

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 10 numero 1

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

Padiglione G

C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

Sommario

INCONTRO CON LA GUERRA E LE EMOZIONI DENTRO ME	5
PENSIERI E RIFLESSIONI.....	7
INCONTRI DI QUARZO.....	8
INCONTRI: ESPRESSO NAPOLI CENTRALE-MILANO CENTRALE	10
INTERVISTA A SILVIA LUMES.....	12
PAGINE BIANCHE	17
IL GIRO IN BICI.....	19
PANICSIA SBAGLIATA: INCONTRO CON IL MIO FRIGO	21
INCONTRI	23
UN VISO A METÀ: DUE ANNI DI INCONTRI CON LE MASCHERINE.	24
 <i>La redazione consiglia</i>	
Un film da vedere – Quasi amici (a cura di Alessandro).....	26
Una fiaba su cui fantasticare (a cura di Rosario).....	27
Una poesia da ascoltare (a cura di Anna)	29
Una ricetta da assaporare (a cura di Teresa)	31
L'angolo dell'arte (a cura di Anna)	33
Lo sapevate che... (a cura di Anna).....	34
La barzelletta (a cura de La Redazione)	35
Mercato di Palermo	35

INCONTRO CON LA GUERRA E LE EMOZIONI DENTRO ME



La Russia ha iniziato l'invasione dell'Ucraina nella notte fra il 23 e il 24 febbraio del corrente anno. Da allora, lo scontro tra Russia e Ucraina, le successive sanzioni dell'UE, la condanna dell'Occidente e gli eventi vengono documentati quotidianamente su social network, giornali e TV.

Fin dagli inizi del mondo, il pensiero umano riflette sul significato della violenza collettiva, in particolare della sua forma estrema, la guerra. Nella Bibbia, con l'assassinio di Abele da parte di Caino, affermazione di primogenitura, supremazia del contadino stanziale sul pastore nomade, l'incanto del Giardino, l'armonia dell'Eden, sono infranti per sempre: l'omicidio è diventato parte connaturata all'esperienza umana. La Bibbia è anche libro di guerre; è narrazione di brutalità e imposizioni dei forti sui deboli, della resistenza opposta ai violenti dai deboli. Manca però, nella Genesi, la narrazione del passaggio dalla violenza individuale a quella collettiva, pubblica; quasi che la violenza dello Stato fosse parte dell'esperienza psichica dell'essere umano e non "altra" da essa. E da allora il binomio guerra-pace diventa familiare e mai abbandona la vicenda della specie umana.

Ancora, però personalmente, non mi sono abituata al linguaggio della guerra, alla visione per TV di buste dell'immondizia usate come valige, impossibili da colmare con "beni di una vita", di persone spaesate e inconsapevoli del proprio futuro.

L'Italia, come ribadito nell'articolo 11 della Costituzione, ripudia la guerra come strumento di offesa alla libertà degli altri popoli e come mezzo di risoluzione delle controversie internazionali; consente, in condizioni di parità con gli altri Stati, alle

limitazioni di sovranità necessarie ad un ordinamento che assicuri la pace e la giustizia fra le Nazioni; promuove e favorisce le organizzazioni internazionali rivolte a tale scopo. Per il momento però pensare alla fine della guerra o ad una pace perpetua è un'utopia. Anche se si dovrebbe pensare alle guerre come fenomeni sporadici e circoscritti per evitare grandi catastrofi che, grazie alla potenza delle armi nucleari o biologiche dell'era moderna, potrebbero assumere proporzioni enormi e sfuggire al controllo dell'umanità stessa.

L'uomo dovrebbe sfruttare la memoria e l'intelletto per non ripetere gli errori, invece tutto si rigenera, anche la stupidità umana dettata dalla sete di potere, di dominio, di brama. L'uomo però non ha ancora imparato e forse mai imparerà dai suoi errori. A tal proposito, Einstein diceva: "Non so con quali armi si combatterà la terza guerra mondiale, ma la Quarta sì: con bastoni e pietre". A dimostrazione del fatto che l'uomo anziché andare avanti, tende a regredire. Così come è successo con le più grandi civiltà del passato.

Le immagini della guerra in Ucraina hanno stimolato in me molti sentimenti contrastanti. In questi mesi ho iniziato a percepire il dolore di chi fugge. Tante foto, volti, sguardi, lacrime amare, abbracci cercati e inaspettati, sorrisi di speranza e tanta, tanta tristezza e sofferenza. Solo l'idea di immaginare che significhi non avere più una casa mi addolora. Quei volti spezzati dal dolore e dalle fatiche di una vita che ora non esistono più. Come starei io al posto loro? Non riesco neppure a concepire l'idea di tutto ciò. Già come spettatrice "passiva" mi sento persa.

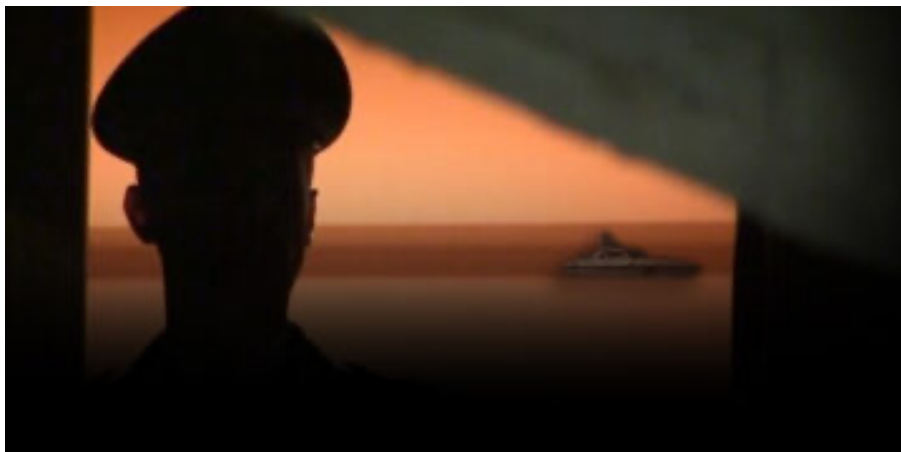
Eleonora Gambaro

PENSIERI E RIFLESSIONI...

Se pensiamo alle Forze dell'Ordine come a supereroi dimentichiamo che sono persone come le altre che, anche se mettono a disposizione la loro forza fisica per proteggerci. Dimentichiamo spesso che sono persone che come noi hanno sentimenti, emozioni, vita privata: problemi con i figli, gioco d'azzardo, problematiche economiche e familiari.

Per questo ci chiediamo come mai nonostante l'incremento di sofferenza psicologica, ansia-depressione e suicidio tra il personale delle Forze dell'Ordine, così poca attenzione sia stata destinata a questi fenomeni. Qualunque sia la radice e la ragione del disagio, è tuttavia possibile e importante coglierne le prime manifestazioni. Esistono tutta una serie di fattori di quella condizione che chiamiamo 'Sindrome di Burnout' per cui a fronte di pressioni o difficoltà, il lavoratore si annulla rispetto alle sue capacità e potenzialità, fino a non essere più funzionale nel ruolo che è chiamato a svolgere. Tra le manifestazioni iniziali, ci sono la difficoltà di concentrazione, un'anomala tendenza all'irritabilità, la difficoltà ad esprimersi, vuoti di memoria, crisi di pianto, umore depresso, attacchi d'ansia, disturbi del sonno. A questi segnali possono aggiungersi alterazioni dell'appetito, frequenti mal di testa, tensioni muscolari, malattie psicosomatiche che vanno dalla gastrite ad un abbassamento delle difese immunitarie. Sono questi 'campanelli' che debbono allertare, non appena si manifestano.

