

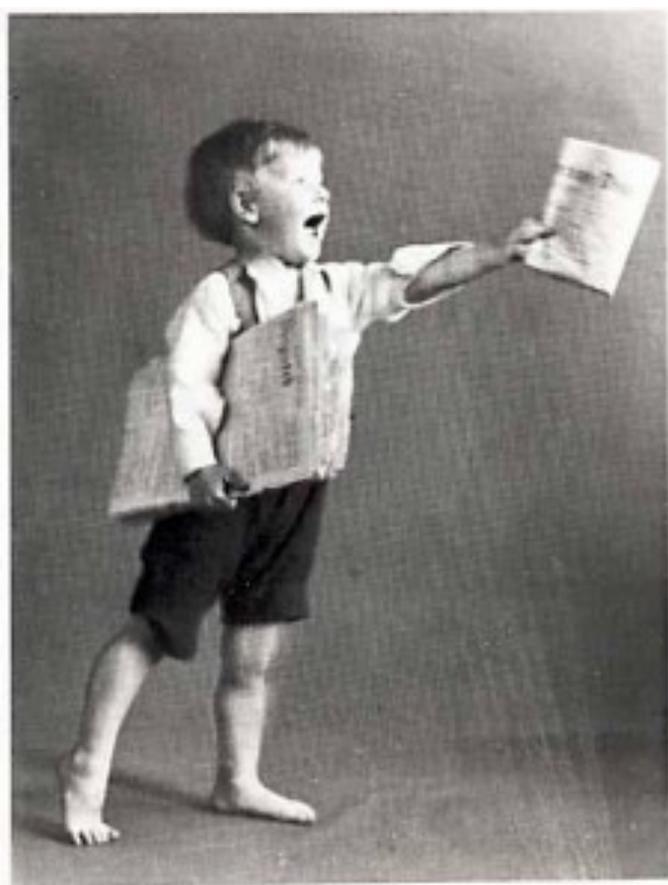
**Rivista della Clinica Psichiatrica**

**Anno 9 numero 2**

**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

RIPARTENZE .....	3
NON ERA SOLO ARIA (Volume 3) .....	7
HO SCESO, DANDOTI IL BRACCIO, ALMENO UN MILIONE DI SCALE .....	9
MASCHERE (IN)VISIBILI .....	11
UNA NUOVA EMOZIONE NEL 2021: IL LANGUISHING .....	13
LA VITA NEL BOSCO.....	15
14.05.2021 LA SERENATA DELL'ALPINO E IL POTERE DI UN SORRISO .....	17
SAMAN ABBAS .....	20

### *La redazione consiglia*

Una fiaba su cui fantasticare (a cura di Rosario).....	22
Un film da vedere (A cura di Alessandro) .....	24
Una fotografia da ammirare (a cura di Federico).....	26
Una poesia da ascoltare (a cura di Anna).....	29
Una ricetta da assaporare (a cura di Eleonora).....	30
L'angolo dell'arte (a cura di Anna e Rosario) .....	33
La barzelletta (a cura de La Redazione) .....	34
22 luglio 2021 – Vacanze estive .....	35

## RIPARTENZE

“Nulla sarà come prima” e davvero “ne usciremo migliori”?



La Storia invece purtroppo indica il rischio di uscirne peggiori o perlomeno con gli stessi vizi di prima, a meno di modificare la nostra visione e mostrare elevato pragmatismo. La difesa della Terra comune, l'appello della Laudato Sì, il sentirci più uniti in un unico destino planetario, pronti all'empatia e alla benevolenza, tutto ciò sarà molto difficile da comprendere per chi deve combattere con la miseria materiale, la solitudine e il degrado sociale. Per esperienza esistenziale e spirituale siamo profondamente convinti che *ex malo bonum*; 'dal male può uscire il bene' non è però un assioma deterministico, come argomentava lo stesso S. Agostino: il male fa venire fuori il bene solo se 'ci si lavora', con consapevolezza. Come quando attraversiamo una grande malattia, così questo virus sta esaltando, accentuando, favorendo la fuoriuscita di quello che, in fondo, è quella specifica persona, comunità, nazione. E lo stesso approccio o linguaggio bellico, quello dell'attaccare, resistere, sconfiggere, sopraffare, sono inadeguati. Non abbiamo sofferto la fame né avuto il terrore delle bombe sulla testa, come nelle guerre, né proviamo il grande sollievo per la fine di quella minaccia, che portava speranza e voglia di ricostruire sulle macerie con progetti per il

futuro. Noi, invece, dovremo convivere con questa paura strisciante che ha diviso il Paese e le sue regioni già durante la pandemia; la porteremo dentro, bisognerà elaborarla nel tempo. Non sarà un evento isolato, non sarà un “cigno nero”.

Del resto dalle pandemie come dalle guerre mondiali non si è mai usciti migliori di prima. Anche se dopo di esse c'erano una visione, un progetto, un'idea di futuro. Le due novità assolute di questa pandemia, sia rispetto alle guerre mondiali sia alle pandemie precedenti, sono il carattere davvero 'globale-universale' e la comunicazione-informazione ormai 'globale-capillare', con conseguente controllo sulle vite di ognuno di noi. La Radicalità di questa sfida è davvero enorme.

Le bussole per il futuro devono essere necessariamente sussidiarietà, cultura, connessioni, formazione e senso di responsabilità, ma solo se adeguate a un contesto tanto diverso e non riproposte semplicemente come alternative. Abbiamo ormai capito che uno sviluppo sostenibile ha bisogno di più ricerca, più tecnologia, più competenze, guidata da una nuova classe dirigente. Perché il rientro dall'incubo del contagio ha già rivelato i nostri vizi, ed esasperato i nostri limiti: l'assistenzialismo, il corporativismo, il burocratismo, la mancanza di gestione nella lentezza e nell'incompetenza, la distanza dal Paese reale, il giustizialismo populista e illiberale. Mali che si riversano anche nel nostro rapporto con l'Europa che vediamo alternativamente nelle vesti o di madre benevola o di matrigna crudele. Le diseguaglianze e l'impoverimento cresceranno come una disparità che intacca la dignità stessa delle persone perché vecchie, ammalate, sole. Gli anziani come metafora dello “scarto”. Sarà difficile da onorare in concreto, fuori dalla retorica, quel rispetto per la risorsa formativa che avrebbero gli anziani, riscoperta a parole, per il senso di colpa della strage da Covid-19. Le donne rischiano di essere ancora più penalizzate, sia sul piano delle condizioni lavorative, sia nei ruoli, al di là del loro ruolo generativo.

