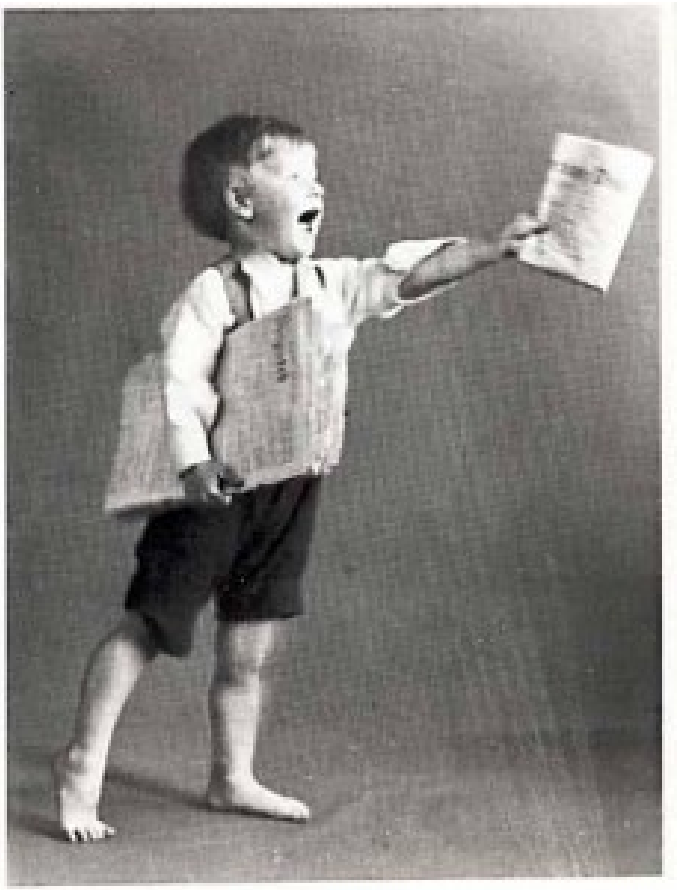
Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 7 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

L’ordine e il benessere del professionista: la Giornata Internazionale degli Infermieri 3

Un albero, un cane, un uomo asiatico, una donna ebrea e un androide stanno giocando a carte 6

Finalmente giustizia è fatta 13

Lettera alla felicità 15

La redazione consiglia

Un libro da leggere (a cura di Giuseppina) 20

Un film da vedere (a cura di Giuseppina e Alessandro) 21

Una fiaba da raccontare (a cura di Rosario) 23

Un disco da ascoltare (a cura di Gerardo) 28

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna e Max) 30

Una ricetta da assaporare (a cura di Maira) 35

Un detto popolare (a cura di Anna) 37

L’intervista della Redazione 39

Vecchi e nuovi ricordi (a cura di Anna) 42

L'angolo dell'arte (a cura di Rosario) 45

Curiosità (A cura di Max) 46

La barzelletta (a cura de La Redazione) 50

L'ordine e il benessere del professionista: la Giornata Internazionale degli Infermieri

In molti casi il paziente ha una storia che non è stata raccontata da nessuno e che di solito nessuno conosce. Secondo me la terapia comincia veramente solo dopo aver indagato su questa storia personale.

Carl Gustav Jung

Il 12 maggio si celebra in tutto il mondo la Giornata Internazionale degli Infermieri, istituita dal Consiglio Internazionale degli Infermieri. L'infermiere è il professionista sanitario che agisce in modo consapevole, autonomo e responsabile, ed è quella figura professionale che garantisce l'accesso al 'sistema salute', all'assistenza sanitaria. Come cita il nuovo Codice Deontologico dell'Infermiere, approvato ad aprile 2019, nel percorso di cura, l'infermiere valorizza e accoglie il contributo della persona, il suo punto di vista e le sue emozioni. L'infermiere infatti è strettamente coinvolto in tutti i processi che riguardano la salute individuale e di comunità e rappresenta un tassello fondamentale del Sistema Sanitario.

Così, in data 10 maggio 2019, presso l'Aula Magna dell'AOU Maggiore della Carità

di Novara, si è svolto un evento, destinato ai numerosi infermieri presenti, e che ha visto la Cattedra di Psichiatria tra gli attori protagonisti, con un corso di formazione dal titolo *"Riabilitazione nella medicina narrativa. L'ordine e il benessere del professionista".*

Tale corso si proponeva tra gli obiettivi quello di favorire lo sviluppo di competenze di rilevazione e monitoraggio degli indicatori di disagio del professionista sanitario, sensibilizzando a comportamenti di auto protezione e benessere lavorativo attraverso la valorizzazione ed accrescimento delle competenze professionali, con particolare focus sulla medicina narrativa. La narrazione in medicina infatti è uno strumento fondamentale per acquisire, comprendere e arricchire i punti di vista di quanti intervengono nel processo di cura. La Medicina Narrativa fa riferimento alla capacità, propria di ogni individuo, di raccontare se stesso agli altri, declinata nello specifico in riferimento alla propria storia di malattia, nel contesto del rapporto medico-paziente, al fine di ricondurre la cura a un approccio olistico. L'individuo diviene così, attraverso le proprie storie, protagonista del processo di cura, consentendo al team riabilitativo di cogliere aspetti qualitativi non altrimenti misurabili e prevenendo alcuni sindromi, tra cui il burnout degli operatori sanitari. Integrandosi con l'Evidence Based Medicine, Essa permette di rendere le decisioni clinico-assistenziali maggiormente personalizzate, efficaci e appropriate.

Tale giornata ha rappresentato l'occasione di un confronto creativo tra professionisti appartenenti a diverse discipline, offrendo una preparazione teorica, culturale ed esperienziale in relazione alle due accezioni della Medicina Narrativa, qualificando l'operatore attraverso l'acquisizione di strumenti relazionali e l'addestramento a cogliere il disagio. La concezione di Medicina Narrativa si estende da un approccio educativo-formativo alla relazione che, attraverso la narrazione (letteraria, per immagini, statiche o dinamiche che siano, musicale, fiabesca), invita e stimola coloro che sono coinvolti nelle relazioni di aiuto a riflettere, ad assumere maggiore consapevolezza su ciò che significa l'incontro con il paziente, ovvero l'incontro con la sofferenza, il dolore, la cronicità e la morte dell'essere

umano. Durante questo pomeriggio di intenso lavoro, si è potuto fare esperienza di alcune attività riabilitative svolte nel contesto dell'ambiente psichiatrico ospedale, attraverso l'ascolto di un brano musicale di *Fabrizio De Andrè*, la lettura di una poesia tratta dall'*Antologia di Spoon River* e la visione di uno spezzone tratto dal film francese *La Famiglia Belier.*

Come ricordato dalla Professoressa Zeppegno in tale occasione *«L'avanzamento della medicina di oggi consente di possedere un maggiore bagaglio tecnologico che porta con sè sofferenze nuove e problemi mai sperimentati prima, come il rapporto con malati cronici, anziani di età molto avanzata, disabili che un tempo non sarebbero sopravvissuti… A volte la routine di tutti i giorni tende a distogliere dall'attenzione alla relazione che invece è importante anche per medici e infermieri i quali patiscono nel contatto continuo con* la sofferenza».

Prezioso è stato dunque questo incontro che ha permesso, ancora una volta, di riflettere, facendo esperienza, su quanto la Medicina Narrativa arricchisca, non solo l'atto medico, ma anche quello infermieristico, grazie ai racconti dei pazienti e degli operatori sanitari e alla loro capacità di raccontare gli aspetti della salute e della malattia in rappresentazioni sia emotive che tecniche, alla ricerca del *senso.*

Eleonora Gambaro

Un albero, un cane, un uomo asiatico, una donna ebrea e un androide stanno giocando a carte.

E' il turno dell'albero.

A chi tocca a fare le carte? Chiede la donna;

Nessuno risponde...

Il cane: siamo alle solite...

Androide: io ve lo direi, ma poi mi direste che la so sempre troppo lunga...

Ad un certo punto cade una pigna sul tavolo...

Ah ecco a chi tocca... disse la donna

Uomo: sì va beh... ha ragione il cane: tutte le volte la stessa storia.... non possiamo, albero, ogni volta aspettare i tuoi tempi…

L’albero si scuote e cadendo un’altra pigna questa volta sboccia in una gemma: E’ inutile che ridi… sei lento, affermò l’uomo…

Androide: i miei sensori pensano che albero volesse dire: “Eppure siete tutti cresciuti così: rispettando quei tempi...”.

Uomo: grazie androide, grazie di ricordarcelo. Prima però quando non avevamo la capacità di parlare con gli alberi, questi non si distraevano continuamente…

Donna: è vero… tanto lo sappiamo che sotto terra, vi date tutti la mano e vi fate i piedini…

Cane: manca solo che si passino le carte...

Uomo: bravo cane... androide, attiva una scansione perimetrale sotterranea e guarda se le scambiano;

L’albero distribuisce le carte

Cane: birra ce n’è ancora?

Androide: per tutti i fusibili... albero… smettila… No, non accetto che smetti di produrre ossigeno per dividere la vincita del gioco in due…

Donna: siamo alle solite…

Androide: non interessa che loro l’avrebbero fatto. É sbagliato....

L’uomo chiama un asso;

Cane: un osso?

Uomo: ma quando la smetti di dire codeste minkiate?

Cane: quando mi passi la birra… È mezz’ora che l’aspetto... quando rientravi a casa e te le portavo subito le ciabatte, se ti ricordi, ti faceva piacere però...

Albero: cadono tre foglie

Androide: vuol dire che sta chiamando un “tre”;

Tutti gli altri: l’avevamo capito… sapientone del cappero;

Androide: oh ma che carattere. ecco lo sapevo… devo abbassarmi il QI?

L’albero sbatte le foglie…

Androide: coi miei sensori sono l’unico a capire veramente cosa pensi: è inutile che applaudi... se abbasso il QI, loro sembrano più intelligenti, ma per te è peggio;

L’albero insisteva nel far abbassare il QI della macchina, principalmente per non farsi capire;

Donna: io chiamo un Re

Il Cane e l’Androide, passano la mano;

Albero: scende uno scoiattolo da un ramo e posa un sasso

Androide: vuol dire…

Cane: lo fai apposta? Abbiamo capito tutti: sasso…passo.

Androide: ma ce l’hai con me? (Campionando la voce di Robert De Niro in taxi driver)

Cane: no... muoviti

Androide: si, tu ce l’hai con me, perché sono diventato io il migliore amico dell’uomo...

voglio bene ad entrambi, smettetela, intervenne l’uomo;

Allora? buono il mio re? Chiese la donna.

Uomo: te pareva se la donna non chiamava un re...

Donna: smettila

Uomo: guarda... immagino già il seme…

Alla parola seme, l’albero ha un sussulto...

Ed anche l’uomo ridacchia;

Il cane guarda l’albero: “mi presti un lato?”

Albero: ?????

Cane: dai... non ci arrivo fino al bagno...