Fondamentale è non tacere né sottovalutare il disagio psichico: intervenire precocemente può evitare che sintomatologie più gravi prendano il sopravvento. Se questa è un'indicazione utile in generale e per tutti i casi di disagio psichico, per quanto riguarda in particolare il Burnout di chi lavora nelle Forze Armate o di Polizia, occorre introdurre alcune strategie di prevenzione specifiche: sarebbe importante che si discutesse di questo tema nelle sedi opportune al fine di intercettare precocemente i sintomi e definire un percorso terapeutico.



INCONTRI DI QUARZO

Per una comune studentessa universitaria fuorisede, ogni giorno è simile all'altro: ti svegli, vai a seguire le lezioni, studi pagine e pagine, ti prepari da mangiare, vai a dormire. Ogni giorno era questa la mia routine pisana, intervallata dalle belle ma brevi pause con i colleghi, e da qualche uscita qua e là. Finalmente ecco arrivare l'estate: è agosto, e finalmente giunge il giorno del rientro in Sicilia per le vacanze estive. Quell'estate ero stata costretta a prendere un volo Pisa-Palermo con scalo a Roma poiché, prenotando troppo tardi, i voli diretti erano tutti esauriti.

Giunta in aeroporto, il fermento del giorno lascia presto il posto allo sgomento: il volo Pisa-Roma subisce un ritardo progressivo, prima di 1 ora, poi di 2, infine di 3 ore, determinando la perdita della coincidenza per il successivo volo Roma-Palermo.

Lo sgomento si diffonde tra tutti i passeggeri: come si sa, "tutte le strade portano a Roma", e chi per rimanere vicino, chi per andare lontano, tutti noi passeggeri diretti a Roma ci ritroviamo con i nostri piani smantellati. Le ore di ritardo si accumulano, il personale ci fornisce voucher per buoni pasto, la gente si stanca, perde la pazienza. C'è chi è diretto in Sicilia, chi si ferma a Roma, chi invece esplora un paese lontano. Ma c'è anche chi, dopo un lungo viaggio in Europa, di cui l'ultima tappa è stata proprio l'Italia, ritorna in una patria lontana.

Una cosa bella e speciale delle persone, è quella che, in situazioni di difficoltà, o semplicemente fuori dall'ordinario, cominciano a parlare. E questo dialogo che si instaura, ha qualcosa di più dei comuni dialoghi di tutti i giorni, ha il sapore della scoperta, ha lo spirito della cordialità che supera i confini culturali, ha l'intensità di un'onda marina che ti rinfresca in una calda giornata estiva.

Di fronte a me una donna di circa mezza età, mi sorride. È un sorriso caldo, come i suoi tratti, che fa capolino da una folta chioma scura e vaporosa. Non ricordo come iniziò esattamente la conversazione; sicuramente, sulle prime, ci chiedemmo informazioni sugli iniziali ritardi annunciati all'altoparlante: mi disse di chiamarsi Denise e di essere brasiliana, di non conoscere l'italiano e di parlare poco l'inglese. In un miscuglio di lingue che alcuni chiamerebbero *globish*, ci scambiammo delle timide considerazioni sul volo: io avrei perso la mia coincidenza per la Sicilia, lei avrebbe perso la sua coincidenza per il viaggio di ritorno in Brasile; un viaggio decisamente impegnativo, che non stava certo cominciando nel migliore dei modi. All'inizio era uno scambio di informazioni semplici, ma in seguito capimmo che l'interazione era piacevole e ricercata; sebbene io non avessi mai studiato né spagnolo né portoghese e lei, che non conosceva l'italiano, preferisse non parlare l'inglese, capivamo che quello scambio valeva gli sforzi per intendersi; e non so come, ci riuscimmo. Venne fuori che lei era un'artista di San Paolo del Brasile, anche piuttosto famosa; le sue esposizioni si sono tenute in tanti luoghi importanti e sono state molto apprezzate. Nello specifico era una scultrice, ma le sue opere poco avevano a che fare con le convenzionali sculture che siamo abituati ad ammirare nei musei: lei lavora la pietra

nella sua natura, nella sua essenza più intima, esibendola per quella che è. Ed una pietra, in particolare, rappresenta il fulcro centrale del suo interesse: il quarzo.

Il quarzo, nelle sue mille sfaccettature, si presta a disegni straordinari, composizioni astratte dalle quali è possibile ricreare delle forme e delle storie.

Il racconto di Denise si fece sempre più intenso di particolari, vividi dettagli per cui il fascino della pietra veniva fittamente intessuto in un eclettico interesse per la scienza, l'antropologia, l'archeologia, la filosofia, la letteratura, il teatro e la musica. Quante storie raccontavano le sue "pietre"! La conoscenza, la forza, ma soprattutto la passione che trasmettevano le sue parole nello spiegare le sue opere lasciavano senza fiato. Era un mondo nuovo, un modo di fare arte che non avevo mai visto, e il trasporto con cui la faceva e la raccontava era travolgente. Altre persone si incuriosirono nel sentirci parlare, si avvicinarono e cominciarono a partecipare anche loro, ognuno nella sua lingua. Fu uno scambio di idee e di punti di vista arricchente, un'esperienza stimolante del tutto inaspettata. Da un tedioso imprevisto di viaggio, era venuto fuori un momento speciale, capace di andare oltre le barriere linguistiche e culturali, un momento che porterò con me sempre.

Alla fine, l'ora dell'imbarco per noi tutti arrivò e, con l'augurio di fare ciascuna un buon rientro a casa, ci congedammo come se ci conoscessimo da giorni e lei, dandomi un biglietto da visita, mi salutò dicendomi di chiamarla, se fossi mai passata dal Brasile.

Il biglietto recitava: *"Denise Milan, sculptor in Sao Paulo, Brazil"*.



Claudia

INCONTRI: ESPRESSO NAPOLI CENTRALE-MILANO CENTRALE

Il primo e più importante incontro è stato quello con la vita...e non è poco! Tutti gli incontri mi hanno insegnato qualcosa: quelli con alcune persone a non essere come loro. La vita è un continuo incontro che credo sia determinante per la nostra crescita personale.

Gli incontri che mi hanno portata a scegliere una strada anziché un'altra sono stati voluti, cercati, casuali e perché no, anche dovuti al destino in cui credo: - incontri che sono svaniti come neve al sole e incontri scolpiti nella mente. A tal proposito cito una frase di Hemingway: - "Dobbiamo abituarci all'idea che ai più grandi bivi della vita non c'è segnaletica..."