Inoltre, la tracciabilità, la crescita del controllo sulle vite private dello Stato ci fa ripensare “quale libertà” ci aspetta nel futuro. Il digitale, sempre più indispensabile ripropone i margini dell'autonomia del 'cittadino-suddito' rispetto al 'Potere'. Molti, nei giorni del lockdown, hanno letto Edward Snowden, famosissimo informatico americano che aveva alzato il coperchio del vaso di Pandora della nostra totale tracciabilità. Viviamo già in una società 'sorvegliata' e con la

tracciabilità a scopi sanitari ci saranno ancora nuovi rischi per la privacy e la libertà. Prima avevamo un'idea sterminata dei confini della libertà. Occorrerà tornare alla radice dei diritti umani. In una dimenticanza dei doveri denunciata ormai dalle coscienze più avvertite anche nel mondo liberale, quello dei diritti riguardava tutte e tutti perché allude a una comune visione antropologica. Libertà individuali e giustizia sociale devono andare insieme. E perché questo possa accadere è fondamentale avere una visione positiva della comunità. Uscire cioè da un orizzonte solo individualistico, ricordandosi però, senza idealizzazioni, che spesso la famiglia non è quel paradiso vagheggiato, ma può essere un vero inferno; così come la piccola comunità civile non è garanzia di controllo e tutela dai soprusi verso i più deboli.

La tendenza già preponderante a vivere il corpo staccato dalla mente e dai sentimenti rischierà di accentuarsi o arriveremo a comprendere che un'unità integrata delle varie parti della persona rende la vita più armoniosa oltre che difendere e curare più efficacemente il corpo stesso? Nella modernità liquida, il corpo sarebbe, secondo Zygmunt Bauman "l'unica certezza che ci rimane, l'isola d'intima e confortevole tranquillità in un mare di turbolenza e inospitalità... il corpo è diventato l'ultimo rifugio e santuario di continuità e durata... Da qui la rabbiosa, ossessiva, febbrile e nervosa preoccupazione per la difesa del corpo... il confine tra il corpo e il mondo esterno è una delle frontiere maggiormente vigilate e così gli orifizi corporei (i punti di ingresso) e le superfici corporee (i punti di contatto) sono oggi i principali focolai di terrore e di ansia generati dalla consapevolezza della mortalità, nonché forse gli unici". Il corpo sacralizzato come un santuario che custodisce un individuo-monade dentro una comunità-chiusa: è in questa serie di matriosche che si custodirebbe il simulacro di quella sicurezza identitaria che la liquidità aveva spazzato via e che ora, in un'epoca di possibili pandemie, sembra diventare una condizione normale e normativa. Il corpo, la sua cura, il suo benessere ci ossessionava, lo coprivamo di tatuaggi, lo definivano con i muscoli e lo coccolavamo, sempre più spesso come fosse una realtà a sé stante, staccato dalle altre parti di noi, dal nostro io, dalla nostra mente e dal nostro cuore. Ora lo facciamo per necessità e sopravvivenza.

Ma il corpo non va per conto suo, non è separato dall'anima o dalla mente e solo un estenuato spiritualismo o un banale materialismo potrebbero affermarlo. Sembra invece che, nella post-

modernità, questa unità di mente-corpo evapori sempre di più, e che si fondi piuttosto sulla tecnica, la sperimentazione e la libertà fino a raggiungere una potenza tecno-scientifica. E del resto, si sono moltiplicati, negli ultimi anni, gli studi che evidenziano come in questa crescente separazione tra mente e corpo si annidi l'origine delle diverse forme di fragilità della soggettività dell'individuo che invece avrà nel futuro post Covid-19 sempre più bisogno di unità e di consapevolezza.

Una resilienza trasformativa è essenziale per definire le priorità legate alla formazione e all'educazione non solo di una classe dirigente più preparata ma anche all'istruzione di base per tutti, per garantire il raggiungimento di una postura, un atteggiamento che garantiscano un "patto tra generazioni" che richiede non solo conoscenza e ricerca ma anche maggiore senso di responsabilità.

**Eleonora Gambaro**

## NON ERA SOLO ARIA (Volume 3)

... Procedure e protocolli, che dai forni dell'informazione, cucinano lezioni nelle salse più disparate. Rendendo ognuno, ostico a modo proprio e soprattutto mai stitico del giudizio. Sì, perché questo è quello che sembra ai miei occhi: più i media responsabilizzano, più le persone, sembra si sentano, legittimate a giudicare, a criticare con l'offesa, senza nemmeno accorgersi del perenne confronto in cui gettano loro stessi, gli altri e i loro argomenti. La competitività con cui questa società ci ha cresciuti, sembra continuare a manifestarsi, come ormai facente parte di noi.

Questo, nonostante il periodo di stasi e riflessioni che sarebbe giusto, ci prendessimo tutti. A mio avviso.

Sembra l'informazione rimbalzare su di esse senza entrarvi.

Poca bio-disponibilità, si direbbe, se fossero un minerale utile come può essere del magnesio o del potassio.

Cittadini dello stato che diventano pubblici ufficiali, anche alti ufficiali nel mezzo di questa guerra. Si sentono in dovere di correggere e intimare. Dando poi sfogo solo al loro naturale nervosismo. Dimenticando che pubblici ufficiali non sono. Auspicando sempre che nel percorso per chi lo è, nell'esercizio delle sue funzioni, abbia ricevuto quella formazione psico-pedagogica che immagino dovrebbe esserci sempre, oltre all'esperienza di saper lavorare con le persone.

Da essere volti mascherati per questa aria ad essere banditi... il passo è breve. È veramente un attimo.

Cosa dire, perché dire, è un conto. Quando, se e come correggere e giudicare le persone è un altro. È grave senza la dovuta preparazione. Ognuno poi a mio avviso è maestro di sé stesso. Ognuno impara da chi e come vuole, perché ognuno può ascoltare solo sé stesso: e tutto il resto è interpretazione o immaginazione.

Spesso senza la dovuta curiosità e volontà di volersi approfondire.

"Only the brave" urlo immaginandomi sulla collina che domina il mio quartiere, brandendo una grande spada inforcata verso l'alto, mentre un fulmine irrompe su un gigantesco albero alle mie spalle, nel silenzio di una grigia e buia giornata scozzese... "Ne rimarrà uno solo": sono i curiosi.

Si, ora, moltissimi, sono dei Pietro Mennea ai blocchi di partenza della polemica.



Probabilmente solo per recuperare quell'identità che questa pandemia gli ha tolto. ... e i media cucinano.

**Max**

## HO SCESO, DANDOTI IL BRACCIO, ALMENO UN MILIONE DI SCALE

Era un qualunque giorno di primavera, mi accingevo a pranzare quando arrivò una telefonata insolita: "Ciao Anna, tieniti libera per i giorni 19 e 20 aprile perché devi venire in teatro per la registrazione della lettura di una poesia ". Risposi: "Ma chi, io? Tu sei matta" dissi a Valentina. Ma quando mi informò sulla poesia che avrei dovuto leggere, scoppiai in un pianto ininterrotto (la conoscevo).

