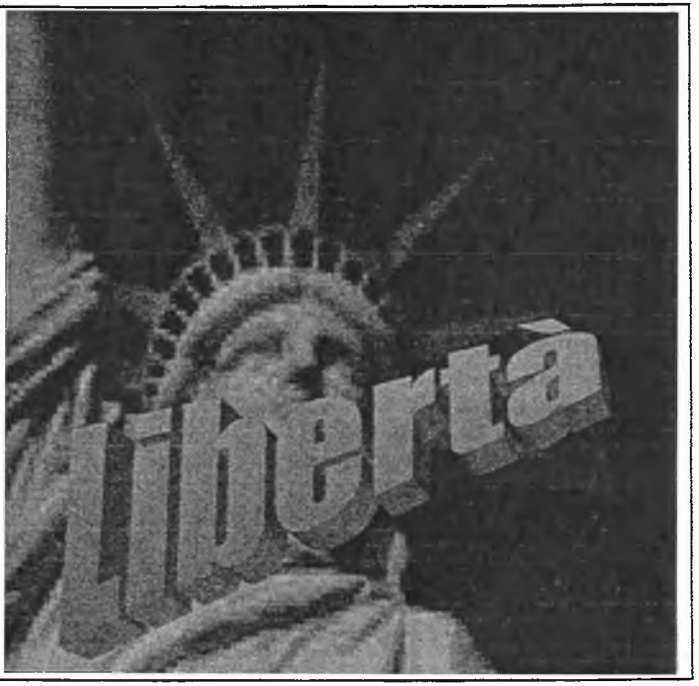
IL FARO

BIMESTRALE DI SALUTE, CULTURA, INFORMAZIONE

Anno I - N.4 / Settembre - Ottobre 2007

Questa nostra avventura...

Il Faro è partito 9 mesi fa con una imbarazzata riunione di una decina di persone in casa di Fabio Tolomelli. L'input era: facciamo un giornalino. Ok, ma come? Quali contenuti? E come si fa a farlo? Bruttino, il primo numero. Sufficiente il secondo. Qualcuno dei pionieri si è arreso, altri si sono aggiunti. Poi, i consensi, assieme a pressanti richieste di collaborazione. Le pagine dalle 12 iniziali sono diventate 16 e poi 20. Siamo abbastanza orgogliosi di ciò che abbiamo fatto. Ora, dopo la pausa estiva, riprendiamo con fervore rinnovato



IL TEMA CENTRALE DI QUESTO NUMERO: all'interno riflessioni, poesie, considerazioni sulla "liberta"

La statua della libertà, il cui nome esteso è Statua della "Libertà che illumina il mondo", soprannominata Lady Liberty, è un'enorme statua (93 metri da terra alla punta della fiaccola e 46 dalla superficie del piedistallo) che svetta all'entrata del porto del fiume Hudson, a Nerw York City. E' il saluto ideale di benvenuto a coloro che arrivano negli Usa. La scultura è di Frederic Auguste Bartholdi mentre la struttura metallica è opera di Gustave Eiffel, il creatore della omonima torre parigina. La statua raffigura una donna che indossa una lunga toga, porta una corona e sorregge fieramente in mano una fiaccola (un'ampia balconata per i turisti oltre che simbolo del fuoco eterno della libertà) mentre nell'altra stringe un libro recante la data del 4 luglio 1776, anno dell'indipendenza americana, ai piedi vi sono delle catene spezzate, in testa vi è una corona le cui sette punte rappresentano i sette mari e i sette continenti. La statua venne donata dalla Francia agli Stati Uniti per il festeggiamento del centenario dell'Indipendenza dall'Impero Britannico. il protrarsi dei lavori procrastinò l'inaugurazione al 26 ottobre 1886.

CHE COSA E'?

1. Una società che pretende di assicurare agli uomini la libertà, deve cominciare col garantire loro l'esistenza (*Léon Blum)*
2. La libertà non è altro che una possibilità di essere migliori, mentre la schiavitù è certezza di essere peggiori (*Camus)*
3. Non esiste una sola cultura al mondo in cui sia permesso di fare tutto (*Michel Foucault)*
4. La storia del mondo non è altro che il progresso della coscienza della libertà (*Hegel*)
5. Dare la libertà al mondo con la forza è una strana impresa piena di rischi. Dando la libertà in questo modo, la si toglie (*Jean Jaurès*)
6. La libertà dell'individuo va limitata esattamente nella misura in cui può diventare una minaccia a quella degli altri (*John Stuart Mill*)
7. La libertà è il diritto di fare tutto quello che le leggi permettono (*Montesquieu)*
8. L'uomo libero deve prendersi qualche volta la libertà di essere schiavo (Jules Renard)
9. L'uomo è nato libero e dappertutto è in ceppi (*Rousseau*)
10. La libertà è solo nel regno dei sogni (*Schiller*)

QUELLO CHE MOLTI NON CAPISCONO

La libertà è un diritto irrinunciabile di ognuno di noi, ma non è illimitato: finisce al confine col diritto degli altri. Questa realtà è di disarmante chiarezza, ma solo pochi ne capiscono il contenuto.

- Tu sei libero di cantare, suonare, urlare fin che vuoi: ma alle tre di notte vallo a fare in aperta campagna e non sotto casa mia
- Tu puoi dire di me quello che vuoi: ma se dici cose non vere, sei un bugiardo e non un uomo libero
- Tu puoi esprimere i tuoi impulsi artistici nella forma che credi: ma se imbratti i muri scimiottando i veri "writers" allora sei solo un povero idiota che offende il buonsenso
- Tu sei libero di drogarti per noia, per stupidità, per ignoranza: ma poi non pretendere che io ti dia soldi per tirare avanti
- Tu sei libero di scappare di casa e di vivere sulla strada: ma non pretendere di campare alle mie spalle
- Tu sei libero di ubriacarti fino a stordirti: ma se poi sali in macchina e fai male a qualcuno o a te stesso, dopo non venire a piangere e a implorare perdono e comprensione
- Tu sei libero di desiderare tutte le ragazze che ti pare: ma se loro non ne vogliono sapere e tu le infastidisci ugualmente, poi non lamentarti se ti becchi un calcio nelle palle
- Tu sei libero di andare in giro per il mondo: ma non pensare di comportarti come a casa tua, ignorando le leggi e le tradizioni dei paesi
- Tu sei libero di credere in dio, allah, budda o manitù: ma non pretendere che tutti la pensino come te
- Tu sei libero di usare il cellulare fino all'esaurimento della batteria: ma se lo fai in un ospedale, in una scuola, su un treno, sappi che rompi le scatole alla gente
- Tu sei libero di non leggere un quotidiano o un libro: ma non meravigliarti se poi altri più aggiornati e informati vengono considerati più di te

