

# Rivista della Clinica Psichiatrica

## Anno 3 numero 4

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità  
Padiglione G  
C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione



<b>Nel chiuso della tua cameretta</b>	pag. 3
<b>Attenti alle reazioni infantili: è più maturo elaborare la tristezza (Giuseppina G.)</b>	pag. 4
<b>Il Natale dei nonni (Firmينو)</b>	pag. 5
<b>Nascita di Gesù e visita dei pastori (Elia)</b>	pag. 6
<b>Il diario di Randal (Rosario)</b>	pag. 7
<b>Sciopero del sesso nella storia (Anna)</b>	pag. 9
<b>La convivialità (Redazione)</b>	pag. 11
 <b>La redazione consiglia:</b>	
Un libro da leggere	pag. 13
Una fiaba da raccontare	pag. 15
Un detto popolare	pag. 17
Un film da vedere	pag. 18
Una poesia da ascoltare	pag. 19
Una ricetta da provare	pag. 20
Un disco da ascoltare	pag. 21
L'angolo dell'arte – Artisti “dilettanti”	pag. 23
La barzelletta	pag. 24



# Nel chiuso della tua cameretta

In questi giorni è mancato Carlo Torre, fratello di Eugenio Torre.

Egli è stato un Maestro della Medicina Legale, ma anche un Maestro di vita.

Anche questo Professor Torre, così come “il nostro”, ha dedicato particolare attenzione alla relazione, in modo assai sintonico con Eugenio Torre.

La relazione di cui si occupava, e di cui ha scritto, era con il morto ed i suoi famigliari.

Se di primo acchito può sorprendere pensare ad una relazione con un morto, ormai divenuto “il corpo appartenuto in vita”, dopo aver ascoltato le Sue parole non sarà più così.

Scrivendo Carlo Torre:

*La sala settoria rappresenta l'ambiente ottimale per chi ha la passione per la morfologia e per i fenomeni biologici che questa può svelare, ma c'è nell'attività medico-legale, qualcosa di più, di esclusivo, che rende il nostro rapporto con il cadavere insieme umanissimo e impietoso.*

*C'è che nella gran parte dei casi abbiamo di fronte chi dalla morte è stato colto di sorpresa, e non ha avuto il tempo o la possibilità di prepararsi nemmeno un po' per presentarsi a noi; né ha potuto celare i segni di private, personalissime abitudini, di segrete debolezze.*

*Noi dovremo descrivere gli abiti e la loro foggia, se son nuovi o logori, puliti o sudici.*

*Dovremo frugare nelle sue tasche.*

*Cercargli sulla pelle, tra i capelli e dentro allo stomaco ogni possibile utile notizia.*

*E' di fronte a noi; un oggetto da studiare, tuttavia ancora caldissimo di viva e indifesa personalità.*

*Questo non deve essere dimenticato mai.*

*E la consapevolezza di essere un intruso, un certo imbarazzo, lungi dall'ostacolare la correttezza tecnica della indagine, dovranno accompagnare costantemente la nostra opera.*

*La stessa consapevolezza è condizione per scacciare la lusinga di cogliere, per la natura di questo strano lavoro, inevitabile oggetto di popolare interesse, una facilissima quanto immeritata notorietà.*

*O, peggio, di barattar con essa serietà e discrezione.*

*Il morto è indifeso; e ancor più lo sono i suoi familiari, o, comunque, coloro che ebbero con lui consuetudine di affetti.*

*Noi li incontriamo in circostanze difficili; travolti dagli eventi e dalla burocrazia. Sarà un semplicissimo e gratificante dovere dedicar loro un po' di tempo, una rassicurante parola.*

*Qui l'arroganza che contrassegna il medico sciocco diviene imperdonabile colpa.*

*Dobbiamo ricordare tutto ciò, sempre.*

*E la nostra condotta dovrà essere uniforme di fronte all'assassino e alla vittima, alla chiassosa tribù degli zingari, agli indisponenti amici del drogato. Di fronte al vincente e al derelitto, al camorrista in catene, al poeta a tutti noto.*

*Non sempre sarà facile; certamente sarà giusto”.*

Carlo Torre, *L'autopsia Giudiziaria*, Piccin editore, 1989

Da queste pagine il “gruppo redazione” esprime le più sentite condoglianze al Professor Eugenio Torre

**Nunzia**

## Attenti alle reazioni infantili: è più maturo elaborare la tristezza



Leggendo l'intervista al Prof. E. Torre, tratta da La Stampa del 10 Settembre 2013, mi è sorta spontanea questa riflessione. Elaborare la tristezza non è una cosa facile, ancora peggio quando si trasforma in rabbia. Ognuno di noi nella vita ha avuto dei momenti tristi e rabbiosi, che non sempre sono stati facili da gestire. In tal caso ci si può ammalare oppure si possono compiere gesti che non si sarebbe mai pensato di poter compiere. Ed è per questo che bisognerebbe fermarsi a riflettere, ma non è sempre possibile, soprattutto quando i sentimenti si trasformano in dolore. Non tutti reagiscono allo stesso modo, dipende dalla sensibilità delle persone. Spesso pensiamo che sia colpa degli altri, ma

non sempre è così. Vero è che gli altri a volte possono contribuire agli eventi della nostra vita, ma se riuscissimo a riflettere su noi stessi e a cambiare un po', potremmo stare meglio. Tristezza e rabbia sono sentimenti, ma quando si trasformano in dolore ti possono distruggere. A mio parere bisogna farsi aiutare da persone competenti non è spaccando le cose o rompendo la testa contro il muro che si risolvono i problemi; anzi. Così si aggrava solo la situazione.