La poesia in questione è di Eugenio Montale, una delle più belle:



"Ho sceso, dandoti il braccio, almeno un milione di scale  
ora che non ci sei è il vuoto ad ogni gradino.

Anche così è stato breve il nostro lungo viaggio.

Il mio dura tutt'ora, né più mi occorrono  
le coincidenze, le prenotazioni,  
le trappole, gli scorni di chi crede  
che la realtà sia quella che si vede.

Ho sceso milioni di scale dandoti il braccio  
non già perché con quattr'occhi forse si vede di più  
con te le ho scese perché sapevo che di noi due  
le sole vere pupille, sebbene tanto offuscate,  
erano le tue".

Decisi quindi di accettare. I giorni passavano, e più si consolidava l'idea di rinunciare a quel "debutto", non ero più molto sicura della mia partecipazione a quel programma che avrebbero trasmesso in televisione.

Ma ci pensate!? Io, con il mio volto, il mio corpo, con la mia voce, presentarmi con disinvoltura in un programma televisivo!? Durante la trasmissione del programma, in onda dopo qualche giorno, seduta comodamente sul divano, seguivo attentamente tutte le fasi. Quando è arrivato il momento di "esibirmi", mi sono chiesta come abbia potuto accettare una proposta del genere, non era possibile! Eppure, sì! Perché l'ho fatto? Non certo per mettermi in luce. Avevo da poco

perso mio marito Claudio, compagno e maestro di vita per quarantasei anni. Non potevo non leggerla quella poesia, sembrava un vestito cucito e confezionato per noi due... fatto su misura. Ecco che rispuntano le lacrime al solo pensiero di ciò che significava e significa questa poesia. Ma, mi azzardo ad andare oltre: è solo questo il motivo? Volevo, forse, umiliare il mio essere? E perché? Certamente, credo ci sia stata anche una buona dose di incoscienza... credo sia il caso di fermarmi qui, senza nulla aggiungere se non dire che il resto è dentro il mio animo.

**Anna**

## MASCHERE (IN)VISIBILI

Tendo a precisare che il seguente scritto non dovrebbe essere considerato come un attestato empirico ma semplicemente come una riflessione personale, poiché nella scuola della vita anche io come tanti non sono altro che un mero studente.

Con “maschere (in)visibili” intendo modi di fare, linguaggio, pensieri e personalità che vengono utilizzate per occultare una realtà scomoda per sé o per chi si ha attorno, le quali ahimè oggi giorno sembrano una necessità o dipendenza per una grande fetta della popolazione mondiale.

Facendo uso di queste “maschere” per creare un velo di fittizie menzogne, che vengono utilizzate per ostruire la visione di un problema, d'altronde si dice “lontano dagli occhi lontano dal cuore” per un motivo no?

A parer mio questi non sono solo casi di individui particolarmente illusi che cercano di scappare dai i loro problemi qualunque essi siano, ma si tratta di una crisi di identità collettiva.

Lasciate che mi spieghi meglio; l'uomo fin dall'inizio dei suoi giorni su questa terra è sempre stato un animale sociale e tendente al tribalismo di natura dogmatica.

I comportamenti di allora sono molto comprensibili poiché necessari alla propria sopravvivenza contro una fauna, flora e ambiente al dir poco ostili nei loro confronti.

Ma in questi tempi moderni il concetto di “tribù” è veramente necessario?

Capisco avere una cerchia di amici, conoscenti, familiari o anche solo far parte di un gruppo; il problema sorge quando si perde la propria individualità e capacità di pensare in maniera razionale e critica per il solo scopo di creare questo surrogato di mente e personalità collettiva che oltre a sovrapposti con una bandiera, un nome o titolo fa davvero poco.

Trasformando i metaforici “fiumi di colori” dell'umanità in semplici agglomerati d' inchiostro.

Che le si voglia chiamare tribù o “maschere collettive” ha poca importanza poiché questi gruppi qualunque essi siano: politici, religiosi o sociali sfruttano il fatto che molte persone oggi giorno non sanno chi sono e qual' è il loro scopo nella vita.

Che sia per semplice ingenuità, mancanza di un'istruzione, stupidità o ignavia il risultato è lo stesso.

Naturalmente le relazioni parasociali che oggi giorno vengono considerate normali con celebrità o testate giornalistiche non aiutano per nulla, poiché tutte le informazioni che un sacco di persone ricevono in questa maniera non vengono mai ricercate per eventuali conferme o smentite ma vengono prese per oro colato, creando solo un'epidemia di ignoranza tra la popolazione.

Detto ciò, situazioni simili sono già accadute lungo in tragitto della storia dell'uomo e come ogni volta queste "maschere" vengono utilizzate per mantenere la popolazione ignorante e propensa alla manipolazione.

D'altronde il modo migliore per distrarre una società e quello di cercare una soluzione che nessuno vuole per un problema che non esiste.



**Gerardo**

## UNA NUOVA EMOZIONE NEL 2021: IL LANGUISHING



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 mettere la mascherina. Successivamente è cambiato il lavoro, passato per gran parte della popolazione in smartworking e la dad per gli studenti. Negozi e attività di tutti i tipi, sociali e sportive 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 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 presentata, si chiama “ languishing”, non è una vera e propria depressione , ma più “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 nelle soluzioni quella di farsi

completamente assorbire da ciò che ci appassiona. Per alcuni psicologi la soluzione non sta negli psicofarmaci, ma nella socializzazione, ritrovarsi tra amici.

Il "languishing" si lega a una serie di eventi, non è una vera e propria sindrome, ed è particolarmente dovuta alla mancanza di libertà.

Per Crepet ha colpito di più i ragazzi, però non si può negare che la prolungata situazione legata al covid abbia portato delle conseguenze a livello psicologico. 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 da socializzazione. Speriamo che con l'arrivo dell'estate si possa uscire un po' di più e stare in compagnia sperando si faccia un passo in avanti per uscire da questa Pandemia.