Anche con la malattia dell'anima è stato un incontro positivo e significativo nonostante il prezzo da pagare è stato ed è molto alto.

Fortunatamente ho incontrato persone che sono entrate nella mia anima in "punta di piedi" come dice Erri de Luca: - "Per entrare nell'anima di qualcuno bisogna avere il cuore sgombro da pregiudizi e libero da qualsiasi tabù;" abbandonare le scarpe al suo ingresso perché stai per calpestare un luogo sacro.

Penso che, come molti, anche io ho fatto tanti incontri, ma non vorrei tediarvi con quelli spiacevoli, ma vorrei parlarvi di un simpatico incontro avvenuto quando avevo soltanto 22 anni. Come spesso mi capitava, percorrevo la tratta Napoli-Milano, da qui mi dirigevo con un altro convoglio alla stazione di Novara. Durante questo tragitto era mio solito intavolare discorsi con altri viaggiatori. Il tragitto durava molte ore poiché in quegli anni le FFSS non avevano ancora istituito né la "FRECCIA ROSSA" e non esisteva neppure "ITALO, per cui sarebbe stata una noia solenne percorrere tanti chilometri senza comunicare con alcuno.

Durante uno dei miei viaggi, mi "imbattei" a colloquiare con un signore di mezza età: ben vestito, linguaggio raffinato e anche molto simpatico. Mi sentii subito a mio agio. Avevo l'età in cui ero desiderosa di conoscere il mondo, culture e persone diverse senza farmi molte domande. Quindi cominciai un colloquio "investigativo", in senso del tutto benevolo, quando ad un certo punto il signore in questione si presentò come il Prefetto di Novara. Rimasi lusingata di questa conoscenza, ancora più lusingata per il fatto che, essendo stato proclamato lo sciopero dei treni (venivano assicurati solo i treni a lunga percorrenza) il Prefetto mi propose di farmi accompagnare dal suo autista da Milano a Novara.

Ero quasi emozionata e senza pensarci su accettai molto volentieri. Ma oggi, solo oggi, mi chiedo se accetterei con così tanta disinvoltura un passaggio in macchina da

sconosciuti...e se fosse stato un impostore? Posso dire che mi è andata bene! Tutto dipende, però, dalle circostanze e da quanta fiducia si ripone negli altri.....però, fidarsi è bene, non fidarsi è meglio.



Anna

INTERVISTA A SILVIA LUMES



Silvia Lumes è un fiume in piena; gli ingredienti che la connotano: capelli rosa, numerosi tatuaggi sul corpo, occhi di un azzurro intenso, gentilezza, acume e fantasia si mescolano determinando un mix unico. Anima ricca, quella che si è prestata con umiltà e generosità a rispondere alle nostre domande (a volte un po' sciocche), la coordinatrice del corso di Sartoria di Scena dell'Accademia dei Mestieri dell'Opera del Teatro Coccia, nonché caposarta e talvolta costumista del Coccia.

Ci racconti qualcosa di te?

Mi chiamo Silvia, lavoro al Teatro Coccia di Novara da cinque anni dove faccio la sarta teatrale e a volte la costumista.

Che differenza c'è fra i due ruoli e quale preferisci fra i due?

Sono lavori diversi, la sarta prende in mano il progetto fatto e lo realizza in maniera concreta, mentre la costumista fa partire l'idea, crea i bozzetti e sceglie i materiali. Adesso preferisco fare la costumista, mi diverto e mi sfogo di più a livello di immaginazione.

Come sei arrivata a scegliere questo lavoro?

Mi sono fatta conoscere per le mie attitudini; le mie idee e la mia creatività sono piaciute e sono stata quindi scelta per gli spettacoli; ho iniziato come sarta, spero ora di proseguire come costumista.

Qual è stato il tuo primo spettacolo?

Dicembre 2018, Accademia di Canto del Teatro Coccia; è stato molto carino perché eravamo tutti giovani. Ho proseguito con altri spettacoli come "Una domanda di matrimonio" del maggio scorso, ancora in versione ridotta al Broletto: c'erano pochi personaggi quindi ho potuto sfogarmi di più con la fantasia. A dicembre invece ho lavorato allo spettacolo "Una cambiale di matrimonio".

Come trovi l'ispirazione?

Ragiono molto sulle cose, mi piace far quadrare tutto, i mezzi che ho di solito sono limitati sia per il budget che per la manodopera, devo unire un sacco di elementi a un'idea intelligente, il che è sempre una sfida.

Hai fatto una scuola specifica?

Sì: all'Accademia del Teatro alla Scala c'è un corso di sartoria teatrale.



Io arrivo dal Liceo Scientifico, mi ero poi iscritta alla Facoltà di Storia ma come anno sabbatico; sono stata due anni disoccupata e per sopravvivenza ho detto "devo imparare a far qualcosa". Da lì ho iniziato a cucire.

Prima divenni apprendista in una sartoria artigianale da uomo dove ho imparato a cucire a mano come si faceva una volta, ma gli abiti civili mi annoiavano... Avevo più creatività, mi sentivo spinta verso il teatro; quindi, ho scelto il corso della Scala. Solo 16 su 100 passavano le audizioni, la prima volta non sono passata, la seconda volta sì. Sono arrivata con una gonna di lino bianco con punti fatti a mano, a differenza di altri sarti con costumi più articolati; ho detto: "Ho imparato a fare questo quest'anno" e mi hanno presa. Il lino me lo aveva regalato il sarto presso cui avevo lavorato, dicendo: "prendi questo: ne farai buon uso perché sei brava", e così è stato.

È più entusiasmante creare per le donne o per gli uomini?

Per le donne il taglio e la struttura sono più semplici, la parte più interessante sono le decorazioni; per gli uomini gli abiti sono più delle sculture, come se il tessuto diventasse tridimensionale. La cosa divertente del teatro rispetto al civile è che mi diverto di più con le decorazioni. Per "Una domanda di matrimonio" avevo fatto un finto frak e poi ho timbrato tutto il vestito con dei timbrini che ho creato con facce da mostro; il cilindro aveva gli occhi da mostro e con i cordini si potevano muovere le code.

L'ispirazione è punk?

Non sempre, in quel caso ho mischiato linee anni '60 (il periodo dell'Operetta) con l'input del regista, ovvero delle illustrazioni di Buzzati, dalle quali ho campionato i colori e ho preso i mostri per i timbri; ho fatto abbinamenti strani ma cercando di unire sempre tutto con i colori creando un legame cromatico (alcuni personaggi legati nella trama sono anche accomunati da un colore che varia a seconda della relazione che vi intercorre). In più mi piace il contrasto.

Utilizzi materiali di recupero? Dove li trovi?

