



GUIDA PANDEMICA PER “COVIDIZZATI”

Un documento interattivo a cura del Gruppo Giornalismo Psiche2000
per affrontare, con rispetto e un po' di leggerezza,
isolamento, quarantena e ripresa post-Covid senza uscire di senno

REGIONE DEL VENETO



ULSS2
MARCA TREVIGIANA

DSM

Dipartimento di
Salute Mentale



**Progetto salute, benessere,
inclusione sociale nell'ambito della salute mentale**
Sezione "Informiamoci per stare bene"

Progettazione 2019-2021
del Dipartimento di Salute Mentale ULSS2
in tema di riabilitazione e inclusione sociale
con la collaborazione del
volontariato e delle associazioni dei familiari

Organizzazione:

Psiche2000 O.D.V.

psicheduemila@gmail.com - www.psiche2000vittorioconegliano.it

Gruppo Giornalismo Psiche2000:

Anna Basiricò, Giorgia Calzavara, Vito Da Re, Enrico De Luca, Luca Facchin,
Marco Napoletano, Davide Parpinello, Claudia Salvi.

Con il contributo di:

Regione del Veneto

AZIENDA UNITÀ LOCALE SOCIO-SANITARIA N. 2 - Treviso

Con il supporto di:

Dipartimento di salute mentale

Con il patrocinio di:

Città di Vittorio Veneto

Coordinamento:

I AM

Devolvi il tuo 5xMille a Psiche2000!
Il nostro codice fiscale è 93006070267

GUIDA PANDEMICA PER COVIDIZZATI



pagina
facebook



pagina
instagram



video



informazioni
sul web



luogo

**Questo è un documento interattivo
clicca sulle icone!**



EDITORIALE

Siamo Anna (studentessa di matematica appassionata di cinema e libri), Claudia (appassionata di musica), Enrico (musicista), Luca (con un debole per la scrittura) e Vito (che ama cucinare). Insieme a noi ci sono Davide (esperto di videomaking), Maria Elena, Giorgia e Marco (educatori) e due ragazzi con lo stesso nome, Sebastiano, che a diverso titolo ci hanno affiancati per un breve periodo.

Siamo un gruppo di ragazze e ragazzi che per circa un anno si sono ritrovati ogni settimana, virtualmente o in presenza, per realizzare un manuale di sopravvivenza alla pandemia.

Siamo l'emblema di come si possano affrontare e superare le difficoltà.

Volete qualche esempio?

Solo nei primi quattro incontri abbiamo dovuto far fronte a:

- problemi di connessione, sia web che psicologica;
- tensione elettrica ed emotiva;
- fratture ortopediche personali e fratture del nostro gruppo, visto che qualcuno di noi si è fatto male ma che pure l'intera squadra ha dovuto, per evitare l'assembramento, dividersi tra Conegliano e Vittorio Veneto;
- problemi di linea, nella doppia accezione telematica e dietologica;
- isolamento relazionale e fiduciario, dal momento che almeno un paio di noi sono dovuti restare assenti per la quarantena...

Se non si fosse ancora capito, diversi tra noi sono pazienti del Centro di Salute Mentale, quindi persone affette da disagio psicologico.

Ma di fronte a tutto ciò, anziché

spezzarci, abbiamo sfruttato la tensione per caricarci, come una molla, e realizzare qualcosa di bello e utile per tutti, cercando di dimostrare, a noi stessi e a chi vorrà leggere questa rivista, cosa sia la Resilienza.

Grazie all'Associazione Psiche2000 abbiamo partecipato a un Laboratorio di Giornalismo per parlare della situazione storica che ci ha coinvolti tutti ed esplorare i modi per affrontare il malessere in generale e quello legato al Covid in particolare.

Ed ora siamo qui, più positivi che mai (ma non in senso covid...) a presentarvi il nostro lavoro: una "guida" per affrontare la crisi del periodo e le difficoltà della vita in generale.

Con il valore aggiunto che proprio da noi, utenti del CSM e veri "esperti" del disagio, potesse arrivare un aiuto concreto per tutti.

In questa pubblicazione troverete le nostre personali testimonianze sul disagio e le strategie che abbiamo utilizzato per affrontarlo. Alcune sono profonde e sofferte, altre più ironiche e leggere. Tutte sono autentiche e sincere.

Non solo. Abbiamo deciso di parlare delle nostre passioni e delle molte risorse che, nella nostra esperienza, possono costituire un aiuto per contrastare il disagio: cinema, arte, musica, letteratura, teatro e sport possono aiutarci a superare i momenti difficili e persino dare senso alla sofferenza. Perciò abbiamo incontrato e intervistato molti esperti di questi settori, chiedendo il loro parere in proposito. E altrettanto abbiamo fatto con al-

cune personalità della Pubblica Amministrazione, dei Servizi alla Persona, del volontariato, del giornalismo e della scuola. Insomma abbiamo allargato il nostro orizzonte, siamo usciti dall'isolamento e ci siamo confrontati con molte persone generose. Li ringraziamo tutti di cuore, non solo per il prezioso contributo a questo

lavoro, ma soprattutto per averci regalato il loro tempo e la loro umanità. Nella speranza che questa pubblicazione sia anche per voi un'esperienza di arricchimento, vi auguriamo buona lettura!

Il Gruppo Giornalismo Psiche2000



"Un'esperienza fantastica che ci ha aiutato moltissimo"

Gruppo Giornalismo Psiche2000



IL SALUTO DEL SINDACO DI VITTORIO VENETO ANTONIO MIATTO



Antonio Miatto
*Sindaco
di Vittorio Veneto*

Questa esperienza del laboratorio di giornalismo ci ha permesso di incontrare moltissime persone, anche se purtroppo quasi sempre solo da remoto. Fortunatamente alcuni hanno potuto venire a trovarci presso la nostra redazione. In particolare ricordiamo la visita di Antonio Miatto, Sindaco di Vittorio Veneto, che ha espresso il suo apprezzamento per il nostro lavoro.

Ne abbiamo approfittato per farci rilasciare questo breve intervento video, del quale lo ringraziamo.



“Bravi per aver affrontato un tema così pregnante. A voi tutti faccio i miei complimenti”

*Antonio Miatto
Sindaco di Vittorio Veneto*



L'ARTE DI FARE INFORMAZIONE

DIRETTAMENTE DA NEW YORK

Una chiacchierata con Federico Rampini sul concetto di resilienza e di come la Storia insegni a risorgere dalle crisi



Federico Rampini

*Giornalista
de La Repubblica*

Chi lo avrebbe mai detto? Da giornalisti principianti siamo riusciti ad avere un incontro con uno dei massimi autori e corrispondenti italiani, anzi internazionali. Ha risposto a una no-

Federico Rampini, già vicedirettore de Il Sole 24 Ore, autore di numerosissimi libri e corrispondente estero per La Repubblica da oltre 20 anni.

stra mail sorprendendoci con il suo entusiasmo per la nostra iniziativa e proponendo lui stesso di collegarsi da New York per un incontro con noi. Oltre alla sua indiscussa competenza abbiamo potuto apprezzare la profonda umanità e disponibilità con cui ha risposto alle nostre domande. Lo ringraziamo davvero molto. Con lui abbiamo parlato del suo ultimo libro che, proprio come la nostra rivista, cerca di comprendere a fondo la crisi determinata dal Covid e riscoprire i mezzi di cui l'umanità dispone per risollevarsi. Imparando dalla Storia.

“Voglio sottolineare quanto importante è il lavoro che fate voi, quanto credo abbiamo da imparare dalla vostra esperienza”

Federico Rampini



IL MALESSERE E COME LO SI AFFRONTA

IL MIO LOCKDOWN

Come ho superato il malessere



di Luca Facchin

Come tutti anche io ho dovuto affrontare i mesi di lockdown e, come molti, l'isolamento forzato mi ha provocato diverse problematiche a livello psicologico; qui vorrei soffermarmi sulla mia ansia.

Seguendo le linee di guida del Ministero della Salute, uscivo di casa esclusivamente per lo stretto necessario (ossia per fare la spesa) e proprio qui arrivavano i problemi! Al solo pensiero di dover varcare la soglia del mio appartamento, mi assaliva un'ansia tremenda che mi stringeva il petto in una sorta di morsa da carpentiere, e che quasi mi paralizzava. E questo non solo nel momento in cui dovevo effettivamente uscire. Essendo abituato a programmare le mie azioni con ore, se non giorni, di anticipo, mi attaccava fin dal momento in cui lo programmavo. Mi chiedevo come avrei fatto a uscire di casa, come avrei potuto affrontare quei pochi metri che mi separano dal supermercato - pochi metri che mi sembravano chi-

lometri - come avrei fatto ad affrontare il mondo esterno.

Tutto questo, per quanto sia effettivamente poca cosa, pesava sulla mia anima come un enorme macigno, ma non avevo scelta: se volevo mangiare, dovevo, come ogni altra persona, fare la spesa... ma come fare?

Ho capito che se non volevo soccombere, sarebbe stato indispensabile distrarsi, almeno fino a quando non sarebbe giunto il momento di uscire di casa.

Quindi blindavo il mio mondo e la mia mente nel contesto di un film in dvd, o di una serie televisiva, oppure leggevo qualcosa - fosse stato anche soltanto un articolo di giornale rimediato in facebook - o ascoltavo musica, o pulivo casa. Qualsiasi cosa mi consentisse di non fermarmi a pensare a quello che inevitabilmente avrei dovuto fare, era bene accetta.

Ma l'ansia è una bestia infida che non facilmente dà tregua!

Tornava a bussare all'uscio della mia psiche ancora, e ancora, ma io non mi arrendevo, non potevo concedermi di farlo, perché non si trattava solo di fare la spesa per poter mangiare, era una questione molto più grande e complessa: era la vita!

La scacciavo con tutte le mie for-



ze, rituffandomi ancora più a fondo in quello che stavo facendo, e non smettendo mai di combatterla.

Quando poi veniva il momento di varcare quella maledetta soglia, lei era lì, pronta a bloccarmi. Ma ancora una volta non mi arrendevo. L'affrontavo come un pugile affronta il proprio avversario sul ring! Non le permettevo di rinchiudermi in quelle quattro mura più di quanto non avessero già fatto i vari D.P.C.M., così come non le permettevo di distruggermi le giornate prima di quel momento. Zaino in spalla, prendevo con me tutto il mio coraggio, e uscivo.

Per quanto assurdo possa sembrare, una volta fatto questo passo, una

volta che mi trovavo per la strada, l'ansia scompariva. Il mostro era stato battuto, ma sarebbe ricomparso, e l'unica cosa che avrei potuto fare era continuare a combatterlo senza tregua, semplicemente perché non ero (e non sono) disposto a farmi condizionare la vita da questa bestia infida.

Se l'unica scelta possibile è combattere, allora combatti, e un giorno guarderai con orgoglio le tue cicatrici, perché saprai che nulla ti ha fermato, nulla ti ha sconfitto, e tu hai raggiunto il tuo obiettivo. E non avrà importanza se esso sarà stato una piccola cosa o un grande traguardo, importerà solo l'avercela fatta.



“Non ero disposto a farmi condizionare la vita. Se l'unica scelta possibile è combattere, allora combatti!”

Luca Facchin

LE DIFFICOLTÀ E I SERVIZI DI CURA

Intervista alla Primaria di Psichiatria



Carola Tozzini

*Primaria di Psichiatria
del Distretto Socio Sanitario
di Pieve di Soligo*

Gentilissima dott.ssa Tozzini, grazie per aver accettato di partecipare a questa intervista.

Come Lei sa, il lavoro del nostro "Gruppo Giornalismo" è orientato a realizzare una rivista multimediale che parli dell'attuale situazione legata alla crisi pandemica. Ci interessa esplorare da un lato le difficoltà anche psicologiche che le persone stanno vivendo e dall'altro tutte le risorse che si possono mettere in campo per farvi fronte. Vogliamo portare ai lettori le nostre personali esperienze di pazienti psichiatrici su come abbiamo affrontato l'isolamento forzato e di come stiamo vivendo questa situazione, dall'altro intendiamo dare una mano a chi dovesse venire eventualmente a contatto per la prima volta con tutte quelle emozioni negative che noi ben conosciamo. Con questo arti-

colo, in particolare, vorremmo poter gettare un po' di luce in tutto il caos creato dalla pandemia, dal lockdown e da tutti i loro effetti sulla psiche, sia negativi ma anche, perché no, positivi. Per questo vorremmo poter dare ai nostri lettori il punto di vista di una persona esperta come Lei.

Secondo la Sua esperienza professionale, durante il lockdown c'è stato un aumento di problematiche legate alla sfera psicologica?

Nel 1500 già si diceva che per uscire da una pandemia "Ghe voe un Nadae e do Pasque" ed è purtroppo trascorso un anno da quando i primi casi di Coronavirus si sono diffusi a livello mondiale. Sicuramente le restrizioni hanno determinato effetti positivi sul calo dei contagi, ma occorre precisare che la pandemia da Covid 19 da alcuni è stata definita una vera "sindemia" con ripercussioni su ogni aspetto della vita sociale: sull'economia, sull'istruzione e sulle comunicazioni ma principalmente sulla salute e sul benessere psicologico della persona. Infatti vari studi, condotti alla fine del lockdown di marzo 2020, hanno evidenziato un aumento di circa il 30 % della domanda di aiuti specialistici.

Quali sono queste problematiche?

Quando si è iniziato a parlare dei primi contagi da Covid 19 in Cina, era impensabile poter pensare ad una diffusione anche in Italia. Con il passare del tempo e l'arrivo del virus anche da noi, i livelli di stress da affrontare sono progressivamente aumentati; timore del contagio e delle sue conseguenze, ansia per la salute individuale e per

“L’esperienza del lockdown è stata un grande test sull’umanità”

Carola Tozzini

Clicca sul video per vedere conoscere il Centro di Salute Mentale di Vittorio Veneto



i propri familiari, fino ad arrivare alle restrizioni imposte dal lockdown. Il doversi privare delle strette di mano, degli abbracci dei propri cari, potenzialmente fonte di contagi, ha sovvertito l’abituale socialità. Il protrarsi poi delle restrizioni e l’aumento dei contagi ci ha fatto provare emozioni negative che in alcuni si sono strutturate in sindrome depressiva. Anche l’aver dovuto conoscere, rapidamente ed indipendentemente dalla fascia di età, i Dispositivi di protezione individuali (DPI) ed il loro utilizzo è stato un evento stressante. Tra gli adolescenti poi sono insorti aumento dell’irritabilità, insonnia, attacchi d’ansia fino a strutturarsi in attacchi di panico e, nei casi di maggiore fragilità, sono aumentate le problematiche legate ai disturbi del comportamento alimentare. Alcuni studiosi sostengono che il periodo del lockdown sia associato non solo ad un aumento di ansia, stress e depressione, ma anche un peggioramento del funzionamento cognitivo; con il passare dei giorni alcune persone in isolamento erano meno attente, facevano fatica a rimanere concen-

trate e faticavano a ricordare che giorno e che ora fosse. Non trascurabili sono poi le preoccupazioni sociali ed economiche reattivamente all’acuirsi della, già presente, crisi del mondo del lavoro.

Chi può soffrire queste problematiche?