**Giuseppina**

## LA VITA NEL BOSCO



Fabrizio, Pietro, Gianni, poi c'è Mauro che è l'uomo più intelligente della storia, è stato 30 anni su un'isola deserta. Non dobbiamo dimenticare Ferruccio detto Fèro che ha fatto della natura la sua casa: Fèro vive in Val di Non. Ha scoperto fossili che sono finiti sui libri di paleobotanica. "La foresta è la mia vita, ogni giorno parto per una ricerca". Lo chiamano tutti Fèro, è il guardiano dei boschi. Ma come dicevo è anche una celebrità nel trattato di paleobotanica per le sue scoperte che hanno fatto il giro del mondo. Lui, parla con la natura e trova la strada per riconoscere quello che nessuno aveva visto prima. Lui, con la sua 3° elementare, ha costretto i sapienti a riscrivere la storia dei fossili. Per sdebitarsi, la scienza ha dato il suo nome a due piante. "Fèro ha trovato piante antiche di trecento milioni di anni, una scoperta grandissima a livello mondiale. Lui ha la passione per la natura, per questo ha superato tanti eruditi. Perché a volte chi studia si allontana dall'ambiente, lavora troppo in ufficio. Quello di Fèro è un sapere arcaico, riesce a comunicare con le lastre, le pietre, sa come parlare con i fossili. Ad esempio, fino ad ora, nessuno sapeva per quale motivo avevamo il pino mugo. Lui ha trovato l'anello di congiunzione".

Fèro è alto, la figura elegante, la barba e la parlata antica il cappello e il tabarro. Risponde con calma al telefonino -unica concessione alla tecnologia- e si racconta: "La mia vita è il bosco. Ci passo le giornate, non vado a passeggio. Sono sempre motivato, alla ricerca di qualcosa. I fossili

ma anche le erbe...A casa le conoscevo, soprattutto, a scopo alimentare, qualche volta prendo le piante officinali che fanno bene per il mal di testa, o mal di pancia. Non mi annoio mai". Fèro è visto come modello positivo soprattutto ora che c'è voglia di tornare a respirare, dopo oltre un anno di pandemia. Tanti genitori scrivono per conoscerlo e farlo conoscere ai figli, vogliono disintossicare i ragazzi dal computer", sorride al pensiero l'amico fraterno Mauro Valentini, che è stato insegnante e bibliotecario, tiene un account Facebook di Fèro e documenta la sua vita. La sua casa (per chi non lo sapesse Fèro ha una casa) sembra il laboratorio di un alchimista, boccette ed erbe di ogni tipo, poi incontri con scrittori e registi, tra cui Erri de Luca, Ermanno Olmi ecc. Il custode della Val di Non ha tanti amici anche se qualcuno lo considera un eremita. "una volta è arrivato un giapponese che voleva vivere con lui nel bosco", racconta divertito Mauro Valentini. Ogni tanto Fèro si arrabbia, a marzo mentre girava il video: "I forestali mi hanno fatto la multa, ci eravamo inoltrati un po' nella valle. Alla fine, abbiamo superato il divieto per un chilometro. Ho fatto ricorso, e non ho pagato la multa, per quello e per morire c'è sempre tempo".

Certo che ci troviamo a parlare di un uomo, a dir poco, originale. A questo punto mi sorge una domanda: sarei capace di vivere in un bosco senza il minimo contatto umano? Fifona come sono la mia risposta è subito no: amo molto la natura, quindi la solitudine ma allo stesso tempo avrei dei problemi se solo sapessi che la casa del vicino è disabitata. Sento spesso il bisogno di un contatto con gli altri, lo ritengo vitale. Però se mi proponessero una breve vacanza in un bosco, in compagnia di Ferruccio, forse, forse accetterei senza esitare; con lui mi sentirei, ovviamente, protetta. Già, perché vivere in un bosco, credo che sia una scelta che richieda delle doti di cui non tutti siamo provvisti. È bellissimo stare a stretto contatto con la natura. sentire il rumore del silenzio, gli uccelli cantare, il fruscio delle foglie che fa da sottofondo a tutto il resto, però, c'è un però...dov'è il contatto umano? Abbiamo bisogno anche e soprattutto del contatto umano per vivere. Lo stiamo vedendo proprio in questo periodo di lockdown che non è facile allontanarsi dagli affetti, non potersi abbracciare, non poter stringere una mano. E poi...chi ascolterà i miei affanni, le mie paure, il mio mal di vivere? Penso proprio che al di là della luce, dell'acqua e di tanto altro ancora, mi mancherebbe proprio il contatto umano. Non è certo scappare in un bosco che risolverebbe i miei problemi esistenziali, mi troverei comunque di fronte a me stessa ... e da se stessi non si può scappare!!!

**Anna**

## 14.05.2021 LA SERENATA DELL'ALPINO E IL POTERE DI UN SORRISO

26.11.2020. Non ce l'ha fatta. La signora Carla, moglie dell'Alpino Stefano Bozzini, non è sopravvissuta al Covid. Preferisco dirlo subito, per mitigare quella naturale tendenza all'ottimismo con cui immagino, ognuno si auguri vadano a finire questo genere di vicende. Noto spesso inoltre che alcuni rimangono altresì delusi non tanto dai fatti della vita, bensì dalle loro stesse aspettative positive tradite. Tradite dalla realtà. In questo periodo, gradisco poco parlare di pandemia, non perché non sia necessario farlo, anzi. Però il tema è già trattato da una interminabile e persuasiva invasione mediatica senza precedenti. In questo periodo leggermente diminuita ma ugualmente allarmistica. Personalmente, mi ricorda un po' il periodo della guerra del golfo, quando un giornalista in particolare, direttore dell'emittente, mostrava orgoglioso i bombardamenti americani, quasi felice di farlo, per mostrare con quale precisione chirurgica la pazzia della guerra riusciva a mietere vittime tra i "cattivoni". Come se questi non fossero esseri umani. Ora il bombardamento è stato mediatico, sebbene le vittime di questo virus siano reali. Anche solo per lo stress che provoca il suo ascolto, ogni tanto mi domando da che parte stia l'informazione. L'ascolto, televisivamente parlando lo trovo veramente inutile: innanzitutto perché la comunicazione della tv è a senso unico, inoltre poi, alla fin fine questo tipo di eventi, finiscono sempre col mostrare la piccolezza e il cinismo a cui è arrivato l'uomo al di là dello schermo. Questo, quando i morti diventano solo numeri, quando gli arresti sono per chi specula sui DPI, oppure quando qualcuno crea false notizie che inesorabilmente muovono le speranze dei cittadini, oltre alle quotazioni in borsa delle aziende. È il peso economico delle emozioni. È il peso di essere ancora irrazionalmente mossi da quelle sostanze organiche chiamate sentimenti. C'è chi ama la vita, chi ama amare e chi ama i soldi. Non c'è un garante della comunicazione che definisca un protocollo di cosa e come riportare di una situazione pandemica. Certe notizie dovrebbero andare "somministrate" o almeno trattate e gestite. Forse sarebbe sufficiente un sms o un californiano tweet informativo e poi potrebbe essere il cittadino a decidere quanto, come e dove informarsi. Tutto questo per evitare il panico, quegli stati ansiosi di paure e schemi che potrebbero indurre a traumi o azioni poco ponderate. Però torniamo a noi, ripeto: non c'è un lieto fine per questo scritto: Carla era anziana, aveva i capelli bianchi nella graziosa foto in cui è abbracciata al marito. La situazione per lei si è aggravata, è stata portata in terapia intensiva e da lì non ne è più uscita. Senza che il marito potesse stringerle la mano, toccarla o accudirla al capezzale, lei se ne è andata. "È andata avanti..." si direbbe per un Alpino. È una cruda realtà, non poter assistere gli ultimi