Uomo: ma vai in bagno che poi ingiallisce e puzza...

Androide: io non ho di questi problemi;

Cane: allora vedi che avevo ragione?

Albero prepara una frusta con un ramo...

Dlin dlon... è il campanello della porta

Donna: vado io.... passa qualche minuto.... era il corriere DHL: qualcuno si è fatto consegnare una dentiera…

Cane: una dentiera? Si trova proprio di tutto su Amazon.... ma di chi è?

Uomo: ma secondo te? Albero, ne sai qualcosa?

Cane: ah ecco: così la smette di fare il mimo....

Donna: vabbeh... andava bene a tutti il mio il mio re… quindi: quadri

Uomo: immaginavo: lo sapevo che sceglieva denari;

Donna: ma che vuoi? Sono le carte;

Albero: si.... guarda caso. Dovresti dire al tuo onnipotente di non immischiarsi. Tanto lo sappiamo che ha senso dell'umorismo.

Donna: pesante che sei.... ma deve proprio tenerla sta dentiera?

Albero: si, sennò non capite niente: a forza di esprimervi con le parole, anche voi non capite più nulla di voi stessi....

Uomo: ma stai calmo per giove.... sempre arrabiato sei. Dai gioca.

Androide: due di picche

Donna: grazie al cavolo

Androide: ti gioco sotto

Uomo: si va beh....

Cane: ma si riesce a giocare una volta, senza malizia? porca miseria. E gioca un tre di fiori

L'uomo vede il liscio, vede il carico e gioca un fante di quadri.

Il cane esclama: "Vuoi dire che si son trovati? Di nuovo? Io accetto tutto... ma son ste valvole che proprio non mi van giù"

Visto i punti delle giocate, albero prepara una leggera brezza primaverile... prepara l'atmosfera.

Albero: asso di quadri

Donna: ma no, Dio santo: non è possibile.

Cane: ti tradisce anche a te?

Uomo: bella giocata… Non mi aspettavo fossi fuori d'asso però. Rivolgendosi alla donna.

Donna: ma no. è questo il bello: secondo te chiamo con fuori l'asso? Ce l'ho in mano.

Androide: i dati non tornano

Cane: meglio non ti dica nulla di quello che sto pensando, androide;

Uomo: allora non capisco.

Donna: te pareva, come al solito.

Androide: la scansione perimetrale sotterranea ha rilevato una grotta in cui gli alberi creano le carte;

Albero: sono fatte di cellulosa;

Donna: e allora?

Albero: è mia parente;

Uomo: ma che c'entra???

Cane: meriti quella pisciatina sul fianco che volevo farti poco fa....

Albero: provaci e ti frusto riferendosi al cane. Mie le carte, mie le regole.

Uomo: no, va beh. Non si può giocare così;

Albero: come no? Uomo, le banche fanno lo stesso: sono parte del gioco ma si stampano denaro se ne hanno bisogno. Obbedisci alle regole della carta moneta solo perché è magra e si è tatuata dei numeri addosso e senza lamentarti, la rispetti. Invece con me t'incavoli. Sono i tatuaggi che ti fanno questo effetto? Oppure perché sono grasso, capellone e non ho le mani in pasta…?

Donna: adesso ti calmi…

Albero: Donna, tu addirittura l'hai confuso con l'onnipotente, solo perché è stato inventato dalle stesse persone che lo rappresentano.

Donna: Albero, stai esagerando. Sei arrogante, pieno di pregiudizi e giudicante.

Albero: dipende come mi avete nutrito;

Uomo: masti c*** … una partita a carte può essere così?

Albero: vi tolgo l'ossigeno

La Donna, l'uomo e il cane esclamarono: "se va beh, esagera adesso..."

Albero: mio l'ossigeno, mie le regole;

L'uomo ribalta il tavolo esclamando: cavoli ma qua è proprio una rapina;

Albero: che coraggio: proprio tu lo dici?

Donna: toglietegli la dentiera;

L’androide riposiziona il tavolo e inizia a dare una potatina all’albero;

L’albero si rilassa e si calma, ed essendo sul bordo di un lago, inizia a specchiarsi sulle sue acque.

Questo fa rilassare anche l’uomo e la donna che trovano il cane che sta facendo pipì alla base dell’albero.

Adesso chi lo sente?

Scusate ma mi son rilassato troppo e poi lo sapete anche voi: io non so ne’ fingere ne’ trattenere.

Dichiara il cane.

L’albero non si arrabbia. Anzi: inizia a classificare il prodotto scartato dall’animale: allora, cosa abbiamo qua? Acqua, ammoniaca, scarti azotati, aminoacidi, dopamina, serotonina... bravo il tuo essere onesto ti fa scartare queste sostanze...

Cane: allora ne faccio ancora un po'. Che mi sembra tu ne abbia bisogno.

Uomo: ed io?

Albero: prima rilassati: spesso fai figli per esporli alle tue stesse sofferenze, ma so che hai progettato e programmato l’androide per aiutare tutti e allora mi domando se le sue analisi ti porteranno a riflessioni che ancora non hai fatto.

Il cane, a sentire parlare dell’androide...ringhia;

Donna: albero ricordati che sono pure io una figlia del tuo stesso creatore;

Albero: vai a quel paese…

Androide: il lago echeggiava la sua tranquillità al bosco adiacente, tanto verde, tante strilla, tanto sole oltre le ombre che gli alberi procuravano. Come in una reazione chimica di saturazione, le piante respiravano le sensazioni di quell’area... le strilla dei bambini, le russate tra le frasche, le code per il gelato, il pontile disponibile per i tuffi.

Ognuno era intento ad affrontare la giornata, secondo le proprie abitudini: non entrare in acqua dopo aver mangiato, metti la crema 50 se è il primo sole, stai all’ombra a giocare a carte, metti il cappellino sulla testa…

Maschi, femmine, bianchi, neri, asiatici, alberi, animali del bosco ognuno parla la propria lingua e le proprie abitudini. E tutti si capiscono. O meglio si capirebbero se a parlare fossero le emozioni.

Si dice che l'albero sia l'anima di questa terra, non ha occhi, non ha orecchi ma tutto è percepibile attraverso l'ossigeno da lui prodotto.

Cane: prendiamo una pizza?

Uomo, donna e androide: dai. ottima idea;

Albero: bravo cane, ottimo tempismo; brava donna: sai non portare rancore, grazie; bravo, androide: sei di compagnia. Bravo uomo, l'hai programmato per ritenere importante l'amicizia e il gruppo.

Donna: ci riproviamo? A giocare intendo.

Albero: a parte che non si potrebbe parlare... però io a voi… con il vostro dire, non vi capisco: come vi dicevo, usate le parole per descrivere quello che provate. Ma io non ho occhi e non ho orecchi. Vi percepisco per quello che siete e per quello che provate in quel momento. Vi vivo come voi vivete il mio ossigeno.

Tutti più rilassati, ripresero a giocare di fronte a quello specchio d'acqua, circondati dalla natura…

Donna: albero, però onesto adesso…

Albero: ok, ma dipende anche da voi;

Cane: io faccio la pipì…

uomo: io do la schiena al lago.

E i pesci… muti.

Max

Finalmente giustizia è fatta

Cesare Battista è un ex terrorista italiano e criminale italiano attivo durante gli anni di piombo come membro del gruppo proletari armati per il comunismo (PAC).

Evaso dal carcere di Frosinone nel 1981, dopo essere stato condannato a 12 anni in primo grado per banda armata, è stato condannato in seguito in contumacia all'ergastolo, con sentenza passata ingiudicato per quattro omicidi commessi alla fine degli anni settanta. Tra le vittime vi furono: Andrea Santoro, maresciallo del carcere di Udine, Lino Sabbatin, macellaio, di Mestre, Andrea Campagna agente della Digos di Milano.

Nel corso di una sparatoria avvenuta nella periferia nord di Milano, in via Mercantini, nel quartiere della "Bovisa", morì l'orefice Pier Luigi Torregiani, e rimase ferito il Figlio Alberto, a tutt'oggi residente a Novara, il quale riportò gravi lesioni alla colonna vertebrale, rimanendo paraplegico per sempre. Dei quattro omicidi due li ha commessi materialmente e due in concorso con altri. Ha ricevuto asilo fuori dai confini italiani come rifugiato politico e ha svolto l'attività di scrittore di romanzi di genere noir.

Prima della sua ammissione di colpevolezza, avvenuta nel marzo 2019, Battisti aveva sempre affermato la propria innocenza per quanto riguarda gli omicidi. Trascorse la prima fase di latitanza in Messico e Francia dove beneficio a lungo di coperture politiche e dello status di rifugiato politico. Si sposò ed ebbe due figli, infine si riparò in Brasile dove rimase dal 2004 al 2018.

Nel 2007 fu arrestato e rimase in carcere fino al 2011 dopo di chè gli è stato concesso lo status di rifugiato politico, nel 2010 il governo Brasiliano rifiutò l'estradizione in Italia e lo scarcerò.

Il 12 marzo 2015, Battisti venne arrestato nuovamente dalle autorità Brasiliane in seguito all'annullamento del permesso di soggiorno ma viene rilasciato quasi subito.

Nel 2017 viene arrestato nuovamente al confine con la Bolivia e carcerato poco dopo.

Nuovamente latitante dal dicembre 2018, dopo la revoca dello status di residente permanente e l'ordine di estradizione del Presidente Brasiliano scappa in Bolivia dove il 12 Gennaio del 2019, viene arrestato a Santa Cruz de la Sierra in Bolivia, dall'interpol, criminalpol e antiterrorismo.

Il 14 Gennaio 2019 e stato estradato in Italia e trasferito nel carcere italiano di Oristano dove dovrà scontare la pena dell'ergastolo per i delitti che ha commesso e che finalmente Ha confessato dopo anni di bugie.

Elia

Lettera alla felicità

Cara mia,

sebbene non mi piaccia un pronome possessivo per iniziare una frase decido di utilizzarlo comunque. A dire il vero, non mi piace il suo utilizzo in qualsiasi contesto. Nulla e nessuno potrà mai appartenerci veramente.

Mi piace immaginare che tutto abbia un'anima.

E l'anima per sua natura è libera.... libertà.... sebbene spesso confusa ad essere intrappolata in corpi che sembrano non conoscere bene il tuo significato.

Ti scrivevo queste poche righe, per sapere come stavi, se era tutto a posto, e se te la stai passando bene dove ti trovi.

Ho capito che sei mutevole e che ti piace girare: ognuno che conosco mi ha parlato e mi parla di te in modo differente. Sei evidentemente sempre variegata, e immagino a tutt'oggi gironzolona. Penso tu sia sempre stata così.

C'è chi ti vede di sfuggita, chi ti vive intensamente, chi ti trova nelle piccole cose e chi ti conosce appena. Molti non ti riconoscono.... o lo fanno appena te ne sei andata.

Ho sentito di tanti amici che hanno intrapreso anche lunghi viaggi per venire a cercarti.