Penso che, dovendomi attenere ad un basso budget, sia meglio trovare un tessuto innovativo piuttosto che ricreare una scadente imitazione di tessuti ricercati come il lino e la seta. Per i primi costumi che ho creato ho preso tutti gli scarti di tela

scenografica degli scenografi, li ho lavati, tagliati e tinti di vari colori, creando le sfumature con un enorme pentolone in teatro: sembravo una strega intenta a creare una pozione magica! Non ho comprato niente, ho utilizzato solo questi scarti. Per materiali di recupero intendo anche tessuti vecchi, come pezze di velluto, pezzi di tende lasciate in un angolo... Conservo persino piccolissimi quadretti di stoffa. Cerco di tenere tutto, anche parti di costumi vecchi che non sono attribuiti a nessun allestimento: li ho in stand e con essi faccio nuovi abbinamenti, modificandone colori o forme. Recentemente abbiamo fatto un mantello utilizzando di base un tessuto di scenografia, il tulle gobelin bianco: ho preso degli scampoli di varie sfumature di bianco e ho creato una composizione sul mantello come se avesse delle foglie che si muovevano. Bellissimo.

Si possono utilizzare anche materiali che non sono tessuti; per un altro spettacolo ho cucito delle chiavi su un corpino -anche se quelle le ho acquistate da Amazon (lol)-, apponendovi delle calamite: in tal modo le chiavi diventavano dei veri e propri oggetti di scena, potendo esser staccate dal vestito e riapposte ad esso a seconda della scena. Non si butta via niente!

Hai mai utilizzato materiale naturale come terra, foglie o erba?

Sì, con dei bambini abbiamo fatto delle maschere con delle foglie, è stata carina come idea ma le foglie sono molto delicate e si consumano facilmente durante le prove. Mi piace usare anche materiali come gomma o plastica. Facciamo attenzione anche a materiali che non facciano rumori per non disturbare i cantanti d'opera. Per "Una domanda di matrimonio" ho creato una parrucca con la colla dei falegnami e rotoli di Scottex.

Tu fai principalmente opera?

Sì, principalmente lirica. In Italia la lirica ha una brutta reputazione: non è per niente noiosa, anche se a volte non vengono accolte idee audaci. Ho fatto anche un'operetta, "La vedova allegra".

Quale opera ti è piaciuta di più?

Veramente difficile scegliere. Come allestimento forse "Il Castello di Barbablù"; mi sono anche piaciuti molto la musica, la scenografia e i costumi (secondo un gusto poco italiano citando "Boris", e per questo, forse, non apprezzato a dovere dalle nostre parti). Un altro allestimento che mi è rimasto nel cuore è un Nabucco del 2018; il regista era Pier Luigi Pizzi, un pezzo di storia del teatro italiano: c'era un clima molto bello. Un'opera che mi piace molto ma non ho mai allestito è il Macbeth di Verdi, che mi ha anche ispirato per proseguire questa professione.

Quando vengono compagnie per fare musical importanti li vesti tu o vengono con i loro costumi?

Le compagnie esterne vengono con i loro costumi e con i loro tecnici ma a volte chiedono un aiuto su piazza. Tenzialmente lavoro sulle produzioni, gli spettacoli di prosa sono più agili.

Gossip sui cantanti?

Il mio lavoro è faticoso sul lato umano, avere a che fare con le persone è difficile; cerco sempre di creare un clima positivo, non è sempre facile interagire con persone particolari come cantanti o artisti che spesso sono nervosi o intrattabili, per lo stress da prestazione: devi trovare escamotage per fargli fare quello che vuoi che facciano. Uno dei momenti che patisco di più è la prima prova costume: devi cercare di capire che personalità hanno gli attori, se saranno collaborativi o no, per capire quali elementi potrebbero crearti problemi. Devo dire che gli attori difficili sono pochi. Ricordo uno che mi ha creato non pochi problemi perché non voleva mai cambiarsi a tempo debito: dovevo rincorrerlo poco prima dell'ingresso sul palco con conseguenze a volte tragiche sui vestiti (una volta si sono persino strappati!). Lavorare con stranieri è più bello, specie cinesi e coreani: non si danno arie e collaborano benissimo.

I cantanti lirici sono un po' delicati: alcune cose gli danno fastidio, come i cappelli, perché ritengono che il suono rimbombi un po' (una volta mi hanno fatto trovare un cilindro con la tesa sfasciata... Ma io avevo già pronto il cilindro di riserva!).

Nonostante tutto, questi elementi difficili sono i miei preferiti, perché alla fine, riuscire a trovare un punto d'incontro mi dà soddisfazione.

Scegli il costume in base alla personalità dell'artista? Ci parli prima?

Parlare no, ma rifletto sull'immagine; nell'ultima opera in base al cast, ho immaginato i personaggi: ho cercato di intonare lo stile del personaggio con l'aspetto dell'artista. Una volta, ad esempio, sulla base di un'attrice orientale ho cercato di rivisitare il personaggio con uno stile manga; alla fine si è optato per rimanere su una versione classica di quel personaggio, ed in effetti in teatro puoi adattare una lunghezza di uno stivale o di una gonna per esaltare una fisicità, ma è più importante il personaggio che l'artista in sé: quel personaggio (e con lui, talvolta, anche il costume) sopravvivrà all'attore e durerà in eterno, indipendentemente da chi lo interpreterà. Un'altra volta



ho avuto l'idea di far cantare il coro in intimo e, piuttosto che mostrare le fisicità più rispondenti ai canoni estetici della nostra società, ho scelto di mostrare corpi diversi. Oggigiorno si conta molto sulla fisicità e sull'aspetto esteriore, ma l'aspetto più importante nell'opera rimane pur sempre la voce.

Qual è il vestito più bello e quello più brutto

che hai mai realizzato?

Penso di aver fatto male un sacco di costumi, ma questo è un problema tra me e la mia autostima (lol). Una cosa che non mi è mai successa è che venissero diversi da come li avevo pensati. Difficile trovarne uno che definirei più brutto, piuttosto il più bello secondo me è quello di Barbablù... Ma quelli che ho fatto nelle mie opere mi piacciono tutti, gli voglio bene. Un costume a cui sono rimasta particolarmente affezionata in Accademia era un costume del 1830 della Regina Vittoria quando era ancora principessa; è stato fatto in un clima di profonda armonia; un clima protetto, quello dell'Accademia, dove si ha tutto il tempo di rifinire i costumi con grande precisione. Quando ho finito l'Accademia e l'ho lasciato lì, non posso nascondere di aver versato qualche lacrima.

Cuci solo per il teatro o anche per te o altri?

Per altri ho fatto dei progetti come "La Traviata" o "La favola della pelle d'asino"; per quest'ultima avevo realizzato opere materiche, cupe, perché la storia non mi sembra felice, per quanto terminantesi con un matrimonio riparatore... Nella storia è come se passasse il messaggio che ci vuole sempre un uomo a salvare la donna... E poi, a dirla tutta, io non sono una grande fan dei matrimoni!

Grazie immensamente Silvia... a presto!

La Redazione

PAGINE BIANCHE



Pochi mesi fa ho iniziato a tutti gli effetti la mia avventura nella Scuola di Specializzazione in Psichiatria. Si trattava per me di un evento emozionante e significativo, perché inseguito a lungo e faticosamente e perché, dopo anni di stabilità e abitudine, portava con sé tutte le sensazioni e i cambiamenti di un nuovo inizio. Ecco, uno di questi inevitabili cambiamenti era la necessità di lavorare, comunicare e di fatto vivere gran parte della mia giornata con persone “nuove”, sconosciute. Da tempo ero ormai abituato a una situazione completamente diversa: pochi colleghi fidati, con cui anche al lavoro potersi sentire a casa, e gli amici di una vita con cui trascorrere il tempo libero (durante il quale, purtroppo, le occasioni di fare nuovi incontri si erano drasticamente ridotte, come per tutti, negli ultimi due anni).