attimi, ma è necessaria quando il pericolo è un infame quanto invisibile virus che sembra essere partorito dall'avidità umana. Perdere la propria compagna, immagino sia straziante, a quella età poi. Non so quale significato possa avere per lui, ora, la sua esistenza. Gli auguro il meglio. Noi siamo essere umani e abbiamo la capacità di osservare la realtà attraverso diverse prospettive e innumerevoli occhi. Abbiamo la facoltà di imparare, se decidiamo di farlo. Tutte queste emozioni potrebbero essere percepite come eventi di poco valore, come dei numeri, oppure potrebbero essere un flusso di esperienza: come elementi che arrivano a costituire parte di noi stessi. Quindi cosa far fluire? Ognuno "decide" per sé con quale intensità vivere la propria vita. Non esiste una regola valida per tutti. L'Alpino Stefano Bozzini, per esempio, ha suonato il suo dolore, sotto alla finestra dove la moglie era ricoverata, con le allegre note della sua fisarmonica. Quello che mi piacerebbe rimanesse da questa vicenda, sono proprio le serenate che questo uomo di 81 anni, questo Alpino, ha dedicato alla moglie, dentro a quell'ospedale, mentre lei, agonizzante, era in una stanza asettica. Lei ascoltando quelle musiche, circondata da medici e infermieri, lottando per vivere, sorrideva di fronte alla morte. Un sorriso che dimostrava, nonostante tutto, come ne sia valsa la pena di vivere la vita che ha vissuto. Mi piacerebbe rimanesse quel gesto con il potere della musica e quella serenata tipica di chi si vuole bene e soprattutto quel sorriso che alla fine ci fa vincere tutti perché "suona" proprio come quello schiaffo che penso ognuno vorrebbe tirare a questo virus. Cosa imparo io da questa storia? Che si può sorridere anche alla morte, se si è trascorsa la vita con le persone giuste ed in allegria. "Vivi una vita che valga la pena essere ricordata" se dovessi scrivere una nota per i baci Perugina. Senza rimpianti. No regrets canterebbe Robbie Williams. Se invece avessi vena poetica direi che la luce dell'amore illumina fino a superare l'oblio col sorriso. Se può essere l'energia del tempo di qualità trascorso con le persone amate che può vincere il cupo della morte, allora ritengo sia importante ognuno si domandi spesso cosa la felicità sia per sé stessi e cosa sia per chi ci circonda o amiamo, perché è in loro ci rispecchiamo. Quindi impegnarsi a riscoprire ogni volta cosa significhi essere felici e cosa volerlo essere. Avere un senso nella vita potrebbe anche significare vivere momenti felici, per creare ricordi felici e così immagazzinare felicità dentro di sé. La musica può essere la chiave per archiviare la magia di quegli attimi. Immagino come le note di quella fisarmonica del marito, probabilmente evocassero in lei i momenti di una vita intera, piena, vissuta tanto di sofferenze quanto di momenti spensierati e felici che scommetto, nel momento in cui erano vissuti, potevano sembrare talmente leggeri e frivoli da apparire scontati o futili, se non superflui e che ora invece gravavano come l'oro di fort Knox, nella memoria del Bozzini. Vale una riflessione. Ora, nella sua solitudine, per il suo gesto, è

stato eletto Alpino dell'anno, dal presidente nazionale ANA, su suggerimento del sindaco.

In conclusione, i momenti trascorsi in compagnia delle persone, sono parte della nostra vita, che diventa parte di noi. Il mio solo esistere è immagine, suoni e significati organici dentro a chi mi circonda ed io personalmente cerco di fare in modo che questo ne valga la pena. Tu? Ognuno tragga le sue conclusioni.

Il nostro tempo è limitato.

**Max**



## SAMAN ABBAS



La nostra redazione da sempre si confronta su temi importanti, partendo dai fatti di attualità che più ci colpiscono e che maggiormente aprono dibattiti e confronto su valori umani fondamentali e che sono in grado di smuovere e di turbare la nostra sensibilità. Per questo abbiamo deciso di affrontare, non senza difficoltà, anche il caso di Saman Abbas, che tanto ci ha colpito, frastornato, impaurito, che ci ha riportato a contatto con la malvagità del mondo umano e ci ha costretto a guardarla ancora una volta da vicino. Sì perché tante volte non si pensa al male, non si pensa a quanto sia intimo, e si rimane impietriti a riscoprirlo, a vedere come possa agire nella sua ferocia anche all'interno degli ambienti che riteniamo più sicuri, come quello familiare. Per gli aspetti di cronaca ci atteniamo ai fatti, nulla è stato provato: il corpo della giovane pakistana scomparsa il 30 Aprile di quest'anno, si pensa a causa del suo rifiuto di accettare un matrimonio combinato stabilito dalla famiglia, non è ancora stato ritrovato, e pochi giorni fa le ricerche sono state sospese. Attualmente, quindi, nessuno cerca più Saman nelle campagne rovistando la terra, ma si continua a rovistare nella sua vita e in quella di chi le stava accanto; continuano le ricerche a livello investigativo, mentre lei semplicemente ora riposa. Dove? Non si sa. Anche la sua famiglia viene cercata, perché attualmente i genitori sono fuggiti in Pakistan e si lavora a livello diplomatico per riuscire a ottenerne l'arresto. Ma questo ci interessa fino ad un certo punto. Ciò che davvero ci ha

spinto a riflettere, a sentire anche un po' del dolore di cui è intrisa questa vicenda, è l'assurdità e al contempo la familiarità della malvagità umana. Pensare al male come qualcosa di lontano, di impossibile e vedere invece che alle volte è vicino, che spesso si è fragili, vulnerabili. E l'ingiustizia. L'ingiustizia ci ha colpito fortemente. Non possiamo fare a meno di essere condizionati dalla nostra cultura e dal pensiero che ogni essere umano nasce libero, che decidere se e chi sposare sia una libertà di base, ovvia, scontata. Eppure, per tante, tantissime persone anche le libertà che noi consideriamo basilari, scontate, proprio scontate non sono, e ogni giorno si combattono battaglie all'interno delle famiglie, delle scuole, della società per poterle rivendicare. E alle volte si perde. Ma noi vorremmo essere dalla parte di chi perde queste battaglie, e sperare che, alla fine, la libertà di scegliere, di amare, di vivere, trionfi. E per questo siamo dalla parte anche di Saman.