Viaggi di ogni tipo, in ogni modo, con ogni mezzo, spesso accontentandosi della ricerca per poter raccontare di averti trovata.

Io preferisco scriverti, sebbene con la testa, di miglia, ne ho fatte parecchie… ma non cercavo te, o meglio, se ti ricordi bene, non avevo bisogno di cercarti, eri sempre seduta a me vicina.

Magari era solo una mia impressione ma mi sembrava proprio fossi tu. È vero che hai un volto comune, quindi molte ti assomigliano, ma il modo di fare chiassoso e sorridente, da gita scolastica vissuta in fondo alla corriera, sembrava proprio il tuo.

Ora, non ti ricordo bene, ma il tuo ghigno era sarcastico e benevolo.... sei la felicità e il tuo umore è per te quella "normalità" che può per me considerarsi la rilassatezza.

Infatti non ti ricordo ridere, altrimenti, di sicuro, ti avrei scambiato per qualcun'altra.

Ma eri partecipe, un po' qua un po' là: nelle avventure coi risultati e nelle sventure con gli insegnamenti.

E quando ti vedevo assorta, significava, secondo me, che stavi, elaborando una delle tue improvvisate per ritrovarti nel significato di qualche nuovo spasimante.

Sei molto ricercata, in molti mi chiedono se ti ho vista recentemente. Non so mai cosa rispondere, dovresti dirmelo tu che dire ai miei amici.... io non capisco nemmeno perché chiedano a me di te. È solo in loro stessi che possono trovare una risposta, un tuo indirizzo mail o un qualsiasi riferimento costante alla tua mutevolezza.

Ah, mi dicono di suggerirti di usare whatsapp… Va alla grande… unisce, anche se ogni tanto sfianca.

Io semplicemente in questa lettera, visti i precedenti, intendevo dirti che personalmente mi piaci ancora molto, ma ultimamente non ho le forze di rincorrerti. Ammetto: ti cercherò sempre, ma avrò i miei ritmi ed i miei tempi.

Sebbene mi manchi e probabilmente ho bisogno di te… non farmi visita ora: non so se ti godrei a pieno. Tu sei da vivere pragmaticamente. Piuttosto, ti chiedevo se potevi fare visita a chi mi è più vicino: i familiari, i miei amici e le mie amiche. Sai… se ti vedessi con loro sarei molto contento.

Lo sarei ancora di più, se in qualche modo potessi essere io fare le vostre presentazioni. Anche se lo ammetto.... Personalmente, mi stai un po' antipatica. Non mi fraintendere.... proprio perché mi piaci molto, ti vorrei vivere intensamente: giorno dopo giorno, con la luce del sole e con le ombre della notte… con un po' di costanza… invece il tuo altalenare ti rende simile all'intermittenza di una palla dell'albero di Natale.

Bello il periodo, ma ha quella forma non a caso… Ti ho voluto bene e come già ti dissi ai tempi, ti darei dei figli, perché con te sarei sicuro, non sarebbe una questione di soldi, la loro soddisfazione o il loro sviluppo…

Tanto… volubile come sei, li affiderebbero a me al tuo primo allontanamento. Che di sicuro ci sarà: come dicevo, non esiste il possesso e sei troppo importante per non essere condivisa.... anzi quando succede che si parla di te, magari con gli amici, la tua intensità è più profonda ed io ho imparato a goderti quando ci sei.

Ed ogni tanto ti invento come fossi un gioco a premi, un buon pranzo, una partita a briscola chiamata, un bel film, un appassionante libro, la canzona preferita in un concerto, una compagna che mi desidera, una giornata in montagna, a piedi, su per le scoscese mulattiere o sfrecciando con lo snowboard a cercare il ride perfetto, a bordo di una Ferrari in pista, su un go-kart o su una vecchia Morgan in un raduno di Topolino.... di mongolfiere o aerei acrobatici....In una sfera trasparente sotto il manto stellato, nuotando coi delfini o esplorando gli angoli più remoti dell'India...

Potrei andare avanti per molto.... sappilo… perché infinite sono le sfumature che il pensiero mio e dell'uomo in generale può prendere nei confronti della tua presenza o della vita, Che comunque senza di te, non offenderti, ma ci tengo a dirtelo, va avanti lo stesso.

Certo serve recuperare la semplicità a chi l'ha perduta, ma solo i tuoi zii: Passione e Curiosità riescono coi loro risultati a non far sentire la tua mancanza.

A quanto pare non ti sopporto molto, o magari non ti so gestire: mi capita. Quando ci sei sembri perdere di significato... e finisci con lo svanire, per ripresentarti candida al prossimo evento... meglio se inaspettato. Come se nulla fosse. Come dei veri amici... Anche se lo sai, le sorprese non mi piacciono molto…

Forse devo cambiare deodorante, o forse mi devo decidere a realizzare qualcosa nella mia vita. Ma mi domando come tu faccia, ad essere sempre in forma e mai stanca al ritorno dai tuoi viaggi, per trovare sempre del tempo per tutti.

A proposito, mi faresti un favore? Se puoi, avvisa tua cugina: Fortuna, che l'ho cercata. Avrei proprio bisogno di lei in questo periodo. Di lei e di suo marito Tempismo. Di solito non necessito di loro, ma vorrei che le mie idee mi portassero lontano, ed un aiuto, ho imparato: non guasta mai.

Quando qualcuno attorno a me è sorridente come di riflesso ti sento vicina. Un animale che corre spensierato, una mamma sana o la consapevolezza della salute nella mente di

qualsiasi essere vivente mi ricordano il tuo volto, e quello che c'è stato tra di noi. Tornare a correre, saltare o danzare potrebbe essere un buon inizio per credere che mi sei ancora vicina… ma ci sto lavorando, non ti preoccupare. Sebbene alcuni mi dicano, di averti vista con me, ritengo che il solo pensiero, che le cose possano andare peggio, non sia un buon giustificativo per accontentarsi.

L'idea che ho di te, è mutevole. Ribadisco, proprio come sei mutevole tu: probabilmente ti conosce e ti stima pure Vega, il cane di mia zia. Scorgo il suo pensarti nei suoi occhi, dopo essersi liberata in un rettangolino di prato nella "nostra" passeggiata serale, in cui, con mia invidia, riesce a farla nonostante gli occhi indiscreti dei passanti. Idem quando è a pancia all'aria in giardino o ancora meglio quando rivede i suoi padroncini dopo un periodo di assenza. Ma, mi ripeto, evidentemente ti conosce pure lei. Altrimenti non si spiega.

PS. Tua sorella, Gioia da quando si è fidanzata con Denaro, non è più la stessa. Lui apparentemente misurato è in realtà un gran gradasso: gli piacciono i grossi numeri e spesso mi sembra voglia essere la voce esclusiva anche nei tuoi riguardi.

Io ti conosco bene, e tuo cognato sebbene utile, non è indispensabile alla tua esistenza… Ma lui non lo sa, e pare stia riuscendo a convincere tutti del contrario. Qualche sua visita ogni tanto non guasta, ma quando arriva, capita che porti con sè i suoi problemi di lavoro, le sue manie di grandezza con il suo ego smisurato e non se ne esce... Non riesce proprio a staccare un attimo… ma fa parte di quell'equilibrio che vorrei tornasse... ormai fa parte della tua famiglia… sai quella famiglia che non è mia o nostra facoltà scegliere.

Ma che ci dobbiamo fare?

Ora ti saluto, i miei amici mi aspettano, anche se forse aspettano di più te. Sono fortunato a conoscerli, sono frutto di una attenta selezione. Ma non dirglielo. Per me, essi, rappresentano la mia seconda famiglia: quella che ho potuto scegliere. Mi raccomando non tardare, almeno con loro: sei importante anche per me, ma essere circondato da persone che ti conoscono, è come fare l'amore, invece di una serata di solo sesso.

PPS. Mi piacerebbe tornare a provare qualcosa di speciale, che siano giornate o persone, magari essere importante per qualcuno o qualcuna, che sappia prendermi attraverso le mie lacune... energetiche, emotive o sentimentali che siano, in modo che possa colmarle e poi poterti presentare.

Ci pensi tu? Per favore te ne sarei grato.

Si lo so… sono già in debito con te, ma credimi non mi stancherei mai di averti vicina: non ne ho mai abbastanza di te.

Mi piacerebbe molto provare quello che gli altri hanno provato per te. Non sono geloso degli eventi, sono solo curioso di capire come e quando gli altri ti riconoscono e con quale intensità ti hanno vissuta e ti vivono: questione di chimica.

Ti voglio bene. Mi manchi.

Un bacio.

Spero di vederti presto.

Un abbraccio.

Max

Un libro da leggere (a cura di Giuseppina)

A un metro da te

I protagonisti di questa storia sono Stella, Will, Poe e la loro malattia. Purtroppo, questi ragazzi soffrono di fibrosi cistica, una patologia che li ha costretti sin da piccoli ad entrare e uscire da ospedali e a subire plurimi interventi.

Stella è una ragazza socievole e utilizza i social per far conoscere agli altri la sua malattia. Si trova in ospedale per affrontare una terapia sperimentale, che segue rigorosamente; cosa che invece non fa Will, così Stella si offre di aiutarlo a seguire in modo corretto la cura. I due ragazzi iniziano a conoscersi e passano sempre più tempo insieme. Soffrendo di fibrosi cistica i due sono costretti a rimanere distanti l'uno dall'altra, due metri, per ridurre il rischio di infezioni crociate, ossia infezioni batteriche passate da altri pazienti con la stessa malattia, che potrebbero essere potenzialmente fatali. Per tutto quello che le ha preso la fibrosi cistica, Stella decide di prendersi qualcosa indietro, decidendo così di dimezzare la distanza che la separa da Willl ad un metro.

Inizia così una storia d' amore, i due iniziano a darsi appuntamenti e a vedersi sempre più spesso nonostante non si possano nemmeno sfiorare. Purtroppo, Will scopre che la terapia per lui non avrà esiti positivi, ma non lo dice a Stella per non farla soffrire in quanto si sente responsabile della morte dell'amata sorella Abby e distrutta dalla morte di Poe, il suo migliore amico. Will si allontana.

Al loro ultimo appuntamento succede l'irreparabile, allontanandosi dall'ospedale Stella sta quasi per annegare e Will per salvarla le fa la respirazione bocca a bocca, mentre in ospedale arrivano dei polmoni compatibili per la ragazza. Grazie a Will Stella riesce ad arrivare in tempo per il trapianto. Penso che questa sia una bellissima storia dove si intrecciano amore, dolore, amicizia e sofferenza. Mi è piaciuta molto l'amicizia tra Stella e Poe e come questi ragazzi appena adolescenti vivano con gran coraggio.

Autori: Rachael lippincott, Tobias Iaconis, Mikki Daughtry

Prima pubblicazione: 20 novembre 2018

Buona lettura!