Per farsi aiutare, bisogna volerlo.

**Giuseppina G.**

## Il Natale dei nonni

Da sempre il Natale è considerata la festa dei bambini, ma da qualche anno a questa parte, ovvero da quando sono diventato nonno, ho cominciato a chiedermi se è proprio così. Ora che sono nonno quattro volte e sono ancora relativamente giovane, mi sono reso conto di quanto tempo trascorro nella scelta dei regali, che devono essere sempre azzeccati e più belli di quelli delle nonne, perché il suono della frase “questo me lo ha regalato il nonno” deve essere sempre il più dolce e melodioso. Per non parlare dei regali ricevuti dai nipoti che, prima si travestono da investigatori per scoprire cosa ti farebbe piacere ricevere, poi vanno dai genitori per farsi dare i soldi per procedere all’acquisto, finché la notte del 25, quando tutta la famiglia è riunita sotto l’albero (noi siamo ancora una famiglia tradizionalista), chissà perché io sono sempre l’ultimo a cui danno il regalo! Prima lo danno ai genitori, poi se li scambiano tra loro, poi è il turno delle nonne e poi, *dulcis in fundo*, il mio, ma in realtà lo fanno per restare abbracciati a me per tanto tempo e per concordare quando vederci per iniziare ad usare i regali e perché io insegni loro ad usarli. In questo momento scattano le lacrime di commozione e io, tenendomeli stretti, ringrazio Dio per avermeli dati e lo prego di proteggerli tutti e di non trasmettergli la mia malattia. Ma per questo non sono stato ascoltato, perché uno dei quattro ha già l’epilessia come me, ma non importa: ora sono esperto nell’aiutarlo e nel non farlo sentire diverso dagli altri bambini visto che, scherzo del destino, è il più vivace dei quattro.



Ecco perché il Natale è anche la festa dei nonni, perché per un breve frangente di tempo, ritorniamo bambini insieme ai nostri nipoti e ci sciogliamo dietro ai loro inimitabili baci. Tanti auguri ai nonni che leggeranno questo breve articolo, scritto con la biro e il cuore di un nonno felice e orgoglioso di esserlo.

**Firmino**

## Nascita di Gesù e visita dei pastori

Quanti di voi conoscono la storia della nascita del Bambin Gesù? Provo a raccontarvela io...Più di 2000 anni fa, un decreto di Cesare Augusto ordinò un censimento di tutta la terra, ai tempi in cui era governatore della Siria Quirinio. Andavano tutti a farsi registrare, ciascuno nella sua città. Anche Giuseppe, che era della casa e della famiglia di Davide, dalla città di Nazaret di Galilea, giunse in Giudea a Betlemme per farsi registrare insieme a Maria sua sposa, che era incinta. Ella, mentre si trovavano in quel luogo, diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro in albergo. Mentre alcuni pastori vegliavano di notte il loro gregge, un angelo del Signore si presentò loro e li avvolse di luce. Colti dallo spavento, l'angelo li rassicurò dicendo loro: «Non temete, ecco vi annunzio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo; oggi vi è nato nella città di Davide un Salvatore, che è il Cristo Signore. Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, che giace in una mangiatoia». Subito dopo apparve anche una moltitudine di angeli che lodava Dio dicendo: «Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini che egli ama».

Appena gli angeli risalirono in cielo, i pastori si avviarono a Betlemme e trovarono Maria, Giuseppe e il Bambino, che giaceva nella mangiatoia. Dopo averlo visto, divulgarono quanto gli angeli avevano annunciato loro. Maria, serbava tutto nel suo cuore.

I pastori infine tornarono indietro, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto.

**Elia**



## Il diario di Randal



Randal iniziò questo stile di vita: voleva eliminare il superfluo, era un'importante ricerca del sé, un percorso di auto-esplorazione del proprio intimo per imparare a conoscersi, era sempre stato proiettato verso gli altri, adesso doveva cominciare dalla persona più importante di tutte: Randal. Doveva prendersi cura della persona che aveva in qualche modo messo in secondo piano a discapito degli altri, e quando si fa ciò si entra in uno stato di tensione dovuto al fatto di dover essere sempre all'altezza delle aspettative degli altri, per cose importanti e non,

e per ciò che realmente vogliamo e desideriamo noi. A Randal insomma serviva una sana dose di egoismo di conservazione. Un giorno mentre usciva a correre, era arrivato a compiere il primo chilometro, quando un signore anziano cadde per terra inciampando davanti ai suoi occhi. Sì fermò, non pensava si fosse fatto molto male, ma non riusciva ad alzarsi e gli usciva del sangue dalla bocca. Chiamarono un'ambulanza ma dopo l'allenamento, gli venne in mente che anche sua madre era caduta una volta e che purtroppo non era stata soccorsa. Un altro aspetto assurdo di questa realtà pensava tra sé Randal: possibile che l'egoismo e il menefreghismo delle persone arrivi al punto di non fermarsi nemmeno ad aiutare una persona che è inciampata a terra? Così, come si può pretendere che lo status quo cambi? Che le cose migliorino? Randal cominciava, o meglio era giunto alla conclusione che le persone si lamentavano solamente quando qualcosa toccava loro direttamente e se il problema non le riguardava non battevano ciglio. Quindi si disse: perché devo sempre espormi per gli altri quando gli altri non lo farebbero mai? C'è quest'egoismo di massa, ognuno tira l'acqua al suo mulino e secondo Randal, tutte le manifestazioni e le proteste si generavano solo perché venivano a volte toccati gli interessi di molte persone scatenando il malcontento. Guardate un po' cosa gli fa venire in mente una semplice caduta. Le sue solite riflessioni pseudo-filosofiche.