La pandemia ha colpito tutti ma ne ha risentito maggiormente chi già aveva fragilità e i loro familiari. Per gli utenti una base sicura, messa a dura prova dalla pandemia, sono le relazioni sociali ed il supporto degli operatori di riferimento. Inoltre hanno particolarmente sofferto gli effetti della pandemia le donne, chi già soffriva di disturbi del sonno, chi aveva uno stato di salute già precario. I giovani e gli adolescenti, costretti a stare a casa privati degli amici, della scuola e dello sport sono a forte rischio di sviluppare effetti psicologici Covid correlati. Alcuni di loro si sono ritirati ulteriormente in un microcosmo, spesso la loro stanza, riempito solo da realtà virtuali create attraverso la tecnologia. Non trascurabile è poi il disagio psicologico, fino

a strutturarsi in disturbo psichico, di coloro che sono stati a contatto con persone contagiate anche gravi, che hanno dovuto affrontare periodi anche ripetuti di quarantena o che hanno subito degli improvvisi lutti in famiglia Covid correlati. Infine gli operatori sanitari hanno subito da molti mesi ormai un aumento del carico di lavoro con forte pressione psicologica con esposizione continua a situazioni dolorose e traumatiche. È stato dimostrato inoltre che disconforto è derivato anche dall'utilizzo prolungato di DPI associato a sudorazione eccessiva e disidratazione. Sono risultati suscettibili ad elevati livelli di burnout soprattutto coloro che lavorano in reparti Covid dedicati o che hanno affrontato turni di lavoro impegnativi in contatto continuo con la sofferenza o che sono stati assegnati a nuove postazioni lavorative, sempre per esigenze legate alla pandemia.

Se si accusano questi sintomi, quando è opportuno "lasciar correre", e quando, invece, è opportuno preoccuparsi?

Qualora i sintomi sono lievi e transitori si può attendere o lasciar correre ma, quando diventano intensi, frequenti, invalidanti o poco funzionali allo svolgimento delle attività quotidiane ci si deve preoccupare. Inoltre se i sintomi sono molto pervasivi e continuativi, si può anche arrivare a complicare ulteriormente la situazione psicologica.

Quali sono le strategie che si possono adottare in questi casi?

Leggere e ascoltare continuamente o in maniera esclusiva notizie riguardanti il Coronavirus, per controllare l'ansia, può risultare svantaggioso con aumento della tensione stessa. Per sentirsi più tranquilli e meno in pericolo è indicato basarsi sulle indica-

zioni fornite dalle istituzioni sanitarie: utilizzo dei dispositivi di protezione individuale, lavaggio frequente delle mani, distanziamento sociale e vaccini. Può essere utile inoltre imparare a sfruttare di più e meglio il tempo libero coltivando nuovi interessi o impegnandosi in attività che appassionano e rilassano. Importante è inoltre approcciarsi alla socialità in maniera alternativa: dover stare a casa non deve coincidere con il rinchiuersi ed isolarsi. Occorre apprendere nuovi modi per mantenersi in contatto, mutuandoli dai più giovani attraverso le tecnologie che abbiamo a disposizione ... messaggi, chiamate e videochiamate. Occorrerebbe infine vivere i provvedimenti restrittivi e cautelativi con un atteggiamento psicologico positivo non interpretandoli solo come una limitazione della nostra libertà.

E se tutto questo non bastasse, a chi ci si può rivolgere per avere un aiuto?

Occorre sempre ricordarsi che l'organizzazione mondiale della sanità ha affermato, nella dichiarazione di Helsinki, che "Non c'è salute, senza salute mentale" pertanto non si deve avere timore di chiedere aiuto quando ne sentiamo il bisogno. Più a lungo i sintomi del malessere vengono ignorati maggiori sono le possibilità che la situazione di crisi diventi cronica. Occorre quindi rivolgersi al medico di base che valuterà se è necessario invio agli specialisti (psicologi, psichiatri, neuropsichiatri, équipe multiprofessionale dedicate) per valutazione ed eventuale presa in carico con percorso di cura specifico.

Gli eventuali effetti negativi che il lockdown può avere sulla psiche, si potranno ripresentare anche quando l'emergenza sarà finalmente terminata?

Un anno di Coronavirus sta minando l'equilibrio di molti, tanto che si stima che fino a un individuo su tre potrebbe manifestare sintomi cronici o persistenti fino a confluire in una sindrome ansiosa definita disturbo post-traumatico da stress (Ptds). Tale disturbo caratterizzato da ansia, insonnia, incubi ha bisogno di tempo per strutturarsi e non compare immediatamente dopo un evento vissuto come traumatico. I dati internazionali sostengono che tale sindrome sarà presente soprattutto tra coloro che hanno superato l'infezione da Covid e in particolare tra coloro (dal 15% e il 51%) che hanno vissuto l'esperienza della ventilazione meccanica nelle unità di terapia intensiva. Tra questi un paziente su due potrà presentare ricordi immagini ricorrenti di quei momenti, ansia ed insonnia anche a 5 anni di distanza dall'evento.

Se sì, cosa sarebbe opportuno fare?

Se si dovessero presentare questi sintomi, è bene rivolgersi al medico di base con invio allo specialista. Il disturbo post-traumatico da stress ha un suo percorso specifico di cura, raccomandato nelle linee guida internazionali, che prevede la un ciclo di trattamento psicoterapico ambulatoriale individuale combinato, se necessario, con terapia farmacologica

Al di là degli effetti negativi, il lockdown, o comunque uno stato di isolamento forzato, può avere anche effetti positivi su di una persona (ad esempio: lo scoprire delle risorse psicologiche che non si credeva di possedere)?

L'esperienza del lockdown è stato un grande test sull'umanità. Accanto a tante ripercussioni negative in molti casi ha rappresentato un'occasione unica di fare una pausa dai ritmi e dalle

richieste incalzanti del mondo esterno, offrendo uno spazio per pensare, per ripensarsi e per riflettere sulle priorità della propria vita. Nel silenzio creato dal lockdown, alcuni hanno avvertito anche un senso di libertà e benessere. Molti, che prima riuscivano ad avere relazioni sociali poco soddisfacenti o comunque si sentivano soli ed emarginati, hanno potuto sentirsi meno "diversi" perché l'isolamento era caratteristica comune. Altri che prima erano a disagio perché non riuscivano ad essere performanti come richiesto o a realizzare le proprie aspirazioni, hanno avuto una giustificazione sanitaria e sociale per quello che non riuscivano a fare. Infine alcuni hanno "assorbito l'urto traumatico della pandemia senza rompersi" cioè hanno saputo affrontare l'evento stressante senza emozioni negative e sofferenze scoprendo capacità di resilienza. Hanno cioè individuato e utilizzato strategie di adattamento, punti di forza psicologici, a situazioni difficili uscendo dalla pandemia psicologicamente rinforzati se non addirittura trasformati.

REGIONE DEL VENETO



ULSS2
MARCA TREVIGIANA

Se ti serve un aiuto



**Clicca qui per sapere
cosa devi fare!**

LA RISPOSTA DELLE ISTITUZIONI ALLA PANDEMIA

Intervista all'Assessore Antonella Caldart



Antonella Caldart

Assessore

*del Comune di Vittorio Veneto
Risorse esterne, Sociale, Famiglia,
Personale, Politiche scolastiche,
Politiche giovanili, Pari opportunità*

Stiamo vivendo un periodo storico forse senza precedenti, con una serie di nuove emergenze non solo sanitarie ma anche sociali. Può raccontarci quali cambiamenti registrate? Quali nuovi problemi sono sorti con la pandemia e quali problemi preesistenti si sono aggravati?

Abbiamo registrato e viviamo giornalmente la grande paura di tante persone a non farcela da sole. Non parlo di quelle che già frequentavano i Servizi Sociali, ma di tanti nuovi "fragili". Persone abituate a cavarsela da sole, con grande dignità e anche la consapevolezza di avere risorse personali tali da poter affrontare eventuali problemi. Oggi invece in tanti devono fare i conti con una netta sensazione di vuoto davanti a sé, dovuto all'impossibilità di fare riferimento ai tradizionali mezzi

personali... È difficile per questi "nuovi fragili" capire come orientarsi, dove, a chi e come chiedere aiuto. Un altro problema è la solitudine degli Anziani. Abbiamo tante richieste di aiuto e compagnia. Abbiamo parecchie Operatrici Sanitarie che giornalmente li vanno ad aiutare, ma stiamo organizzando anche attività di intrattenimento a distanza (una specie di TV per anziani) con lezioni diverse su tanti argomenti (dalla ginnastica, all'arte, dalla cucina alla musica) che partiranno a breve.

Come si sono comportate le persone durante questo periodo? Quali comportamenti virtuosi e quali negativi avete registrato?

All'inizio, con il primo lockdown, in molti, soprattutto giovani, hanno dato la loro disponibilità a lavorare come volontari in collaborazione con i Servizi Sociali e le associazioni che con noi collaborano: hanno aiutato soprattutto nella consegna dei buoni spesa e di spese alimentari. Tantissimi cittadini hanno poi contribuito con denaro che poi è stato speso per acquistare cibo, medicinali e beni di prima necessità. Abbiamo avuto dallo Stato 149.000 € e dai Cittadini vittoriesi altri 120.000! Una bellissima gara di solidarietà.

Come state aiutando le fasce fragili della popolazione?

Per aiutarli abbiamo attivato varie strategie: Attivazione di un numero telefonico dedicato all'ascolto e alle richieste. Attivazione di nuovi sostegni economici per pagamento bollette, affitti, spese condominiali o altro; spese alimentari e di beni di prima necessità, anche per neonati e bambini piccoli. Attivazione di trasporti. Apertura dello



Città di Vittorio Veneto

**Per parlare con
il Comune di
Vittorio Veneto**

Scopri i numeri utili



Amministratori



Uffici



“In molti, soprattutto giovani, hanno dato la loro disponibilità a lavorare come volontari in collaborazione con i Servizi Sociali e le associazioni. Una bellissima gara di solidarietà!”

Antonella Caldart

sportello famiglia, sia fisico che virtuale, per avere tutte le informazioni su bandi, contributi, sostegno a tutta la famiglia, dal bonus bebè, fino agli aiuti per anziani.

Per quanto riguarda i giovani, quali sono state le iniziative del comune per aiutarli durante il lockdown? Ed ora?

Abbiamo attivato vari "corsi" online per aiutarli ad usare consapevolmente i social, ma anche per attività creative (fotografia, scrittura, musica e canto). Inoltre allo skate park, unico luogo all'aperto praticabile, sono stati organizzati corsi di skate e attività sportive varie. Con le scuole e nelle scuole, vari laboratori di Peer education su uso/abuso di alcool e sostanze e sull'uso dei social. Inoltre corsi per genitori sulle stesse tematiche.

Tutti ci siamo concentrati sulle misure di contenimento del coronavirus, ma quali sono le iniziative che si è cercato comunque di mantenere per il benessere dei cittadini e che magari hanno avuto poca risonanza?

Non abbiamo mai smesso di aiutare chi già prima aveva bisogno. Per le Assistenti sociali è stato ed è un periodo di grandissimo lavoro e stress.

Lei pensa che ricorderemo questo periodo storico anche per qualcosa di buono? Se sì, che cosa?

Sì, lo ricorderemo per la grande solidarietà che è nata fra le persone e per il senso di appartenenza alla città, ma anche al quartiere, all'associazione... che ne è nata. Le Persone hanno capito più che mai che da sole non si sta bene, che il gruppo aiuta a vivere bene. Tutti sembrano volersi bene ed essere pronti ad aiutarsi. Dovremo essere bravi a coltivare questo sentimento anche in futuro. Anche il bisogno di uscire ha

fatto molto apprezzare il nostro territorio. Siamo fortunati a vivere in mezzo al verde e alla natura. Ne è nata una nuova consapevolezza della bellezza e del bisogno di rispettare la natura. Anche questo tema dovrà essere coltivato.

Cosa farà l'Amministrazione Comunale per aiutare la città nella ripartenza post-crisi?

La visione della Città sta cambiando a mio parere. Verranno valorizzati spazi dismessi, anche periferici. Verranno realizzate più piste ciclabili in città per la mobilità sicura e individuale. Stiamo attrezzando dei magnifici percorsi pedonali e ciclabili in collina. Continueranno i gruppi cammino che servono non solo a stare insieme ma anche a fare movimento insieme. Inoltre stiamo pensando alle Donne, che sono state molto colpite dalla crisi lavorativa con una serie di interventi in loro favore. E per i Giovani tante attività all'aperto e non, sempre in vista della necessità di tornare a stare insieme prima di tutto.

Kennedy ha detto "Non chiedetevi cosa il vostro Paese può fare per voi, ma cosa voi potete fare per il vostro Paese"; quindi cosa possono fare i cittadini per il proprio territorio?

Innanzitutto amarlo e rispettarlo. Vittorio Veneto è grande, oltre 82 km quadrati. È difficile mantenere tutto a posto e pulito, ma se ciascuno di noi inizia a contribuire alla manutenzione, alla pulizia e al rispetto, avremo sempre una città bellissima. Bisogna poi facilitare la crescita di nuovi volontari in tanti settori, dal sociale al culturale, allo sportivo. C'è tanto da fare e senza il supporto del volontariato è difficile riuscire a dare risposte a tutte le richieste. Il Comune può e deve sostenere le Associazioni, ma tutti possono impegnarsi per il Bene Comune.

UN AIUTO CONCRETO ALLE DONNE

Il Centro Antiviolenza si racconta

Può spiegarci in cosa consiste il vostro servizio?

Il Centro Antiviolenza (CAV) è un servizio della città di Vittorio Veneto afferente ai Servizi Sociali in collaborazione con la Cooperativa "Insieme Si Può". Istituito nel 2015, collegato al numero di pubblica utilità nazionale 1522, aderisce al Coordinamento Regionale dei Centri Antiviolenza pubblici. Si occupa di accogliere, sostenere e accompagnare le donne in percorsi di uscita dalla violenza di genere. Inoltre si occupa di informazione e sensibilizzazione rispetto al fenomeno della violenza di genere, che si fonda sul modello culturale della disparità di genere. Promuove invece l'indipendenza delle donne, il rispetto reciproco e la parità di ciascun individuo in modo da permettere alla donna di percepirsi protagonista del suo progetto di vita. Presso il CAV lavorano due psicologhe psicoterapeute, una avvocatessa e diverse figure amministrative.

Il vostro Servizio si rivolge solo alle donne o ricevete altre tipologie di cittadini vittime di violenza?

Il CAV si rivolge solo alle donne in quanto centro contro la "violenza di

genere", cioè quella tipologia specifica di violenza diretta alle donne in quanto tali. Il CAV accoglie donne sole o con figli prevalentemente residenti nei Comuni appartenenti all'ex Ulss7. Il servizio è completamente gratuito. Per gli uomini "maltrattanti" esistono altri servizi anche nel nostro Distretto.

Sappiamo che l'attuale situazione ha avuto un'influenza negativa sui problemi di cui vi occupate. Ci può fornire qualche dato numerico relativo al nostro territorio?

Nell'ultimo anno le donne che si sono rivolte al Centro sono oltre cento, la situazione pandemica ha aumentato la frequenza delle situazioni di violenza dovute a convivenze forzate e a difficoltà legate al quotidiano, ad esempio la perdita del lavoro.

Non tutte le donne denunciano le violenze subite e questo può sembrare difficilmente comprensibile a chi non vive tali situazioni. Può aiutare i nostri lettori a comprendere quali siano i meccanismi psicologici che spingono a non denunciare?