Eh sì, gli incontri possono intimorire, soprattutto in un contesto in cui ci sono poche certezze a cui appigliarsi. Gli interrogativi si moltiplicano in attesa del faticoso momento: chi mi troverò davanti? Andremo d'accordo? Riusciremo a collaborare? Sarà piacevole il tempo passato insieme? Beh, mi dicevo, nel dubbio mi ritaglierò i miei spazi e non mi farò coinvolgere troppo, del resto si tratta di lavoro. Eppure, l'emozione dei rapporti umani, dell'incontro con altre persone come noi, ma così diverse da noi, è una variabile che non lascia spazio a calcoli o strategie. E così eccomi qui, nel giro di qualche mese i miei tanti nuovi incontri si sono trasformati in tanti nuovi legami. Qualcuno più stretto, qualcuno meno, qualcuno ancora tutto da definire. Colleghi più giovani o più vecchi, spiritosi o seri, iperattivi o “io prima delle 10 sto ancora dormendo anche se ho gli occhi aperti”. Tutti sono già diventati parte del mio mondo. Perché il bello degli incontri è questo: sono “nuovi” solo la prima volta, da quel momento diventano parte della tua storia. Qualcuno, perché no, una parte che si rivelerà importante, qualcuno una parte marginale, che verrà dimenticata, magari persino non così piacevole, ma tutti, a partire da quel primo

incontro, si sono guadagnati il loro capitolo. E mentre scrivo queste righe, facendo simbolicamente il mio ingresso nel Gruppo Redazione, non posso non pensare agli incontri che anche qui mi aspettano, alle consuete domande e aspettative che fanno capolino e alle nuove pagine da scrivere... Non solo quelle che verranno stampate!

Davide

IL GIRO IN BICI



Le gocce di sudore imperlavano la fronte, il respiro ritmico scandiva lo sforzo. La mente continuava a ripetere di non mollare. I muscoli contratti nel mantenere la velocità. Una strana estasi si impadronisce dell'individuo. Il paesaggio scorre davanti ai suoi occhi. Molta gente potrà chiedersi "Ma chi te lo fa fare!" ma lui viveva per quello. Nelle giornate soleggiate, quando il cielo è azzurro e ti ricorda che forse sei ancora vivo, lui prende la sua bici e comincia a pedalare. Dapprima ad un ritmo lento, poi via via crescendo, diventando sempre più sostenuto. Un antidoto contro quell'oscurità che si impadronisce di lui forse troppo spesso. Allora lui ha bisogno di scrollarsi di dosso quella sensazione, come un cane che si scrolla via l'acqua dal pelo. Inforca il suo velocipede sull'asfalto e si sente libero. Osserva la linea bianca della strada che scorre. Macinando chilometri, e chilometri. Attraversa un paesello, poi un altro e quando sente che non ne ha più comincia a tornare. Ma non senza vigore ed energia. Il paesaggio da urbano diventa contadino, bellissime distese verdi lo circondano, spruzzate qua e là di fiori di vari colori. Il ritmo cresce, il battito aumenta. È nel pieno del suo giro. Il vento accarezza il suo corpo caldo, mentre è concentrato nello sforzo. Comincia ad intravedere cascate contornate dal verde. Sembra un altro mondo. Fino a circa quarantacinque minuti fa era nel letto, a pensare quanto stesse male e non gli piacesse la vita. Ed ora eccolo lì a ringraziare di esser vivo. Sì, è proprio un antidoto.

Ma è un antidoto effimero. Si ha qualche ora di sollievo dal fardello esistenziale della malattia, ma poi inesorabilmente e lentamente, tutto torna come prima. E allora ecco che il ciclo continua. Ecco un nuovo giro, ecco nuova linfa per andare avanti. A volte la voglia manca, ci vuole proprio uno sforzo di volontà. Ma ogni volta che si supera lo scoglio, la magia accade, puntualmente. Percorre gli ultimi chilometri con il fiatone e con le gambe a pezzi. Ma arrivato a casa si sente nuovo, rigenerato. Ne farebbe volentieri un altro. Ma ecco che l'ombra si riavvicina e il cielo gradualmente ritorna plumbeo e cupo, in un eterno saliscendi come una passeggiata in montagna.

Rosario

PANICIA SBAGLIATA: INCONTRO CON IL MIO FRIGO

Ed ecco qua la mia idea della Paniccia sbagliata... nata per caso mentre mia madre era uscita per una commissione e io intanto morivo di fame...



Così ho aperto il frigo, ci ho sbirciato dentro in cerca di un'illuminazione e ho incontrato un sacco di alimenti, che mi hanno ispirato questa ricetta, tra cui

- ◆ riso Carnaroli
- ◆ salsiccia
- ◆ cipolla di Tropea
- ◆ fagioli bianchi già preparati precedentemente (cotti per sei ore in un coccio)
- ◆ cavolo nero sbollentato
- ◆ sale e pepe quanto basta
- ◆ olio extravergine di oliva che non guasta mai

Il brodo non c'era quindi ho usato soltanto dell'acqua calda. Ho messo a tostare 250 g di riso per circa 15 minuti con olio e burro, poi ho aggiunto della cipolla tritata. Ho sfumato con del vino di "qualità", ovvero del Tavernello bianco (scusate la pubblicità occulta). Non appena il vino è sfumato completamente ho aggiunto della salsiccia, dei fagioli e il cavolo nero. Ho scelto la salsiccia anche se noi in Calabria usiamo degli insaccati più secchi come la Nduja, ottenuto della rifilatura dei tagli di maiale,

macinato a grana fine ed aromatizzato con sale, peperone e peperoncino e insaccato in budello naturale di maiale. In Calabria poi è consuetudine utilizzare le parti macellate del maiale sotto sale, bollito per fare la sugna, che altro non è se non il grasso viscerale della zona surrenale... più delicata e morbida dello strutto, utilizzato nelle zone rurali fino alla metà del secolo scorso come unguento in caso di scottature e infezioni cutanee. La sugna può essere sottoposta allo stesso processo di fusione usato per il grasso superficiale e utilizzato in preparazioni non complicate.

Quando mia mamma è tornata a casa, non è rimasta stupita per il piatto che avevo preparato: ha apparecchiato e poi si è messa a mangiare. La preparazione di questo piatto non è stata lunga. Certo è importante che alcune preparazioni siano fatte con largo anticipo.

Non era la prima volta che cucinavo per mia mamma, forse perché lei cucina tutto scotto e sciapo e ogni tanto il mio palato reclama qualcosa di gustoso e saporito..., devo dire che il mio riso in effetti era molto buono e gustoso!!

Gerardo

INCONTRI



Esistono molteplici incontri; gli incontri che non ci si vede da tempo e il piacere di averlo fatto ti cambia la giornata; gli incontri che, per un motivo o per l'altro a volte vorresti non fare; gli incontri che invece ti fanno ricredere su una tua opinione, ad esempio personalmente quell'incontro che "chissà se mi ricorda con piacere?" ed un abbraccio lo conferma.