La vera libertà e le varie forme di schiavitù che ci affliggono

La libertà è la condizione di chi non è prigioniero, non solo in senso stretto, ma anche di chi non subisce costrizioni e può agire in modo autonomo.
In nome della libertà sono state fatte guerre, oppressioni; sono morte milioni di persone: uomini, donne, bambini che hanno sacrificato la loro vita, anche eroicamente per un mondo migliore.
E noi? Abbiamo la fortuna di vivere in un paese libero e ciascuno è arbitro della propria *libertà personale*. Per quanto mi riguarda ho un concetto, forse un po' antiquato di questa parola, che mi porta ad alcune riflessioni.
Ritengo che come accade in altri paesi progrediti, anche noi pian piano stiamo sacrificando questa libertà a nuove forme di schiavitù.
Schiavi delle *convenzioni* che vanno bene come regole di comportamento per il reciproco rispetto, ma in circostanze diverse significa seguire supinamente la massa reprimendo l'originalità individuale.
Schiavi del *volere* di altri. Come "il branco" dove c'è sempre un *leader* che si impone agli altri ragazzi del gruppo e questa è una piccola forma di schiavitù.
Sorvolo su altri esempi anche a riguardo agli adulti perché l'elenco sarebbe lungo.
Schiavi del *consumismo* proposto e assunto come simbolo di appartenenza o prestigio sociale.

*****

Un classico esempio sono i giovani che per non sentirsi esclusi seguono le varie mode imposte dalla pubblicità (come i pantaloni a vita bassa). Gli adulti non sono immuni da questo fenomeno. E' una corsa al fare all'avere anche se non se ne hanno le possibilità.
Basta vedere il boom dei prodotti tecnologici che non sono una necessità come il pane, eppure, ne siamo schiavi.
Importante è *apparire*.
E l'*essere* dove lo mettiamo?

*****

Non dico che dobbiamo diventare *anticonformisti*, ma neppure seguire ciecamente uno schema prefissato da altri che spesso lede la nostra volontà.
Se le cose che desideriamo dire o fare sono buone e giuste non dovremmo lasciarci condizionare dalla paura di essere considerati diversi.
Non lasciarsi sfuggire le occasioni di esprimere la nostra personalità, di fare del bene quando è possibile, senza imbarazzo di avere il coraggio di contraddire chi vuole farci succubi del suo volere; tutto questo con garbo ma con fermezza.
Non fermarsi alla superficialità e al materialismo anche se i giornali ci propongono, troppo spesso, personaggi discutibili che non sono buoni esempi.

*****

Cercare il meglio in noi stessi, i talenti che ciascuno ha, senza timore di esternarli, proporli e condividerli con altri (non imporli).
Non rinunciare ai propri ideali, essere coerenti, senza pregiudizi questa è a mio parere la vera libertà dell'individuo.

Mamma E.B.

QUANTI MODI DI PENSARE LA LIBERTA'!

Pensieri, considerazioni, ricordi, propositi: in queste righe c'è tutta l'anima di ragazzi, di persone eccezionali e sensibili, cui tutti dovremmo prestare la massima attenzione

LIBERTA' DI FARSI DEL MALE?

Nella mia vita, libertà è stata soprattutto libertà di farmi del male per questo a lungo ho preferito e mi sono sentita protetta non avendo libertà. Adesso sto riscoprendo il gusto della libertà per godere di tutto ma sento sempre la minaccia che incombe. In passato per me libertà era trasgredire le regole ed affermare l'anoressia, identificandomi con essa. Adesso che sono libera quando riesco a trasgredire le regole dell'anoressia e a comportarmi in maniera normale. L'anoressia è ingiusta, mentre la normalità è giusta, quindi non sempre la libertà coincide con la giustizia. - **ARIANNA**

LIBERTA' E' UNA COLOMBA CHE VOLA

"I liberati - diceva il Mann all'inizio del prologo di Morte a Venezia – fuggivano fuori scuola". La libertà è la libertà di religione, di stampa, di pensiero, la libertà, la libertà... E' una colomba, vola e la pace ci porta, la colomba bianca che il Papa manda fuori dal suo balcone e porta la pace a tutto il mondo per chi con lui sia fecondo – **LUCIO**

LA LIBERTA' NON E' SEMPRE GIUSTA

Anch'io la penso un po' come Arianna, se avessi la libertà farei cose vergognose e non si possono dire. Un aspetto positivo quando uno è libero senza soldi può prendere quello che vuole. Uno deve lavorare ma non deve essere costretto a fare una vita d'inferno. Non sarebbe giusto che ci fosse troppa libertà perché il mondo farebbe schifo e si farebbero tutti del male. Per esempio mia madre sta facendo una vita da cani nel posto dove lavora per guadagnare. - **ERIKA**

LIBERTA' E' QUANDO SI SMETTE DI SOFFRIRE

Nella mia vita fin da quando ero piccola la libertà era una condizione interiore che provavo quando riuscivo a non soffrire. Ho avuto varie fasi in cui sono stata male ma quello che ho sempre sentito è questo sentirsi liberi quando per alcuni momenti si smette di soffrire. Sbagliando collego la libertà con quei rari momenti di felicità; solo benessere. – **SILVIA**

PENSIERO DI LIBERTA', RICORDO DELLE SCUOLE MEDIE

Libertà, come sei bella! Estate, niente compiti, niente interrogazioni, niente insegnanti e niente note! Questa sì che era vita! Bella la libertà, ma attenzione: non abusare, dietro le porte ti aspettano le conseguenze... Poi attenzione ancora: non fare mai le cose senza prima pensare. Dietro la porta ti aspetta il pentimento, che per la vita non ti lascerà mai più.
Date retta a me che l'ho provato. - **ERIKA**

VERNICE BIANCA

Antico schiavo delle piantagioni di cotone trascina fino a me le tue catene. Afferra, tu, la mia mano. Le mie catene sono più pesanti delle tue e non mi lasciano camminare. Senti! La mia voce ti chiama. Ti aspetto! Insieme spezzeremo finalmente queste funi d'acciaio che legano il mondo all'egoismo. Vedi? Le mie mani sono sporche della vernice bianca dei pregiudizi. Aiutami, tu a lavarle! Io, le voglio uguali alle tue, per essere libera. - **GABRIELLA FORLANI**

NON E'UN'UTOPIA

La libertà non è uno spazio libero, ma nemmeno un'utopia. Libertà è credere in idee che portano a qualcosa di concreto. Quanti eroi e martiri ha avuto la libertà: santi, pensatori, scienziati, guerrieri, eroi. Per un'idea hanno lottato contro tutto e tutti. Ogni uomo desidera la libertà, è un suo diritto di persona capace di intendere e di volere.