**Maria**

## Una fiaba su cui fantasticare (a cura di Rosario)

### Episodio V

Sorseggiava del pregiato vino proveniente dalle terre dei laghi, rigirava pensoso il suo calice. Si chiedeva a che punto fosse la Legione nello svolgere il suo incarico.

-”Mio Signore, ho delle notizie per Lei..”

Il Re ritornò nel mondo reale, era assorto nei suoi pensieri. Guardò l'uomo davanti ai suoi occhi, sembrava preoccupato. -”Dimmi... che notizie porti.”

Il servitore si strinse le mani, era visibilmente nervoso. Dopo un po' prese coraggio ed iniziò a parlare.

-”La guarnigione della Legione è stata attaccata dai gargouille, ci sono stati molti morti. Non sappiamo se ci siano dei sopravvissuti. In compenso il Maggiore ha assicurato che un altro gruppo di uomini sta partendo per le catacombe.”

”Merda, così perderemo solo del tempo prezioso...” Pensò nervosamente il Re. Con un cenno seccato mandò via il servo, che praticamente scappò via impaurito.

-”Non posso affidarmi alla Legione, quella è gente che per soldi venderebbe la propria madre. Temo di aver commesso un errore.” Si alzò dal suo trono, dolorante, si incamminò verso un lungo corridoio della sua fortezza. Mentre camminava, guardava fuori dalle finestre. Quelle montagne non lo avrebbe difeso in eterno, aveva bisogno di quella reliquia. Secondo le leggende, sotto le catacombe di Deathsound, si celava quest'oggetto misterioso che donava poteri infiniti. Non aveva idea di come fosse fatto ma sperava, anzi, sapeva che lo avrebbe trovato.

In quel momento realizzò che i mercenari non erano all'altezza di quel compito. Uno stormo di gargouille li aveva trucidati. Che speranze potevano avere contro le mostruosità che si celavano in quel posto maledetto? Si incamminò verso le sue stanze, le giunture erano doloranti data l'età.

Entro nella camera, sfarzosa e opulenta come deve essere quella di un Re. Si sedette davanti allo scrittoio, pensò di scrivere una lettera al Maggiore. Congedarlo dalla sua missione, pagandogli comunque il compenso. Non aveva bisogno di altri nemici. Ne aveva fin troppi da cui guardarsi.

Arrivò sera e dopo aver cenato con un pasto leggero, si mise a letto. Non riusciva a chiudere occhio, sapeva di avere i giorni contati, aveva bisogno di alleati. Dopo ore passate a rigirarsi nel letto cominciò a sentire un ticchettio. Dapprima non sapeva da dove arrivasse, ma dopo realizzò che proveniva dalla finestra. Era un corvo che picchiava sul vetro. Si alzò con fatica e andò verso

la finestra, prese il corvo tra le mani. Aveva un messaggio sulla zampa.



Non sapeva chi potesse essere, era con le spalle al muro, praticamente solo con la sua corte. “Salve Re Dortkun, sappiamo che sta cercando qualcosa che interessa anche a noi. Si dà il caso che noi sappiamo come ottenerlo. Quello che lei cerca è un frutto. Noi siamo interessati agli effetti che potrebbe avere sugli umani, essendo noi una setta di maghi studiosi dell'ignoto oscuro. Per cui, se lei volesse mangiarlo, noi potremmo studiarne gli effetti. I nostri interessi collimano. Ma ottenerlo non è così facile. Secondo antichi scritti della civiltà perduta, bisogna trovare i prescelti dei quattro elementi, portatori dei segni e risvegliarli. Noi ne abbiamo già uno con noi, stiamo cercando gli altri. Ho dovuto usare un mezzo obsoleto come un corvo per contattarla per non attirare altre entità magiche. Se lei vorrà incontrarmi, mi dia un segno. Mi basta che tiri su il vessillo della sua fortezza stanotte ed io verrò a farle visita. Per ora la saluto.

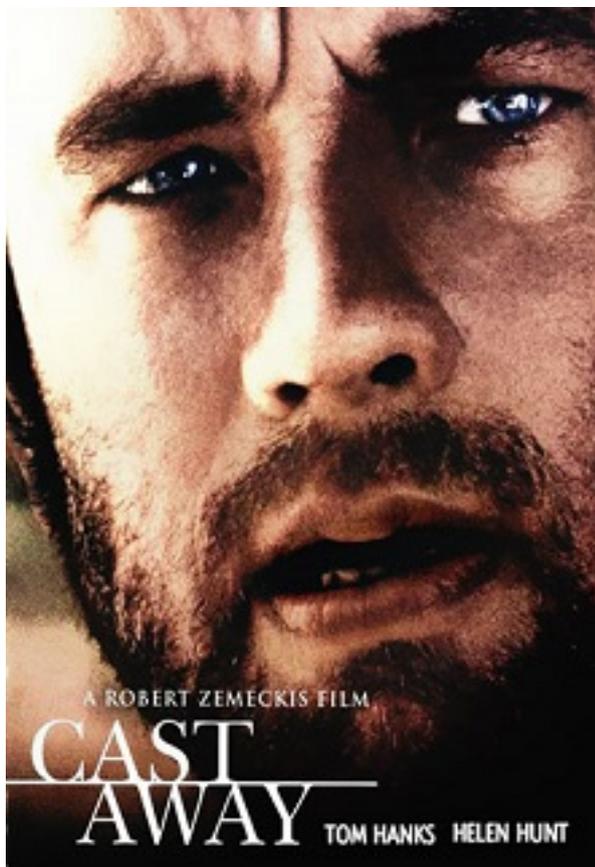
Suo potenziale alleato

Mago oscuro Fariq, Capo della setta oscura.”

Il re lesse il messaggio avidamente, tutto aveva senso adesso. Non sapeva se fidarsi, non era arrivato a quell'età per caso. Ma non aveva scelta, forse una setta di maghi oscuri sarebbe stato più potente di un manipolo di mercenari. Tornò a letto scosso, si rigirò ancora nel letto, ma alla fine chiamò il servo e diede ordine di alzare il vessillo. Si mise così ad attendere, preparandosi all'incontro, sapendo che forse non era più solo.