La denuncia alle Forze dell'Ordine può rappresentare un elemento importan-



te all'interno di un progetto che comprende diversi passaggi di accompagnamento e di supporto alla vittima di violenza di genere. In primis, la comprensione da parte della donna della propria situazione, la consapevolezza di essere vittima di violenza, rileggendo in tal senso tutti i comportamenti subiti (es: offese e minacce, atti di violenza fisica e psicologica, umiliazioni verbali, ecc.). Successivamente l'accompagnamento da parte del CAV, a volte insieme ai servizi con cui collabora (Servizi Sociali, Consultorio, ecc.), creando un progetto personalizzato che dia o restituisca alla donna una propria autonomia ed indipendenza. All'interno di questo percorso la donna vittima di violenza di genere non sporge denuncia perché sperimenta paura rispetto alle possibili conseguenze, teme di non essere creduta e di non trovare supporto o tutele. Il clima comunitario che minimizza e non comprende i meccanismi delle differenze socio-culturali tra uomini e donne nel quotidiano ostacola ulteriormente il sostegno "sociale" che è fondamentale.

Che messaggio daresti per aiutare le persone?

Il messaggio lo vorremmo rivolgere sia alle donne coinvolte che all'intera popolazione, anche a quella maschile e soprattutto ai giovani, che rappresentano il futuro e con i quali il CAV svolge molte attività in percorsi strutturati all'interno delle scuole. Alle donne possiamo dire di avere fiducia nella possibilità di cambiamento e di sostegno da parte dei servizi. Alla popolazione di impegnarsi per una maggiore sensibilità verso il tema della "violenza di genere", costruendo e sostenendo una cultura di genere paritaria fondata sul rispetto come esempio anche per le generazioni future.

Clicca sull'icona per vedere dove si trova il CAV e sull'immagine per avere ulteriori informazioni



Te stessa.

L'unica donna che vuoi essere.

CAV Centro Anti Violenza
Vittorio Veneto

ACCOGLIENZA

ASCOLTO

AIUTO

ACCOMPAGNAMENTO

a favore delle donne di ogni età, che subiscono maltrattamenti e violenze e cercano sostegno

ORARI

LUNEDÌ 9.00 - 12.00

MARTEDÌ 16.00 - 18.00

MERCOLEDÌ 9.00 - 12.00

GIOVEDÌ 17.00 - 19.00

VENERDÌ 9.30 - 12.30

Piazza del Popolo, 15 - tel. 0438 569451
email centroantiviolenza@comune.vittorio-veneto.tv.it
www.vittorioveneto.gov.it

NUMERO NAZIONALE DI PUBBLICA UTILITÀ ANTIVIOLENZA
1522

LA CONDIVISIONE DELLE DIFFICOLTÀ UNISCE

Le attività di Psiche2000 spiegate da Mariateresa De Nardi



Mariateresa De Nardi

*Presidente di
Psiche2000*

Conegliano-Vittorio Veneto

Puoi descrivere in poche parole l'Associazione?

L'Associazione Psiche2000 nasce nel 1994 dall'unione di alcuni familiari i quali senza alcuna delega hanno deciso di esporsi in prima persona nella difesa e tutela dei propri cari promuovendo la salute mentale. Bisogna pensare che l'azione attuata in quel periodo non era cosa scontata a causa dello stigma e dei tabù che circondava e circonda ancora in parte la malattia mentale. Ora grazie all'insistente opera di Associazioni come la nostra le cose stanno migliorando anche se la strada non è per nulla pianeggiante.

Su quali principi si fonda l'Associazione? Quanti laboratori vengono gestiti dall'Associazione? Quanto lavoro c'è dietro?

L'Associazione mette sempre al centro dell'attenzione "la persona" con

le sue emozioni e la sua sensibilità e promuove la prevenzione, il benessere psicologico e la qualità della vita. Attraverso la creatività e l'arte abbiamo visto che l'autostima delle persone che soffrono di disturbo mentale aumenta, creando in loro maggior sicurezza nell'affrontare le sfide quotidiane. Per questo si sono creati dei laboratori come teatro, psiche e fitness, giornalismo, foto e video, marketing museale, lavoro a maglia, Qi gong, cucina, serigrafia, progettazione tecnico audio e corso di pittura. Dietro a tutto questo c'è una mole di lavoro di progettazione, di condivisione con il Centro di Salute Mentale, di preparazione e realizzazione. Viene impiegato quindi un gran numero di volontari.

Cosa ti ha spinto a prenderti l'impegno di Presidente dell'Associazione.

Ho accettato questo incarico perché sono coinvolta personalmente nel problema avendo un familiare ammalato. Non nascondo che l'incarico comporta parecchio impegno ma mi sostengono le motivazioni e le soddisfazioni che comunque non mancano mai.

Come sono cambiati il lavoro e gli obiettivi dell'Associazione durante il Covid19? Quali difficoltà avete affrontato?

Abbiamo cercato di mantenere gli obiettivi rispettando le indicazioni dell'autorità sanitaria per cui alcuni laboratori sono stati sospesi come il ballo e il lavoro a maglia, per altri come cucina, teatro, Qi gong e psiche e fitness, che naturalmente non si possono fare on-line, siamo stati costretti a fare gruppi più piccoli e in diversi turni.

Questo ha causato un incremento di ore dei professionisti e maestri d'arte creando difficoltà economiche ma con l'aiuto delle Istituzioni e dei nostri volontari ce l'abbiamo fatta.

Avete imparato qualcosa da questo periodo?

In questo periodo abbiamo maggiormente capito l'importanza di non essere da soli e la condivisione delle difficoltà ha unito un po' tutti.

Cosa ne pensi del progetto di questo giornalino e del tema che abbiamo affrontato?

Il tema è sicuramente attuale e non facile da affrontare. Ad essere sincera sono rimasta sorpresa del lavoro che state facendo con molto impegno. Avete trattato l'argomento intervistando alcuni personaggi di alto livello con professionalità e schiettezza inducendo qualcuno a chiedere a voi consigli su come affrontare le difficoltà da voi sempre vissute.



Tutti i link web
per conoscere e contattare
l'associazione Psiche2000



OCCASIONI DI APPRENDIMENTO

Il mondo della scuola ai tempi del Covid raccontato da Susanna Picchi Dirigente Scolastico



Susanna Picchi
Dirigente Scolastico

Susanna Picchi, Dirigente Scolastico presso l'Istituto Comprensivo di San Fior e Godega (7 plessi) e reggente da ottobre a giugno 2021 presso l'Istituto Comprensivo 1 "Da Ponte" di Vittorio Veneto (10 plessi), per un totale di circa 1800 alunni divisi tra infanzia, primaria e scuola secondaria di primo grado, 250 docenti e 50 tra personale amministrativo e ausiliario.

A livello scolastico, quali sono i pro e quali i contro della didattica a distanza dovuta all'attuale pandemia?

PRO: Gli Istituti Comprensivi, che già avevano una piattaforma digitale utilizzata per alcuni progetti (Gsuite for Education e Teams di Microsoft) hanno dovuto attivarsi per formare tutti i docenti all'utilizzo delle piattaforme e degli strumenti disponibili nelle stesse,

per imparare a fare videolezioni in diretta (sincrone) e a produrre videolezioni registrate (asincrone) per coloro che non riuscivano a seguire al mattino perché i genitori erano al lavoro. Gli insegnanti hanno dovuto imparare a fare le presentazioni in ppt di quello che volevano spiegare. È stata l'occasione per un forte balzo in avanti da un punto di vista tecnologico. Gli insegnanti si sono dovuti formare velocemente sia seguendo tutorial e lezioni on line in diretta e contemporaneamente hanno messo in pratica quanto appena appreso consolidando le proprie competenze digitali "facendo" lezione ai propri alunni. A livello di svolgimento dei programmi si è dovuto necessariamente puntare all'essenzialità degli stessi, focalizzandosi sugli argomenti principali, i cosiddetti nuclei fondanti delle varie discipline. Anche la valutazione ha subito un forte scossone e si è dovuto considerare meno i contenuti e più le competenze "agite" (le cosiddette "soft skills") nel portare a termine i compiti assegnati. I genitori in generale sono stati un forte supporto dei propri figli, specie i più piccoli e a loro volta si sono trasformati in insegnanti dei bambini dell'infanzia e della primaria, in garanti di regole di buona convivenza on line per quelli delle medie. Le risorse arrivate da parte del MI (Ministero Istruzione) hanno permesso di acquistare molti PC portatili da dare in comodato d'uso agli alunni che non l'avevano e si sono acquistate Smartboard per le aule ancora prive di tali strumenti. Si è provveduto affinché tutte le sedi scolastiche avessero un buon segna-

le wifi investendo risorse della scuola e/o comunali.

Tutte le riunioni collegiali tra insegnanti e tra insegnanti e genitori si sono svolte e ancora si svolgono on line e così i colloqui individuali, salvo casi particolari.

CONTRO: Soprattutto l'anno scorso, da marzo 2020 a giugno 2020, dove eravamo in Lockdown e quindi l'unica didattica possibile era a distanza, tutti hanno sofferto per la mancanza di contatto "fisico" tra le persone, contatto possibile solo in presenza a scuola.

Il forte senso di disorientamento che si provava nel cercare di capire che cosa stava succedendo (la pandemia da Covid 19), il senso di incertezza e di inadeguatezza che ha condizionato i rapporti e le decisioni da prendere

di volta in volta ad ogni nuovo DPCM sono stati la cornice del nostro vivere quotidiano per molto tempo.

Avete riscontrato delle difficoltà tra gli studenti? Quali?

Nel 10% delle famiglie ci sono state delle difficoltà nel seguire la didattica a distanza. Le difficoltà principali sono state di tipo tecnico, legate alla connessione debole o inesistente, alla necessità di usare l'hot spot del cellulare dei genitori per collegarsi e quindi di poterlo fare solo quando il genitore era a casa. Non venendo a scuola per diversi mesi, ai bambini e ragazzi sono mancati gli stimoli sociali fondamentali per lo sviluppo, il confronto con i pari, l'esplorazione del mondo esterno.

Come avete gestito queste difficoltà



"Abbiamo imparato ad apprezzare maggiormente la scuola come luogo di benessere psicologico e sociale per tutti colore ne fanno parte"

Susanna Picchi

e quali azioni di contrasto state prendendo?

Abbiamo dato dei PC portatili in comodato d'uso e implementato il servizio di sportello psicologico agli alunni, famiglie e personale docente e non.

Sul piano relazionale, quali competenze gli insegnanti hanno dovuto rinforzare per mantenere anche a distanza un buon rapporto con gli alunni e facilitare quello fra di loro?

All'inizio c'è stato molta paura, ansia, confusione, disorientamento e stress ma poi tutti si sono rimboccati le maniche e hanno iniziato a lavorare a distanza. È passato il concetto del lavoro "agile", ci sono stati vari aggiustamenti tra i quali la durata della lezione on line lezioni da 45-50 minuti massimo per i più grandi e da 30 minuti per i più piccoli con varie pause, dividendo le classi in sottogruppi all'infanzia e alla primaria. Questo per rendere più efficaci i rapporti con gli alunni. Molti hanno preferito fare lezioni a piccoli gruppi e tenuto aperto il dialogo con i bambini e i ragazzi attraverso la piattaforma e il telefono cellulare. Per facilitare i rapporti tra di loro, hanno fatto varie riunioni in piattaforma creando singole classi a seconda dell'argomento da trattare. Hanno maggiormente condiviso i materiali in cloud e lavorato da casa sugli stessi documenti imparando a lavorare a più mani e facendo gruppo on line. Hanno creato gruppi whatsapp per le comunicazioni veloci e io stessa ho dato la possibilità di contattarmi su whatsapp, in videoconferenza o per telefono. Ho comunque mantenuto i colloqui in presenza.

Voi docenti e dirigenti avete imparato qualcosa di nuovo nel rapporto con i ragazzi e nel modo di insegnare?

Abbiamo imparato ad apprezzare maggiormente la scuola come luogo di benessere psicologico e sociale per tutti coloro che ne fanno parte, a non dare per scontato nulla. È sicuramente aumentata l'attenzione degli adulti-insegnanti e DS nei confronti degli alunni, soprattutto nei confronti dei segnali di disagio che alcuni di loro stanno ancora manifestando. Da qui l'implementazione di un servizio di sportello psicologico qualificato e tempestivo per i ragazzi, i loro genitori e insegnanti.

Nonostante tutte le difficoltà del periodo, è successo qualcosa di particolarmente bello e positivo che ci potrebbe raccontare?

Il rientro a scuola, nonostante le limitazioni, è piaciuto a tutti, ai ragazzi, agli insegnanti e ai genitori. Abbiamo imparato ad apprezzare maggiormente gli spazi esterni agli edifici scolastici valorizzandoli anche con strutture per fare lezione all'aperto. Sono stati fatti incontri, anche viaggi di studio, "virtuali", visite "virtuali" a musei e collegamenti con altre scuole all'estero attraverso le piattaforme. Invece per quanto riguarda le esperienze in presenza, si è tornati ad apprezzare i "prati di casa", per esempio, e quindi uscite a piedi per osservare la natura attraverso il cambio delle stagioni.

La pandemia ha fatto emergere la fragilità ma anche la resilienza di noi tutti, attraverso continui aggiustamenti rispetto alle situazioni di precarietà che si sono susseguite da marzo 2020 (23 febbraio per l'esattezza) a oggi nel mondo della scuola. Preciso che ho usato sempre il maschile (ragazzi, alunni, bambini) per non appesantire il discorso ma ho ben chiaro in mente che ci sono ragazze, alunne e bambine!

INCONTRARE, CONOSCERE, CAPIRE

Un confronto con gli studenti del Liceo Duca degli Abruzzi



Liceo Duca degli Abruzzi

Treviso

Tra i vari interessanti incontri vissuti dal nostro Gruppo di Giornalismo, non possiamo certo dimenticare quello coi ragazzi e le ragazze di alcune classi del Liceo Duca Degli Abruzzi di Treviso, assieme a cui ci siamo confrontati sia sul tema della pandemia che su quello della salute mentale.

All'incontro sono intervenute anche la Dott.ssa Tozzini, Primaria di Psichiatria del distretto di Pieve di Soligo, la Dott.ssa Piasentin, medico psichiatra e Maria Teresa De Nardi, Presidente di Psiche2000 che hanno spiegato il funzionamento del Dipartimento di Salute Mentale, del Centro di Salute Mentale e del volontariato. Interventi molto educativi, che hanno coinvolto i ragazzi anche da un punto di vista formativo. Abbiamo inoltre visionato insieme dei video riguardanti alcuni dei laboratori di Psiche2000 che si sono svolti negli anni scorsi e che ci hanno permesso di mostrare concre-

tamente in cosa consistano le iniziative nelle quali siamo attivi.

Fin dalle elementari la scuola è il luogo in cui viene insegnato il valore dell'uguaglianza nonostante le diversità e certamente gli studenti di un percorso umanistico sono particolarmente sensibili a questi temi. Questo incontro è stato un'occasione concreta perché questo concetto, da astratto, divenisse reale attraverso un'esperienza di condivisione e confronto. Incontrare persone che soffrono di disagio mentale, ovvero persone che solitamente (almeno nell'immaginario collettivo) rientrano nella categoria del "diverso", ha rappresentato un'opportunità reale per accorciare le distanze e, soprattutto, un modo per toccare con mano che le similitudini sono molto maggiori delle differenze. Il nostro scopo era di far comprendere a questi ragazzi come davvero "siamo tutti uguali nelle nostre diversità" e, dai commenti che ci hanno mandato nei giorni successivi, possiamo affermare che il messaggio sia veramente arrivato.

È con immenso piacere che riportiamo qui di seguito alcuni dei tanti pensieri che ci hanno mandato nelle settimane successive, a cui non possiamo che rispondere...grazie ragazzi!