Pensiamo al Campo di sterminio di Auschwitz, ai dissidenti sovietici e ai cristiani al tempo dei Romani.

Non c'è libertà se non c'è democrazia. Ancora si parla di schiavitù, di corpo come merce. Nemici della libertà sono il servilismo, la corruzione ed il vizio. L'anima libera è rara, ma quando la vedi la riconosci, perché provi un senso di benessere. L'anima libera è pura, perché non viene a patti. L'anima libera è ribelle, perché combatte una guerra tutta sua.

Ma ognuno di noi è libero? O è solo un'illusione ottica?

Perché libertà è una bella parola, però il dittatore che è in noi la usa per ottenere lusinghe e consensi.

Libertà è poterci essere là o lì, quel giorno. Libertà è uguaglianza e possibilità di agire come, dove e quando si vuole. E' anche poter dire la propria opinione. Ma quante guerre sono state combattute per la libertà ? Tutte. - **AVE**

LIBERTA' NELLA STORIA DELL'ARTE

Nel quattrocento libertà significava, come in questa immagine di "Adamo ed Eva" del Masaccio, poter superare certe idee preconcette di una tradizione legata ai testi antichi: infatti questi corpi sono nudi e straziati da un dolore oltre l'umano. Anche Sandro Filiperi, detto il Botticelli, utilizza l'uso del nudo per affermare, oltre il suo stile e la sua tecnica la libertà propria dell'arte; infatti non c'è nessuna espressione dell'essere umano in pittura, scultura o letteratura che possa svincolarsi dall'idea di libertà: il pensiero, in questo caso, è o meglio dovrebbe sempre essere libertà.

Inoltre è da sottolineare come fosse molto innovativo ritrarre il corpo di una donna nuda a quel tempo perché come periodo storico si era appena usciti dal medio evo. - **SILVIA E LUCIO**

LIBERTA' E FELICITA'

Libertà parola piccola, importante che fa la stessa "à" finale come felicità. Sono due parole piccole quasi gioiose, ma condizioni difficili quasi impossibili da ottenere.

Ci sono tante frasi, magari banali e scontate, ma anche vere sulla libertà: la tua libertà non deve privare quella degli altri, deve essere contenuta e limitata dalla società, dalla famiglia, dal paese in cui si vive ecc... Io mi ero fatta una mia libertà personale fatta di testa e l'avevo identificata con la fantasia, che mi permetteva di spaziare dove e come volevo. La fantasia non limita i tuoi sogni, i tuoi desideri spazia attraverso la tua mente dove tu vuoi.

Passi attraverso le delusioni e le amarezze di questa vita, sei con chi sempre e per sempre ami e puoi vivere in una tua dimensione più serena e leggera.

Poi l'incontro con la malattia. E' stato devastante, cosa me ne facevo della mia libertà, della mia fantasia? Niente, una specie di "tsunami" aveva travolto nostro figlio e la nostra famiglia e stravolto tutti i nostri pensieri.

Eravamo soli, disperati, senza nessuna speranza. Poi ho incontrato il gruppo di auto mutuo aiuto ed ho trovato nel gruppo la possibilità di essere capita, di essere me stessa senza maschere di nessun tipo, e di accettare se pur con molta fatica la malattia, di imparare a convivere con lei. Di essere aiutata e capita da persone che come me vivevano con gli stessi dolori e problemi. Ed allora ho capito che la libertà vera è dentro di noi ed è anche condivisione ed amore per gli altri ed anche verso noi stessi. Accettare le ventiquattro ore senza guardare né il passato né troppo avanti nel futuro.

Questo mi ha portato ad essere libera con amore. - **MARIA LUISA**

LA FANCIULLA SULLA COLLINA

C'è una fanciulla sulla collina,
con le sue mani intreccia corolle
e a piedi nudi sfiora le zolle.
Si è fatta donna, può scendere a valle
Ma indossa sempre la stessa gonna,
lo stesso scialle!
Con sguardi fugaci, cerca l'amore,
ma trova soltanto un traditore.
Pensava di diventare una regina
Ma invece è schiava la poverina!
Piange, si strugge la giovane donna
E nel suo cuore cresce il dolore!
Di lì, un giorno passa un signore
Che le domanda "cos'è cotanta infelicità!"
"mi hanno rubato la libertà"
"vieni con me ti saprò amare
e sarai libera pur di volare"
"tu sei davvero un caro signore
ma ho tre fanciulli ancor da cullare
e non li voglio abbandonare"
e' un grande tesoro la libertà, ma
sol se ti reca felicità.

SCIOGLI LE LABBRA

Sciogli le labbra
E prova a parlare e sarai libera
Pur di cantare!
Non ti stupire se il mondo non
Sente, potrai andare anche contro
Corrente purchè libera
nella tua mente!
Se il tuo pensiero è prigioniero
Lascialo andare come un veliero
Che solca rotte e mare in burrasca
E vince la forza della risacca!
Maria Angela Stasi

LIBERTA' DENTRO AL CUORE

Libertà è l'anima
Che vola verso l'immenso.
Libertà è poter esprimere
Il pensiero in parole.
Libertà è lasciarsi andare ai sentimenti.
Libertà non è mai violenza.
Libertà è amare, litigare
E, se si vuole, ricongiungersi.
Libertà è voler superare
I propri limiti...
Libertà è movimento.
Libertà è amicizia, amore,
odio, rancore, felicità, serenità,
frustrazione o armonia.
Libertà è tutto ciò che hai dentro
al cuore ed alla mente
e che è bene esprimere limitamente.
La mia libertà finisce ove comincia la tua.
Puoi avere tutti i colori che vuoi,
dipingili durante la tua libertà
e farne, se puoi, una gioia infinita.
Jo