I giorni comunque passavano, e Randal si sforzava sempre di rendere la sua esistenza piuttosto piena, procurandosi piccoli piaceri quotidiani, curava un bonsai che aveva da due anni. Sì, gli piaceva molto curare anche le piante, i tempi delle piante sono molto più lenti dei nostri e Randal amava osservare come i germogli nascevano e crescevano. Era un ficus, molto resistente e facile da curare, ma in qualche modo Randal si affezionava a

queste creature, animate e non: lo accompagnavano nelle sue giornate più solitarie. Non avendo nessuno a cui chiedere consiglio spesso cercava su internet informazioni sulla cura ottimale dei suoi animali e piante. Constatò a sue spese che alcune fonti non erano attendibili: voleva sapere se gli uccellini potevano stare fuori d'inverno e molti forum e discussioni dicevano che non c'erano problemi, che erano molto temprati, ma al primo freddo un uccellino morì. Era bellissimo e gli dispiacque un sacco, era marroncino con delle chiazze nere e un bellissimo becco rosso a punta. Ci pensò per un po' di giorni, ma era anche sollevato nel vedere che la femmina stava bene e la ricoverò dentro casa. L'amore per gli animali lo aveva sempre accompagnato, ma a volte si sentiva perfino in colpa nel tenere chiusi in gabbia dei poveri uccellini senza poter volare. Gli uccellini non erano fatti per stare chiusi in gabbia, ma se li avesse liberati sarebbero morti lì fuori. Un vero partigiano il nostro Randal, che voleva la libertà anche per gli animali. Nonostante la sua conclamata solitudine, aveva delle persone che non lo avevano mai abbandonato, i suoi genitori ed alcuni suoi familiari. I suoi genitori erano persone semplici, dallo spiccato senso pratico, lavoratori e persone molto premurose verso di lui. Gli erano stati vicini durante gli anni lunghi della malattia e non lo avevano mai abbandonato, nonostante molti lo avrebbero fatto. Forse è questo che costituisce davvero una famiglia: un ceppo robusto sul quale puoi sempre appoggiarti, anche se la vita ti ha preso a schiaffi, da cui puoi leccarti le ferite e ripartire un po' come si riesce, alla meno peggio. Pensava alla meno peggio perché non si può programmare tutto alla perfezione, e mai tutte le situazioni potranno essere sotto il nostro controllo. Altre persone a lui care erano i suoi zii: erano lontani in Sicilia, ma per lui erano come una seconda famiglia, spesso quando andava in vacanza con i suoi, si ritrovava con loro e si può dire che passasse tutto il tempo in loro compagnia. Con suo zio parlavano di tutto e c'era sempre un ottimo confronto sulle rispettive posizioni, si poteva dire che erano quasi amici, perché anche suo zio, nonostante fosse molto grande rispetto a lui, si confidava. Randal aveva alcune persone nel cuore. Era un tipo strano, e parecchio. se se si affezionava ti dava molto; questa sua caratteristica lo fece soffrire molto da giovanissimo ma con il passare del tempo stava imparando a chi dispensare il suo voler bene.

Non aveva fatto il militare ma il suo vecchio viaggio a Londra era un equivalente. Lo aveva segnato per la vita.

**Rosario**

# Sciopero del sesso nella storia

Cari lettori, tranquilli, vi assicuro che non si tratta di argomenti scabrosi, ma di tutt'altro. Lo sciopero del sesso è più diffuso di quanto voi pensiate. Ma andiamo per ordine.

La Liberia è la più vecchia repubblica africana, nata nel 1847, fondata da ex schiavi liberati negli Stati Uniti e nei Caraibi. I loro discendenti, si sono mischiati con le popolazioni autoctone e hanno dato via ad una nazione ricca di risorse naturali, ma indebolita da corruzione e instabilità. L'ultima sanguinosa guerra civile, durata 14 anni, terminata nel 2003, ha lasciato il posto ad un periodo di ottimismo grazie alla salita al potere di Ellen Johnson-Sirleaf: la prima donna capo di stato nella storia africana.

Nel 2011 il premio Nobel per la pace è stato assegnato proprio a lei e alla sua compatriota Leymah Gbowee che ha contribuito a mettere fine alle guerre civili che hanno dilaniato la Liberia: è passata alla storia per aver lanciato lo "sciopero del sesso", un'iniziativa che coinvolse migliaia di donne e che costrinse il regime di Charles Taylor ad ammetterla al tavolo delle trattative per la pace. Il trionfo di Ellen Johnson Sirleaf e Leymah Gbowee non stupisce, perché non è un caso isolato; in Liberia le donne sono attive, organizzate, intraprendenti e ricoprono ruoli importanti, non solo in politica.