Dicono che esistono incontri che ti cambiano la vita, a me non è ancora capitato, ma mi è capitato di fare un incontro che ha cambiato il mio modo di avvicinarmi alla malattia.

Nel mio percorso, la mia famiglia è stata molto presente, soprattutto mia madre che è stata quasi la mia ombra; quindi, mi è stata vicina in tutto, accompagnandomi anche ai colloqui.

Circa una decina di anni fa, aspettando per un colloquio, mi si avvicina una paziente, una ragazza quasi mia coetanea che mi domanda: "Ma tu quanti anni hai?" e io "Trenta" e lei "E non ti vergogni di venire ancora con tua madre?" ...mi ha lasciata senza parole, ma mi ha fatto tanto pensare...dal colloquio successivo mia madre, per volontà mia non mi ha più accompagnata. Mi sono resa conto che potevo presentarmi ai colloqui anche da sola ed evitare a mia madre di vedere altra sofferenza, perché quella mia bastava.

Ho un ricordo limpido dell'incontro con quella ragazza che non mi ha cambiato la vita, ma mi ha aperto gli occhi e se ripenso al passato, più che una domanda è stato un consiglio.

Giuseppina

UN VISO A METÀ: DUE ANNI DI INCONTRI CON LE MASCHERINE.



Si dice che gli occhi siano lo specchio dell'anima, che non ci sia nulla di più espressivo di uno sguardo. Certo non possiamo negarlo in pieno, basti pensare ai visi dei pazienti e degli operatori sanitari ritratti nelle foto della pandemia: nonostante mascherine e dispositivi di respirazione di ogni tipo, era impossibile non notare espressioni che variavano dalla sofferenza estrema alla gioia impagabile.

Eppure, ci siamo abituati presto a vedere solo una parte dei visi altrui, solo quella parte tanto significativa ma al tempo stesso incompleta per renderci conto veramente di ciò di cui l'altro sta pensando nel momento in cui si interfaccia con noi. E già nel verbo "interfacciare" è facile intendere quanto sia importante in un incontro vedere e mostrare tutta la faccia, un sorriso o una risata provocati da una nostra frase, un naso arricciato dal disgusto, uno sbuffo di noia. Sembrano ormai espressioni che diamo per scontate ma che ritengo siano fondamentali per un'esperienza autentica di relazione con l'altro.

Due ricercatori, Erikman e Friesen nel 1997 fecero uno studio multiculturale e dimostrarono che le interpretazioni delle espressioni facciali non cambiano da paese a paese ma sono trasversali in tutto il mondo. Ogni persona può usare e comprendere le stesse espressioni facciali in tutte le popolazioni. Le nostre emozioni vengono trasmesse in primis dal nostro viso più che da ciò che diciamo, ed è come se in questi due anni avessimo vissuto delle emozioni a metà.

Pare che dal prossimo maggio verrà abolito l'obbligo di mascherine all'aperto. Chissà come sarà riprendere a vedersi nella nostra "interezza" facciale, chissà se ci riconosceremo, se vedremo visi che ci aspettavamo o che ci stupiranno. Penso che sarà sicuramente una sorpresa, una nuova emozione, qualcosa che forse ci mancava da tempo: il senso della normalità.

Sofia

Un film da vedere – Quasi amici (a cura di Alessandro)



Driss, è un ragazzo un po' sbandato, che nella vita si arrabatta come può, anche in modo non legale. La svolta nella sua vita arriva quando il miliardario paraplegico Philippe lo sceglie come suo aiutante personale.

La personalità frizzante, e l'amore per la vita di Driss diventano un toccasana per il suo assistito, abituato ad un eccessivo ordine, regole e paletti; questo permetterà ad entrambi di instaurare un legame di sincera amicizia, nonostante i numerosi dubbi di amici e parenti. Philippe era abituato ad una vita monotona e noiosa, che Driss trasforma completamente, vanno in elicottero, fanno una rocambolesca fuga dalla polizia che li voleva fermare per eccesso di velocità, fanno lunghe passeggiate; tutto questo farà riscoprire a Philippe la voglia di vivere nonostante la sua malattia.

Il film ha ottenuto 1 candidatura ai Nastri d'Argento, ha vinto un premio ai David di Donatello, 1 candidatura a Golden Globes, 1 candidatura a BAFTA, 8 candidature e vinto un premio ai Cesar, 1 candidatura a Critics Choice Award, oltre ad aver avuto incassi notevoli sia in patria che in Italia

Il film si ispira ad una storia realmente accaduta

Il film è carino, anche se ovviamente molto lento, vale la pena dargli una possibilità per la simpatia del protagonista Omar Sy.

Regia: Olivier Nakache, Eric Toledano.

Attori: François Cluzet, Omar Sy, Anne Le Ny, Audrey Fleurot, Clotilde Mollet

Genere Commedia

Francia, 2011

Durata 112 minuti.

Una fiaba su cui fantasticare (a cura di Rosario)

Episodio VIII



Il Re guardava stupefatto ciò che aveva davanti a sé. Dopo aver parlato con il Mago Oscuro della setta Fariq, decisero di mandare un gruppo di maghi esperti nelle catacombe di Deathsound. Ed ora, era lì. Quel pomo, così tondo e scintillante, splendeva davanti ai suoi occhi. Pregustava il sapore del potere che avrebbe acquisito. Sarebbe diventato imbattibile. Poco importava che il ragazzino con lo strano segno fosse fuggito. A lui non importava, anche se il mago era preoccupato a riguardo.

Girò e rigirò il frutto tra le sue mani, e dopo aver scambiato un lungo sguardo con il mago oscuro, gli diede un morso. Passarono lunghi ed interminabili attimi. Cominciò a notare le braccia coperte di vene diventare più robuste. Il sangue che scorreva in esse divenne luminoso, stava acquisendo un potere immenso, l'aspetto del vecchio tornò quello di un tempo. Giovane, prestante. Ma con qualcosa in più, ora l'energia eterea del mondo scorreva in lui, si sentiva un Dio.

La sua mole continuava a crescere, fu circondato da un'aura che al solo tatto provocava scottature intense.

-” Ahahahahahah!!!!Lo sento, lo sento!!!il potere ora è mio!!!!ahahahahah!!!”

Fariq restò affascinato da ciò che stava osservando. Il frutto aveva reso quel vecchio sovrano decrepito in un essere temibile. Ora niente poteva fermarlo, o quasi. Temeva che la situazione gli stesse sfuggendo di mano. Tentò di rivolgere la parola alla nuova creatura che aveva contribuito egli stesso a creare.

-” Sua Maestà. Mi sembra di capire che si sente molto meglio di prima.”

-” Certamente, ora niente può fermarmi. Posso sradicare dal Regno di Iridal i miei avversari e governare come Monarca assoluto!! Ahahah poveri stolti, non sapevano con chi avessero a che fare. Il Regno sarà mio.”