LIBERO COME UN'IDEA

La libertà è una lacrima sul mio volto.
La libertà è il sole che esplode.
La libertà è l'urlo del poeta, felicità che mi circonda..
Desidero cambiar vita.
Nessuna coercizione...
Libero, sono finalmente libero come un'idea.
Oriano Conti

UN SOGNO AUDACE

La libertà è il mio sogno audace, è necessario possederla per vivere fra la gente.
Non sempre è raggiungibile, chissà se un giorno ci riuscirò...Sarà festa per la mia vita!
Anche la Musica deve essere libera, proprio come quella che sto ascoltando in questo momento..
A volte volo con la fantasia, sogno le strade, i monti, i mare...Voglio tuffarmi liberamente ed urlare
Daniela Pelaghi

Ogni uomo è un'alternativa al mondo

Mercoledì 10 ottobre, ore 21 – Teatro Parrocchiale Signora della Fiducia – via Tacconi 6, Bologna

Spettacolo di poesia e musica Klezmer con Associazione Principe Myskin e Quartetto Klezmer (Matteo Salerno, flauto; Stefano Martini, violino; Egidio Collini (chitarra), Francesco Giampaoli (contrabbasso)

Ingresso libero

LIBERA ALLEGRIA

Io sono la foglia che si stacca dal ramo e volo lontano.
E' come sentire il mare in una conchiglia
Che trovo nascosta tra i ricordi di casa...
Sono la manna che cade libera dal cielo...
Libertà di Movimento immenso e fiero,
come il mare che è sempre presente nella mia esistenza.
Riflessione, libero crogiolarsi nella malinconia...
Suonano tranquille le libere note dal pianoforte,
è rilassante e poi.. niente... il contrario di tutto ciò che circonda.
Pensieri, parole, colori, occhi, voci,
naturalezza del reale attraverso la musica..

Scrittura Collettiva, Laboratorio Musicanto

VORREI VOLARE

Libero come un uccello
Vorrei volare
E tutto il mondo poter girare,
senza frontiere,
ma sono schiavo di questa malattia
che sta portando via
i miei anni migliori.
E rimango qui ancorato a terra,
incatenato a paure e sofferenze,
circondato dall'indifferenza
di chi ha pregiudizi e non vuol sapere,
di chi non vuol vedere che anch'io ho desideri e talenti
un' anima ed un cuore,
e si ritiene un "essere superiore".
Ma superiore a che cosa?
Chi l'ha detto?
Ch'io non sappia non c'è una graduatoria
E se esiste davvero chi l'ha scritto,
si tratta forse di un povero cretino
da collocarsi all'ultimo gradino.
Lo dico non per giudicare però mi sento libero di parlare
Però mi sento libero di parlare,
e se del corpo sono prigioniero
vivaddio sono *libero di pensiero.*
Mamma di E.B.

UN BENE PREZIOSO

La libertà è un bene poco considerato
Chi la possiede già da quando è nato
Non l'apprezza abbastanza.
A chi invece è negata
E vive con la speranza
di poterla ottenere,
spesso è costretto a trattenere
ogni impulso di agire, di parlare,
di vivere liberamente,
come ogni essere umano ha diritto che sia
senza subire chi opprime
la volontà sua.
La libertà è un bene prezioso
Che va difeso ad oltranza,
per sé, per gli altri,
per il mondo intero;
dobbiamo crederci
non perdere la speranza,
così soltanto, ciascuno di noi,
si sentirà un "*uomo vero*"
Mamma di E.B.

QUANDO SEI LIBERA

Libertà è essere te stessa.
Ma è libertà solo se sai chi sei davvero.
Se no è una prigione.
In cui sei prigioniera e carceriere
Allo stesso tempo.
Libertà è avere tempo di divertirsi
In mezzo al dolore
Libertà è pensare al domani
È fare di tutto perché sia meglio dell'oggi.
Libertà è saper ridere e piangere
Senza vergogna, senza timore.
Libertà è amore
Per la vita e per gli altri.
Quando sei libera dio ti è vicino
Non da padrone ma da amico
Quando sei libera non ti importa dei soldi
Ma solo di avere nuovo un cuore.
Quando sei libera le ore passano liete
E vivere non è più un peso ma un dono.
Arianna

MALATTIA MENTALE, PROVIAMO A FARE INSIEME...

Cercherò di descrivere in tre punti cos'è il disagio psichico, cosa aiuta il recupero e l'importanza del fare assieme. Farò questo in generale ed astratto senza entrare nel vivo dei miei problemi personali sperando di riuscire lo stesso a trasmettere la portata devastante della malattia mentale: per chi ne soffre, per i famigliari del malato e di tutte le persone che gli stanno vicino.
Apparentemente dire che la malattia mentale è un incubo interminabile servirebbe riuscire ad avvicinarsi ad una definizione del problema.
Il dolore di un lutto in famiglia dove il morto sono io arricchisce il quadro. Tuttavia chi ha sofferto di incubi al mattino si è svegliato senza particolari reliquati. Anzi, qualche volta ci si sente meglio: libero; svuotato.
Chi ha subito un lutto sa che poi bene o male ci si riprende.
Chi patisce patologie psichiche severe sa che il sonno non riposa. Il cibo non sazia. L' acqua non disseta. L'aria non ossigena. La luce non illumina. Le parole non comunicano. Il comico non fa ridere. Il corpo è una corazza di cemento. Il pianto non libera. Il sesso in senso stretto lascia insoddisfatti.
Tutto è vuoto.Tutto è nero. Tutto è un dolore immenso. Straziante.
La vita non ha più senso. Il proprio essere non esiste più.
E' sconvolto dalle paure, dai deliri e dalle ossessioni. Solitudine, derisione ed emarginazione ed isolamento sono talvolta espressione del contesto sociale in cui si vive.
Cosa aiuta:
L'affetto della famiglia.
L'amore della compagna.
La presenza degli amici.
La forza esplosiva della musica.
Uno sport divertente e liberatorio.
Un lavoro espressione delle proprie abilità ed uno stipendio che permetta di vivere.
I farmaci e la psicoterapia sono fondamentali per far sì che aspetti di cui si è detto innanzi si possano realizzare e quindi:
Trasmettere serenità e fiducia in famiglia;
favorire il dialogo e rispetto nella coppia;
Un minimo di buon umore per favorire la socialità e l'amicizia;
trovare momenti di incontro musicale ed incontro con altre arti;
Conferire una condizione fisica e lo sport diano vita ad una spirale virtuosa di benessere fisico;
Permettere un equilibrio psico-fisico che consenta di lavorare ed esprimere se è possibile le proprie abilità guadagnando uno stipendio che permetta di vivere.