Un film da vedere (a cura di Giuseppina e Alessandro)

La pazza gioia

Beatrice, una donna aristocratica (o forse è quello che pensa lei) e Donatella si incontrano a Villa Biondi, una comunità per donne affette da disturbi mentali. Le due donne diventano amiche non tanto per le loro affinità ma per l'insistenza asfissiante di Beatrice. I responsabili della struttura decidono di far intraprendere a entrambe un percorso rieducativo che consiste nel lavorare in un vivaio.

Un giorno, dopo il lavoro, invece di aspettare il pulmino che le avrebbe riaccompagnate alla struttura prendono un pulman di linea, subito i responsabili della Villa partono al loro inseguimento.

Successivamente le due "Thelma e Louis" rubano una macchina di un uomo, e si recano da una veggente, la quale a Donatella parla di suo figlio, che la ragazza ha dovuto dare in adozione; mentre a Beatrice parla di Renato, un suo vecchio amante che l'ha lasciata.

Le due poi si incontrano con la mamma di Donatella, che, in contatto con gli operatori della struttura, si offre di ospitarle per la notte e riaccompagnarle a Villa Biondi il mattino dopo. Sfortunatamente capite le intenzioni Beatrice e Donatella rubano medicinali e soldi e si danno alla fuga.

Facendo l'autostop arrivano a Viareggio, e grazie a dei ragazzi entrano in un locale dove Donatella aveva lavorato anni prima, qui incontra Maurizio, il suo datore di lavoro, padre del suo bambino, che dopo averla messa incinta l'ha abbandonata. Ne segue una colluttazione a cui fa seguito l'intervento della polizia. Beatrice allora scappa, mentre Donatella è presa in custodia ricoverata in un ospedale psichiatrico.

Beatrice si presenta a casa del suo ex marito, ormai risposatosi, nel bel mezzo di una festa, il tutto viene annullato e le viene dato asilo per la notte, sfortunatamente Beatrice ruba soldi e gioielli e se la dà a gambe, non prima di aver fatto ricerche sul figlio di Donatella.

Le due donne organizzano la fuga di Donatella e si incontrano nella villa della madre di

Beatrice, dove si stava girando un film, confuse tra le comparse riescono a rubare una macchina d'epoca e recarsi alla casa dei genitori adottivi del figlio di Donatella. Purtroppo i genitori non acconsentono a nessun incontro.
Vagano per ore, si ritrovano a Viareggio di notte e si addormentano su un muretto, il mattino dopo sono intercettate dai responsabili della struttura, ma Donatella era andata via, si ritrova su una spiaggia e, caso vuole, incontra suo figlio. I due controllati dai genitori trascorrono un po' di tempo insieme e si promettono di rivedersi. Donatella riesce a tornare a Villa Biondi, attesa dalla sua amica.
Il film è bello ma un po' triste, simpatica l'interpretazione di Valeria Bruni Tedeschi che impersona Valeria, a volte mi ha fatto ridere. Secondo me il film denota di come in genere sia importante l'amicizia. Un amico ride e gioisce con te nei momenti belli, ma ti sostiene e conforta in quelli brutti, è molto difficile al giorno d'oggi riuscire ad instaurare un rapporto del genere secondo me.

Regia: Paolo Virzì
Attori: Valeria Bruni Tedeschi e Micaela Ramazzotti
Italia 2016 drammatico
Durata: 118'

Alla prossima!

Una fiaba da raccontare (a cura di Rosario)

Il lavoro sporco

La carrozza era in Cammino verso King's Town. C'erano altri guerrieri con me, si parlava e si rideva. Il clima era piacevole. Dopo anni di addestramento all'accademia della Legione, stavamo dirigendoci dal Sovrano per ricevere ordini su una "questione delicata", come amavano definirla i nostri superiori. Noi eravamo quelli che facevano il lavoro sporco, i più sacrificabili. Il comandante della Legione continuava a tranquillizzarci. Ma noi eravamo pronti, almeno io lo ero. Tutti quegli anni a sputare sangue e sudore sarebbero serviti a qualcosa. Avrebbero dato un senso a tutte le mie fatiche. Avevo voglia di combattere.

-"Ehi Roxidim! Il gatto ti ha mangiato la lingua?"-

Tornai in me, ero troppo immerso nei pensieri.

No, è solo che stavo pensando, -"Chissà cos'è questa questione delicata di cui parlano tanto. Potrebbero essere un po' più chiari, visto che ci mandano a morire come cani"-

-"Chi lo sa, forse dobbiamo trovare una ragazza al principe! Ahahahah!!"-

Scoppiai a ridere, mi feci trascinare dalla goliardia, forse sarei morto di lì a poco o forse che altro. Il viaggio durò tutto il giorno, ma a fine giornata, non eravamo ancora arrivati. Ci fermammo in una locanda per dormire. Non era sicuro viaggiare di notte. Eravamo vicino alla catena montuosa del Nord e, sulla cima più impervia, si ergeva il castello del Re Dortkun. Dapprima viveva nella zona della pianura, ma ora si era rintanato su quella montagna per scappare da chissà quali pericoli. Probabilmente si era fatto molti nemici, ma dovevo raccogliere informazioni. Stare in accademia ti isolava dal mondo. Il tuo unico scopo è combattere e ti preparano bene per tutto ciò. Inoltre, ti addestravano per sopravvivere in condizioni avverse. Ripartimmo il mattino dopo, questa volta a piedi,

iniziando a scalare le maestose montagne del Nord. L'equipaggiamento era pesante. La spada, lo scudo e le pelli di cui eravamo ricoperti si facevano sentire con il passare del tempo. Scarpinavamo, ci eravamo portati dietro provviste di acqua e cibo. Sarebbe stata lunga.

Le montagne si ergevano maestose all'orizzonte. Le creste, silenziose e letali, contornavano il paesaggio. La salita fu dura, i caporali scandivano il ritmo di marcia. Dopo ore di cammino, raggiungemmo una fortezza. La guarnigione sembrava contenta e lo ero anch'io. Passammo il posto di guardia ed entrammo. Le cariche più alte che ci guidavano entrarono nella sala del trono, mentre noi fummo spediti nei dormitori. Per tutto il giorno non ci dissero nulla. Così, dopo discussioni su quale potesse essere questo ipotetico incarico, andammo a dormire. La mattina seguente, il generale entrò nei dormitori.

-“Forza signorine! Tutti in piedi, vi voglio pronti entro quindici minuti!”

Eseguimmo gli ordini, ci preparammo e dopo il generale iniziò a parlare.

-“Dopo una lunga discussione con il Re, è deciso che partiremo alla volta di Silver Town. Dobbiamo recuperare un vecchio manufatto che si trova nelle catacombe di Deathsound, poco distante dal centro abitato. Non sappiamo di preciso che sembianze abbia. Ma pare sia dotato di poteri antichi, e ciò darebbe un vantaggio al Re contro i suoi nemici. Noi siamo mercenari, e serviamo i miglior offerente. Non sappiamo bene cosa aspettarci, quindi andremo lì armati”

Ovviamente le domande non erano permesse, ma almeno sapevamo qualcosa in più.

-“Partiremo tra due ore, raccogliete le vostre cose ,svelti!”-

Cominciò nuovamente il nostro viaggio, la marcia continuò con tutta la guarnigione, i generali avanzavano a cavallo e noi marciando.

Verso sera ci fermammo per il rancio. La discesa fu più veloce della salita.

-“Ehi, pare che il Re abbia a che fare con una fazione avversaria, sono ribelli, non riconoscono il potere dell'attuale Sovrano”.

Mi voltai e vidi Tanren davanti a me, eravamo entrati in confidenza durante l'addestramento e in combattimento eravamo molto affiatati. Era sempre accompagnato dalla sua inseparabile mazza da guerra.

-“Avevo sentito discutere i generali in proposito alla Legione, ma non credevo fosse una cosa così seria”- dissi.

-“A quanto pare sì, pare che la paga sia alta. Forse la salvezza del trono è nelle nostre mani.”

-”In mano a dei mercenari? Ma non farmi ridere....”

Tanren mi guardò cupo.
-“Ascolta, forse dopo questo lavoro potremo sistemarci, cambiare vita.”
“Io sono solo in questo mondo, sono sempre stato un randagio, abituato a combattere. Non so fare altro.”-
-” Ehi amico, io sono al tuo fianco, c'è sempre bisogno di qualcuno che ti guardi le spalle.”
Non era mai stato così schietto con me, la cosa mi rincuorò non poco.
In lontananza si sentiva un flebile fruscio che man, mano diventava più forte. L'oscurità non permetteva di capire cosa fosse, ma la guarnigione era in allerta.
“Gargoyle!!! Allarme!!!”
Si sentì uno sferragliamento, spade sguainate pronte a combattere. Sagome scure scendevano in picchiata su di noi e piano piano alcuni compagni sparivano in cielo, inghiottiti dalle creature notturne. Ero in massima allerta, erano uno stormo. Ci furono grida di paura e battaglia, ma nel giro di un paio d'ore, la guarnigione era decimata. Io e Tanren decidemmo di scappare, cominciammo a correre, un gargoyle scese in picchiata su di me, menai un fendente dietro di me alla cieca e lo ferì, scacciandolo. Correvamo a perdifiato e ci nascondemmo in una macchia nera che scorgemmo nella notte. Un altro gargoyle ci inseguiva, famelico. Furono momenti di terrore, la bestia annusava la nostra scia.
-”Tanren, dobbiamo fare qualcosa, uno dei due deve distrarlo e l'altro farlo fuori.”
-”Ok vado io a distrarlo, non fallire se no per me è finita. Mi raccomando Roxidim”.
Conoscevamo i gargoyle, erano creature notturne, alate, e quadrupedi. Alla Legione ci davano anche delle nozioni sulle creature più comuni, potenzialmente pericolose. Avevano zanne e artigli che potevano lacerare la carne umana con facilità. Erano feroci, ma all'alba diventavano statue di pietra, per poi risvegliarsi la notte successiva. L'unico modo per ucciderli era decapitarli.
Salì su un albero e preparai la spada, Tanren era pronto con lo scudo ad attirare la bestia. Iniziò a gridare. Sentivamo i passi pesanti della bestia tra gli alberi, la luna era la nostra unica fonte di luce. Vidi una sagoma che si avvicinava veloce verso il mio compagno d'armi. Calcolai in fretta il tempo e mi lasciai cadere dall'albero. Menai un ampio fendente e la mia spada incontrò una resistenza, ci misi tutta la forza. Tanren si difendeva con lo scudo, ed io continuavo a colpire la creatura senza sosta finché non sentì un tonfo e la sua testa cadde sulle foglie secche. Ci accasciammo entrambi a terra, riprendendo fiato. Avevamo perso di vista la guarnigione, chissà se ne era rimasto qualcuno in vita. Sembrava finita, ci rimettemmo in piedi per capire dove fossimo. Dopo una mezz'ora di