- "A mio parere l'incontro è stato molto interessante ho imparato cose che non conoscevo. Sono venuta a contatto con una realtà diversa ed allo stesso tempo identica alla mia. Mi sono commossa nel vedere tante persone unite, anche perché nell'ultimo



Scopri di più sul
Liceo Statale
"Duca degli Abruzzi"



periodo a causa della pandemia è difficile vederne. Sono stata contenta di aver fatto questa esperienza e la consiglieri a tutti."

- "... sono molto felice che questo incontro mi abbia dato un'ulteriore sicurezza su cosa poter studiare all'università perché, anche se ho idee molto vaghe, mi piacerebbe diventare psichiatra o infermiera dato che sono ambiti che ritengo oltre che molto interessanti, dove poter lavorare, anche di vitale importanza per aiutare a mantenere il benessere dei pazienti facendoli sentire sempre parte della società evitando che si sentano esclusi."

- "Gli interventi e i video presentati hanno rappresentato l'impegno, la volontà e la vicinanza dei volontari, e hanno dimostrato come le migliori cure per ogni tipo di sofferenza siano l'amore e la presenza".

- "È fondamentale far capire che questa caratteristica della persona (ndr. La paura di essere inferiore) non li rende meno importanti o inferiori agli al-

tri. Non è facile dover convivere con la consapevolezza di non essere più indipendenti, ma è coraggioso accettarlo, è una caratteristica tipica delle persone umili, davvero raro trovarle".

- "È stata un'esperienza che mi ha fatto riflettere: il pensiero dominante che oggi ci coinvolge tutti tende a mettere in evidenza le diversità in maniera negativa dando importanza ad abilità che ci mettono in competizione gli uni con gli altri piuttosto che valorizzare principi come la solidarietà e il rispetto della dignità di ognuno".

- "Dell'incontro con l'associazione Psiche 2000, quello che più di tutto mi è rimasto dentro è il desiderio di voler vivere in una realtà come quella vissuta da chi lavora e vive in questo ambiente. Ho trovato estremamente confortante vedere che moltissime persone non sono prese da pregiudizi, preconetti che portano a considerare chi ha bisogno di un po' più d'aiuto come una persona "malata" o quasi "estranea" a noi".

IO E PENNY

Prendersi cura di un animale domestico può farci sentire meno soli



di Luca Facchin

"Ciao Penny, sono qua!"

Questa è la frase che utilizzo più spesso quando torno a casa...

Già un paio di giorni dopo il nostro primo incontro dormivamo assieme (anche se non è la mia amante), mi seguiva ovunque (anche se non è la mia stalker), giocavamo assieme (anche se di certo non sono più un bambino) e ci facevamo le coccole (anche se non siamo innamorati... beh... a modo nostro lo siamo!). Tutto questo solo quando ne ha voglia lei ovviamente... Penny, infatti, è la mia gatta! Faccio una premessa. Dopo la morte di mia madre, avvenuta nel 2018, sono rimasto solo, e per un po' me la sono cavata. Certo soffrivo, ma il dolore era talmente grande che intorpidiva la mia anima e ottenebrava tutto il resto... compreso il bisogno di compagnia. Negli ultimi mesi, però, questa sensazione di solitudine si era fatta sempre più presente e pressante nella mia vita. Mi vedevo con gli amici, avevo le mie attività al C.S.M., avevo varie cose da fare durante la giornata, ma alla fine, una volta chiusa la por-

ta di casa alle mie spalle, mi ritrovavo sempre con lo stesso problema: la solitudine e tutto ciò che comporta. Durante il lockdown poi, tutto questo si era notevolmente accentuato, e a esso si erano aggiunte tutte quelle emozioni negative che sono state la colonna sonora della vita di tutti noi durante l'isolamento forzato. Così mi sono detto: "Perché non adotto un micio?" Sono sempre stato un amante dei gatti e avevo già esperienza (mia madre e io ne abbiamo avuta una per oltre dieci anni, e altri prima di lei) ma ero ugualmente titubante. Prendere un animale domestico, lo sapevo, non è una cosa da poco ma un impegno serio che va assunto con cognizione di causa e, soprattutto, solamente se si è certi di poterselo assumere pienamente. Ma alla fine il mio bisogno di dare e ricevere amore da una creatura meravigliosa come solo gli animali sanno essere ha prevalso e, con un pizzico di fiducia in me stesso, ho fatto tabula rasa di tutti i miei dubbi. Così, utilizzando Facebook una volta tanto per una cosa utile, ho contattato l'E.N.P.A. di Treviso, la quale mi ha dato il numero di telefono della responsabile del gattile di Conegliano, che a sua volta mi ha dato un appuntamento. Inizialmente mi aveva proposto un gatto maschio che diceva essere molto coccolone, ma con lui non c'è stato feeling... sembrava, anzi, aver paura di me. Spesso infatti non è l'adottante a scegliere il micio, bensì è lui (o lei!) che sceglie il suo amico umano, e questa sorta di "colpo di fulmine" sembrava non arrivare con nessuno dei bellissimi felini che Cinzia (così si chiamava la volontaria) mi accompagnava a conoscere nelle numerose stanze dell'ex scuola che ospita il rifu-



Ente Nazionale
Protezione Animali
di Treviso



gio. Fino a quando non è stata chiamata momentaneamente altrove da una sua collega e sono rimasto solo. Allora mi sono accorto che una di loro miagolava verso di me cercando di richiamare la mia attenzione, faceva le fusa e si strusciava contro la gabbia (per motivi sanitari e di spazio, la maggior parte degli ospiti a quattro zampe viene tenuta in gabbia almeno per i primi tempi). Era una splendida gattina di quattro mesi dal pelo nerissimo e lucido che mi ricordava tanto il mio primo micio. Mi sono avvicinato e, a differenza di tutti gli altri, lei non aveva paura, anzi si avvicinava e cercava coccole. Era fatta! Era scattata quella "scintilla" nella quale speravo, ma che non sempre scatta a prima vista tra animale e umano, e allora non ho avuto dubbi: avrei adottato lei e l'avrei chiamata Penny (come la simpaticissima protagonista femminile del noto telefilm Big Bang Theory!). Così, una volta riempite le scartoffie, l'ho portata a casa, dove sono iniziate le fasi dell'esplorazione e della diffidenza! Per i primi due o tre giorni, infatti, non si lasciava avvicinare, e se volevo coccolarla un pochino dovevo coglierla di sorpresa. Volevo abituarla a me, certo, ma nel contempo non volevo stressarla più di quanto già non fosse per via del trasferimento a casa mia (anzi, ora nostra!), e debbo dire che non mi ci è voluto molto. Già il terzo giorno, infatti, sono riuscito a portarla a letto quando mi sono coricato la sera, e dopo pochi altri giorni la nostra "storia d'amore" era già ben consolidata! Prende addirittura il cibo dalle mie mani (cosa che un gatto solitamente non fa) e giochiamo anche al "riporto", cosa che generalmente fanno solo i cani. Insomma, da quando Penny è entrata a far parte della mia vita, la mia casa è più puzzolente e un po' più disordinata (non che prima fosse poi tanto ordinata!), mi sono assunto un grande impegno verso un

esserino che dipende completamente da me e che spesso combina qualche marachella beccandosi magari una piccola sgridata (che comunque, da buon gatto, ignora completamente la maggior parte delle volte!) ma il mio cuore è pieno d'amore, io sono felice, non mi sento più solo, e vivo la mia patologia molto più serenamente. Alla conta dei fatti, la mia vita è notevolmente migliorata... alla conta dei fatti la mia vita è molto più bella. Da allora sono passati poco più di due mesi, e se potessi tornare indietro nel tempo, per nulla al mondo farei una scelta diversa da quella che ho fatto! Adottare Penny è stata la cosa più giusta che abbia fatto da molto tempo a questa parte, non solo perché ho fatto del bene a me stesso, ma anche perché ho dato amore e una casa a una povera micia sola, che altrimenti sarebbe rimasta tale per chissà quanto tempo. E se da Lassù mia madre in qualche modo mi ha guidato, io le sarò grato in eterno... non solo per questo ovviamente! Se le cose dovessero andare male, se ci dovesse essere un nuovo lockdown, so che, grazie a Penny, lo affronterei con più coraggio e meno difficoltà. Ma isolamento forzato o meno, mi sento di consigliare a chiunque ancora non abbia un animale domestico di adottarne uno, perché l'amore incondizionato che sanno donare questi esseri meravigliosi è di certo un valido aiuto in qualsiasi fase della vita di chiunque. Un amico peloso aiuta sempre!



IN BUONA COMPAGNIA

La parola al medico degli animali



Renzo Piccin

Veterinario

*e Responsabile del Centro Nazionale
Addestramento Forestale*

Cavaliere della Repubblica, oltre a svolgere la professione di veterinario si occupa dell'addestramento dei cani di polizia e carabinieri ed è Responsabile del Centro Nazionale Addestramento Forestale. La sua straordinaria passione per tutti ma proprio tutti gli animali si esprime anche nel fatto che spesso la gente gli porta animali feriti (un rapace, un leprotto, ecc.) che libera appena sono guariti.

Buongiorno dottore, con questo articolo vogliamo soffermarci sui benefici che può portare la compagnia di un animale domestico. Ecco le nostre domande. Abbiamo sentito dire più volte e da più parti che la compagnia di un animale può aiutare le persone a vivere meglio e anche a superare momenti di crisi (quale, ad

esempio, può essere quello che stiamo vivendo adesso), ma perché questo accade?

Una compagnia aiuta a “condividere” situazioni stressanti, e purtroppo essendo la civiltà moderna sempre più veloce, fa sì che la compagnia umana (troppo impegnata) sia sostituita da quella animale.

Nel 2020, e in particolare durante i mesi del lockdown, c'è stato un incremento delle adozioni sia di gatti che di cani. Secondo la sua esperienza, è possibile che l'adozione di un gatto o di un cane sia stata solamente un palliativo contro la solitudine e la noia, oppure ci sono anche altri motivi dietro a questo boom ed è possibile che questo trend di adozioni continui nel tempo?

Essendo il periodo di lockdown un periodo di “chiusura”, anche l'afflusso in ambulatorio è stato modificato: essendo attività essenziale era aperto per le urgenze, ma non ho avuto una reale visione dell'incremento delle adozioni. Penso però che ci sarà un reale incremento, in quanto prendersi cura di una creatura riempie il vuoto demografico.

Sappiamo che purtroppo, durante il periodo delle vacanze estive, c'è un incremento dei casi di abbandono. Secondo Lei questo accadrà anche una volta che l'emergenza sarà terminata e saremo nuovamente liberi di andare in giro?

Temo che chi porta a casa un cane, non per avere un essere a fianco, ma per moda, non si farà scrupolo di comportarsi in questo modo.

Molti hanno adottato il loro primo animalletto domestico proprio in questo periodo, ma com'è più opportuno prendersi cura di un amico a quattro zampe? Per esempio: ogni quanto è bene portarlo dal veterinario? Solo in caso di bisogno, oppure sono più opportune delle visite periodiche? Può aggiungere qualche consiglio per chi fosse alla prima esperienza?

Normalmente quando ci si incammina in un percorso nuovo, è sempre cosa buona informarsi e fare riferimento a personale con esperienza, e quindi nuovamente fare un salto dal veterinario che darà la giusta medicazione.

Al di là delle cure che può dare un veterinario, cosa possiamo fare noi per

il nostro animale domestico?

L'animale ha bisogno più di tutto della presenza del proprio compagno (non padrone), anche se i ritmi moderni di lavoro non sempre ci permettono di farlo.

Ora una domanda personale. Le è mai capitato che un animale l'abbia aiutata a superare un suo momento di crisi oppure che sia stato il Suo lavoro di veterinario a farle superare un momento difficile?

Per fortuna momenti davvero difficili finora non ne ho mai avuti, però la presenza dei miei cani e del mio gatto mi danno un senso di tranquillità e di sicurezza difficile da spiegare a uno che non ha mai avuto compagni simili.



"La compagnia di un animale aiuta a condividere situazioni stressanti"

Renzo Piccin

**MENS SANA
IN CORPORE
SANO**

MANGIARE MEGLIO E SENTIRSI BENE

I consigli del nutrizionista



Massimo Santorio

Nutrizionista

Biologo nutrizionista, laureato in Scienze dell'Alimentazione all'Università degli Studi di Firenze, esercita la libera professione tra Vittorio Veneto e Treviso elaborando piani alimentari adatti alle singole esigenze individuali.

Puoi dirci qualcosa sui rischi della cattiva nutrizione durante lockdown e pandemia, dove le persone potrebbero mangiare troppo, o male, per compensare anche isolamento, preoccupazione ecc... Perché avviene questo? E cosa ci consigli?

Allora, la domanda è abbastanza ampia. Ovviamente ci sono dei meccanismi che uniscono il cervello e l'alimentazione, perché ad esempio i cibi ricchi di zuccheri stimolano la secrezione di un importante ormone, un neurotrasmettitore, cioè la dopamina che è quell'ormone che viene catalogato come "ormone dell'euforia"; è

quello che ci fa star bene, che ci dà sensazioni di appagamento e che ci fa sentire felici. Quindi mangiando zuccheri noi abbiamo la secrezione in queste aree del cervello e la dopamina ci fa sentire bene. Un altro ormone legato all'area del benessere è la serotonina, contenuta in alimenti come il cacao. Quindi è chiaro che quando mangiamo i cibi che stimolano la produzione di questi ormoni o contengono i precursori di questi, abbiamo una compensazione, un appagamento a livello cerebrale.

Quali sono i cibi che aiutano a ridurre lo stress che può essere correlato all'attuale situazione sanitaria?

I cibi che aiutano a tenere sotto controllo lo stress sono ovviamente dei cibi che favoriscono il benessere psicologico e quindi devono contenere i precursori di questi due importanti neurotrasmettitori che ho nominato prima, dopamina e serotonina. La prima ha come precursore la tirosina, che è un aminoacido, la seconda invece ha come precursore il triptofano, un altro aminoacido. Gli aminoacidi sono i "mattoncini" che poi creano le proteine, e quindi dobbiamo rivolgerci a categorie di cibi che contengono questo importante tassello.

Allora per quanto riguarda la dopamina è legata più a cibi di tipo proteico, quindi la carne, soprattutto di manzo, le uova ma anche legumi, tra tutti soia e fagioli, e latticini.

Invece per quanto riguarda la serotonina la troviamo prevalentemente negli ortaggi a foglia verde, nei pomodori, nei semi di soia, di girasole e di sesamo ed infine nel cioccolato.

In questo periodo difficile in cui sia-

mo costretti a trascorrere molto tempo in casa, quindi ad una vita più sedentaria, quale può essere l'alimentazione più corretta?

L'alimentazione più corretta è quella che segue i pilastri della dieta mediterranea. Ovviamente dobbiamo dare energia al nostro corpo, però se dobbiamo tenere in considerazione che ci muoviamo meno non possiamo mangiare come quando facciamo anche dell'attività fisica, quindi dobbiamo essere attenti a non esagerare con l'introduzione calorica. Le raccomandazioni, in questo senso, sono sempre di fare 5 pasti, tre pasti principali (la colazione, il pranzo, la cena) e due spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio) per evitare i cali di glicemia e quindi la stanchezza derivate da un calo di zuccheri. Dobbiamo fare attenzione agli zuccheri che introduciamo, favorendo l'assunzione

di zuccheri complessi, come i carboidrati delle farine integrali, anche perché aiutano ad esempio il trasporto del triptofano, precursore della serotonina, e quindi facilitano il nostro benessere a livello psicologico. Dall'altra parte invece dobbiamo stare attenti con i grassi saturi, quindi contenuti soprattutto nella carne rossa oppure nel burro e nel latte non scremato, perché i grassi saturi sopprimono la secrezione di dopamina che è l'altro ormone che ci aiuta a star bene. Queste potrebbero essere un po' le accortezze da tenere sia in questo periodo ma anche nella vita quotidiana, stando ovviamente attenti all'eccesso calorico in caso di vita sedentaria.