*Continua*

## Un film da vedere – CAST AWAY (A cura di Alessandro)



Chuck Noland è un dirigente della Federal Express, vive a Memphis, ed è fidanzato con Kelly. Durante un volo di lavoro verso la Thailandia, l'aereo su cui viaggia ha dei problemi, e precipita rovinosamente. Chuck è l'unico sopravvissuto e si ritrova da solo su un'isola deserta. Dopo un iniziale spaesamento, fa di tutto per cercare di sopravvivere, trova delle noci di cocco per berne il succo ed idratarsi e pesca dei granchi per nutrirsi. Nel fare questo però si ferisce ai piedi con dei coralli, e si gonfia il viso a causa di un dente malato del quale ha sempre posticipato la cura. Lo estirperà grazie all'ausilio di una lama di una scarpa da pattinaggio artistico che trasportava. Purtroppo, gira l'isola in lungo e in largo, ma non trova nessuno, decide allora di usare un pallone

come compagno di viaggio, disegna su di esso un viso e lo chiama Wilson, è l'unico contatto "umano" che ha per non impazzire nei lunghi 4 anni della sua prigionia.

Pensando che non sarebbe passato mai nessuno, decide con dei mezzi di fortuna, tra cui i pezzi dell'aereo e del legno, di costruire una zattera per scappare. Purtroppo, durante il viaggio perderà il suo amico Wilson, e quando si ritrova allo stremo delle forze e tutto sembra perduto viene avvistato da una nave di passaggio che lo salva.

Il ritorno alla normalità non è semplice, ormai non riesce più neanche a dormire su un letto, troppo morbido rispetto alla terra. I suoi colleghi di lavoro sono increduli e anche la sua fidanzata ormai si è risposata e ha un figlio. Il film si conclude con loro due che si incontrano e si baciano, ma l'ultima immagine significativa del film, mostra una strada con due direzioni, come a voler far capire allo spettatore che ormai le loro strade hanno preso due sentieri diversi e che per Chuck inizia una nuova vita.

Regia: Robert Zemeckis

Cast: Tom Hanks, Helen Hunt, Wilson la palla

Genere: Drammatico USA

Durata: 140 minuti

Il film ha ottenuto 2 candidature a Premi Oscar, ha vinto un premio ai Golden Globes e una candidatura a SAG Awards

Allora premesso che il film è fatto molto bene, grande Tom Hanks per le sue doti attoriali e per la trasformazione fisica, ma a me non è piaciuto, troppo lungo per interagire con un attore solo, capisco che era dovuto al film, ma quando l'ho visto la prima volta, ricordo che non vedevo l'ora che finisse.

## Una fotografia da ammirare (a cura di Federico)

*Siberian-Blue Robin*

chaninchaisiri's photography

14 feb 2011



*White-browed Shortwing*

chaninchaisiri's photography

14 feb 2011



*Orange-headed Thrush*

chaninchaisiri's photography

14 Feb 2011





A circa 120 chilometri a nord-est di Bangkok il rigoglio degli sconfinati terreni coltivati delle pianure centrali lascia il posto ai monti Phanom Dongrek, coperti di fitte foreste. Sulla catena montuosa di roccia calcarea e lungo un'area di 2168 chilometri quadrati, è stato istituito il Parco nazionale di Khao Yai, una delle aree protette più affascinanti della Thailandia per la bellezza del paesaggio. Qui vivono ben 300 specie di uccelli e 30 specie di grandi mammiferi.

Il Parco nazionale di Khao Yai è quindi una meta ideale per avvistare e fotografare gli animali presenti con un po' di pazienza, passo leggero, un binocolo e un pizzico di fortuna!!

Grazie a Chainin Chaisiri per questo fantastico dono!!!

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

Ho bisogno che intorno a me ci sia silenzio  
...c'è già tanto rumore dentro di me.  
Ho bisogno che chi mi circonda si allontani  
per poter stare un po' più con me.  
Ho bisogno che il sole sia velato.  
Ho bisogno di vedere il  
color ruggine dell'autunno  
Ho bisogno di sentire il canto di un usignolo.  
Ho bisogno di sentire le note del mio cuore.  
Ho bisogno di sentire le stonature della mia mente.  
Ho bisogno...ho bisogno...  
Ho bisogno di dire: "Ho bisogno".  
26 dicembre 2003



Sono parole incolore  
senza musica  
senza lacrime  
Parole!  
Parole come fiumi prosciugati  
come corpi senz'anima  
...le mie parole...  
26 dicembre 2001

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

### Cheese cake all'ananas (M. Santin)



La Cheesecake all'ananas del maestro Maurizio Santin è una torta non proprio facilissima, ma freschissima, golosa e tutto sommato veloce da preparare. Questa cheesecake si compone di una morbida frolla bretonne, sormontata da una purea di ananas e una deliziosa crema al formaggio. È adatta anche a preparazioni monoporzioni. La pasta frolla bretonne ha una consistenza piuttosto differente dalla pasta frolla comune: è un mondo a sé...

Va stesa quasi sempre ad uno spessore di circa 6-7 millimetri, è buonissima croccante appena cotta oppure dopo qualche ora, avuto il tempo di assorbire l'umidità delle farciture delle torte a cui fa da base.

E' burrosa, friabile ma compatta allo stesso tempo, ottima base quindi per torte alla frutta, sia fresca che cotta direttamente in forno, ed è altresì perfetta come base per torte farcite con mousse o creme chantilly dai vari gusti.

Che dire di questo splendido dolce di Maurizio Santin la cui dedizione e studio lo portano ad essere apprezzato come pasticciere, consulente aziendale, conduttore, scrittore e insegnante. È in grado di trasmettere insieme professionalità e passione, con una buona dose di simpatia e ironia. Non

potevo assolutamente mancare all'appuntamento, avevo in mente di preparare il dolce di Santin da un po' di tempo!!

## **Ingredienti**

### *Pasta frolla bretone*

465 g burro  
450 g farina 00  
150 g zucchero a velo  
85 g fecola di patate  
2 g sale di Maldon  
2 tuorli di uova sode

### *Purea di ananas*

1 ananas tagliato a dadini  
100 g zucchero  
500 g acqua  
5 g gelatina

### *Crema formaggio*

250 g formaggio fresco spalmabile  
250 g panna montata  
30 g succo di limone  
70 g zucchero semolato

## **Procedimento**

### *Purea di ananas*

In una casseruola mettere acqua e zucchero per creare sciroppo, appena arriva a bollore versare l'ananas in dadi. A completo assorbimento dell'acqua spegnere e frullare e aggiungere per ultimo la gelatina ben strizzata e messa precedentemente ad idratare per dieci minuti.

### *Frolla bretone*

In una planetaria inserire metà della farina, zucchero a velo, la fecola, il sale, il burro a temperatura ambiente plastico. Lavorare i tuorli passandoli al setaccio e successivamente amalgamarli con un po' di burro e versare in planetaria, completare con la restante farina. Lavorare con lo scudo e una volta compattata la frolla far riposare 12h in frigorifero. Disporre la frolla stesa (circa 0.8 cm con il matterello) in una tortiera di circa 26 cm precedentemente imburata e infarinata. Cuocere in forno precedentemente riscaldato a 170° fino a colorazione.