cammino trovammo una caverna.
Decidemmo di passare lì la notte. Potemmo finalmente toglierci gli elmi e toglierci di dosso il pesante equipaggiamento. Dopo aver acceso un fuoco naturalmente.
La mia testa calva stava fumando, riflettendo.
-“Ora che facciamo?”- chiesi aprendo il discorso.
-“Direi che sarebbe meglio finire il lavoro, andare a Silver Town, mandare un messaggio alla Legione dell'accaduto, per chiedere sul da farsi”- disse Tanren.
-“Niente da fare, non sappiamo cosa ci aspetta, sarebbe una follia.”
Riflettemmo entrambi, quando all'improvviso sentimmo un fruscio nella caverna.
Le nostre orecchie si drizzarono e fummo subito all'erta.
-”Chi va là, vieni fuori!”-
Una voce emerse dall'oscurità, debole, impaurita.
-”Vi prego, non fatemi del male! Sono disarmata!”
Una ragazza usci dall'ombra. Aveva gli occhi color smeraldo ed una chioma biondo cenere. Lineamenti affusolati, vestita con una tonaca inconfondibile.
-”Ma quella è la tonaca dell'Accademia dei Maghi? Sei giovane, non puoi essere una Maestra”
-”No. Sono solo un apprendista. Mi sono persa andando in cerca di erbe curative. Non so dove sono.”-.
La ragazza iniziò a piangere, ma il cuore dei mercenari non si fa toccare da queste debolezze.
La guardammo con sospetto, bisbigliammo qualcosa tra noi. Infine, le rivolgemmo la parola.
-”Ti hanno già insegnato a comunicare con gli animali? Ci hanno informato alla Legione delle cose strane che imparate in quel posto maledetto.”
-”Sì.....Ne sono capace....” disse in tono esitante.
-”Ma posso fare di meglio. Mi hanno insegnato le basi per la sincronicità, posso comunicare attraverso i sogni del vostro Maggiore”- continuò con più convinzione.
-”Allora facciamo una cosa: tu mandi un messaggio alla Legione, e noi ti lasciamo in vita. Ok?”
-”Va bene , vi prego farò tutto quello che volete, purché mi risparmiate. Prima però, ditemi cosa è successo”.
Dopo una veloce spiegazione sull'accaduto e deciso quale messaggio mandare, la ragazza cominciò.

La maga chiuse gli occhi e pronunciò parole a noi incomprensibili. Probabilmente nell'antica lingua. Si formò un'immagine nella tenue luce del focolare, in cui si vedeva la ragazza che riferiva il messaggio.
“Siamo due mercenari della Legione. Preparate i rinforzi, siamo stati attaccati dai Gargoyle, non sappiamo chi è sopravvissuto. La destinazione è Silver Town per ordine del Re. Siamo a tre giorni di cammino. Arriveremo presto.”
Dopo la visione, la ragazza cadde a terra, sfinita.
-”E' ancora una novellina, non ha retto allo sforzo.”-. Sentenziò Tanren.
Passammo la notte nella caverna a riposare, e l'alba seguente provammo ad orientarci nella boscaglia con la luce del sole.
-”Est è da quella parte, la tua Accademia è verso quella direzione.”- disse Tanren.
-”Oh grazie infinite, come vi chiamate?”-.
-”Io sono Roxidim e lui è Tanren.”-.
-”Io sono Naikiri....Ehi! Aspettate!-.
Ci incamminammo per la nostra strada ignorando la ragazzina. Avevamo tre giorni di cammino per arrivare alla Legione, e non avevamo cavalli. Nonostante l'imprevisto però forse le cose si sarebbero sistemate.

E così le strade dei tre si separarono. Per sempre? Il Fato forse aveva in mente altri progetti per loro.

Continua.....

Buona notte!

Un disco da ascoltare (a cura di Gerardo)

Disturbed: The sound of Silence

The Sound of Silence è una celebre canzone del famoso duo Paul Simon & Art Garfunkel i quali erano cantanti folk Americani del periodo fine anni cinquanta, inizio anni settanta.
Originariamente il pezzo era intitolato The Sounds of Silence e fu pensato per essere una semplice canzone acustica per l'album Wednesday Morning 3 A.M. (1964) ma successivamente decisero di cambiare il nome in The Sound of Silence ed aggiunsero le varie parti degli strumenti elettronici e fecero uscire la canzone come singolo nel capodanno del 1966.
The Sound Silence ricevette svariate covers durante gli anni (Non ai livelli della illustre "My Funny Valentine" ma comunque parecchie) oggi vorrei parlare di una in particolare ovvero quella dei Disturbed, album Immortalized 2015, gruppo il quale è formato da Dan Donegan, Mike Wengren , Steve Kmak e David Draiman i quali sono rispettivamente il chitarrista , il batterista , il bassista ed il cantante.
Nonostante la cover sia postuma di oltre cinquanta anni dall'originale pubblicazione essa mantiene tutti i suoi tratti distintivi il che fu una cosa della quale rimasi molto sorpreso dopo aver ascoltato per la prima volta il brano eseguito dai due gruppi, poiché conoscendo lo stile dei Disturbed non avrei mai pensato di sentirli cantare un brano degli anni sessanta e soprattutto un brano scritto e composto da un gruppo folk, visto che sono riconosciutissimi come una band alternative metal anche se aveva già fatto in passato altre cover per esempio: Land of Confusion, Living After Midnight, Midlife Crisis ecc. Queste erano comunque canzoni già metal/rock o erano state adattate per esserlo il che rende the Sound of Silence ancora più particolare poiché molto simile all'originale con solo 3 differenze: un'orchestra come sottofondo, un tono diverso poiché David Draiman è riconosciuto per avere un range vocale molto ampio ed una voce bassa e calda la quale è molto portata per il metal ed il rock ed infine l'utilizzo del "rap" ovvero una tecnica utilizzata nel canto per modificare la propria voce, spesso utilizzata nel metal e deathmetal. Vorrei poter analizzare con più cura e in profondità la canzone in sè ma purtroppo manco dell'expertise necessaria per farlo visto che come la maggior parte di coloro che ascoltano musica ne sono fruitore in maniera passiva senza mai avere avuto studi a riguardo, nonostante ciò riesco ad apprezzarla ugualmente.
Per quanto riguarda il testo invece dobbiamo tornare indietro a Paul Simon & Art Garfunkel per capire cosa diede ispirazione per la scrittura del testo e che cosa significa,

finchè l‘artista Paul Simon non rilasciò un’intervista molti pensavano che il testo alludesse all’assassinio del presidente John Kennedy il quale era avvenuto nello stesso anno in cui il duo compose la musica. Infatti, l’anno successivo apparve la citazione “The song practically wrote it self” per indicare che la canzone era praticamente scritta da sola. In una successiva intervista, Paul Simon aveva affermato che l’incipit del testo derivava dall’evento, che la canzone era stata composta in un luogo chiuso e buio, proprio per trovare ispirazione e da questo deriva la prima strofa della canzone ovvero “Hello Darkness my old friend i’ve come to talk to you again” indicando come l’artista utilizzasse spesso stanze buie per aver l’ispirazione per le sue canzoni addirittura riferendosi all’oscurità delle stanze stesse come “vecchio amico”.

Per il resto si può dire che il testo di The Sound of Silence parli e "giochi" con l'immaginario dell'oscurità e della luce per rappresentare l'incapacità della gente di comunicare, che è stata distrutta dal loro distacco e ignoranza cosa molto criticata durante la canzone “Ten thousand people, maybe more, people talking without speaking, people hearing without listening, people writing songs that voices never share, no one dared, disturb the sound of silence…. Silence like a cancer grows”.

Buon ascolto!

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna e Max)

È un viaggio che, a volte,
fai attraverso i sentieri di una montagna altre,
lungo la riva del mare.
A volte affondi i piedi nella sabbia del deserto,
altre cammini su di un prato fiorito.
Sembra non finire mai!
Vai verso il futuro ripercorrendo con la mente il passato.
Ti fermi: guardi l'orizzonte, poi le orme che lasci alle spalle.
Chissà quanto mancherà alla metà!
Continui a camminare con la speranza che tutto ciò abbia un senso
e che, quando i tuoi piedi, ormai stanchi, riposeranno, t
u possa mettere le ali affinché dall'alto potrai guidare
chi, stanco come te,
viaggia per raggiungere la stessa meta
6 Agosto 1997

ARRESTATE LA VITA

Se l'omicidio è il peggiore di tutti i crimini,

Arrestate la vita.

Ognuno che manca

Seppur per naturale causa

È colposo. Direbbe un giudice.

Ma Lei bilancia con quel debito nelle culle.

Direbbe la difesa.

Via.... arrestatela.

Ribadisco

Come se fosse più giusto

Vivere una vita di stenti

E impegnarsi quotidianamente

Per non perdere la dignità.

Dovremmo essere felici.

Direbbe qualcun altro,

Dovremmo ringraziare per la salute,

Sebbene siamo quell'infinito da cui tutto ha inizio

e che spesso dimentichiamo.

Arrestate la vita

Anche per l'aggressione alla dignità.

Ognuno è un'immagine riflessa di quello

Che riesce a possedere o ottenere.

E quando non possiedi nulla,

Diventa complicato anche voler bene e farsi voler bene.

Si trovano altri significati.

Nessuno ha tempo per conoscere, chi sei...

Se non per curarti

A meno che la tua posizione sia utile o di sicurezza.

Perché è questo, quello che cerchiamo,

Chi sotto forma di fiducia o fedeltà

Chi sotto forma di costanza o stabilità

Anche in noi stessi.

Magari non lo ammettiamo...

Ma quando recuperiamo le forze,

le nostre debolezze

Diventano i nostri obiettivi

Per colmarle e ripartire.

Ma quel vuoto rimarrà sempre...

Con la pezza ci si colma

Con la pace interiore ci si sazia.

L'equilibrio degli eccessi, rimane la migliore follia,

La soddisfazione, resta un buon premio…

consapevole sicurezza,

alla costante del cambiamento.

Siamo tutti così meravigliosamente unici

e così maledettamente simili.

Arrestatela ora, per plagio e copie illegali.

Il tempo nel pensare è un lusso,

La rabbia nel pensare, una gratuita e

soddisfacente punizione per noi stessi,

Perché acceca, perché inebria, perché offusca,

E poi ci si sente sempre nel giusto

Perché accecati, perché inebriati, perché offuscati.

Ma le persone sono probabilmente così:

Chi ha poca stima di sé,

non ha paura di vomitarti addosso

quelle tossiche ormonali emozioni di cui sono fatti.

Perché le parole non bastano più:

vogliono farti provare quello che provano.

Nel bene e nel male.... lo fanno.

Con la volontà di ferirti, per poi forse pentirsi,

e compiacersi della ragione e della libertà di farlo.

La libertà di uno termina dove inizia la libertà dell'altro... scrive il Venini.

Arrestate la vita per rabbia:

vilipendio della ragione.

E giudicano e criticano quando non gli servi più.

Valutare trovo sia importante.