C'è un modo sano di gratificarsi col cibo senza danneggiare la propria salute, o le diete devono essere sempre "tristi"?



"L'alimentazione più corretta è quella che segue i pilastri della dieta mediterranea, ma non deve mai essere triste"

Massimo Santorio

La dieta non deve essere mai "triste" anche perché se uno fa una dieta triste non è ben disposto a iniziartela e a mantenerla nel tempo. Con il termine dieta, inoltre, si fa anche un po' di confusione perché ci riferiamo sempre ad un regime alimentare di tipo restrittivo che fa solamente la conta delle calorie e non tenendo conto delle componenti che danno queste calorie. Facendo sempre riferimento alla dieta mediterranea teniamo conto che la maggior parte dell'energia che bruciamo deve derivare dagli zuccheri, che sono fondamentali per il nostro cervello. Bisogna però lavorare sulla qualità di questi zuccheri rivolgendosi a quelle categorie di zuccheri che sono più salutari, ad esempio gli zuccheri della frutta, che può diventare un ottimo spuntino a metà mattina e pomeriggio. A livello di spartizione degli zuccheri abbiamo i cereali e le farine integrali, tenendo conto che dobbiamo avere anche un introito di grassi di tipo sano e salutare, ad esempio l'omega 3 della frutta secca e del pesce azzurro, non devono mancare inoltre le proteine, che si possono dividere tra le proteine di tipo vegetale e animale. La cosa più importante di tutto è avere una varietà in questa dieta evitando la monotonia e cercando di avere il più possibile delle variazioni, contando che nel termine dieta è compreso anche lo stile di vita, di cui fanno parte la qualità del sonno e l'attività fisica.

Quali sono i cibi che aiutano a sentirsi più felici? E perché?

Che ci rendono più felici sono quei cibi che scatenano le risposte a livello cerebrale quindi i cibi molto zuccherini, come la frutta e il cioccolato con una percentuale di cacao superiore all'80%. Dobbiamo tralasciare tutta la parte delle merendine che sul momento ci fanno star bene ma a livello

di salute portano ad un innalzamento della glicemia, che non va assolutamente bene.

La nonna diceva contro l'ansia c'è la Nutella, concordi?

Assolutamente sì, nella Nutella abbiamo un altissimo livello di zuccheri e di cacao, l'unione di questi due componenti porta a un benessere momentaneo che non perdura nel tempo. Per avere un appagamento più duraturo a livello psicologico dobbiamo trovare quelle attività che lavorano nelle stesse aree del cervello legate al piacere e che in maniera naturale fanno secernere questi ormoni, le attività possono essere inerenti al mondo sportivo e all'hobbistica che sono tutte attività che ci fanno star bene nel lungo tempo.

Secondo te ci saranno delle conseguenze positive o negative sulla dieta alimentare dopo questo periodo di emergenza sanitaria?

Bisogna sempre essere ottimisti, bisogna sempre guardare il bicchiere mezzo pieno.

Con questa emergenza sanitaria, guardando con una visione ottimistica della situazione, possiamo dire di aver scoperto il piacere di cucinare e mangiare in tranquillità, cosa che risultava quasi impossibile nella vita quotidiana precedente, portando la nostra attenzione sulla qualità del cibo e del nostro rapporto con esso e cercando di migliorarli entrambi.

Un bel sito per
approfondire
questo argomento



PSICHE2000



Guarda tutti i nostri video dei laboratori



Tutti i nostri laboratori



Laboratorio di cucina



Laboratorio Marketing Museale



Evento Collezione Sanfiore



Caro amico



Lavoro a maglia e serigrafia

TENSIONE, RESISTENZA E SUCCESSO

Lo sport e la fatica raccontati da un grande campione



Marzio Bruseghin

Campione di ciclismo

Chi è Marzio Bruseghin? Con quali tre parole descriveresti te stesso?

Chi è Marzio Bruseghin?

Un "figo", mi suggerirebbe di rispondere il mio spirito goliardico...

Scherzi a parte, sono una persona comune che per un certo periodo della sua vita ha fatto un determinato lavoro che gli ha permesso di essere più visibile rispetto ad altri.

Sono una persona positiva, curiosa e molto disordinata.

Giro d'Italia, nazionale ciclisti, competizioni ai massimi livelli: come si affrontano le tensioni legate a sfide come queste?

Io penso ci siano due concetti di tensioni: il primo fattore che può creare tensione è legato alle aspettative che gli altri hanno su di te. Nel mio caso, nel caso di Marzio ciclista, le aspettative dei tifosi che mi aspettavano lungo le strade durante le gare, le aspettative dell'allenatore, del commissario

Classe 1974, è un ex ciclista su strada italiano, professionista dal 1997 al 2012. Si è classificato terzo al Giro d'Italia 2008. Corridore completo, pur facendo della cronometro la sua specialità migliore, può vantare 5 piazzamenti tra i primi dieci nelle classifiche finali di Grandi Giri (quattro al Giro d'Italia e uno alla Vuelta a España); negli anni si è comunque spesso adattato al ruolo di gregario. Ha vestito sette volte la maglia azzurra della Nazionale italiana ai campionati del mondo. Ha contribuito alla conquista dei due titoli iridati di Paolo Bettini nel 2006 a Salisburgo e nel 2007 a Stoccarda; nell'edizione 2008 ha inoltre dato il proprio apporto per il trionfo del compagno di squadra Alessandro Ballan. Sempre nel 2008 sono arrivate le convocazioni sia per la prova in linea che per la cronometro dei Giochi olimpici di Pechino. Oggi si dedica alla coltivazione del prosciutto e all'allevamento di asini.

tecnico in Nazionale....Poi ci sono le tensioni che derivano dalla paura che si può avere; paura di non essermi allenato bene; paura di non stare bene il giorno della gara... le sfumature sono infinite quando si descrivono delle tensioni.

Le sconfitte non sono sempre facili da digerire e qualcuno ricorre a trucchi e scorcioie, come il doping. Tu cosa fai per affrontare i momenti di insuccesso?

L'insuccesso che cos'è per me? Può essere che l'aspettativa, a proposito

della domanda di prima, degli altri che mi credevano vincitore di una tappa in cui sono arrivato terzo, per i miei tifosi sia vista come una sconfitta ma per me il mio terzo posto può essere una vittoria personale per cui io sono felicissimo comunque anche se non ho vinto.

La sconfitta con un atleta più forte, è una sconfitta oppure è il coraggio di averci provato comunque? Il non vincere è sempre un insuccesso? Nella vita, nella tua vita qual' è stato il tuo insuccesso....deludere magari le aspettative dei genitori che però non sempre erano le tue?

I momenti di insuccesso, che a tutti possono capire nella vita, li considero un percorso per capire dove ho sba-

gliato e dove posso migliorare.

Tante volte esiste anche la fatalità, il terzo fattore, il fattore C "culo", il destino, per cui nella Vita non sempre va come vuoi. Nella sconfitta nessuno è felice, nessuno è contento di non raggiungere l'obiettivo prefissato....altre volte però i nostri successi sono gli insuccessi degli altri....è la vita, fa parte del gioco.

Dall'insuccesso posso solo trarre insegnamento e quindi lo devo accettare. Il ciclismo io lo considero una metafora della vita, per cui all'interno di sei, sette lunghe ore di corsa passi dall'essere il più forte, ad essere ultimo (anche per una improvvisa crisi di fame) passi da avere sensazioni e momenti positivi ad istanti di negatività assoluta.



"Dall'insuccesso si può trarre insegnamento"

Marzio Bruseghin

Hai mai superato una crisi grazie al ciclismo? Pensi che lo sport e il ciclismo in particolare possano offrire anche una forma mentis per superare i momenti difficili?

Sì, lo sport e nel mio caso il ciclismo mi ha aiutato molto a superare momenti molti difficili della mia vita.

Esco da una famiglia che ha avuto un fallimento, che ha perso tutto e di questo non mi vergogno.

Il ciclismo mi ha aiutato, è stato l'unica fonte di reddito per me e per i miei. Non è stato facile, ho fatto un Tour de France piangendo tutti i giorni prima della partenza di ogni tappa pensando alle persone che avevo lasciato a casa nella sofferenza...ma non avevo alternative!

Con il ciclismo ho "salvato" la mia famiglia ma anche la mia psiche!

Lo sport ed il mio fedele cane Saro, che mi dava un senso di affetto assoluto nei miei momenti di solitudine, sono stati la mia luce nei momenti più bui.

Il ciclismo o meglio, la bici, non è solo agonismo. Andare in bici è come essere sul lettino dello psicologo, senza il medico di fronte. Sei da solo, hai la possibilità di scavare dentro te stesso, senza filtri, sei Tu! Pensi, ragioni cerchi di capire se puoi migliorare, impari ad accettare i tuoi limiti.

Se una persona è più brava in bicicletta di te devi provare ammirazione, non invidia, magari tu sei più bravo di lui in un'altra cosa...non esiste il bravo assoluto!!

Puoi raccontarci una situazione negativa di cui sei riuscito a fare tesoro?

Il negativo di oggi, può essere il positivo di domani. Il mio passato negativo mi ha aiutato a prendere la vita con filosofia. Non mi interessano le belle auto, i vestiti alla moda, ho imparato a dare importanza ad altri valori; alla

cultura, a quello che uno è, a quello che una persona sa, che conosce.

Poi quando va tutto male capisci anche tante altre cose, ad esempio chi ti è veramente amico e chi no...

Tutti noi in questa situazione stiamo rinunciando a qualcosa. Come hai vissuto la mancanza del ciclismo durante la pandemia?

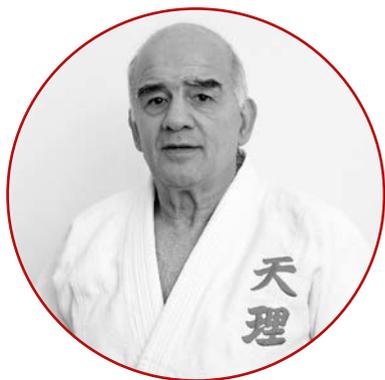
Il periodo del Covid, della pandemia è stato sicuramente un periodo difficile per tutti coloro che con il ciclismo in questo caso, (ma questo riguarda tante altre attività) dovevano mantenere la loro famiglia e non ce la facevano... il nostro mondo è un po' come quello degli artisti dello spettacolo, e se lo spettacolo non va in onda non si lavora e quindi non si mangia.

Lo sport può essere anche un modo per sfruttare le emozioni negative? Ad esempio: la rabbia si può trasformare in grinta e la frustrazione in desiderio di ricominciare?

Ultima risposta...la rabbia...la rabbia è una frustrazione. Nello sport come nella vita, non dovrebbero esistere. Io devo esprimere le mie capacità in qualcosa di positivo, non divento un ciclista perché provo rabbia. Se provo rabbia devo trasformarla in qualcosa di positivo, devo migliorarmi e cercare di fare del bene. La rabbia secondo me può trasformarsi altrimenti solo in un'arma di autoflagellazione. La frustrazione, per finire, viene quando una persona non sa cosa fare, da quale parte prendere. L'abbiamo provata tutti, ma non possiamo passare una vita di frustrazione ...devo quindi ricominciare.

SEGUIRE UNA VIA

Gli insegnamenti di un maestro di fama mondiale



Bruno Carmeni

Maestro campione di Judo

Cosa si prova a partecipare a un'olimpiade? Quali emozioni sono entrate assieme a Lei nel tatami?

Dobbiamo pensare che è stata la prima Olimpiade dell'Estremo Oriente, inoltre la prima in Giappone...L'Olimpiade è una sorta del "Festival Mondiale della Gioventù". Il judo fece la sua prima apparizione nel programma olimpico.

Tante medaglie e tanti trofei, nonché innumerevoli premi e riconoscimenti, ma cosa si prova a essere tanto onorato in tutto il mondo?

Attualmente sono un insegnante di questa disciplina. Le medaglie? Sono in uno scatolone in cantina. Quello che importa è averne tratto una esperienza da mettere a disposizione del prossimo.

Cosa significa veramente essere un maestro di judo? Quanta responsabi-

lità e quanto impegno ci sono dietro a questo ruolo?

Classe 1940) è un judoka italiano, primo italiano in questa disciplina a partecipare alle olimpiadi. Ha ricevuto moltissimi riconoscimenti italiani e internazionali tra cui cavaliere dell'Ordine al merito della Repubblica italiana, stella al merito sportivo del CONI, stella d'oro del Comitato Olimpico della Confederazione Russa (primo straniero a ricevere tale riconoscimento), ambasciatore del judo USA (primo straniero a ricevere tale riconoscimento), riconoscimenti dai comitati olimpici algerino, cinese e libico, Premio cultura e sport International Lions Club, medaglia di bronzo della Federazione Internazionale Judo, mozione speciale dall'università degli sport da combattimento coreana, Yong In University e medaglia d'onore della Federazione Nazionale Judo (FIJLKAM). È arbitro internazionale e benemerito e maestro benemerito. In riconoscimento dell'eccezionale capacità di addestramento svolta a favore dei membri della Polizia americana, è stato nominato membro d'onore della Polizia del New Jersey (USA).

Sappiamo che le arti marziali rinforzano lo spirito, oltre che il corpo:

Dopo avere tanto ricevuto, è ora di "dare" una forma educativa ai giovani. Più che impegno direi molti sacrifici, sofferenze, gioie e dolori. Il compito di tutti gli insegnanti è indirizzare i giovani a seguire una giusta "via".

Sappiamo che le arti marziali rinforzano lo spirito, oltre che il corpo:



“Quello che importa è aver tratto un’esperienza da mettere a disposizione del prossimo”

Bruno Carmeni

cosa può raccontare o consigliare un judoka come Lei alle molte persone soffrono di paura, insicurezza, preoccupazione, ecc. per il momento attuale?

La disciplina che si sceglie deve essere per tutta la vita. Solamente così si potranno superare le ansie, le paure ed apprendere la decisione estrema, la convinzione che possiamo aiutare il nostro prossimo a superare i drammi che la vita ci presenta. Questa pandemia prima o poi passerà, dobbiamo essere forti ed affrontarla con serenità. Nei tempi sia noi che i nostri avi abbiamo superato virus e malattie, anche oggi la storia si ripete.

Quanto e perché è importante tornare al più presto alla normalità in ambito sportivo?

La palestra è un luogo sicuro dove vengono rispettate le più elementari regole di igiene. È un luogo dove si formano i giovani e si dona l’educazione civica che sarà utile nel percorrere la strada della vita.

Se c’è una persona che sembra riuscire a valicare i propri limiti, questa persona è Lei, ma quanto è importante riuscire a farlo anche nella vita di tutti i giorni?

Non sono depositario di doti occulte! Basta tenere i piedi a terra e metterci a disposizione del nostro vicino, dare aiuto e conforto sono due espressioni piene di significato.

La pratica del judo l’ha mai aiutata a superare un suo personale momento di crisi?