### *Crema formaggio*

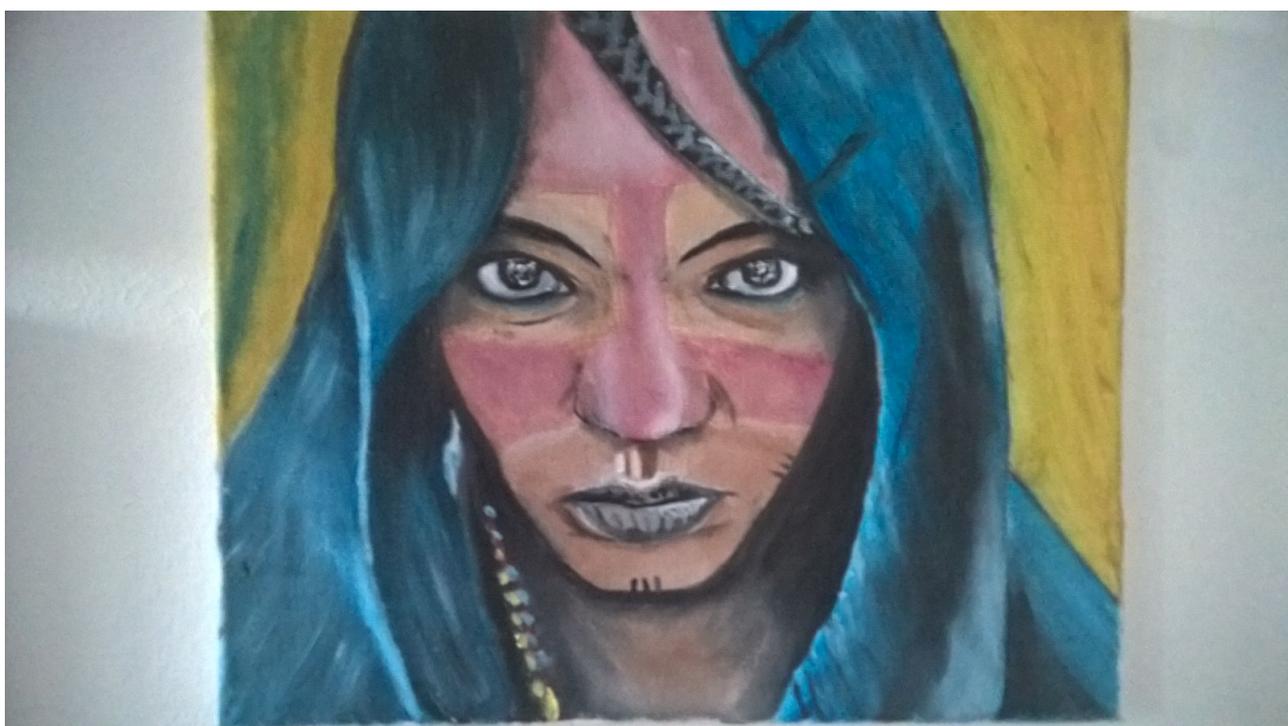
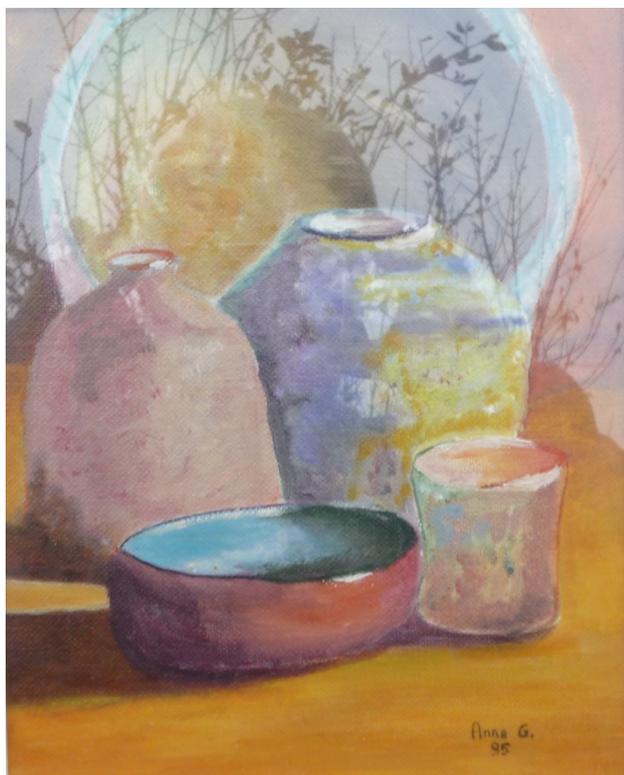
Lavorare bene il formaggio cremoso con una spatola per evitare la formazione di grumi. Aggiungere lo zucchero e continuare a lavorare il prodotto, unire il limone e mescolare immediatamente in modo da evitare che il formaggio cagli. Lisciare il tutto con una frusta e grattugiare la buccia di un lime o eventualmente un limone. Mescolare bene. Montare a parte la panna acida. Aggiungere una piccola parte al composto di formaggio e 5 g di gelatina precedentemente ammolata per dieci minuti in acqua e sciolta per 10 secondi in microonde. Ora amalgamare fino a creare un composto più cremoso e con una consistenza più vicina alla panna montata. Unire infine la restante panna con movimenti decisi e nello stesso tempo delicati dal basso verso l'alto.

**Montaggio**

Disporre un disco di pasta bretone sovrapporre la purea di ananas e infine la crema di formaggio. Cospargere infine con dadini di mango a decorazione.

**Buon Appetito!**

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



## La barzelletta (a cura de La Redazione)

Un gatto decide di mangiarsi un topo che gira nei paraggi da diversi giorni. Si nasconde dietro una porta e comincia a fare: “Bau, bau, bau!”. Il topolino sente e, convinto che dietro la porta ci sia un cane, esce dalla tana senza preoccuparsi. Il gatto allora se lo mangia in un boccone. “Ma come hai fatto????” chiede allora la gatta al marito. “Eh, cara mia, oggi se non parli almeno due lingue sei spacciato...”.



## 22 luglio 2021 – Vacanze estive

“Il viaggio è una specie di porta attraverso la quale si esce dalla realtà come per penetrare in una realtà inesplorata che sembra un sogno”  
**Guy de Maupassant**



Giuseppe

Maximiliano

Anna Maria

Milij Zurek

Bruttolotta (pencil)

Anna

Anna

LA REDAZIONE

Rosario

Federico

S