Io ammetto, cerco sempre di disegnare

con le parole chi ho di fronte

per recuperare quella fiducia

forse necessaria in ogni rapporto.

E le stesse parole prima ringraziate

Se rilette innervosiscono come offensive,

Seppure il lettore possa essere lo stesso.

Ma per giudicare.... c'è giurisprudenza… 5 anni.

Perché di un filo d'erba ne fanno un fascio.

E puniscono uno per punire tutti.

Come in carcere quando perdi l'identità.

Come se tutti fossero quell'uno.

Per poi vantarsi di essere vincitori di quella guerra

che spesso è personale.

Ed in cui l'unico vincitore, a parer mio,

E colui che non la ingaggia…

Sebbene poi giudicato infantile e codardo.

Ma il parere altrui è una prospettiva,

non esiste la verità assoluta,

ed ognuno ha le sue ragioni, orgoglioso di averle.

Avanti vita, mi hai portato via quasi tutti

Senza che nemmeno ti indagassero per rapimento o omicidio.

Fatti avanti. Fatti arrestare.

Siamo tutti

inesorabilmente destinati

A diventare dei ricordi.

Aspetto la tua prossima mossa.

Vai a cambiarti tu…

Perché farlo

è il mio più fervente desiderio.

Cambiamento.

Una ricetta da assaporare (a cura di Maira)

Escondidinho di Pollo e Mandioca

L'"Escondidinho" è un piatto brasiliano tipico della regione del Nordest ma che si mangia in tutto il Brasile. Il suo ingrediente principale è la mandioca, un tubero coltivato principalmente nella regione della Foresta Amazzonica. La mandioca è chiamata in diversi modi nel territorio a seconda del luogo: aipim, macaxeira, uaipi… e la utilizziamo per preparare il purè dell'Escondidinho. Questo piatto può essere accompagnato da riso bianco!

Dosi per 4 persone

- 2 petti di pollo
- 500 g di passata di pomodoro
- 1 kg di Mandioca
- 1/2 bicchiere di latte
- 400 g di mozzarella
- 2 cucchiai di burro
- 200 g di formaggio cremoso
- Parmigiano grattugiato a gusto
- Sale, pepe e altre spezie a gusto

Preparazione

1-Lessare i petti di pollo con gli aromi come per fare il brodo, poi togliere i petti e sfilacciarli, mantenere il brodo per un'altra preparazione.

2-Dopo aver sfilacciato il pollo, in una padella, mettere il burro con 1 cucchiaino di olio affinché non bruci, aglio (togliere quando è dorato). Aggiungere i petti sfilacciati, la passata, temperare con spezie a gusto, lasciar cucinare a fuoco basso per 20 minuti.

3-Lessare la mandioca per fare un purè (è come la patata: quando la forchetta affonda, è cotta) schiacciarla e fare il purè con il burro ed il latte, il parmigiano, metà mozzarella

tritata, pepe e/o noce moscata a gusto. Mettere da parte.

4-In un'insalatiera mischiare la restante mozzarella tritata e il formaggio cremoso. Mettere da parte.

5- Prendere un pirex o una teglia, fare la base con il purè e poi coprirlo con il pollo (si può aggiungere olive, capperi, mais, pomodorini…) e in seguito, finalizzare con il composto di mozzarella e formaggio cremoso.

6- Coprire con carta alluminio e mettere in forno preriscaldato a 200º per 40 minuti. Togliere l'alluminio e lasciare gratinare per 10 minuti.

Consiglio: prendere un pirex o una teglia a bordi alti, l'Escondidinho deve avere uno spessore di 3-4 cm.

Buon appetito!!!!

Un detto popolare (a cura di Anna)

A caval donato non si guarda in bocca

Sappiamo che in ogni proverbio c'è sempre fondo di verità. Come tutti gli altri anche questo. Questo proverbio deriva da una citazione latina dello scrittore e teologo San Girolamo. Più che dilungarmi sulle citazioni in latino volevo raccontarvi una breve storiella:
Un giorno, un giovane campagnolo venne mandato dal padre in paese a comprare un cavallo, il quale raccomandò al figlio di osservare bene la dentatura dell'animale, in modo da non sbagliarsi. Il ragazzotto capì che più un cavallo aveva denti, più era vecchio, così rimase indignato quando un mercante gli propose un cavallo che lui pensava avesse 40 anni.
Tanti, infatti, sono i denti di un cavallo adulto.... il ragazzo li aveva contati…
Un cavallo giovane, ha una valutazione superiore di uno vecchio. Ma ciò che non sapeva il ragazzo è che l'età di un cavallo si giudica guardando lo stato della sua dentatura e non il numero dei denti. Quando un cavallo invecchia gli incisivi si inclinano maggiormente.
Inoltre bisogna considerare che nel passato, possedere un cavallo era una vera e propria fonte di ricchezza, a prescindere dalla sua età; di conseguenza, il solo fatto di aver ricevuto un regalo del genere doveva essere considerato sempre e comunque un grande privilegio.
Questo detto viene usato quando la persona che riceve un regalo, anziché limitarsi a ringraziare, comincia ad essere critica dimostrando scarsa educazione perché tutto ciò

che viene regalato è sempre qualcosa di guadagnato; quindi non bisogna essere troppo schizzinosi sulla qualità del regalo. Inoltre, spesso ci si dimentica che la persona che ha fatto il regalo si priva di un bene per donarlo all'altro senza chiedere nulla in cambio se non un ringraziamento e un sorriso.
Al cavallo non si deve guardare in bocca per capire se hanno regalato un cavallo vecchio di poco valore o uno giovane di grande valore.... della serie che qualsiasi regalo va bene, basta il pensiero, no?

L'intervista della Redazione

Patrizia Zeppegno, professore associato di Psichiatria presso la Facoltà di Medicina dell'Università del Piemonte Orientale "Amedeo Avogadro", lavora presso la Clinica Psichiatrica dell'Azienza Ospedaliera Universitaria della Carità di Novara. È autrice di numerose pubblicazioni scientifiche nazionali e internazionali.

Tramite la sua intervista abbiamo potuto riflettere su quanto la sua scelta professionale sia stata motivata da una profonda passione. Che dire: grazie di cuore!

1. **Come si è sentita nell'inserirsi in un ambiente prettamente maschile?**
   In effetti è un ambiente maschile, soprattutto per quanto riguarda i vertici universitari.
2. **Non si sente a disagio?**
   Dipende da come sono le relazioni. Dipende ovviamente dall'importanza delle figure ma soprattutto dalle modalità con cui gli altri si mettono in relazione. Ancora adesso? Un po' si, dipende sempre dal carattere di ognuno, essendo io un po' timida un po' sì…
3. **Fa ancora la ricercatrice?**
   Assolutamente sì
4. **La sta mettendo a disagio questa intervista?**
   No, non mi sento a disagio, mi sento a mio agio perché mi sento in famiglia, mi sento più a disagio in ambienti in cui c'è la politica. Qui sento di fare una cosa importante.
5. **Secondo Lei le serie Tv sul mondo ospedaliero sono veritiere o surreali?**
   Fanno fare sempre una figura pessima. Ha delle serie preferite? ER e SCRUBS. Alcune portano le vere problematiche della medicina, altre invece per nulla.
6. **Perchè ha scelto la psichiatria tra tante specialità mediche? É stata la sua prima scelta?**
   Partiamo dalla scelta di medicina. É stato un caso, non c'era l'esame, io non sapevo se fare filosofia, veterinaria, ingegneria nucleare e medicina. Poi non sapevo se stare a Torino mia città natale o andare in un'altra città. Sono poi andata a iscrivermi, passavo dalla segreteria di medicina e ho buttato l'occhio, ho visto che non c'era tanta coda e mi sono iscritta! Quando ho fatto medicina non avevo un'idea già fissa su cosa volevo fare, mi piaceva la ricerca e gli ambiti più medici. Ho girato molti reparti e ho fatto una tesi in endocrinologia sperimentale. In seguito ho ritrovato il mio Prof. di psichiatria, il prof. Torre che insegnava psicosomatica e ho iniziato a frequentare la psichiatria.
7. **Ci può spiegare di cosa si occupa nella sua quotidianità?**
   "Faccio il pastore", nel senso che cerco di coordinare "pecoroni". A parte gli scherzi il mio lavoro è su tre piani: piano clinico (gestione reparto, ambulatorio), ambito didattico (sia per specializzandi che altri studenti, medicina, infermieri, ecc) e ricerca, che è soprattutto clinica (non laboratorio).
8. **Con i pazienti quando sta? Riesce a fare ancora psicoterapia?**
   Sì, riesco ancora, anche se poco, soprattutto al mattino presto o la sera tardi
9. **L'Alzheimer c'entra con la psichiatria?**
   Si un po' sì, è condivisa con i neurologi. La diagnosi è fatta dai neurologi, ma alcune alterazioni comportamentali sono gestite dagli psichiatri