Il judo mi ha salvato da situazioni vitali e mi ha aiutato a superare delle difficoltà esistenziali.

Ho sempre sostenuto che i miei genitori mi hanno concepito, ma colui che mi ha rigenerato è stata la fortuna di incontrare un Maestro eccezionale. Nel judo la tecnica è secondaria, non ci si deve soffermare esclusivamente all’aspetto sportivo ma bisogna guardare agli insegnamenti di come condurre la nostra esistenza.

PRENDERSI CURA DI SÉ

L'armonia tra il corpo e la mente

Con questo articolo ci vogliamo soffermare su due attività di Psiche2000 che oltre a puntare sul benessere psicologico, mirano a migliorare anche quello fisico. Si tratta di Psiche e Fitness (che oramai ha alle spalle una storia decennale) e della new entry Qi Gong.

La nostra Presidente Maria Teresa De Nardi ci ha descritto Psiche e Fitness con queste parole: *"All'inizio c'è il momento del benvenuto, ossia i pazienti vengono accolti e viene data particolare importanza al loro sentire e ci si confronta sulle giornate trascorse in relazione ai punti di forza o di debolezza. Poi c'è la fase di riscaldamento mediante esercizi lievi di contrazione e rilassamento muscolare e tecniche specifiche di respirazione. La terza fase è di apprendimento ed esecuzione composta da sequenze motorie semplici e controllate di contrazione e decontrazione muscolare. Infine c'è la fase di restituzione: al termine dell'incontro, disposti a semicerchio, avviene il feedback sull'attività motoria svolta. L'attenzione è posta sulle difficoltà e sui punti di forza vissuti da ogni partecipante. Viene sempre sottolineata l'importanza dell'igiene personale che è utile a stimolare i pazienti ad avere cura di sé nel rispetto della propria dignità personale".*

Come abbiamo già accennato, il Qi Gong è l'ultima nata delle attività dell'Associazione... ma cos'è? L'abbiamo chiesto al Maestro Stefano Mazzer della scuola In Settimo Punto che tiene ben due corsi ogni venerdì.



Stefano Mazzer
Maestro si Qi Gong

Stefano Mazzer è praticante e istruttore federale F.I.W.U.K (Federazione Italiana Wushu Kung Fu) di Qi Gong e Taiji Quan stile Chen. Insegna presso l'ASD "Il Settimo Punto" di Vittorio Veneto - I.T.K.A. Oltre alle arti marziali è operatore qualificato in Tuina (massaggio della medicina tradizionale cinese).

Maestro, cos'è esattamente il Qi Gong?

Il Qi Gong (che tradotto letteralmente significa "La maestria dell'energia" (QI = Energia vitale, GONG = Abilità acquisita con un lavoro costante) è con-

siderato, in termini di Medicina Tradizionale Cinese, una delle ginnastiche mediche per il mantenimento della salute dell'individuo. Le sue origini risalgono a svariati secoli prima di Cristo e si possono trovare documenti scritti, che ne testimoniano la pratica, nei reperti emersi in Cina nelle tombe di Mawangdui (221 a.C.). Il lavoro verte su esercizi fisici a corpo libero in posizione statica o in movimento e la relativa respirazione associata. Ci sono svariati tipi di Qi Gong in funzione di ciò che vogliamo implementare, curare o mantenere. Il Qi Gong che abbiamo praticato durante i nostri corsi fa riferimento allo stile proposto dal M° Pace della scuola I.T.K.A (International Taiji Quan Kung Fu Association). Gli esercizi mirano a migliorare sia la qualità di gestione e percezione del proprio corpo (postura, equilibrio, movimento) sia la qualità delle sensazioni ed emozioni che vivono in esso (stress, stati emotivi, sensazioni personali profonde).

In tempi di "isolamento sociale" quanto può essere importante svolgere attività fisica anche tra le mura

domestiche?

Dal mio punto di vista (condiviso da molti insegnanti anche di altre discipline) la pratica domestica diventa fondamentale per permetterci di mantenere buono il nostro stato psico-fisico. Nell'arco della giornata, ricavare uno spazio da dedicare a noi stessi per "prenderci cura di sé", lo considero un atto di amore verso noi stessi. Comprendo che, nel mondo in cui viviamo, siamo sempre presi da molti impegni lavorativi, famigliari, personali e che questi vadano giustamente assolti, ma sarebbe molto positivo e proficuo non tralasciare la salute di ciò che ci permette di farli... ovvero noi stessi. Di questi tempi è facile scivolare nell'apatia e nella svogliatezza od in stati emotivi negativi. Disciplinarci a praticare per conto nostro il Qi Gong (magari unito anche ad altre attività fisiche) mantiene attivi, rilassati e tonici sia il corpo che la mente (con le relative emozioni). Il nostro stato d'essere positivo e propositivo ne viene ampiamente stimolato.

E quanto è importante mantenere l'armonia tra mente e corpo?

"Mantenere equilibrio armonico tra le nostre emozioni ed il nostro corpo permette di mantenere la salute "

Stefano Mazzer



Il Qi Gong e i suoi benefici illustrati dalla Dott.ssa Valeria Piasentin, medico psichiatra DSM

Nella Medicina Tradizionale Cinese si dice che la malattia è dovuta fondamentalmente ad uno squilibrio energetico del nostro essere. Sia la mente (vista nelle sue funzioni cognitive ed emozionali) che il corpo possono essere viste come manifestazioni energetiche. Uno influisce sull'altro e viceversa. Mantenere equilibrio armonico tra le nostre emozioni ed il nostro corpo permette di mantenere la salute. Se pensiamo a quando abbiamo un dispiacere o ci sentiamo mentalmente appesantiti dagli impegni, il nostro corpo come reagisce? A sua volta diventa stanco, pesante, ci accorgiamo di avere meno forza di essere meno reattivi... Lo stesso avviene quando il nostro corpo ha dei traumi: quando abbiamo un incidente, anche non grave, subito la nostra mente tende ad abbattersi. Una delle varie leggende sulla nascita dello stile marziale del monastero di Shaolin vuole che il Maestro fondatore, accortosi che la sola lunga meditazione portava i monaci ad avere corpi deboli e malaticci, introdusse degli esercizi fisici per poter compensare e riequilibrare la salute; e tanto più si approfondivano le tecniche meditative, tanto più si approfondivano le qualità fisiche marziali. Un mio personale paragone è questo: è inutile avere il motore di una Ferrari su una carrozzeria di una Cinquecento o viceversa; dobbiamo cercare di mantenere sempre l'equilibrio, e di conseguenza l'armonia, tra la nostra parte mentale e quella fisica.

La pratica del Qi Gong l'ha mai aiutata a superare un momento di crisi personale?

Devo dire che questa pratica è stata una delle carte vincenti che mi ha aiutato in vari momenti particolari della mia vita. L'assidua pratica, unita al Taiji, mi ha permesso di vedere e gestire sotto altri punti di vista delle malattie

degenerative di lungo termine avute in famiglia. Nello stesso tempo mi ha permesso di mantenere quell'equilibrio e quell'armonia di cui parlavamo sopra. Diciamo che il "vivere" la pratica del Qi Gong più che "farla" continua ad aiutarmi ad affrontare tutte le sfide che la vita stessa mi pone ogni giorno.

Questa disciplina come può aiutare chi la pratica?

L'aiuto che si riceve arriva su vari piani. Il primo piano è sicuramente quello fisiologico: alcuni esempi sono la maggiore scioltezza articolare, migliore elasticità e tonicità muscolare, abbassamento della pressione sanguigna. Il secondo piano è quello mentale: il nostro mentale si calma e rilassa, in alcuni esercizi si possono arrivare a modificare le onde cerebrali e portarle addirittura ad un livello meditativo; la nostra mente riesce ad avere una migliore capacità decisionale. Il terzo livello è quello energetico: la nostra struttura energetica entra in relazione con la struttura energetica di tutto quello che sta intorno a noi (connessione cosmica) e ne trae beneficio con un continuo scambio. È come se ci collegassimo ad un carica-batterie universale, in cui c'è un'infinità di energia sempre disponibile (il Qi). Riassumendo le 3 componenti possiamo dire che il Qi Gong crea benessere alla persona che lo pratica ed anche a quelle con cui la persona interagisce.

Ringrazio vivamente tutta la redazione per l'intervista fatta e per l'opportunità di far conoscere ancora di più questa disciplina.

Scopri tutte
le attività
del Settimo Punto





PSICHE2000

Tutti i nostri Corsi e Laboratori

CORSO DI GIORNALISMO

Per la promozione, diffusione e sensibilizzazione

PICCOLE RIPARAZIONI E LAVORO A MAGLIA

Cambio di una cerniera, orli... etc, lavoro a maglia e uncinetto

RICAMO

Piccole opere d'arte su tessuti con macchina computerizzata

L'ARTE DELLA CUCINA

Fare da mangiare per avere una corretta alimentazione

BALLO INDIVIDUALE

Per divertirsi ballando in compagnia

MARKETING MUSEALE

Fare accoglienza nei luoghi d'arte

PSICOFITNESS

Per il miglioramento della salute psicofisica

TEATRO

Per gestire le emozioni divertendosi

QI GONG

Antica disciplina cinese per il benessere e l'equilibrio della persona

REGIONE DEL VENETO



ULSS2
MARCA TREVIGIANA

DSM
Dipartimento di
Salute Mentale

IS SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE



Vuoi partecipare?
CHIEDI CONSIGLIO AL TUO MEDICO!

L'ARTE AIUTA?

COME LA MUSICA MI HA CAMBIATO LA VITA

Un racconto autobiografico sull'aiuto che la music può offrire per contrastare il malessere psicologico



di Enrico De Luca

Era il lontano 1997 quando ho incominciato a studiare pianoforte.

Già all'epoca percepivo che la musica mi avrebbe aiutato a superare le mie difficoltà, che a quel tempo consistevano soprattutto nei problemi di socializzazione: non riuscivo a parlare con le ragazze e a cavarmela in mezzo agli altri, soprattutto quando alcuni compagni della scuola mi sottoponevano ad atti di "nonnismo". Ero solo alle elementari, ma già mi pareva di dover affrontare dei mostri più grandi di me...

Andare a scuola mi faceva sentire in uno stato d'ansia e di tensione e non riuscivo a trovare momenti di serenità. Fu allora che la musica iniziò ad avere importanza per me, perché nei momenti in cui suonavo e cantavo percepivo una sorta di felicità ed anzi mi sentivo in grado di affrontare i miei problemi, superare le difficoltà e stare meglio. Ricordo che una volta, in preda al panico nel bel mezzo dell'atrio

della scuola elementare, iniziai da solo a cantare Yesterday dei Beatles, che mi ripetevo da giorni in vista del saggio che avrei avuto di lì a qualche giorno. Mettermi a cantare mi aiutò in quel momento di fatica e in un'altra occasione, in cui il compagno bulletto che voleva farmi la matricola rimase spiazzato nel sentirmi cantare, mi ascoltò per un po' e poi si allontanò senza sottopormi alle solite vessazioni.

Insomma già alle elementari la musica era la mia alleata e mi aiutava moltissimo, nel senso che cantando riuscivo a vincere la paura di socializzare e a farmi rispettare senza esser preso sottogamba.

Ricordo poi che un bel giorno, finita la lezione di teoria e solfeggio a scuola, in un'aula lontana rispetto a dove mi trovavo ho sentito dei tamburi e ho chiesto informazioni all'insegnante. Quello è stato il momento in cui sono "diventato matto" per la batteria, che poi mi ha preso nel vivo e sempre di più: dopo due anni che lo suonavo ho lasciato il pianoforte e mi sono dedicato a questo strumento, che suono tutt'ora.

Suonare è sempre un momento di gioia e felicità per me: ogni lezione di batteria era per me un'occasione per mettermi in gioco con me stesso e nella relazione con il mio primo maestro, ed ogni volta mi sentivo cambiare. Ciò perché suonare mi aiutava ad affrontare le mie paure. La fisicità dello strumento mi offriva un modo inoffensivo di "picchiare", sublimando la rabbia e l'aggressività che scaricavo nei colpi sullo strumento. Il mio maestro mi lasciava fare, riportandomi alla



**“La musica ci insegna
ad ascoltare, sia noi
stessi che gli altri”**

Enrico De Luca

lezione solo quando mi ero sfogato a sufficienza. In questo modo mi sembrava di vincere alcune paure legate al passato e al presente, perché anche a 16 anni mi sentivo come se dovessi sempre dimostrare qualcosa a qualcuno. La batteria, oltre a farmi stare bene, era un anti-stress, un anti-paura, un anti-panico.

La cosa mi ha preso talmente che ho deciso di frequentare il Saint Louis di

Roma, una scuola molto valida dove intendevo approfondire il jazz. Anche qui trovai dei validi insegnanti, non solo di musica ma anche di vita. A Roma mi è capitato di conoscere un sacco di musicisti e di passare un paio di giorni con un contrabbassista molto conosciuto nell'ambiente jazz. Una volta si fermò a casa mia per una pastasciutta e mi raccontò di aver avuto dei problemi di salute mentale e di come la

musica lo avesse aiutato a superarli. Mi disse di essersi messo da solo in piazza Navona a suonare il suo contrabbasso e mi spiegò di come questa fosse stata per lui un'occasione di rinforzo perché era riuscito a prendere l'iniziativa di esprimersi in mezzo alla gente superando la paura da solo, senza ricorrere all'aiuto di qualcuno.

Mi spiegò anche di come per lui fosse importante invitare degli amici a casa per suonare insieme, come forma di aiuto reciproco, di relazione e di confidenza. Anche a me rivolse uno di questi inviti e fu così che ebbi l'occasione di partecipare ad una jam session con una leggenda del bebop.

Non solo in quella occasione, ma anche nel seguito della mia carriera musicale, la jam session è stata per me un'occasione per affrontare la fatica di socializzare, perché nelle jam ti ritrovi con persone sconosciute con cui devi cercare una sintonia in pochissimo tempo, suonare con loro improvvisando un'intesa che non è solo musicale. Le jam quindi mi "costringono" a superare le resistenze relazionali che avrei nella vita normale. Ecco perché a Roma raggiungevo ogni giovedì sera il Charity Café di via Panisperna per partecipare alle jam session. Ricordo anche, di quel periodo, che alcuni vicoli, androni, piazze ed angoli storici di Roma mi pareva di "vederli" per la prima volta proprio quando ci si metteva un musicista a suonare: improvvisamente quei luoghi acquistavano poesia e parevano rischiarati dalla musica. Questa cosa mi è poi rimasta anche quando sono tornato a casa e tutt'oggi resto affascinato dall'atmosfera che la musica sembra trasmettere all'ambiente circostante.

Ma torniamo al contributo che la musica può dare al benessere delle persone.

Nella mia esperienza la musica è diver-

timento, gioia, occasione di benessere e, soprattutto, qualcosa che mi salva dal peggio. Mi spiego meglio: tensioni famigliari, diverbi con gli amici e incomprensioni coi colleghi mi lasciano addosso una brutta sensazione, che può durare anche a lungo e di cui magari non mi rendo sempre conto; in quei casi rischio di buttarmi giù o di vivere una tensione crescente. È in momenti come questi che l'occasione di suonare arriva come una vera liberazione e anche solo una telefonata d'invito a un concerto mi cambia la giornata.

Non credo di essere l'unico a ricevere questo contributo vitale da un'attività artistica ed espressiva, e non credo sia un caso che esistano tecniche di rilassamento che ricorrono alla musica o addirittura che ci siano forme di cura, come la musicoterapia, che utilizzano il fatto di suonare per aiutare le persone.