Anche a Barbacoas in Colombia le donne, per ottenere strade asfaltate e più sicure, hanno intrapreso un vero e proprio sciopero del sesso per essere accontentate nelle loro richieste: a causa del lungo tempo di percorrenza di una strada dissestata, nel 2011 una donna in stato interessante in procinto di partorire, è morta in ambulanza insieme al suo bambino. A seguito di questa vicenda le donne del movimento avevano scelto di praticare lo sciopero del sesso, portando avanti la protesta per tre mesi e diciannove giorni. Il governo aveva promesso dei fondi ma, ancora oggi, questa promessa non è stata pienamente mantenuta. Le donne stesse del movimento, non trovano del tutto giusto utilizzare questa pratica come arma di ricatto, tuttavia comprendono che è l'unico mezzo che spinga gli uomini del paese ad agire per sistemare la viabilità.



Quella dello sciopero del sesso è una pratica utilizzata già nell'antichità: il primo a raccontarlo fu Aristofane nella "Lisistrata": in questa commedia si racconta che una donna di Atene, Lisistrata appunto, propose alle altre donne della città di indire uno sciopero del sesso poiché gli uomini impegnati nelle battaglie della guerra del Peloponneso, non si occupavano più delle loro famiglie.

Come questi vi sono altri esempi meno eclatanti, a livello internazionale: in Ucraina, Giappone, Filippine. Chissà se funzionerebbe anche in Italia!!!

Motivi per fare pressione certo ce ne sarebbero a iosa, ma finora nessuno ci ha pensato, tranne un gruppo di donne napoletane che nel 2008 lo mise in atto contro i fuochi d'artificio (Killer di Capodanno) senza però ottenere successo.

Cari lettori, a questo punto direi "Nulla di nuovo sotto il sole"...

**Anna**

# La convivialità

La convivialità è una parola usata nel linguaggio comune per designare l'atmosfera di piacere e dialogo che si instaura fra più persone, in particolare, fra commensali durante un ritrovo. "Tutti a tavola!" è un'espressione che evoca il senso della famiglia, il clima festoso di condivisione, la sensazione di benessere, l'inconfondibile stile italiano dello "stare insieme" sin dai tempi dei fasti romani del *convivium*. Già nella Roma antica, il gesto di dividere la stessa tavola, in occasioni pubbliche o private, acquistava fondamentale importanza come gesto collettivo, il *convivium*, appunto (dal latino *cum-vivere*, vivere insieme). Durante gli incontri conviviali venivano proposti i cosiddetti *carmina convivialia*, il canto delle gesta degli antichi, a spiccata funzione sociale, morale ed educativa.

Il cibo è sempre stata l'occasione in cui l'uomo ha consacrato riti sacri e profani, ha discusso di questioni civili, filosofiche e artistiche. Il mangiare è stato inoltre assunto dalle religioni come paradigma simbolico della relazione fra l'uomo e la divinità.

Nella società moderna, purtroppo, l'esperienza quotidiana non contempla sempre una visione del mangiare insieme; la routine, infatti, con i suoi ritmi frenetici, spesso ci preclude questa possibilità di condivisione.

Il concetto di convivialità varia alle diverse latitudini della penisola italiana. Gli abitanti del Sud aprono la porta delle loro case istintivamente e per tradizione; al Nord, invece, sedersi insieme a tavola giunge spesso al termine di un percorso di conoscenza.

Mangiare è molto di più che il semplice nutrirsi, è anche stabilire relazioni con se stessi e con gli altri. A tal proposito vogliamo riportare quanto, in più occasioni, abbiamo sentito sottolineare dal Professor Torre, citando Jung: *"l'uomo senza relazioni non possiede la totalità, perché la totalità è raggiungibile solo attraverso l'anima, la quale dal canto suo non può esistere senza la sua controparte, che si trova sempre nel Tu."*

Il sedersi a tavola insieme è quindi espressione di una relazione profonda. Le persone si trovano una di fronte all'altra con la propria individualità, accettando le proprie differenze, e condividendo il cibo e la propria vita.

La convivialità è una delle carte vincenti del nostro gruppo redazione. Per noi ogni momento è buono per festeggiare insieme, per sorridere e far partire un applauso, e per dire e dirci quanto questo gruppo funzioni e quanto i membri al suo interno siano affiatati.

Da qui l'ultima, solo in ordine cronologico, di queste "buone occasioni": l'uscita di questo numero della Rivista della Clinica Psichiatrica, in concomitanza delle festività natalizie. Il Natale 2015 è alle porte e, come tutte le feste, permette di fare una pausa dalla routine quotidiana; spesso ci si ritrova con la famiglia al completo, o con amici, attorno ad una tavola imbandita, come difficilmente accade durante il resto dell'anno.

Noi, nell'accingerci a fare una pausa dal nostro appuntamento settimanale di incontro del gruppo redazione, auguriamo "convivialità" a tutti!

**Claudia, Eleonora, Elisa**



## Un libro da leggere (a cura di Giuseppina D.)

Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza



In un prato viveva una colonia di lumache; nessuna si era mai spinta fino al suo limite, lì dove iniziava la strada asfaltata, perché pensavano di vivere nel posto migliore del mondo. Le lumache non avevano nome, si chiamavano tutte lumaca, e facevano tutto “lentamente, molto lentamente”. Le lumache più anziane chiamavano il prato “paese del dente di leone”. Quando una lumaca voleva parlare con un'altra lumaca, si giravano tutte insieme. La loro vita proseguiva in tranquillità e quando arrivava la primavera e si risvegliavano dal letargo, scoprivano che il prato era ricoperto di erbe e di dente di leone, cibo di cui erano ghiotte.