Nella mia esperienza personale le risposte ai problemi sono arrivate dalle diverse sfere sociali di cui ho parlato.
Così grazie al Centro di Salute Mentale dell'ex Bologna sud, lentamente sono uscito dall'incubo.
Il cibo ha incominciato a ristorare; l'acqua a dissetare; l'aria a ossigenare; le parole a comunicare; il pianto a liberare; il comico a far ridere; il corpo a sciogliersi; il sesso a soddisfare.
Dal buio prima una flebile luce, poi sempre di più e così sono arrivati tutti i colori; quindi le cose dal vuoto hanno preso una loro forma e dimensione: paure deliri ed ossessioni sono uscite da me, hanno finito di divorarmi dall'interno e ho cominciato a ritrovare quel me stesso che avevo perso, facendomi capire che la vita è un conto alla rovescia e il suo significato è di essere sé stessi.
Sotto il profilo materiale la marcia in più del CSM è quella del fare insieme.
La mia non sarà una definizione tecnicamente corretta; ma è come l'ho vissuta io da utente.

Questo propone una serie di attività dove pazienti, famigliari, amici ed operatori si mettono all'opera per fare emergere i problemi e risolverli insieme alla pari.
Sotto il profilo psicologico la prima esperienza col fare insieme è stata con i Diavoli Rossi.
Questo è un gruppo misto di ragazze e ragazzi assieme ad operatori che giocano a calcio e pallavolo.
La cosa più bella e importante è che quando siamo tra noi (persone con disagio) la malattia non esiste. Tanto più quando si gioca ci si diverte e non si pensa ai problemi.
Al massimo si parla di quali e quanti farmaci si assumono e le sensazioni che danno.
Oppure di come ci si trova con gli operatori della salute mentale.
Finisco di parlare dei diavoli rossi dicendo che si sta fisicamente meglio, si sta alle regole e si impare il rispetto dell'avversario.

****

La seconda esperienza, ma non per importanza, è stata la Recovery che mi ha fatto capire quali sono le mie paure e le mie aspirazioni e con le mie risorse come realizzare i miei sogni e controllare i miei incubi.
Grazie a ciò è nata la mia terza esperienza: la creazione del giornale Il Faro. Questo vuole essere un punto di riferimento soprattutto per chi la tempesta della vita lo ha fatto perdere nel mare della sofferenza e dell'isolamento.
Inoltre con l'aiuto dei gruppi AMA dei famigliari più l'appoggio di uno psicologo di sostegno per la famiglia si è creata una comunicazione fluida.

****

Attraverso il giornalino il Faro e il Gruppo Spazio Amicizia si creano dei momenti di ricreazione, come cene, chiacchoerate, feste con balli, che hanno un effetto maggiore agli ansiolitici, e il cantare è più curativo degli antidepressivi.
Concludo riportando una frase di un medico che stimo e rispetto moltissimo: "La malattia agisce 24 ore su 24", la terapia deve agire più che può.
Nella mia esperienza personale la struttura sanitaria e il contesto sociale agiscono in sintonia questo principio.
Di qui la speranza che la malattia gravissima, che grazie al fare assieme ultimamente è molto migliorata, possa migliorare ancora con la riabilitazione. Da soli non si può riuscire.
L'unione e il rispetto fanno la forza. Proviamo a fare insieme.

Fabio Tolomelli

LE PAROLE RITROVATE

Trento, 11-12-13 ottobre – Saia della Cooperazione – via Segantini

Culture e pratiche di condivisione delle politiche di salute mentale. Esperienze a confronto

Promosso da: Servizio di Salute Mentale di Trento dell'Azienda provinciale per i servizi sanitari della Provincia Autonoma di Trento
In collaborazione con Associazione La Panchina e Associazione ama – salute mentale
Con il patrocinio della Regione Autonoma Trentino Alto Adige e del Comune di Trento
Le Parole Ritrovate ha un sito internet: www.leparoleritrovate.org

VENDESI COMPUTER E TELEVISORI A META' PREZZO! AUTO NUOVE A COSTO DI FABBRICA!

Questo titolo è ciò in cui io, e molti come me, vengono attirati alla lettura quando si apre un giornale. Purtroppo viviamo in una società in cui il consumismo la fa da padrone. Avere! Avere! Avere! Mostrare! Mostrare! Mostrare! Sono gli imperativi categorici della nostra società. L'essere in senso pieno è del tutto trascurato. A mio modo di vedere il centro sociale "Annalena Tonelli" dove lavoro risponde alle domande vere della vita. Esso si pone nella società come una rete che raccoglie ciò che è sostanza e lascia cadere quanto è superfluo.
Chi siamo, da dove veniamo e dove andiamo sono le domande a cui il centro risponde attraverso una moltitudine di attività.
Il librettino con i programmi della struttura di cui stiamo parlando inizia proponendo eventi culturali (letterari e teatrali) ed artistici (pittura e musica) che attraverso i sensi arricchiscono la nostra personalità e ci danno benessere. Un particolare spazio viene dato alla nostra storia, territorio dialetto e cultura per riagganciarci alle nostre tradizioni permettendoci, tra l'altro, di confrontarci ed integrarci con altre culture ed etnie che sono invitate al centro a raccontarsi.
Non manca poi la politica, l'attualità, il sociale e la salute così importanti per essere parte attiva nella società in cui viviamo.
Vengono poi organizzati viaggi per scoprire nuove realtà e diversi territori.
Tra i suoi obiettivi il centro si propone di far comunicare persone anche di diverse generazioni fra loro per mezzo di spazi come il bar dove si può consumare un caffè o un gelato e giocare a carte tra amici e nuovi amici, oppure attraverso eventi come feste, tombole o spettacoli.
Al tempo stesso si realizzano attività specifiche per le diverse fasce di età: per i bambini (feste, opere teatrali, ecc.), per i ragazzi (concerti, musica ecc.) e lo stesso per adulti ed anziani.
Durante la settimana vengono proposti corsi e laboratori come quello: teatrale, letterario, di scrittura creativa, di lingua straniera, canto, pianoforte, chitarra, batteria e invito alla conoscenza dell'opera musicale.
Per quanto riguarda l'igiene corporea si fanno diverse attività motorie: stretching, ginnastica dolce, yoga.
Il divertimento e l'armonia sono assicurati dai corsi di: tango, balli caraibici, balli latino americani, balli da sala (liscio e filuzziani) e balli di gruppo.
Per finire i corsi e laboratori c'è una lista di attività artistiche, bricolages e manuali che sono riassunti in corsi di: creta, modellismo, computer, pasta di mais, cartonages, cera, decoupages, stencil, candele di gel, ricamo, maschere veneziane, perline, gioielli swarovsky, e giolielli semipreziosi.
Pezzo forte del centro sono i pranzi, le cene, le feste e le attività ricreative (gioco delle carte, tombola, sport) dove si possono mangiare prelibatezze, conoscere nuove persone, ballare, cantare e divertirsi.
Questa marea di bellissime cose viene fatta a prezzi veramente modesti grazie all'attività di volontari generosissimi che andrebbero citati e ringraziati uno alla volta.