La musica migliora la nostra vita perché ci fa vedere le cose da molteplici punti di vista, perché ci insegna ad ascoltare, ad ascoltare sia noi stessi che gli altri, perché è una forma di espressione, perché è un veicolo per la socialità e molto altro ancora. Il mio consiglio è di non farci mai mancare questo sostegno, anzi questa linfa vitale, soprattutto nei momenti difficili.

Ricordiamocelo nei momenti di solitudine o in caso di isolamento forzato; ricordiamocelo nelle giornate nuvolose. Canta (e suona) che ti passa!



NOI E LA MUSICA

Intervista al “suonatore” Tolo Marton



Tolo Marton
Chitarrista

Ciao Tolo e grazie per aver accettato la nostra intervista. Vorremmo parlare di come la musica possa costituire un aiuto per affrontare le difficoltà della vita, anche nei periodi difficili come quello che stiamo vivendo. La prima domanda è quindi un po' personale: ti è mai capitato di “usare” la tua musica per superare un momento di difficoltà? Ce lo puoi raccontare?

Beh sì, ogni tanto può capitare che in momenti di stress, delusione, difficoltà, ansia... farti una bella strimpellata sia una valvola di sfogo che ti rimette a tuo agio e ti da nuova carica per affrontare prove e incombenze non piacevoli. Ma la musica è il territorio, l'ambiente in cui riesco ad orientarmi meglio. Quando suono so dove sono e dove devo andare, so cosa devo fare, come reagire, so tirarmi fuori da una difficoltà, posso cambiare direzione all'istante, navigare a vista. La

Chitarrista dalla lunghissima esperienza in Italia e all'estero, negli anni '70 ha fatto parte della formazione prog veneziana Le Orme e di altre importanti band italiane. Nel 1981 ha inciso il suo primo album *The Blues Won't Go Away*, seguito da molti altri; dopo numerose esperienze live e di studio ha conseguito, nel 1998, la vittoria del prestigioso Jimi Hendrix Electric Guitar Festival di Seattle, negli Stati Uniti, manifestazione organizzata dalla famiglia di Jimi Hendrix in collaborazione con la Fender, l'Aiwa e la rivista *Guitar Player Magazine*. Ha partecipato cinque volte al Festival di Pistoia suonando sullo stesso palco con B.B. King, Buddy Guy, Jeff Beck, Jeff Healey, Robben Ford, Blues Brothers e tanti altri. Ha suonato insieme a Jack Bruce e Ginger Baker, i due terzi dei Cream, trovandosi al posto del restante componente, Eric Clapton. Non si contano le esperienze live negli USA e in molti paesi europei, le apparizioni radiofoniche e televisive, le collaborazioni importanti con musicisti, attori ed artisti.

musica è un viaggio.

Alle radici del Blues c'è proprio il concetto di malessere, anzi il termine stesso si può tradurre con qualcosa di simile a “tristezza”. Suonare e cantare rappresenta quindi una sorta di terapia?

Questo sicuramente, ma non è una cosa automatica, perché non è detto che suonare sia sempre piacevole, in



Foto: Andrea Guerzoni

“Quando ci si trova in un brutto periodo fa bene dedicarsi di più alle proprie passioni”

Tolo Marton

certi momenti è frustrante perché ti rendi conto che non riesci a ottenere quello che hai in testa e in questo caso la musica ti butta giù.

Sappiamo che tu hai composto uno dei tuoi brani più famosi proprio in risposta ad un evento tragico. Ci puoi parlare di com'è nata Alpine Valley?

L'ho sognata, mentre dormivo mi è arrivata questa musica. Durante il sonno intuivo che era bella e mi sono sforzato di svegliarmi e registrare in fretta ciò che avevo sognato per non farmi scappare la melodia. Avevo un piccolo registratore walkman e con la chitarra spenta ci registrai le note. In quel periodo ero in Texas e la coincidenza fu che il giorno prima avevo visto la grande statua di Stevie Ray Vaughan, che era morto un paio di anni prima precipitando per la nebbia con l'elicottero in una località che si chiama appunto Alpine Valley. Così gliela dedicai.

Nel novembre 2010 hai suonato

questo brano nella cattedrale di Treviso, accompagnato dall'orchestra sinfonica della città. Che significato ha avuto per te questa esperienza?

Eseguire Alpine Valley in tale occasione fu eccitante e un'altra conferma di quanto fortunato sono stato ad aver immaginato un brano che si adatta sempre nei contesti più diversi.

A cosa s'ispira e come è nato il tuo primo album "The Blues Won't Go Away"?

Dopo aver lasciato Le Orme a inizio 1976 iniziai a comporre formando anche un mio gruppo per suonare dal vivo. Nel 1980 decisi di pubblicare il mio primo disco da solista, solo con 4 brani, come un biglietto da visita. Sapevo che senza un disco sarebbe stato più difficile fare concerti e infatti fu così. La pubblicazione dell'album mi diede molta visibilità e fu recensita bene dai giornali. Nel tempo però mi sono pentito di aver scelto questo titolo perché in molti credettero che fosse un disco di blues, ma non lo era.

O meglio, pur avendo delle sfumature bluesy, non era il classico blues in 12 battute, ma 4 composizioni, 4 assaggi differenti del mio modo di comporre musica. Purtroppo quel titolo, che non era altro che un verso della seconda traccia, "black day of my week", mi costò caro perché mi appiccicarono l'etichetta del bluesman mentre sono un musicista compositore che spazia tra tanti generi: rock, ballads, musica da film, country...

Alle persone che stanno passando un momento di difficoltà consiglieresti di dedicarsi ad uno strumento musicale? Perché?

Qualsiasi cosa che li appassioni va bene, dipende da quali sono i loro interessi e passioni. Se tra questi c'è la musica, ben venga. Dedicarsi ad uno strumento musicale non è diverso da altri strumenti come il dipingere, scattare foto, cucinare, correre in bicicletta, giocare a pallacanestro. Quando ci si trova in un brutto periodo fa bene dedicarsi di più alle proprie passioni.

Che consigli daresti ad un ragazzo o ragazza che vuole intraprendere

la carriera musicale?

Non dimenticare mai del perché ci siamo appassionati alla musica la prima volta... quell'istante in cui una corda della chitarra fatta vibrare da un Jimi Hendrix o una sequenza di note bellissime suonate da uno Chopin ci ha aperto immagini nuove. Se non si dimentica il momento che ci ha spinto a imbracciare uno strumento musicale, sarà difficile che poi nel corso di una carriera cediamo a compromessi.

Cosa significherà per te tornare a suonare dopo questa emergenza?

Tornare finalmente a fare un lavoro in cui mi so orientare e che mi piace. Vedere finalmente persone, provare un senso di libertà e anche sfogarmi un po'.

Infine: due parole con cui vuoi essere presentato...

Un "suonatore" che con la musica ama sorprendersi ... e magari sorprendere. Grazie per le vostre interessanti domande.



Segui Tolo sul suo profilo facebook e su il suo sito



LA MUSICA CHE FA BENE

Un modo speciale per aiutare le persone



Sabrina Pizzol
Musicoterapeuta

Che cos'è la musico-terapia? Ce lo puoi spiegare in modo semplice e concreto?

Ve la semplifico al massimo. La musico-terapia è una tecnica, una disciplina che utilizza il suono, gli strumenti musicali, la voce e tutto ciò che è musica (in termini tecnici "l'elemento sonoro-musicale") per far star meglio le persone. Ci sono vari tipi di musico-terapia, ma in generale quasi tutti si basano sull'ascolto di musiche scelte dal terapeuta (musicoterapia recettiva) e sull'improvvisazione con strumenti, voce e corpo (musicoterapia attiva).

Che differenze ci sono tra la musica fatta da un artista e la musico-terapia?

Innanzitutto, nella musico-terapia non è necessario che il paziente sia un musicista o sappia suonare qualcosa. Non c'è nessun fine estetico, non si suona per fare bella musica, per piacere a qualcuno o per divertire

Sabrina Pizzol lavora principalmente con l'età evolutiva, sia come insegnante che portando progetti di integrazione e benessere all'interno di scuole di vario ordine e grado, spesso utilizzando la musica. Collabora come Psicologa e Psicoterapeuta, nonché come Musicoterapeuta, con varie Associazioni

un pubblico. Si suona per stare bene, con se stessi e con gli altri. Il musicoterapeuta ha in mente degli obiettivi da raggiungere, pensati dopo un'attenta valutazione, e lavora con la musica e gli strumenti stando insieme al paziente e aiutandolo ad esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni, sintonizzandosi con lui per il suo benessere. Certo, anche un musicista (o un artista di altro genere) può divertirsi, esprimere se stesso, sentire il bisogno di suonare per stare meglio, ma nell'arte quello che conta è il risultato della produzione, invece in terapia quello che conta è come ci si è arrivati, il percorso che la persona ha fatto mentre suonava, come si è sentito e cosa ha provato.

In che senso la musica può essere una terapia? Quali emozioni o condizioni negative si possono superare grazie alla musica?

Credo che voi stessi abbiate delle esperienze di come la musica possa essere terapeutica. Pensate a quando in una giornata sbagliata sentite il bisogno di chiudervi e ascoltare proprio un una canzone o un certo tipo di musica, o come certi cantanti o au-

tori vi fanno emozionare di più, tanto da scegliere di ascoltarli appena potete o di alzare il volume della radio. La musica ha la capacità di aiutarci ad esprimere ciò che si prova, anche senza l'uso delle parole. Ci può toccare qualche punto dentro, ci permette di provare sensazioni nuove e rare. Così la possiamo utilizzare per aiutare le persone ad esternare le proprie emozioni, a comunicare con gli altri e a migliorare le proprie capacità relazionali. Ma non solo. È molto efficace anche nel lavorare su molte funzioni cognitive, come memoria, attenzione e linguaggio, per esempio. Inoltre può essere utilizzata anche per migliorare delle capacità fisiche in alcune disabilità o cambiare abitudini inadeguate, perché la musica ha benefici scientificamente provati non solo da un punto di vista psicologico, ma anche neurologico e fisico.

Puoi raccontare un esempio di come la musica abbia aiutato un tuo paziente?

Una situazione a cui ripenso sempre con piacere perché è stata particolarmente divertente anche per me, e che sfata un po' il mito che solo la musica classica e la musica newage siano terapeutiche, è questa. Ricordo con affetto un ragazzo disabile che seguivo qualche anno fa all'interno di un gruppo di 8 adolescenti, tutti con varie problematiche. Lui non era particolarmente amato, tra quei ragazzi. Di lui veniva vissuta solo la difficoltà relazionale che aveva in alcuni momenti, con scatti d'ira che lo portavano a litigare spesso e a non essere benvenuto. Gli altri lo evitavano e non gli davano nessuna possibilità di mostrare i suoi pregi, alimentando così la sua tristezza e rabbia in un pessimo circolo vizioso. Ad un certo punto del percorso, ho chiesto a tutti di portare le proprie

musiche del cuore, e questo ragazzo aveva portato la canzone Danza Kudu, che in quei tempi andava molto di moda. L'ascolto di quella canzone, che i ragazzi amavano tantissimo, ha scatenato un lavoro di gruppo molto bello, sfociato in un ballo sfrenato in cui tutti ci siamo divertiti insieme. Ecco che i compagni del gruppo hanno visto per la prima volta che avevano qualcosa in comune con lui e hanno iniziato a parlare di musica e di danza, anche al di fuori delle nostre sedute. Così, lo hanno guardato con occhi diversi e lui ha iniziato a sentirsi apprezzato, ad essere meno spaventato e meno arrabbiato, migliorando così le sue relazioni con loro e la propria autostima. Poi, ovviamente, la collaborazione con tutta l'equipe ha permesso di ottenere altri ottimi risultati lavorando su queste relazioni e si è raggiunta una buona integrazione.

Può la musica aiutarci a superare il senso di chiusura dato dal lockdown?

Indubbiamente. Intanto moltissime persone hanno utilizzato la musica come passatempo, durante la chiusura, e hanno approfittato del tempo forzatamente libero per prendere o riprendere in mano strumenti fermi da anni. Così facendo si sono auto-curati, si sono presi cura di loro stessi, hanno trovato una motivazione e una spinta per affrontare la noia delle giornate e la pesantezza della situazione. Inoltre, il Covid ha tolto la possibilità di vivere alcuni dei momenti in cui la musica

Scopri il sito
dell'Associazione
Italiana
Musicoterapisti



“Attraverso la musica ci si può connettere con il proprio sentire, e questo ha un potere curativo”

Sabrina Pizzol



è fondamentale: i rituali della comunità, i momenti di socialità. E l'unico modo in fase di lockdown per rivivere un po' di questi rituali è riproporli dal terrazzo di casa oppure online, con l'utilizzo della musica, così si può sentire la vicinanza delle altre persone e allontanare la tristezza del momento. La musica è sempre una possibilità di apertura, di relazione. Quando ascolto o faccio musica, mi relazio con uno strumento, con le mie emozioni, con i musicisti che sto ascoltando; mi esprimo, mi rilasso, dedico del tempo a me stesso. Attraverso la musica ci si può connettere con il proprio sentire, con il "come mi sento in questo momento", e questo ha un potere curativo, regala un attimo di pace e stimola il corpo a produrre sostanze che danno benessere e piacere.

Insomma, sono convinta che sia stata fondamentale per i periodi di chiusura che abbiamo vissuto e che lo sia per qualunque situazione di isolamento.

Puoi raccontarci un'esperienza personale in cui la musica ti abbia aiutato a superare un momento difficile?

Devo dire che quando ho scoperto e conosciuto a fondo la musico-terapia

ho capito che ero stata la mia prima paziente...La musica è sempre stata mia compagna di vita, fin da piccola, e in varie forme ha sempre fatto parte delle mie giornate. Quando ero ragazza, subito dopo la fine del triennio di studi all'università, ad esempio, ho passato un momento molto brutto, in cui stavo vivendo alcuni cambiamenti nella mia vita che mi stavano facendo sentire molto sola. Era come se tutto fuori e dentro di me stesse vivendo un gran terremoto, non avevo un sostegno saldo a cui aggrapparmi e avevo perso tutti i miei punti di riferimento. Così, quell'estate, preparai la valigia, ci misi dentro il mio flauto traverso e qualche spartito e salii su un treno che mi portava ad un corso lontano da casa. Ritornai ad estate finita, dopo essermi spostata in giro per l'Italia da un corso di musica all'altro, dopo aver conosciuto un sacco di persone splendide che mi hanno riempito le giornate e il cuore e dopo aver condiviso con loro suonate e concerti spettacolari. Ero rinata, solo per merito della musica, che mi aveva dato un'occasione per vivere esperienze sane e nutrienti.

PAZZI PER IL CINEMA

Il disagio mentale e la passione per i film



di Anna Basiricò

Questo articolo è per tutti voi, che siete in isolamento, in lockdown e in quarantena e magari vi sentite psico-logicamente fragili...certo, in queste situazioni non è facile darsi alla pazza gioia, ma non buttiamoci giù! Cerchiamo piuttosto di vedere il lato positivo. Credeteci: si può fare. Sempre meglio che diventare pazzi come Joker...del resto siamo gente civile, mica una città dei matti!

Ragazze, vi sentite interrotte? Vi sentite tristi fino all'osso? Siete depresse quanto basta? Vi sembra di essere sole al mondo come un cigno nero? O, se siete uomini, come un single man? Coraggio: risvegliatevi! Provate a volare (sul nido del cuculo) e vedrete che qualcosa è cambiato, e magari vedrete le cose più "shine", cioè con una luce migliore...

