi ha colpito di più?

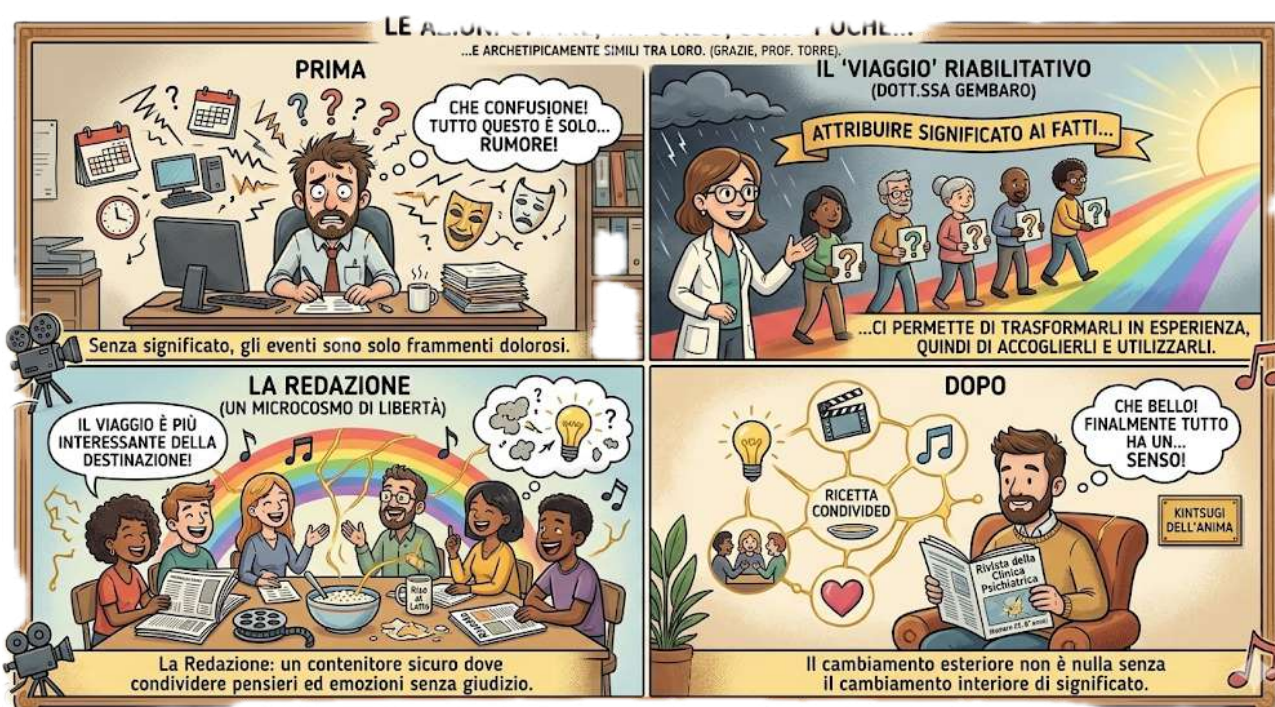
La Barzelletta: Il cambiamento... con calma

Un uomo decide che è arrivato il momento di dare una svolta alla propria vita e si rivolge a uno psicologo.

"Dottore, sono stufo! Voglio cambiare tutto: lavoro, abitudini, carattere. Voglio diventare un'altra persona!"

Il dottore lo guarda con comprensione e risponde: "È un ottimo proposito. Cominciamo subito: per prima cosa dobbiamo lavorare sulla sua pazienza e sul tempo necessario per trasformarsi."

E l'uomo: "Perfetto dottore! Ma facciamo in fretta, eh?"



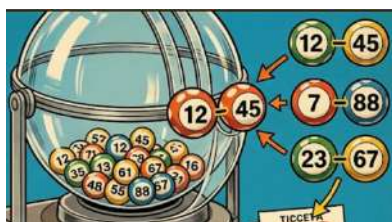
Qual è il colmo per un camaleonte?

Avere una crisi d'identità perché è passato davanti a un negozio di specchi e non sa più a quale "cambiamento" dare la precedenza!

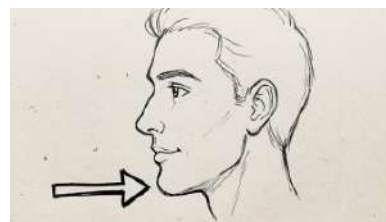
Gli enigmi della redazione

REBUS DELLA REDAZIONE (11-5-7)

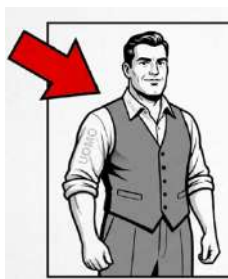
C



A



D



S



ANAGRAMMA DELLA REDAZIONE

Il senso del tempo

Se guardi il tuo passato con rigore,
vedrai che ogni errore ha un suo valore.
Non è solo un trascorrere di ore,
ma un rimescoliar di lettere e di cuore.

C_____ I = AMMETTI BANCO

L'angolo della poesia: cambiamento e speranza

Il bimbo di Pal...

*che le pietre della tua casa distrutta
diventino un cuscino di stelle*

*che la benda sui tuoi occhi feriti
sia la carezza di un angelo*

*che la vergogna del silenzio assordante
diventi luce di verità*



muri

*dimenticare bellezza
dignità
purezza
credere a vecchie idee
in tenace abitudine a giudizio
dubbio
condanna
vivere invisibili muri
tra me e anima
ricordare
è sciogliere solidi muri
tra me e felicità*

L'assenza della mente

*sembrava un braccio come tanti
ma la mente si prese un momento di assenza
lasciando il timone al cuore
che annullò i confini dei corpi
e permise alle nostre anime di fondersi nell'amore
inutile cercare di trattenerlo
rimarrà scritto in noi*

Grazie alla poetessa Ivana Comoli per averci donato tre poesie.

Metamorfosi di Senso

Non è morire, è farsi fiume nuovo,
lasciar la riva e i sassi del passato.
Il chicco tosta e dentro il latte prova
un senso che non aveva mai sognato.
Siamo la nave e pure il carpentiere,
l'oro che salda il vaso ed il dolore;
cambiar non è tradire il proprio ieri,
ma dare al tempo un battito d'onore.
Nel cerchio della stanza, in redazione,
il mio "io" si fa "noi", pura emozione.



N. 1 anno 14 del 25 marzo 2026
Rivista online sul sito www.maggioreosp.novara.it