****

Per concludere vi propongo una breve intervista al Presidente del centro per riassumere che cos'è e cosa sarà il centro.

- Dottor Scaramagli a chiusura dell'articolo sul centro può raccontarci da dove prende origine l'idea del centro sociale, perché intitolarlo ad Annalena Tonelli e quali sono gli obiettivi futuri?

- Il centro sociale Annalena Tonelli nasce grazie all'impegno dell'amministrazione comunale di San Lazzaro di Savena, che con la realizzazione di questa struttura è venuta incontro alle esigenze, più volte manifestate, dei cittadini delle frazioni La Mura San Carlo, Pulce e Farneto, di poter usufruire di un punto di aggregazione di tipo laico.
E' stata l'amministrazione comunale ad assegnare il nome di Annalena Tonelli al nascente centro agli inizi dell'2004. Annalena era stata da poco assassinata in Somalia e grande era in quel momento il senso di dolore e di smarrimento che si provava nel mondo del volontariato. Per noi del comitato di gestione del centro è un grande onore poter operare guidati, e speriamo anche illuminati, da un esempio di vita così forte tutto rivolto al mondo degli "ultimi".
Il futuro ci vedrà come sempre impegnati in iniziative culturali e ricreative di vario genere; sono previsti corsi di movimento e di laboratorio; non mancheranno momenti di aggregazione festosa e, naturalmente, pranzi e cene. L'anno che verrà ci vedrà comunque impegnati anche in alcuni iniziative di carattere sociale e solidale, iniziative che speriamo possano sempre essere più frequenti ed importanti per cercare di onorare al meglio la persona a cui il centro è intitolato.

****

Venite a trovarci numerosi, il divertimento e la conoscenza sono assicurati.
Ci troviamo in via Galletta, 42. La Mura San Carlo. 40068. San Lazzaro di Savena. Telefono 051 6252302.

INTERVALLO/LE FORMICHE DI EUGENIO BARBIERI

GUARIRE CANTANDO

Mimma Mattioli, una figura minuta, rossa di capelli e dalla carnagione così bianca da poter essere chiamata Biancaneve, ha attraversato più di tre anni fa,(a Gennaio saranno quattro) la porta del Centro Diurno di via Venezia, e da allora...

Mi chiamo Daniela e sono infermiera presso il Centro Diurno Psichiatrico di Casalecchio e sono la referente di questo gruppo, a dir poco meraviglioso, dei Cantori del Lido. La nostra esperienza parte così, nel gennaio 2004 da un idea del responsabile di servizio di allora, Dr Stefano Canini. All'inizio il gruppo non era definito, anche perché la propaganda per la nuova attività non aveva sortito l'effetto sperato; così per creare un po' di interesse, per i primi mesi la porta dell'attività è rimasta aperta. Piano, piano il gruppo si è definito da solo. Una volta individuate le persone più partecipi/interessate la nave è salpata per questo viaggio che è tuttora in atto.

Per scelta io ed il mio collega Carlo Zandi siamo, non solo, gli operatori dell'attività, ma anche, membri del coro (cantori). Il percorso è stato piuttosto travagliato, per più di due anni non siamo stati un vero coro (gruppo) perché ogni persona tendeva ad essere un elemento a se stante. Questo è stato il primo aspetto sul quale siamo intervenuti (a fatica). **Creare in loro un senso di appartenenza e collaborazione** non è stato facile in un gruppo di prime donne.

All'inizio il gruppo si trovava una volta a settimana, il martedì dalle 14 alle 16. Nella prima parte ogni componente (come già detto, operatori compresi) a turno esegue dei vocalizzi per scaldare la voce, poi iniziamo a provare le canzoni che sono state scelte. Questo è stato un altro momento (e a volte lo è tuttora) che ha creato qualche problema. Per molto tempo la scelta dei brani alla fine veniva portata a termine dalla maestra e dagli operatori, perché dopo una serie infinita di suggerimenti (cantante, genere o argomento) **non sembravano in grado di alcuna capacità decisionale.** C'è da dire che all'inizio lasciavamo cantassero da solisti, un po' perché come detto prima, erano presenti molte prime donne, e un po' anche per dare modo alla maestra di studiare il tipo di voce di ogni ⇨

singolo elemento, per lavorare con ognuno sui difetti e potenziarne le qualità. Questo però portava ad una insoddisfazione da parte loro che lamentavano di non essere all'altezza dei brani loro assegnati. Eccoci allora a **combattere con le loro frustrazioni, con le loro aspettative deluse,** insomma eccoci al primo debutto.

Spesso i nostri saggi si svolgono nel centro di Bologna, in un posto molto raccolto, cosa che si è mostrata molto positiva all'inizio. Dopo la nostra prima esibizione le critiche da parte loro sono state molte, ma a sorpresa, anche se qualcuno di loro era deluso, perché sopraffatto dall'emozione, gli altri pur non avendo brillato come nelle prove generali, erano lo stesso contenti del loro operato.

Dopo un paio di anni abbiamo introdotto una seconda giornata (venerdì) con lo stesso orario, ma dando un assetto leggermente diverso alla giornata. Come sempre iniziamo con i vocalizzi e poi la maestra ci propone altri esercizi specifici di impostazione della voce, respirazione ecc., ma soprattutto abbiamo introdotto lo studio della musica, (tempi, ritmi, toni, pause ecc.). questo ci ha permesso di raggiungere un buon livello, cosa della quale siamo orgogliosi.