10. **Le spiace di dover fare così tante cose? Le spiace aver tralasciato qualcosa?**
In realtà a me piace proprio così, di fare un po' tutto, anche se non riesco a vedere pazienti tutto il giorno. Quello che non mi piace per nulla è la parte burocratica.
11. **C'è qualche storia legata al suo mondo lavorativo che l'ha commossa? E qualche situazione in cui si è trovata in difficoltà?**
Tantissime storie sicuramente: con certi pazienti si sono fatti percorsi di cura positivi ed è sempre difficile poi salutare i pazienti. Storie complicate di vita ce ne sono moltissime, ma un'altra parte commovente è comunque legata agli studenti, quando finiscono il loro percorso e si specializzano, perché mi affeziono. Anche le interazioni con gli infermieri spesso sono commoventi, magari ci si ritrova per strada e si ricordano momenti condivisi. Momenti difficili sono quelli in cui mi trovo davanti a persone che non sono malate ma che pretendono comunque delle cose in modo prepotente, queste situazioni mi mettono in difficoltà.
12. **Come fa a conciliare tutte le cose che fa?**
Sono una stakanovista, è molto difficile lavorare con me, lavoro moltissime ore al giorno e starmi dietro non è facile. Sono molto aiutata e anche i miei famigliari mi supportano molto.
13. **Cosa ne pensa dell'utilizzo della medicina narrativa in psichiatria?**
Secondo me è molto importante e voi ne siete un esempio, in quanto sicuramente la rivista è un esempio di medicina narrativa, così come le attività musica, cinema fatte in reparto. Penso che questa modalità però debba uscire dalla psichiatria e interessare anche altri ambiti. Per esempio, con le pazienti affette da tumore del seno, in collaborazione con il prof. Krengli, abbiamo organizzato un gruppo canto per supportare le pazienti affette da questa patologia.
14. **Se la sentirebbe di essere la psichiatra di un parente stretto? E aggiungiamo si può fare?**
No, non posso farlo perché c'è bisogno che il paziente possa parlare di qualsiasi cosa e io riuscire ad ascoltare qualsiasi cosa, posso dare un farmaco a un mio parente, per esempio per l'insonnia, ma più in là no. Non sarebbe un buon servizio nemmeno a lui.
15. **E'proprio vietato?**
Sì, di fatto non si fa.
16. **Quanto può durare un colloquio psichiatrico?**
Di solito da tre quarti d'ora a un'ora, è importante dare un limite, a noi e al paziente.
17. **Cosa le piace maggiormente fare: insegnare, essere psichiatra, ricercatrice, direttore del reparto o psicoterapeuta?**
Rispondiamo noi??? tutto!!!
18. **Quanti pazienti ha visitato nella sua carriera?**
Molti, non vi so dire il numero.
19. **Essere donna ha facilitato la sua professione oppure ha dovuto faticare di più?**
Coi pazienti non ho avvertito una difficoltà nell'essere donna, ed io comunque vengo da una famiglia in cui le donne lavoravano, la mia nonna faceva l'insegnante di ginnastica, a inizio secolo. La mia famiglia mi ha senza dubbio aiutata., nonostante magari studiare ha comportato sacrifici per tutti. Sicuramente con gli alti vertici maggiori difficoltà.
20. **La sua famiglia quindi l'ha sempre lasciata libera di scegliere?**
Sì, esatto.
21. **Come ha imparato fare quello che fa? Come è stato fare la prima visita completamente da sola?**
Beh, io ho avuto un grande maestro, il prof.Torre", si faceva il giro, si discuteva dei pazienti, si facevano le guardie e ho imparato ascoltando, parlando e cercando di imitarlo. Beh, la prima guardia c'è stato sicuramente del panico, ma poi ci siamo rimboccate le maniche, e comunque qualche telefonata a qualche grande che può essere di supporto. La cosa che capitava più spesso era di domandarsi spesso se ciò che si era fatto era giusto.
22. **Come ha capito che avrebbe proprio voluto fare lo psichiatra? Si è pentita della scelta professionale?**
No, non mi sono pentita, e tra l'altro la parte di didattica e ricerca la trovo fondamentale. Comunque mi piacerebbe tantissimo lavorare con gli animali!
23. **Ma si potrebbe fare una specie di pet therapy?**

Si potrebbe strutturare, mi piacerebbe molto, credo che gli animali con cui andrebbe bene sarebbero i cani e i cavalli. Avevo già provato a proporlo al direttore sanitario di prima ma non aveva voluto per rischio infettivo, ma proverò a riproporlo.

24. **Ci vogliono delle autorizzazioni?**
    Si per portare animali ci vogliono e ci vogliono animali addestrati.
25. **Ha del tempo libero? Cosa fa nel suo tempo libero?**
    La mia passione sono i miei animali e in particolare mi piace andare a camminare coi miei cani, e mi piace molto fare giardinaggio.
26. **Quanti cani ha?**
    Due, un labrador e una meticcia, Magoo e Maya.
27. **Ha un mentore?**
    Ho un maestro più che un mentore... il Prof Eugenio Torre.
28. **Come si immagina la sua giornata dopo il pensionamento?**
    Sarò contenta penso la prima settimana poi sarò un po' triste, sarà molto importante trovare delle cose da fare, mancherà il reparto e l'insegnamento, ma si potrà scrivere, leggere, sicuramente mi terrò in attività.
29. **Non pensa dopo un po' di rallentare? Non ha voglia di tranquillità?**
    No, non molta in realtà, è la mia vita. È un lavoro che richiede molto, da molte responsabilità ma da tanto.
30. i**n che senso pensa che la psichiatria sia poco considera?**
    Beh, dal punto di vista politico in Italia i fondi stanziati per la psichiatria sono molto pochi, ed il disagio psichico riguarda tutta la popolazione. Poi è molto importante la la lotta allo stigma, di chi lavora ed è in psichiatria
31. **C'è ancora tanta ignoranza?**
    Beh, uno studente di medicina mi ha detto "Sono contento di essere venuto, avevo un'idea completamente diversa, qua potrebbe venirci anche mia mamma". Sicuramente il preconcetto è ancora forte e risente dell'influenza del manicomio. La lotta allo stigma va fatta in modo continuo. Fa ancora molta paura. Spesso mi viene voglia di essere molto orgogliosa e dirlo in modo esplicito.
    Anna: sicuramente ci sono stati fatti passi avanti. Io a 12 anni sono entrata in un reparto psichiatrico e sono rimasta molto colpita.
    Prof. Zeppegno: Si molte cose sono cambiate, soprattutto da quando sono comparse le medicine, quelle hanno cambiato completamente le metodiche di trattamento. La ricerca ha cambiato tutto, d'altronde la stessa cosa si può dire per le infezioni, che prima degli antibiotici non venivano curate. Ovviamente le medicine non sono la panacea, la psicoterapia è molto importante. La cosa tragica del manicomio era che si vedeva tanta sofferenza.

A questo punto siamo noi a farci fare una domanda dalla Prof.ssa Zeppegno, che ci chiede:
Cosa è per voi la rivista?
Giuseppina: un punto di incontro non solo per scrivere, anche perché ho incontrato degli amici
Anna: scrivere un articolo soprattutto quelli liberi è un importante momento di sfogo.
È molto importante quello che fate, poter parlare e scrivere liberamente è molto importante in questo momento.

Ringraziamo la prof Zeppegno per il tempo dedicatoci e per rese partecipe della sua passione e dedizione per la Professione.

La redazione

Vecchi e nuovi ricordi (a cura di Anna)

La Ribellione

Frequentavo l'avviamento professionale quando avevo già le idee chiare su quali studi avrei voluto intraprendere dopo i 3 anni. Il mio “sogno” era quello di diventare ragioniera e poi iscrivermi alla facoltà di giurisprudenza. Prima di continuare quanto scrivo, volevo precisare che vivevo in una famiglia patriarcale, per cui quasi tutte le decisioni venivano prese da mio padre; però mia madre con la sua intelligenza e dolcezza sapeva come fare per deviarle. Purtroppo non sempre ci riusciva. Inoltre, mio padre, essendo un militare, vi lascio immaginare quale fosse l'atmosfera in famiglia, nonostante giocasse molto con noi figli....

I tre anni passarono abbastanza in fretta e la mia ansia, e la mia gioia di frequentare il primo giorno all'Istituto per Ragionieri aumentava sempre di più.

Giunse, finalmente, quel giorno, poiché mio padre era particolarmente “premuroso” decise di accompagnarmi lui a scuola.

Mi accorsi che stava sbagliando strada, al che, glielo feci notare, ma lui mi rispose che la strada era quella giusta, in quanto mi aveva iscritta al ramo di segretaria d'azienda: “Tanto è la stessa cosa mi rispose con molta disinvoltura”

Per me non era la stessa cosa: in quel momento mi sentivo morire! Non si può immaginare cosa provassi! Cominciò da quel momento a nascere in me un sentimento di ribellione che, subito ho dovuto ingoiare, come si può ingoiare un sasso.

Ma, una volta che giunsi a casa cominciai a piangere a dirotto chiedendogli come mai quel

cambio di programma; mi rispose che l'istituto per Ragionieri era frequentato da studenti poco raccomandabili: cosa ne sapeva lui? Quindi per il mio bene mi iscrisse alla stessa scuola dove frequentai l'avviamento; ma sapeva lui, quale fosse il mio bene?
In questa circostanza, mia madre ebbe un ruolo fondamentale: poiché era molto dolce e comprensiva nei miei confronti, mi consolò dicendomi che dopo il diploma di segretaria di azienda avrei potuto iscrivermi al quarto anno di ragioneria previo esame integrativo di quattro materie. Non fu così semplice farmi accettare quanto mi disse, ma non avevo altra scelta. Quei tre anni non passavano mai, le mie emozioni ed i miei sentimenti erano come fuochi d'artificio. Pensai di sfogare la mia rabbia scrivendo, in modo molto velato, un diario che ben presto mio padre mi sequestrò. Non mi diedi per vinta e ne scrissi un altro in stenografia, ma ahimé mi fu sequestrato anche quello. Da quel momento, pur andando bene a scuola, diventai un po' irrequieta, girovagavo per le classi e rispondevo a tono (solo una volta) all'insegnante di italiano. Il risultato fu un bel sette in condotta.
E adesso, chi avrebbe avuto il coraggio di dirlo a mio padre!? Bisognava pur farlo, mia madre fece da intermediaria, ma non bastò.
Sempre mio padre andò a parlare con l'insegnante di italiano comunicandole che mi avrebbe ritirata dalla scuola, notizia che, fortunatamente, l'insegnante disapprovò. Non avevo altra scelta che fare la "brava" ma, quando potevo, chiacchieravo molto con le mie compagne di classe, risultato del secondo trimestre: 9 in condotta.
Ma sapevano gli adulti cosa realmente meritavo? Con grande gioia i 3 anni di segretaria d'azienda terminarono e, dopo aver sostenuto un esame integrativo, frequentai il quarto e quinto anno di ragioneria conseguendo il fatidico diploma. Alleluia! A quel punto c'era un dilemma: continuare gli studi o cercare un lavoro?
Purtroppo, per motivi che non sto qui ad elencare, optai a malincuore per un lavoro.
Presentai la domanda per un concorso nelle Ferrovie dello Stato: risultai idonea, Alleluia!
Nel frattempo, giunsi alla maggiore età nell'anno 1972: ventun anni e un lavoro, potevo prendere io le mie decisioni Alleluia!
Andammo io e mio padre a Torino (città di cui mi sono subito innamorata) per cercare vitto e alloggio. Ci recammo in diversi posti con esito negativo, eravamo molto stanchi ma, fortunatamente a fine giornata trovammo un posto dove potevo solo mangiare: era un istituto di suore laiche che fecero la "felicità" di mio padre.
E per dormire? Decisi di andare in un posto vicino la stazione che avrei potuto raggiungere facilmente. Ci recammo in una pensione molto accogliente, però, c'era un però, la proprietaria ci disse che alloggiavano solo uomini ed una ragazza, al che mio padre fece

una smorfia di disapprovazione. A quel punto tirai fuori tutta la grinta assopita, o se preferite rabbia, e accettai di alloggiare in quella pensione pur con il dissenso di mio padre. Alleluia!

Non nascondo però che il giorno dopo, quando salutai mio padre, alla stazione per il suo rientro a Napoli, ci guardammo negli occhi e un moto di commozione ci avvolse in un forte abbraccio, il tutto in un profondo silenzio (o quasi). Sapevo benissimo quali fossero state le sue raccomandazioni e lui capì che ero molto determinata a costruirmi una vita tutta mia.

Anna

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

Curiosità (A cura di Max)

Il vuoto

Siamo composti' da atomi... e il 99% di un atomo è composto da spazio vuoto.

A dirlo, sono gli scienziati. Significa che, esclusa la componente materica, cioè protone, neutrone ed elettrone, il 99% di quello che vediamo e abitualmente tocchiamo è composto dal vuoto. Siamo al pari di una emulsione e non lo sapevamo… e probabilmente ne condividiamo la stessa fragilità.