Fariq constatò che la trasformazione aveva sortito un effetto inaspettato. Credeva che il frutto l'avrebbe semplicemente fatto ringiovanire, donandogli la vita eterna. Ma ciò che vedeva era molto di più. Il potere di quella creatura era aldilà di ogni possibile previsione. Tentò di mantenere il sangue freddo. Pensava inoltre al ragazzo fuggito. Doveva esserci l'Arcimago dietro a tutto ciò. Il segno doveva essere la garanzia contro ogni possibile pericolo. Ma ora non aveva più il ragazzo e si trovava indifeso davanti a questo nuovo potere. Il gigante continuava a dimenarsi davanti lui, provando la sua nuova forza frantumando ogni cosa e lanciando potenti incantesimi sugli oggetti, distruggendoli.

Doveva fare qualcosa, i suoi folli esperimenti avrebbero creato squilibri nel mondo di Iridal. Restò ammutolito dalla nuova creatura che aveva davanti. Non poteva contenere da solo tutto quel potere.

-” Sua maestà, sono lieto di vederla nel pieno delle sue forze. Io e la nostra Setta saremo lieta di servirla.”

-” Non puoi fare altrimenti, stupido fattucchiere! Ahhahahahah!!!”

-” Ora dobbiamo recarci al Grande Altare Antico. Situato in mare aperto a est del regno. “disse impaurito il mago.

-” Ci andremo immediatamente...”

Il Re spiccò il volo portando con sé Fariq, mentre volavano verso l'Altare, il mago cominciò a provare terrore.

“Per la Grande Dea”,

pensò,

“Che cosa ho fatto??”.

CONTINUA...

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna)



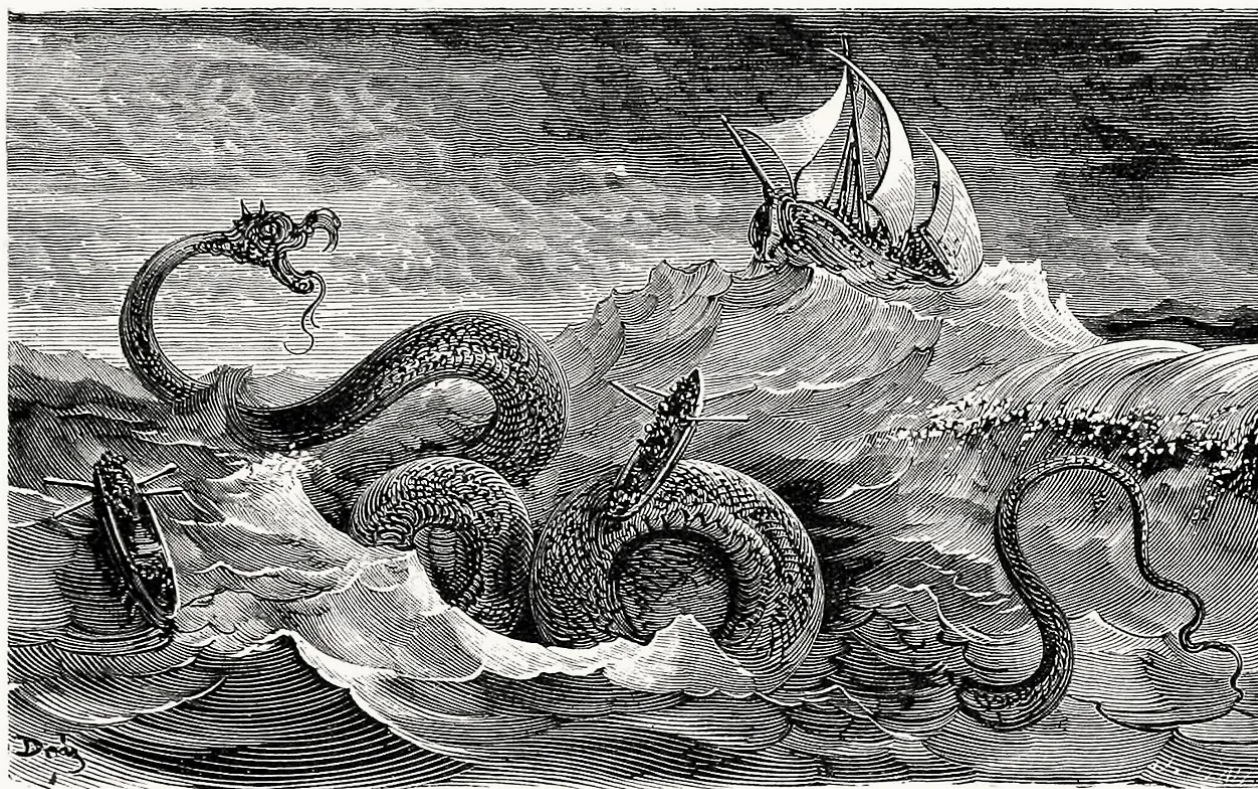
Cara ginestra... Solo tu potevi mettere le radici
e germogliare nel centro di quel piccolo e arido fondo di terra!...
Ma senza luce, dimmi, come hai fatto a vivere così tanto?
Forse era il verde le tue foglie con il giallo dorato dei tuoi fiori profumati che ti mantenevano in vita?
O la luce è filtrata da qualche fessura!...
Mi accorgo solo adesso la tua esistenza!
Adesso che ti sto quasi perdendo!...
Non ti vedo... ma sento cadere ognuna delle tue foglioline
ed ognuno dei tuoi petali...
Ogni volta che avverto un battito... In più...
Ci sono e ci saranno altre piante,
altri fiori con diversi profumi, sapori e colori...

Ben vengano pure loro!...
Ma, se tu morirai... Ho paura di morire anch'io!
Aspetta, non andare, ti prego!
Un modo lo troverò...
In fondo, in quel posticino dove vivi,
adesso c'è un po' di spazio in più...
Cercherò di creare un ambiente... per farvi stare tutte:
da te, ginestra mia... al papiro,
al rododendro, alla margherita, al biancospino...
Avrò bisogno di un esperto... in materia...
gli parlerò, vedrai...
vedrai che mi farà capire come fare...
Anche per non morire!
Tu, intanto, non temere... l'umore!...
Fa che non ti dica mai addio...
ma... Arrivederci!...

20 marzo 1998

Non credevi potesse esistere un mondo in un mondo:
è sconosciuto,
misterioso e violento.
Te ne senti attratta ma spesso te ne allontani.
È un mondo in cui ci si può smarrire.
È un mondo che ti appartiene anche se a volte
lo senti con un corpo estraneo.
È il mondo degli abissi degli oceani!