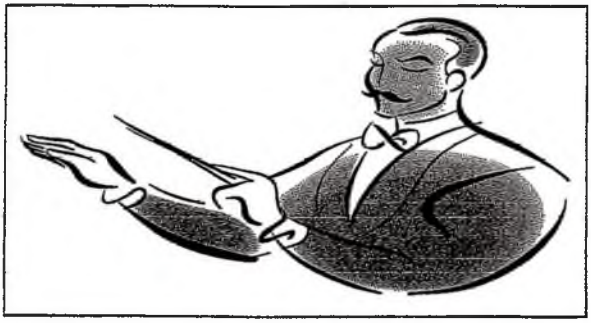
Negli anni il gruppo è stato soggetto a molti cambiamenti di componenti e questo, quando avviene, rappresenta sempre un freno che però a lungo andare si rivela sempre utile, perché costringe il gruppo a rallentare, **abbassando le aspettative**. Tra i cambiamenti più positivi c'è stata l'apertura del gruppo a dei volontari. Tra loro il capostipite è stato il maestro Vincenzo Corrao, (insegnante al conservatorio di Bologna di Armonia complementare e Jazz). Il suo arrivo ha dato una svolta decisiva alla qualità del nostro operato. Prima adoperavamo le basi musicali che però avevano un difetto: quando l'emozione si faceva sentire e ci portava a sbagliare, era difficile riprendere la base, e questo creava panico.

All'inizio questa nuova figura, era vista non proprio di buon occhio. I ragazzi si sentivano intimoriti da un professionista di questa portata, ma col tempo anche lui è diventato cantore a tutti gli effetti.

Questo ci ha permesso di fare un ulteriore passo in avanti, non limitandoci a coltivare solo il nostro orticello, ma facendo in modo che, a turno i nostri ragazzi fossero ospiti in altre esibizioni, come quelle del coro della nostra insegnante, o come quelle dei suoi allievi. Allo stesso modo è avvenuta la cosa contraria. A turno i membri del coro della maestra o qualche allievo si esibivano nei nostri saggi o come solisti o nel coro.

Tutto ciò ha creato a lungo andare un forte senso di sicurezza nei ragazzi ma non prima di avere **creato una forte ansia da prestazione**. Da questo momento abbiamo lasciato definitivamente il nostro orto e ci siamo lanciati in nuove esperienze come rassegne corali, nelle quali abbiamo riscosso sempre grandi consensi.

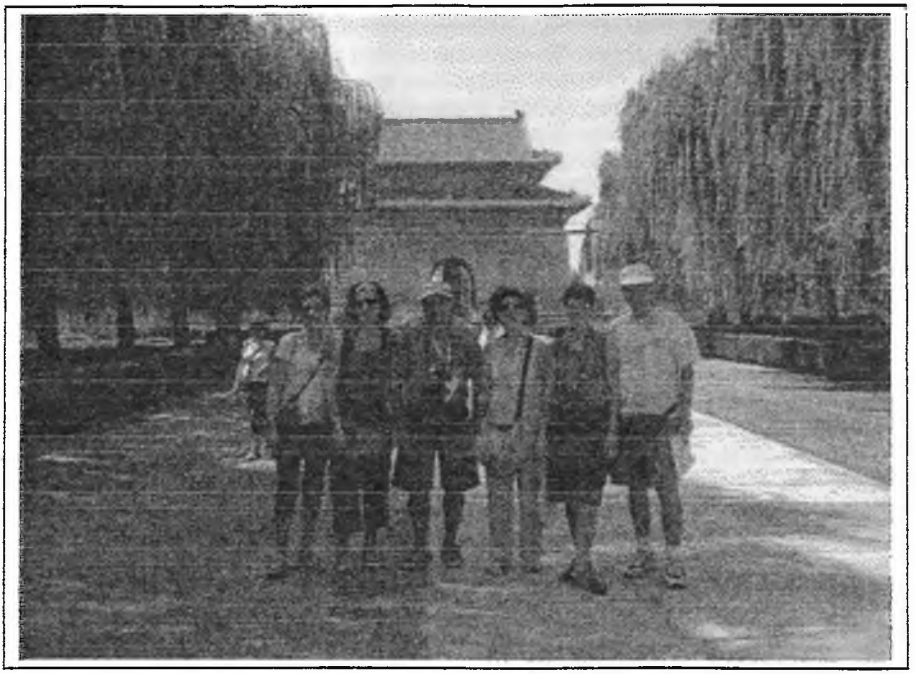
La più importante esperienza per noi è stata il Festival Nazionale "Il mio canto libero", rassegna corale, alla sua terza edizione, organizzata a Volterra dal servizio di Salute Mentale della Regione Toscana. Questo è stato il primo grande confronto che ci ha fatto crescere.



Daniela Mezzanotte

QUEL LUNGO VIAGGIO FINO AL CELESTE IMPERO

Un treno speciale, 208 persone, 15.000 chilometri in 21 giorni: una esperienza indimenticabile, alla scoperta di se stessi, di nuovi amici, di paesaggi inimmaginati. Ecco le prime impressioni su un'avventura specialissima



Cari amici de "Il Faro", sono una dei partecipanti al viaggio "Quel treno speciale per Pechino" o meglio, come preferisco definirmi io, sono una dei viaggiatori che mercoledì 8 agosto ultimo scorso hanno lasciato l'Italia diretti verso la Cina, a bordo di un treno che li ha fatti viaggiare per oltre 15.000 chilometri, attraversando due continenti tra paesaggi stupendi e insoliti, grandi città ed immensi mari d'erba, di alberi e poi il deserto, grandi fiumi e profondi laghi.... In altre parole, sono una dei 208 fortunati che hanno accettato la sfida di intraprendere un viaggio che sin dall'inizio si sapeva essere un viaggio particolare, un viaggio speciale che ci avrebbe portato a contatto non solo con mondi "altri" ma forse anche e soprattutto a contatto con quelle parti di noi rimaste inesplorate e nascoste.