In questa colonia c'era una lumaca che si distingueva dalle altre perché preoccupata dal non avere un nome e perché voleva sapere il motivo della propria lentezza. Una delle lumache più vecchie, di fronte al suo domandare insistente, la minacciò di allontanarla dalla colonia. La lumaca decise perciò di andarsene e di ritornare solo quando avesse imparato il motivo della sua lentezza.

Lungo il cammino incontrò il gufo, di cui aveva sentito parlare dalle lumache più vecchie, e chiese a lui il motivo della sua lentezza. Il gufo rispose che la sua lentezza era da attribuire al gran peso che essa portava, e le raccontò che prima dell'arrivo delle lumache, nel prato c'erano faggi, ippocastani, lecci, noci e querce e che quella era la sua casa, ma adesso che non c'erano più, volare era diventato un peso per lui. La lumaca si incamminò lentamente e quando arrivò la sera, decise di riposarsi su di una pietra, scoprendo al mattino che in realtà si trattava di una tartaruga. La tartaruga, chiamata Memoria, raccontò alla lumaca di essere stata coccolata e nutrita dai cuccioli di uomo che, diventata adulta, l'avevano abbandonata; da loro aveva imparato che chi faceva domande scomode veniva chiamato ribelle, così la lumaca ebbe finalmente un nome. Ribelle camminò fino a trovarsi alla fine del giardino dove iniziava una superficie nera. Dall'altra parte si potevano scorgere gli uomini e Memoria le spiegò che gli uomini costruivano case dove vivere, e

viaggiavano su grandi animali a zampe circolari, forti e veloci. La superficie scura si chiamava strada e gli animali accanto agli adulti macchine. Ribelle imparò che la sua lentezza era servita a trovare il suo nome e a riconoscere il pericolo. Decise di tornare nella colonia ad avvertire le altre lumache del pericolo. Durante il ritorno si imbatté in formiche, bruchi e scarabei, e avvisò anche loro. Tornata nel paese del dente di leone, alcune lumache la presero in giro. Ignorando tutti i commenti, raccontò del pericolo che incombeva, ma le lumache più vecchie non le credevano, e le chiesero di dimostrare quello che aveva visto e sentito. Ribelle fece salire le sue compagne su dei lunghi ramoscelli di fiori di calicanto, e alla fine del prato, ciò che scorsero le colmò di angoscia. Ribelle parlò loro degli esseri umani che si avvicinavano sempre di più al prato. Le lumache allora diedero ragione a Ribelle e decisero di seguirla per trovare un nuovo paese del dente di leone, e “lentamente, molto lentamente”, si incamminarono. Solo alcune lumache anziane, impaurite e incredule, tornarono indietro. Ribelle non sapeva se fosse riuscita a portarle in salvo, ma decise comunque di continuare il viaggio insieme a loro. Quando arrivarono sulla strada le lumache ebbero paura. Ribelle disse loro che avrebbero aspettato che gli uomini dormissero per poi attraversare la strada. Molte lumache sentendo il calore emanato dall’asfalto vollero fermarsi, ma Ribelle ricordò loro quello che le era stato detto da Memoria: dovevano proseguire senza sosta, perché il calore della strada faceva sì che gli animali si assopissero. Attraversata la strada trovarono rifugio in una caverna circolare, dove si riposarono. Ribelle riconobbe la voce del gufo che le disse che i faggi e il calicanto non c’erano più poiché gli uomini avevano distrutto tutto, e che lì non erano al sicuro perché si trovavano in una cosa costruita dagli uomini. Ribelle pensò di aver fallito ma il gufo la incoraggiò. Il gufò le aiutò ad arrivare in un bosco di castagni al sicuro dagli uomini. Mentre molte delle lumache non le credevano più, Ribelle era fiduciosa che avrebbero trovato un nuovo paese del dente di leone. Purtroppo al mattino di alcune lumache rimase solo il guscio. Pur provando un dolore grandissimo, proseguirono il cammino. Raggiunta una radura piena di brina si rifugiarono dentro un tronco abbattuto, e lì sprofondarono nel letargo. Al risveglio le lumache ammirarono l’erba invitante, e ringraziarono Ribelle per averle portate nel nuovo paese del dente di leone.

Ribelle aveva imparato il motivo della sua lentezza e si era guadagnata il suo nome. Questa lumaca è un esempio di forza interiore e di coraggio di affrontare la vita.

## Una fiaba da raccontare (a cura di Giuseppina G.)

C'era una volta un bambino che parlava con la terra



Gli bastava soltanto accucciarsi e porgerle l'orecchio per sentirla parlare. Il bimbo e la terra giocavano insieme, nei pomeriggi di tutti i giorni dell'anno.

“Terra, terra, come giochiamo oggi?”

“Scavami bene, deposita un tesoro e coprilo di nuovo. Domani lo ritroverai.” E così il bimbo

nascondeva il soldino che gli aveva dato la mamma, per ritrovarlo il giorno successivo.

“Terra, terra, cosa facciamo oggi?”

“Prepara le montagnette per far scivolare il trenino di legno. Oppure osserva bene le formiche e scopri dove vanno. Di sicuro, non ti annoierai.”