07 febbraio 1996



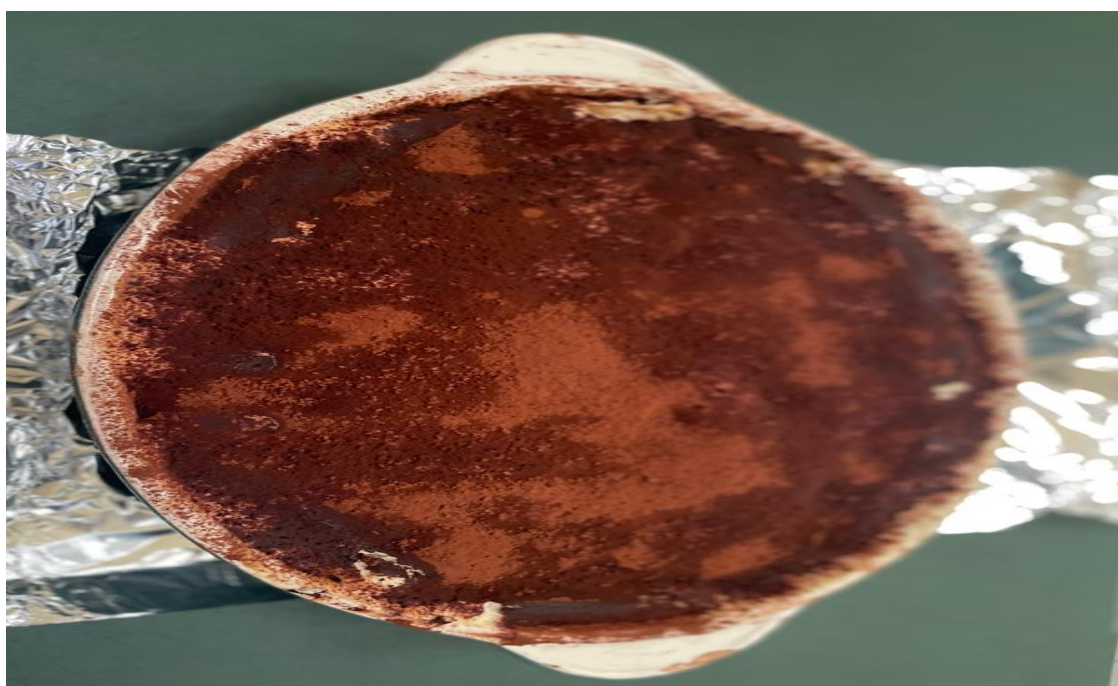
Una ricetta da assaporare (a cura di Teresa)

TERESAMISÙ

Pimpane e piena di carica come il suo dolce, Teresa, la nostra cuoca, ci ha fatto assaggiare la splendida ricetta del suo tiramisù, ribattezzato Terasamisù.

Trae origine dal più classico dei dolci italiani, il tiramisù, a cui si associano tanti padri e leggende confuse intorno alla sua origine. In realtà nacque a Treviso nel 1970. Alla fine degli anni '60, l'attore, regista e gastronomo Giuseppe Maffioli pubblica un libro, "La cucina trevigiana", in cui descrive l'usanza veneta di consumare lo zabaione assieme alla panna montata e a dei biscotti secchi detti baicoli. I pasticceri e i ristoratori trevigiani stanno lavorando per tirare fuori da quello "sbatudin" un dolce veramente speciale. Questo dolce vedrà la luce nel 1970, come testimonierà lo stesso Maffioli su Vin Veneto, la rivista da lui fondata, nel primo numero dell'anno 1981. "È nato recentemente, poco più di due lustri or sono, un dessert nella città di Treviso, il 'Tiramesù', che fu proposto per la prima volta nel ristorante Alle Beccherie da un certo cuoco pasticcere di nome Loly Linguanotto che, guarda caso, giungeva da recenti esperienze di lavoro in Germania. Il dolce e il suo nome "tiramisù", come cibo nutrientissimo e ristoratore, divennero immediatamente popolarissimi e ripresi, con assoluta fedeltà o con qualche variante, non solo nei ristoranti di Treviso e provincia, ma anche in tutto il grande Veneto ed oltre, in tutta Italia. Di per se stesso è in fondo una 'zuppa inglese al caffè', ma non era ancora 'Tiramesù', e bisogna ammettere che il 'nome' ha una sua prestigiosa importanza".

Chiediamo scusa al più noto Loly Linguanotto, ma la ricetta del Terasamisù, a nostro parere ha qualcosa in più!!



Ingredienti

600 g mascarpone

5 uova

Savoardi qb

70 g zucchero

Caffè di una moka da 12 persone

Cacao qb

Procedimento

Separare i tuorli da albumi.

Si sbattono i tuorli con 70 g di zucchero, se troppo liquido aggiungere un po' di zucchero. Montare a neve gli albumi. Aggiungere i tuorli al mascarpone e amalgamare. Poi aggiungere gli albumi.

Bagnare i savoiardi con il caffè. Poi versare gli albumi e amalgamare fino a completo assorbimento. Mettere in frigo per la notte. Spolverizzare alla fine con un po' di cacao.

Buon Appetito!

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



Lo sapevate che... (a cura di Anna)



C'era un tempo in cui negli Stati Uniti d'America si spedivano i neonati tramite il servizio postale.

Questa pratica si sviluppò con l'innovazione dello stesso servizio postale, l'entusiasmo della popolazione era talmente grande che molte persone cominciarono a spedire di tutto, anche bambini piccoli. Questi bambini, di solito, venivano spediti ai parenti pagando 15 centesimi per il francobollo e assicuravano il prezioso pacco (in caso di smarrimento) a 50 dollari. In un primo momento i funzionari permisero l'invio di pacchi fino a 20 libbre di peso (circa 9 kg) ma in seguito questo limite si alzò fino a 50 libbre (22kg). Nel gennaio del 1913, una coppia dell'Ohio approfittò del nuovo servizio postale per effettuare la spedizione del loro figlio ancora piccolo.

Jesse e Mathilda Beagle provarono a spedire il loro piccolo che pesava 5kg, il tutto per 0,15 centesimi di francobollo. Questa storia finì presto sui giornali e ciò fece sì che altre persone provassero a spedire i loro figli, con successo, negli anni seguenti. In un caso fu spedita anche una bambina di quattro anni, Charlotte May Pierstorff, con un francobollo attaccato al cappottino. Questa pratica durò fino agli anni 20' quando il direttore generale delle poste alla fine si decise a rendere illegale l'invio di neonati e bambini tramite il servizio postale..."Meglio tardi che mai..."

La barzelletta (a cura de La Redazione)



Mercato di Palermo

Calogero prende un paio di pantaloni, li prova e dice all'ambulante: "Troppo precisi sono, non è che si restringono?"

Pantaloni perfetti- "No assolutamente no"

- "Va bene li prendo però, guardami bene in faccia, se si restringono torno e mi dai indietro i soldi"

- "Va bene, va bene".

Calogero va a casa e lava i pantaloni. Il giorno dopo li indossa e vede che si sono accorciati di una spanna, quindi, senza cambiarsi, va al mercato arriva alla bancarella e dice: "Mi riconosci?"

- "No e chi sei?"

- "Ah non mi riconosci? e non riconosci neanche questi pantaloni?"

- "Mannaggia, quanto sei diventato alto?"



*Il giorno in cui il potere dell'amore supererà l'amore per il potere,
il mondo potrà scoprire la pace."*

Mahtma Gandhi

Giuseppe

Maximiliano

Anna Maria

Benedetta Grossi

Milij Zucchi

Jos

Anna

Anna

LA REDAZIONE

Rosario

Donna

Claudia

Federico