Per rendere questo articolo accattivante e interessante per i lettori dovrei raccontare di qualche episodio eclatante, insolito e "specialissimo" avvenuto durante quei 21 giorni – non avrei spazio sufficiente per poterlo fare poiché in realtà TUTTO E' STATO MOLTO SPECIALE nella sua normalità: abbiamo vissuto negli spazi ristretti e limitati di un treno, dovendo far stare la nostra "casa" cioè la nostra valigia più o meno capiente dentro gli spazi consentiti di una carrozza che ci ospitava a

gruppi di quattro persone; abbiamo fatto i turni per fare colazione, pranzo e cena in una delle carrozze ristorante a nostra disposizione; abbiamo atteso pazientemente il nostro turno per andare in bagno, spesso attese che duravano parecchio.... Abbiamo diligentemente accettato di essere suddivisi in gruppi contrassegnati da un colore per poter salire sui pullman che ci trasportavano dalla stazione agli alberghi e viceversa e durante le nostre escursioni nelle città dove ci fermavamo in visita; ormai dopo 21 giorni ci si riconosceva per colore – noi, gli emiliano-romagnoli eravamo "i gialli" il colore degli imperatori della Cina (che coincidenza!!); abbiamo fatto la fila per avere il nostro piatto di riso al ristorante (e mille altre cibarie, a dir la verità...); abbiamo fatto passare il tempo chiacchierando, giocando a carte, facendo yoga nei corridoi del treno, dilettandoci con un po' d'uncinetto, leggendo, scrivendo, studiando il cirillico, o semplicemente guardando il panorama fuori dal finestrino, spesso col naso incollato ai vetri come bambini stupiti da tanta meraviglia; abbiamo ascoltato racconti e raccontato le nostre vite ad orecchi attenti e partecipi, abbiamo condiviso sofferenze passate e presenti di chi era fino ad un attimo prima un perfetto sconosciuto e nel giro di poche ore, di pochi giorni è diventato parte integrante delle nostre vite...

Raccontare non è semplice, si vorrebbe ma non ci si riesce ancora... tanti sono i pensieri, tante le emozioni, tanti i volti, le voci, i rumori, i suoni, i colori, persino gli odori... promettiamo di fare ordine piano piano, di trovare le "parole per dirlo" in modo che la nostra emozione arrivi anche a voi che ci avete accompagnato col pensiero, con l'attenzione verso il nostro viaggio, con la curiosità per le nostre "imprese". Stiamo lavorando a raccogliere fotografie, racconti e cercheremo di essere presto pronti per potervele mostrare e condividere con voi il nostro viaggio speciale. Un vecchio proverbio cinese dice: "Voi occidentali avete gli orologi, noi orientali abbiamo il tempo" – vi chiediamo di essere come gli orientali, di avere tempo e darci tempo....non ve ne pentirete.

Anna Compagnoni

Un gruppo di viaggiatori ha portato la "pace" in estremo oriente. A destra: il Tempio del Cielo e la "Porta della Pace" a Pechino

UNA LETTERA AL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

On Presidente della Repubblica italiana Giorgio Napoletano
On. Presidente del Consiglio dei ministri, Prof. Romano Prodi
On. Ministra della Salute Livia Del Turco

Sono paziente del Servizio psichiatrico da quasi 14 anni e ho un otimo rapporto con gli operatori che si impegnano per aiutare soprattutto con il pieno riconoscimento del mio diritto all'autodeterminazione. **Vi scrivo per segnalarvi un grave problema. Nella maggior parte dei reparti o cosiddette residenze di trattamento sanitario volontario in ambito psichiatrico della sanità pubblica ci sono portoni e cancelli tenuti chiusi a chiave dai regolamenti. E sono a chiedere molto semplicemente che in tali luoghi sia reale durante tutto il giorno.**

La chiusura di tali reparti e residenze è un elemento di profonda umiliazione morale che sa di punizione, che toglie ad un cittadino non immunodepresso e non sottoposto ad alcun provvedimento giudiziario di limitazione della libertà personale il diritto inalienabile alla libertà del suo corpo, elemento riconosciuto dalla nostra Costituzione come basilare per la vita umana. Un uomo innocente che è solo malato e collaborante perché cerca un sollievo deve avere fiducia, se no non è trattarlo da cittadino, ma da interdetto di fatto, per cui non deve essere costretto a chiedere come un bambino dell'asilo o un mendicante che gli si apra la porta per andare al bar o all'edicola. Un uomo già angosciato messo anche in un luogo sbarrato, e per questo totalmente dipendente in tutto dalla volontà di chi ha la facoltà di aprire, il che è reclusione alla fine identificata in modo profondamente discutibile con la terapia secondo una sottomissione mentale allo stigma verso i pazienti e i curanti, si sente come la pantera del racconto di Rilke, la cosa più disgregante che possa esserci e ciò può seriamente impedire una vera collaborazione con il medico (e nei reparti ci sono grandi uomini come terapeuti che sarebbero valorizzati veramente con regolamenti diversi). Nel caso poi, purtroppo si incontri qualcuno con una mentalità culturalmente arretrata, quella forma di organizzazione fisica della struttura può portare il paziente all'impossibilità di poter scegliere altro per il proprio bene, perché con questo si viene ricattati molto facilmente con la minaccia di essere tenuti rinchiusi ad ogni espressione di dissenso, senza poter avere un vero confronto critico su di un piano umano di parità. **Tale chiusura è subire una continua e non formalizzata contenzione meccanica ed è un elemento che mi spoglia di diritti costituzionali fondamentali di cittadino italiano che cerca aiuto, perché paziente di tipo psichiatrico, nonostante sia in vigore la L. 180.**

Il miglior controllo della qualità dei servizi è la mia libertà di scelta e la condizione primaria perchè essa sia concreta è che porte e cancelli siano aperti per il paziente su tutto il territorio nazionale, perché dove tengano in mano le chiavi della tua porta finisce ogni possibilità reale e serena di negoziazione, finisce la democrazia. Fiduciosa in una Vostra risposta riguardo al problema segnalato, si porgono i più cordiali saluti.

Annalisa Landi

CALENDARIO FAROFESTE

- **19 OTTOBRE** ore 20.00: Festa in Semiresidenza, Via Venezia 5, Casalecchio di Reno per la raccolta fondi treno per Pekino.
- **11 NOVEMBRE**, Pomeriggio: Festa Diavoli Rossi all'ExTiro (Casalecchio).Sono Gradite cibarie e vivande.
- **Fine NOVEMBRE**. Festa del Faro a S.Lazzaro (da definirsi).
- **DICEMBRE**. Festa natalizia serale all'ExTiro. Informazioni più precise nel prossimo numero del giornale.
- **DICEMBRE**. Festa natalizia con torneo di calcio e pallavolo a Pianoro e Pian di Macina. Informazioni più precise nel prossimo numero del giornale.

PER IL PROSSIMO NUMERO: IL TEMA CENTRALE SARA' IL NATALE