Passarono gli anni, il bambino crebbe, andò a studiare e ritornò. Volle accucciarsi ugualmente per posare l'orecchio sul terreno. “Quanto tempo” disse la terra. Vuoi giocare di nuovo con me al tesoro sepolto? O preferisci forse le montagnette? Sai, oggi, le formiche andranno a passeggio ...”

“Ma ormai sono cresciuto” rispose il ragazzo. “Non gioco più da tanti anni. Ho bisogno di un lavoro per guadagnare dei soldi che mi consentano di vivere ...”

“Non preoccuparti” disse la terra. “Penserò io a te. Ho solo bisogno di pochi semini. Cercali, scavami e mettimeli dentro. Avrai frutta da vendere.” Il giovane corse al mercato agricolo, comprò i semi e fece quanto la terra gli aveva ordinato. Dopo qualche tempo poté vendere la frutta e guadagnò molto. I soldi, però, gli guastarono l'animo, e aprì una fabbrica di plastica. Così la terra e le acque si inquinarono e gli oggetti che lui comprò per sé e per la famiglia sporcarono l'ambiente.

“Voglio regalare un bel mazzo di fiori a mia moglie” pensò un giorno. “Andrò a raccogliermi io stesso in giardino.”

Camminò a lungo, guardandosi intorno, ma era inutile. Nell'immenso giardino crescevano solo bottiglie di plastica. Allora si inginocchiò e posò ancora una volta l'orecchio sul terreno.

“Terra, terra, dammi dei fiori per mia moglie.”

“Non posso” rispose la terra. “Mi hai fatto mangiare tante porcherie ed hai reso l'acqua puzzolente e più nera del petrolio. Come potrebbero crescere fiori?”

Solo allora il giovanotto capì di essersi comportato male. Chiese scusa alla terra, chiuse la fabbrica di plastica e piantò tantissimi fiori. Così tanti che, se chiudete gli occhi ed annusate, potrete sentirne ancora il profumo.

Leggendo questa fiaba ho pensato a come i primi uomini facessero tutto servendosi solo di quanto la natura offriva, rispettandola molto di più. Oggi invece, nonostante la scienza ci abbia permesso di fare dei passi in avanti, consentendoci di realizzare molte cose, la salvaguardia dell'ambiente viene spesso trascurata: il difficoltoso smaltimento della spazzatura ne è solo un esempio. Naturalmente progresso e tecnologia sono fondamentali, solo che a volte gli uomini hanno esagerato e ora ne paghiamo tutti le conseguenze.

Comunque viva la scienza e viva il progresso, non dimenticandosi della natura e dell'ambiente in cui viviamo!

## Un detto popolare (a cura di Fuffy)

“Vivi e lascia vivere”

Di origine ignota questo detto, annoverato tra le celebri frasi di Schopenhauer, è un invito, in generale, ad essere tolleranti e a non infastidire gli altri con un comportamento di critica e invadenza. E' concepito anche come il sapersi comportare secondo le convenzioni che regolano i rapporti sociali ed infine, come vivere la propria vita seguendo le proprie aspirazioni non lasciandosi influenzare, condizionare o reprimere dagli altri. L'unica nota storica, riferita all'origine di questo detto, pare risalire all'epoca delle guerre quando i soldati, che sfidavano la propria vita ogni giorno, lo intendevano come una rivendicazione alla vita stessa. Non attenersi a questo insegnamento, a mio parere significa non avere considerazione per il prossimo perché nessuno può esercitare una coercizione a danno di una persona o limitare la libertà altrui, sempre nel rispetto di una civile e reciproca convivenza. Proprio in questo senso, diverse sono le diatribe che mi pervadono se penso agli ultimi travagliati tempi, come ad esempio i recenti eventi parigini, i delitti della mafia, o anche, l'avvento dell'informatica e di internet, e la conseguente violazione della privacy di ognuno. Il discorso etico che ne consegue è certo molto complicato e per questo penso che ognuno di noi dovrebbe agire secondo ragione facendo di questo detto una perla di saggezza. E' anche vero che nel mondo in cui viviamo è facile che tutto influenzi tutto e che siamo più sensibili ai nostri più diretti interessi, ma con spirito critico dovremmo trarre la ragion d'essere di questo detto, nella sua affermazione originale volta al rispetto dell'essere umano nel senso più ampio.

Concludo con una mia personale considerazione che è quella di vivere la vita sempre al meglio, di apprezzare quello che si ha e far vivere la vita di ognuno secondo i propri leciti principi.

Buon “Vivi e lascia vivere” a tutti...



## Un film da vedere (a cura di Alessandro)

### Inside out

Film di Pete Docter, USA 2015, Durata: 94'. Attori: Mindy Kaling, Bill Hader, Amy Poehler, Phyllis Smith, Lewis Black, Kaitlyn Dias, Diane Lane



Riley è una bambina di undici anni che conduce una vita felice tra gli amorevoli genitori, la scuola, l'amichetta del cuore e l'hockey, il suo sport preferito. Nel suo "cammino", è aiutata da cinque fantasiosi esserini nella sua testa (nel film detta Quartier Generale), i quali rappresentano gioia, paura, disgusto, tristezza e rabbia.