Non è un caso, che la differenza di pochi gradi centigradi nella temperatura ambientale possa disturbare o in qualche modo sfasare le nostre giornate.

Pensavo al surriscaldamento globale, e cercavo di capire se si trattasse di una strumentalizzazione dell'informazione, probabilmente atta a preparare e giustificare gli abominevoli investimenti previsti, che tra circa 10 anni saranno indispensabili per la salvaguardia del pianeta, o se siamo veramente di fronte ad un pericolo che provocherà l'inevitabile sfoltimento della popolazione mondiale che non potrà permettersi di vivere in bunker, costruiti per resistere alle radiazioni solari, che a quanto pare se da una parte permettono la vita, dall'altro, una eccessiva esposizione, provocherebbe la nostra estinzione. Sembra quasi una metafora della vita: sull'importanza di vivere cercando sempre degli equilibri.

In termini quantistici il nulla non esiste: il bosone di Higgs testimonia l'attimo e le energie in cui la materia diventa tale. Materia, che ricordo, è quasi interamente composta dal nulla o meglio da forze.

Diventa quindi corretto, quel "tormentone" filosofico che dice che siamo fatti di energia.

Già…siamo composti per il 99% da forze invisibili. Invisibili ma esistenti. La riflessione che volevo suggerire, a questo punto, era verso tutto quello che per sua natura esiste, ma che ancora non è percepito, misurato dalle strumentazioni, visto dagli occhi o percepito.

Probabilmente solo una mente scientifica, tende a supporre l'esistenza di queste forze e in alcuni casi il solo pensare all'inquinamento elettromagnetico, crea, una certa ansia. Ma sono solo vibrazioni delle molecole: fluttuazioni di quel campo di forze di cui siamo composti.

Era di Marconi, sperimentata all'epoca del fascismo, un'arma che poteva spegnere ogni motore nell'arco di circa 50 km: il suo raggio d'azione.

Per fare un secondo nome, il settore era già stato esplorato da un altro scienziato, con strumentazioni e progetti, costruiti e poi sequestrati dal governo americano. Il suo nome era Nikola Tesla. Scienziato di origine serba. Inventore della corrente alternata e di tutta una serie di brevetti che prevedevano la trasmissione dell'energia grazie alla risonanza in atmosfera di queste forze.

Suo, il raggio della morte. Un raggio, si dice, che facendo vibrare in risonanza disarmonica gli atomi della materia era in grado, di disgregarla riducendola in polvere.... arma mai ritrovata, per molti è stato solo una leggenda metropolitana sulla creatività del genio Serbo. Speriamo.

Personalmente io trovo che la prima follia, sia progettare armi. Purtroppo, rappresentano una delle manifestazioni della "nostra" violenta indole. Penso che tra le meraviglie dell'essere umano ci siano le infinite sfumature che può cogliere il suo pensiero e le relative dinamiche con cui ne rispondono quando non in accordo. Forse è retorica, ma non mi stancherò mai di dirlo: la violenza, è sempre sbagliata. Sia essa psicologica o fisica.

La quantistica è una scienza giovane, possibile solo grazie all'ausilio di complessi macchinari, ma è secondo me, la giusta strada per arrivare a comprendere la nostra natura nella sua integrità. Spiega forze invisibili. Invisibili come lo sono le nostre cellule, impercettibili ad occhio nudo ma inevitabilmente, anche loro, composte allo stesso modo. Atomi e vuoto.

Filosoficamente, da sempre l'uomo rivolge il suo pensiero ad ipotetiche entità spirituali, senza considerare che il solo gesto di ritenerle esistenti potrebbe dare effettivamente loro "vita", essendo il pensiero una serie di reazioni energetiche che fluttuano in questi campi di forze che ci compongono.

Segregando e "curando" spesso tutte quelle persone che asseriscono di "vedere" oltre a quella realtà che nella media, tutti percepiscono. Ma la realtà che viviamo è frutto di una interpretazione del nostro cervello, che nasce dalla percezione dei nostri sensi, e seppur sviluppata, è simile in tutti gli esseri viventi, ma può scostare da individuo a individuo.

Un post che ho visto in rete, recita: se una persona ha un amico immaginario è folle; se molte persone hanno lo stesso amico immaginario è religione.

Purtroppo, la sensibilità di ognuno è caratterizzata da un inevitabile ed opinabile giudizio sociale, ed il vedere o il sentire cose da altri non viste, sono, da sempre situazioni valutate come patologie della mente. Mente che però può essere tratta in inganno da quelle stesse onde elettromagnetiche, che gestiscono la rifrazione della luce e che sono strumentali nelle tecnologie, per farci comunicare. Onde elettromagnetiche in cui siamo quotidianamente immersi e che si appoggiano a vibrazioni di quel campo energetico che ci compone.

Per esperienza personale, tutto è collegato. La mia stessa alienazione, vissuta tempo addietro, seppure necessaria per acquisire un diverso punto di vista sulla società, era testimonianza di un esperimento personale e di una condizione: quella per la quale le preoccupazioni e i rapporti sociali a loro modo sono da considerarsi un'ancora per il pensiero. Un'ancora "utile" a vivere quella realtà che per motivi personali rifiutavo e che cercavo di capire per prevedere con idee innovative.... che poi ho avuto, ma questa è un'altra storia.

La mia realtà naturalmente non è cambiata. Lo sono state soltanto le percezioni che avevo di essa e il cambiamento è stato reputato effimero solo a posteriori. Ma ne traggo uno stimolo, perché ho tracciato le basi per un nuovo tipo di pensiero: un nuovo valido percorso verso l'anelato miglioramento.

Lo reputo comunque un successo: l'essere umano ha l'abitudine di caratterizzare l'ambiente che vive. Senza accettare di essere lui a dover cambiare per adattarsi, per esempio alle condizioni climatiche avverse. Quanti accetterebbero una modifica genetica per non sentire il troppo freddo o il troppo caldo? Eppure, nonostante la ricerca scientifica, per scaldarsi, tuttora si reputa più semplice, progettare impianti, disboscare e ricoprirsi di pelli animali.

In fin dei conti, come dicevo, anche solo la variazione della temperatura ambientale, può portare a delle variazioni dello stato energetico delle nostre cellule, con conseguenze ed effetti che sicuramente l'establishment non ci dirà mai, visti gli interessi globali e strategici, che svolgono le telecomunicazioni.

Ma se fossero proprio le nostre stesse tecnologie le vere responsabili del surriscaldamento e dei nostri mali?

Penso che per i veri padroni della società sia meramente una questione statistica: nel 1900 il pianeta era popolato da 1 miliardo e mezzo di persone, in 120 anni abbiamo superato i 7 miliardi. Forse siamo troppi e la mortalità per inquinamento è forse la più semplice da giustificare. Sennò non si spiega il disinteresse.

Ogni tanto ci penso, e mi domando se, conseguentemente ad analisi attendibili di pericolosità, i responsabili sarebbero pronti a sostituire i satelliti o spegnere i ripetitori o se questo ciclo storico sarà ricordato dalle future generazioni alla stregua di una epidemia, di una guerra o della Shoah. E rimango nel dubbio.

La verità è che siamo fragili, condizionati da suoni, rumori, odori e temperature. Intrappolati in una società per la quale la diversità è una delle caratteristiche da curare.

Concludo con una analogia che mi sovviene all'ultimo minuto, pensando al "vuoto" cosmico che ci compone: avevano forse ragione i mitici cavalieri Jedi, frutto della fantasia nel famoso film Star Wars, a venerare la "forza" che si propagava tramite i Midi-chlorian... i micro-corpuscoli costituenti la materia dell'universo le cui vibrazioni potevano mettere in contatto le emozioni di questi eletti nonché donargli poteri ed energie.

Che la forza sia con voi.

La barzelletta (a cura de La Redazione)

Una principessa scappa da un cattivo da cui era stata rapita.

Dopo aver corso per parecchio tempo trova una casetta, bussa e le apre un bambino di 5 anni. La principessa gli chiede: - Caro bambino c'è la mamma?

E lui:- No è uscita quando è entrato papà.

E lei: - Quindi c'è il papà?

- No, è uscito quando è entrata la nonna.

E ancora la principessa, esausta: - Allora c'è la nonna?

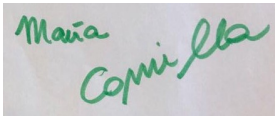
- No, se n'è andata quando sono entrato io.

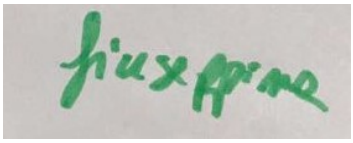
La principessa, arrabbiatissima:

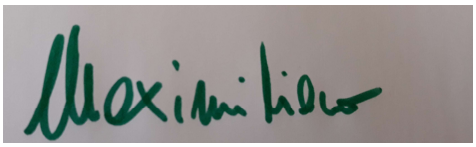
- Ma allora chi cavolo ci abita qui?!

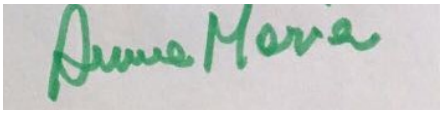
Il bimbo: - Veramente la casa è laggiù, dietro gli alberi. Questo è il gabinetto!

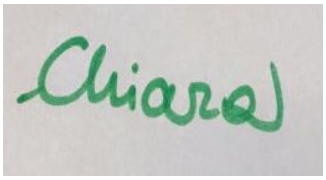
***

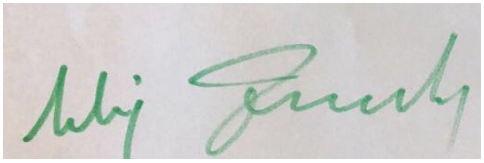


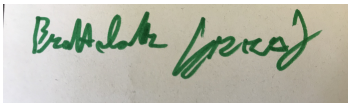


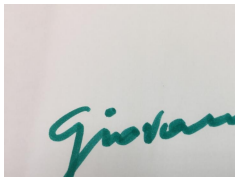




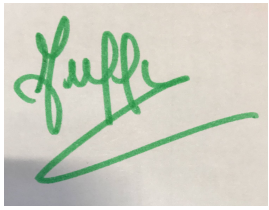


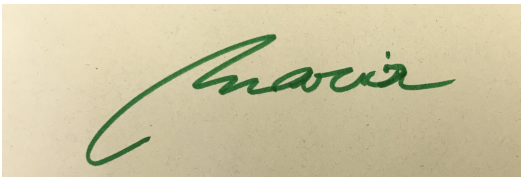


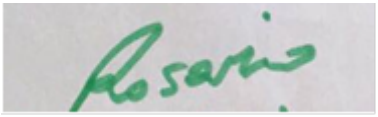




LA REDAZIONE







N. 2 anno 7 del 16 luglio 2019
Rivista online sul sito www.maggioreosp.novara.it