Sono le emozioni che attraverso una console fanno provare, in base alle diverse situazioni, differenti stati d'animo alla ragazza. Le esperienze generano ricordi sotto forma di sfere colorate che alla fine della giornata sono inviate ad una specie di grande magazzino, la Memoria a Lungo Termine. I ricordi base invece rimangono lì con loro e sono i più importanti perché formano i vari aspetti della personalità di Riley: famiglia, onestà, amicizia, stupidera e hockey. Gioia, per l'appunto, è sempre solare e il suo fine è rendere la vita di Riley la più felice possibile e per farlo cerca di isolare Tristezza, rappresentata con gli occhiali e il maglione a collo alto. Purtroppo nel cercare di interagire Tristezza causa un disastro, che provoca l'allontanamento delle due emozioni dal quartier generale. Nel tentativo di tornare indietro, incontrano Bing Bong un essere che è un mix elefante e delfino, che era l'amico immaginario di Riley, e che è da un po' dimenticato ma che avrà un aspetto rilevante nel film. A peggiorare la situazione all'esterno, i genitori decidono di trasferirsi a San Francisco e questo porterà un turbinio di emozioni nella bimba. Alla fine si capirà che tutte le emozioni hanno la loro importanza. Il film è molto carino e originale, anche se mi aspettavo molto di più, da come ne avevo sentito parlare in giro.

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

Il sole accarezza la tua pelle bruna  
Il vento è generoso, rinfresca  
Tra le onde senti il suono  
Perpetuo, incessabile  
Strana calma si impadronisce di te  
E tremi, pensi all'amore perduto  
Ai giochi sulla spiaggia  
Alle persone che ieri c'erano e oggi non ci sono  
più  
Piccola goccia viaggi tra i flutti  
Senza meta amalgamata con il resto  
Priva di contorni senti il peso  
Cammini lasciando impronte  
Effimere scandire dal ritmo degli uccelli di mare.  
Capelli al vento  
Sdraiati e lascia che il mare ti culli.

Mani nel vuoto  
Tremolanti, il mio corpo scavato  
Profondo l'abisso nero  
Che ti risucchia per intero  
Di luce uno spiraglio cerco  
Nella luce mente di sterco  
Dal mondo sono avulso  
Cerco un sincero abbraccio, convulso  
Legno umido  
In una vista nitida  
Scuro, lercio pesante  
Sono un vagabondo errante.



## Una ricetta da provare (a cura di Anna)

### Sanguinaccio dolce

Il sanguinaccio è un dolce molto diffuso nell'Italia meridionale. Un tempo veniva usato il sangue di maiale, oggi sostituito dal latte. Il maiale, simbolo rituale alimentare di origini molto antiche, ha forti legami con la sfera del sacro: l'animale è, infatti, associato alla figura di Sant'Antonio Abate, considerato il protettore di animali domestici, tanto da essere raffigurato con accanto un maiale. La chiesa in un determinato giorno dell'anno benedice gli animali ponendoli sotto la protezione del santo.

In molte società, come in particolare in alcune tribù delle Filippine e della Papua Nuova Guinea, il maiale è ritenuto sacro come un figlio e pertanto lo si offre come dono agli antenati: ma le sue carni, data la vicinanza affettiva dell'animale all'uomo, verranno consumate da un'altra tribù e non da quella di appartenenza.

Inoltre il maiale è associato anche alla sfera del profano ed in particolare alla figura dell'uomo: le loro carni ed il loro sangue sono molto simili, così come le loro abitudini sessuali. Ecco perché il maiale è anche simbolo di riproduttività, e viene associato all'uomo in alcune mitologie, come quella omerica della maga Circe, che aveva trasformato i compagni di Ulisse proprio in maiali.

Ma andiamo alla ricetta:

¾ di tazza di latte

¾ di tazza di zucchero

300 g di cacao amaro

100 g di amido di mais (maizena)

50 g di burro

2 bustine di vanillina

Scorza di limone grattugiata

Canditi a piacere



Mettere il tutto in una pentola, mescolare bene e cuocere a fuoco lento fino a quando comincia a densificarsi.

## **Un disco da ascoltare (a cura di Firmino)**

Lucio Battisti, l'ultima nota

Sembrava ieri, e invece sono già passati 17 anni. Un annuncio aveva lasciato senza fiato il mondo della musica italiana e centinaia di migliaia di appassionati. A Milano, quel 9 settembre 1998, si spense Lucio Battisti, cantautore e compositore, uno dei più grandi nella storia della musica italiana. Quante volte abbiamo sentito annunciare alla TV la frase “Di Battisti, Mogol, Battisti”, ripetizione che da piccoli faticavamo a comprendere. Il suo nome compariva due volte perché Lucio sapeva far di tutto, musica e parole, e perciò vendette 45 milioni di dischi.

Nato a Poggio Bustone, in provincia di Rieti, il 5 marzo del 1943, si trasferisce con la famiglia, fin da piccolo, in una frazione del comune di Castel Sant'Angelo e poi a Roma, ove gli venne regalata la sua prima chitarra. La sua passione diventa così forte che lo porta fino a Napoli, dove cominciò a suonare con vari gruppi napoletani e romani e poi la svolta decisiva con il gruppo “i Campioni” a Milano, dove resta per tutta la vita.

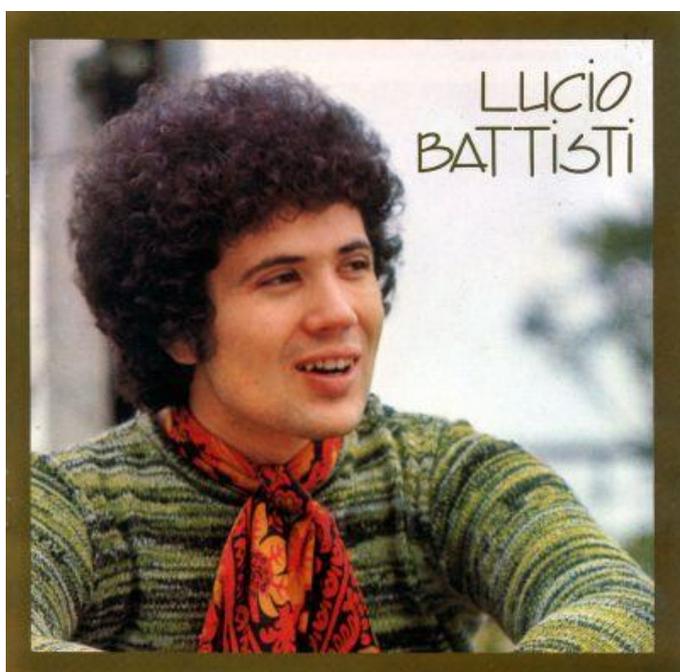
Fu proprio a Milano che, in modo casuale, come spesso accade, ottiene un appuntamento con un autore che seguirà la sua carriera e la vita di migliaia di persone: Giulio Rapetti, in arte Mogol. Dopo un inizio tutt'altro che esaltante, poiché Mogol e, lo stesso Battisti, avevano qualche perplessità sul suo reale talento, Lucio accetta di cantare in prima persona le proprie canzoni. Tra i primi successi “Balla Linda”, che fu incisa e lanciata anche sul mercato americano.

Nel 1964, per la prima e unica volta, Battisti partecipa come cantante al Festival di Sanremo; brano scelto “Un'avventura”. Classifica finale non proprio eccellente, critiche non proprio tenere sulla voce e sulla folta capigliatura. La risposta fu che “Un'avventura” fu il disco più venduto dell'anno e a breve tempo arrivano “Non è Francesca” e “Acqua azzurra, acqua chiara”, singolo sul cui retro c'è “Dieci ragazze”, pensate un po'. Fonda poi la casa discografica Numero Uno, il nome una garanzia, che diventerà storica; e arriva anche “Mi ritorni in mente”, con cui viene definitivamente consacrato.

Pensate che compone e canta senza smettere di scrivere per altri cantanti, tra cui Mina, Patti Pravo, Bruno Lauzi (i primi a venirmi in mente). Attorno agli inizi degli anni '70, farà

anche il suo secondo tour, che però sarà anche l'ultimo e darà l'avvio alla fase della sua vita chiusa e riservata, precedentemente già non molto sociale. Passa però di successo in successo; con "Il mio canto libero" e "Il nostro caro Angelo" resta, ancora oggi insieme ai Pink Floyd e Elton John, uno dei pochi ad aver conquistato il primo e il secondo posto nelle classifiche di vendita. Deve ancora uscire però "Un'emozione", da molti considerato il suo più bel testo: quante persone si sono innamorate con quelle parole?

Ma non è finita: di lì a poco esce "La canzone del sole", che aveva sul retro "Anche per te". Una caratteristica di Lucio era, infatti, quella che sia il Lato A che il Lato B dei suoi 45 giri, erano dotati di uguale valore, importanza e bellezza.



Nel finire degli anni '70 arriva, però, la rottura definitiva con la critica e il mondo dei Mass Media, ma non si ferma la sua sterminata produzione e con "Anima Latina", propone un testo che Mogol definisce il più bello da lui scritto. Poi ci saranno "Ancora tu, ma non dovevamo vederci più?" e "Una giornata uggiosa".

Di lì a poco, senza clamore e litigi, finisce il rapporto con Mogol, che collaborerà poi con Cacciari, mentre Battisti inizierà a lavorare con Vincenzo

Pannella, il quale ha uno stile più difficile da capire e più ricco di doppi sensi, rispetto a Mogol.

I successi degli anni '70 sono lontani, i dischi vendono ancora bene, solo perché è Lucio Battisti. Poi, alla fine di agosto 1998, si diffonde la notizia del ricovero di Lucio Battisti in una clinica milanese. La famiglia, nel più puro dello stile Battisti, impone il riserbo: nulla trapela sulle condizioni del cantante. Dopo essere stato trasferito in terapia intensiva, muore per cause che non sono mai state rese note.

Sopravvivono, invece, le sue canzoni, che ogni tanto, con sorpresa dei più vecchi, sbocciano come fiori musicali sulle labbra fischiettanti di ragazzini che, nel momento in cui Battisti morì, non erano ancora nati.

**L'angolo dell'arte – Artisti “dilettanti”** (A cura di Rosario)



## Barzellette e...



Sapete cosa fa una sardina con l'accappatoio? Si acciuga....

Caro Babbo Natale, io vorrei che quest'anno per Natale tutti diventassero più buoni e io più figa (questo lo chiedo ogni anno però...). Se pensi che, anche per te che sei babbo, esaudire questo desiderio sia proprio una mission impossible, calami pure giù dalla canna fumaria un assegno da 5.000 euro che me lo faccio bastare (*Luciana Littizzetto*)

Il N. 4 anno 3 esce in occasione della Festa di Natale (18 dicembre 2015)