E se avvertite un calo di zuccheri ricorrete alla frutta: un grande cocomero o un'arancia meccanica...

Insomma...ormai anche i più tonti lo avranno capito: questo non è solo un

invito ad essere positivi (per l'umore, non per il tampone...), ma una lista di citazioni cinematografiche...

Sì, perché un ottimo sistema per passare il tempo e tirarsi su è proprio quello di appassionarsi al cinema, magari seguendo il filone che vi stiamo suggerendo, cioè i film che trattano il disagio mentale. Forse qualcuno ritiene la mossa azzardata o controproducente, ma noi pensiamo il contrario: approfondire questi temi in un momento difficile potrebbe garantire i seguenti vantaggi:

- non sentirvi più soli nella vostra pazzia domestica, scoprendo che altri hanno già vissuto le vostre stesse pene;
- potrete vivere la catarsi di attraversare fino in fondo il vago sentimento di disagio che provate esplorandone i più oscuri meandri ed uscendone purificati, il tutto comodamente seduti sul divano e senza far danno a voi stessi o al prossimo;
- guardare del cinema di valore e spendere bene il vostro tempo facendovi una cultura anziché sprecarlo con i cinepanettoni...

Quindi buttatevi con noi in questa lista di titoli teneramente folli (altra citazione...) e magari contribuite ad arricchirla consigliandoci a vostra volta qualche pellicola sul tema. Buona visione!



CINEMA, CRISI E CAMBIAMENTO

Ne parliamo con la Direttrice del Lago Film Fest



Viviana Carlet

*Direttrice Artistica e
fondatrice del Lago Film Fest*

Ciao Viviana e grazie per aver accettato questa intervista. Abbiamo pensato a te per il tuo riconosciuto impegno nei confronti della cultura cinematografica, alla quale anche io sono particolarmente appassionata. Come sai, la pubblicazione che stiamo realizzando ha il duplice scopo di esplorare il tema della crisi e di conoscere le risorse a cui si possa attingere per superarla. Tra queste, a mio parere e secondo la mia personale esperienza, c'è anche il cinema, che in passato mi ha aiutato più di qualche volta non dico a superare, ma certamente ad alleggerire dei momenti di difficoltà.

Questo perché, credo, il cinema ha il grande potere di farti sentire compreso: ciascuno di noi può riconoscere nelle vicende narrate quanto gli appartiene, e quindi l'arte cinematografica dà corpo e voce a qualcosa che viviamo e non sappiamo esprimere. Cosa ne pensi? Pensi che

Direttrice artistica e fondatrice del Lago Film Fest, che si svolge a Revine Lago (TV) e quest'anno spegne 17 candeline. Si tratta di una rassegna internazionale di cortometraggi e documentari caratterizzato da una forte relazione con il territorio e l'integrazione con altre forme d'arte quali pittura, scultura, architettura, musica, danza e molto altro.

il cinema possa avere una qualche funzione catartica nel senso che la rappresentazione delle vicende negative aiuti in qualche modo superarle?

Sicuramente. Però non vedo il cinema come una pastiglia e non è un modo per aiutarti a vedere meglio, almeno non tutto il cinema. Ovviamente nei momenti in cui hai bisogno di ridere se metti su un bel film che ti fa ridere ciò fa molto bene. Però il cinema ha una funzione, un po' come anche tutta l'arte, di farti vedere le cose da un altro punto di vista e farti anche porre delle domande. Quindi in realtà il cinema non risolve ma può anche metterti in crisi. Dà la possibilità di immedesimarsi e di rivivere determinate situazioni e magari trovare altre soluzioni. Però lo vedo più come una cosa disturbante che non come consolatoria o risolutiva. Poi ci sono delle cose molto leggere che ti fanno passare due ore in cui ridi tanto e magari si affrontano anche tematiche dure e faticose e ti danno anche quindi modo di alleggerire quel momento e quella situazione personale che magari stai vivendo.

Se ci ricollegiamo al tema della crisi:

non esiste una vita senza crisi, la vita è un superare una crisi per affrontarne un'altra. Da quando ho iniziato a fare il festival c'è sempre una crisi, infatti adesso c'è il Covid ma prima c'era qualcos'altro. Quindi in conclusione non prenderei il cinema come elemento consolatorio o comunque un qualcosa che guardo e imparo e quindi poi so come gestire la vita. Certo ci sono delle gli stimoli che ti danno la possibilità di vederlo dal tuo punto di vista e magari ti danno anche qualche elemento per poter affrontare la crisi e superarla, ma sicuramente non lo fanno al posto tuo. Sostanzialmente è la differenza tra l'esperienza reale è quella che ti raccontano. Come i tuoi genitori che ti dicono non fare quella cosa ma tu non la capirai fino a quando non la farai. Certo un genitore ti dirà attento a non cadere nel burrone, però fino a quando una persona non fa quella esperienza, a volte anche dolorosa, non lo potrà mai capire

Se ti va, puoi raccontarci brevemente un'esperienza personale in cui un film è stato particolarmente significativo per te?

Se cerco di ricordare un film che mi porto nel cuore e che mi ha tenuto compagnia da piccola, lo trovo in Colazione da Tiffany. Effettivamente questo film è stato davvero molto importante per me, da piccola avevo solo un paio di VHS e le consumavo nei pomeriggi tristi o, meglio, quando avevo le "paturnie", come le chiama Audrey Hepburn nel film... è un film che mi ha aiutato e "salvato" più di qualche volta.

In un altro articolo di questa pubblicazione abbiamo fatto un elenco di film che trattano il tema della malattia mentale; ne hai qualcuno che consiglieresti? Inoltre ti chiederei di

consigliarci qualche titolo per i momenti di crisi come isolamento, quarantena, lockdown, pandemia...

Un titolo che consiglio sulla malattia mentale è Shining. Altri, che però non vedo da molto, sono Ragazze interrotte, Shine e Forrest Gump. Una serie che in realtà parla di un superpotere ma che mi piace considerare come un'interpretazione della malattia mentale è "I Am Not Okay With This", che tra l'altro contiene una bellissima canzone degli Strokes.

Per i momenti di crisi farei l'abbonamento (come del resto ho fatto) a siti on line che propongono film d'autore, dove si trovano dei film fantastici direttamente da festival internazionali, oppure mi godrei tutta la commedia all'italiana: Bertolucci, Monicelli, Ferreri!

In quarantena utilizzerei il tempo per vedere tutto quello che non sono riuscita a vedere prima e mi concentrerei su un filone particolare o su qualche monografia, evitando di trascorrerla con film di "chiusura" (ad esempio Ferro 3). È comunque importante sdrammatizzare e quindi mi concentrerei sulla commedia italiana, che non sono solo film leggeri, ma riescono ad unire la risata con la riflessione, bilanciando spensieratezza e serietà.

Lockdown e pandemia hanno certamente cambiando il modo di fruire il cinema, se non altro per il fatto che non possiamo più entrare nelle sale di proiezione come prima. Ha ancora senso parlare di cinema in questo periodo e nell'era dello streaming?

Soprattutto ora abbiamo capito l'importanza della tecnologia, che permette di abbattere le barriere della distanza. Di contro, per quanto riguarda il cinema, si va a perdere quell'esperienza totalizzante di immersione che ti fa sentire "dentro al film", oltre

all'interazione sociale vissuta andando fisicamente nelle sale. L'interazione è uno dei motivi che mi ha portato a fare il Festival, dove si creava connessione con l'ambiente oltre che tra il pubblico, il film e gli artisti chiamati ad intervenire, andando a creare quella che viene definita Public Art o Arte Relazionale. Questo è un elemento fondamentale che sta alla base del lavoro di questi 17 anni di Film Festival.

Ci sono altri aspetti che stanno cambiando questa forma d'arte, ad esempio i contenuti e le storie o i metodi di produzione? Ci sono anche aspetti positivi in questa crisi?

Assolutamente sì, in realtà c'è già stato il cambio con l'avvento del digitale, che ha permesso di abbattere i costi e ha facilitato la possibilità di espressione dei registi emergenti, che possono condividere i loro contenuti a costi relativamente accessibili. Il lato negativo è che prima si poteva ottenere un archivio fisico con DVD e VHS, ora invece i film, per quanto riguarda il Festival, arrivano tramite link, perdendo la dimensione fisica.

Come ne uscirà il cinema da questo momento di crisi dato dal Covid?

Secondo me ci sarà un grosso problema per quanto riguarda le sale cinematografiche, che però non credo moriranno: starà a loro trovare altri metodi per superare lo streaming e

la pandemia, creando magari delle esclusive, che permettono allo spettatore di vedere un contenuto in anteprima o esclusivamente nelle sale, sfruttando il fatto che nel territorio non è sempre possibile usufruire del servizio di streaming in alta qualità. La pandemia ci ha permesso di riflettere su cosa è veramente essenziale, permettendoci anche di riorganizzare il Festival, spalmando le varie attività di contorno lungo tutto l'anno, portando sostenibilità energetica ed una migliore organizzazione.

Hai già in parte già risposto all'ultima domanda: il Festival che dirigi ne uscirà indebolito o rafforzato?

Rafforzato, è a questo che serve una crisi: riuscire a trovare una nuova strategia, riorganizzarsi in modo tale da capire che cosa vuoi fare, che cosa ha senso fare e come, alzando sempre l'asticella e superando le crisi che fanno parte della vita.

La crisi permetterà anche uno sviluppo nel modo di fare cinema sia nel mondo Indipendente che nel Colosso Cinematografico globale, andando a modificare i montaggi e lo sviluppo delle pellicole in base allo studio di algoritmi che tengono in considerazione il grado di attenzione del pubblico.



Segui il Lago Film Fest sul suo profilo facebook e su il suo sito!
Scopri dove si trova.



IL CINEMA PER SOGNARE E RACCONTARE

Intervista al talentuoso regista Antonio Padovan



Antonio Padovan

Regista

Gentilissimo Antonio, grazie per aver aderito alla nostra iniziativa. Il nostro gruppo fa parte di un'Associazione che si occupa di sostenere le persone con disagio mentale. Anche nei tuoi film i protagonisti sembrano in qualche modo tormentati, oppure hanno dei sogni un po' folli. Credi che i personaggi con un certo disagio siano più interessanti e profondi? In questa scelta c'è una tua visione dell'essere umano?

Sono sempre stato attratto da quelle persone che sono mosse da desideri forti, mi viene istintivo stare dalla loro parte. Con "Il Grande Passo" mi affascinava l'idea di raccontare la storia di un uomo che avesse speso la sua intera vita perseguendo il sogno impossibile di raggiungere la luna con i propri mezzi. Sviluppando l'idea ho esplorato le implicazioni di un'esistenza così focalizzata su un unico obiettivo, ossia il fatto che ogni altro aspetto

Antonio Padovan è nato a Vittorio Veneto. Ha frequentato la New York Film Academy di New York e lavorato nel mondo del Cinema e della pubblicità fra Stati Uniti, Europa e Asia.

Ha scritto e diretto Jack Attack, segmento horror del film a episodi All Hallow's Eve 2, per il quale ha ricevuto decine di premi e riconoscimenti importanti. Nel 2015 ha vinto il Premio Speciale Giotto al Giffoni Film Festival. Nel 2017 esce la sua opera prima Finché c'è Prosecco c'è Speranza, che vince numerosi premi internazionali e in Italia viene nominato a tre Globi d'Oro (miglior opera prima, miglior sceneggiatura e miglior fotografia) e un Nastro d'Argento (miglior attore protagonista, Giuseppe Battiston). Nel 2019 scrive e dirige il suo secondo film Il Grande Passo, con protagonisti Giuseppe Battiston e Stefano Fresi. Il film viene presentato al 37esimo Torino Film Festival, dove i due attori vincono ex aequo il premio come Miglior Attore Protagonista.

della vita venisse messo in secondo piano. Ambientando poi la vicenda nella profonda campagna veneta abbiamo estremizzato questo aspetto: Dario viene visto con diffidenza dai suoi compaesani che lo considerano lo "strano" del posto, mentre in realtà, forse, è l'unico capace di alzare ancora gli occhi al cielo e sognare. Onestamente non credo che un disagio in sé renda una persona più interessante o profonda, rinnego anzi la teoria per cui un personaggio per essere interessante debba essere per forza



**“Quello che mi attrae
è l’unicità che rende
ogni persona diversa e
che spesso la racconta
davvero”**

Antonio Padovan

eccentrico. Mi piacciono le persone comuni, le vite e i problemi di tutti i giorni. Quello che mi attrae è l’unicità che rende ogni persona diversa, e che spesso la racconta davvero.

Nel film “Il grande passo” un personaggio si chiede “Cosa ci differenzia dagli animali?” rispondendosi “I sogni”. I sogni sono un modo per scappare dalla realtà o possono aiutare le persone ad evolvere? Oppure entrambe le cose?

Penso che più che fuga dalla realtà, i sogni siano il luogo in cui la realtà si genera. Mi piace credere che ogni cosa che esiste venga prima immaginata, o sognata, e poi, attraverso le nostre azioni e le nostre scelte (magari anche inconsciamente) si concretizzi, diventando realtà. I “sogni” a cui faccio riferimento nel film, quelli che secondo me ci differenzia-

no dagli animali, sono proprio il carburante della nostra vita, il motivo per cui ci alziamo alla mattina. In questo senso sicuramente ci aiutano ad evolvere, anzi direi che sono stati e continuano ad essere la spinta principale dell’evoluzione umana.

I colli del prosecco, la nebbia padana...Nei tuoi film il territorio è una presenza importante, quasi come fosse un ulteriore personaggio. Secondo te l’ambiente fisico può influire sulla psiche delle persone? In che modo?

Penso che il contesto in cui siamo immersi ci condizioni enormemente. Anche una persona che passa le giornate chiusa in casa non può evitare di essere “toccata” da quello che c’è fuori dalla finestra. Adoro i film in cui l’ambientazione diventa un personaggio della storia, e influenza forte-

mente la personalità dei protagonisti, come la Manhattan di Woody Allen, la Roma dei film di Sordi o il Veneto di Carlo Mazzacurati. Siamo esseri sociali e cambiamo profondamente a seconda del contesto in cui ci siamo immersi. Territori diversi generano storie differenti. Ne "Il Grande Passo", ad esempio, io e Marco Pettenello, con cui ho scritto il soggetto e la sceneggiatura, abbiamo voluto raccontare una provincia disillusa, in cui regna un'insoddisfazione diffusa, che però spesso è intrecciata con una voglia di farcela da soli. Questo aspetto, per vari motivi storici e sociali, ci sembrava molto adatto alla provincia veneta, e forse avrebbe funzionato meno se la vicenda fosse stata ambientata in Toscana, o in città come Roma o Bologna... posti in cui magari le persone sono più "appagate", ma che drammaturgicamente sono meno intriganti da raccontare. Dario Cavaliere, così come gli avventori del Bar 2000, sono figli del territorio che abitano.

Pensi che il cinema abbia la capacità di aiutare le persone nei momenti difficili? Per esempio, quale potrebbe essere il suo apporto nella situazione storica che stiamo vivendo?

Al di là della retorica, penso che le storie, tra cui oggi quelle raccontare al Cinema, siano uno strumento fondamentale per l'uomo. Lo sono state fin dalla preistoria, quando venivano dipinte sulle pareti delle grotte, e ci hanno accompagnato da allora. Evito di parlare della situazione storica che stiamo vivendo perché mi riesce difficile valutarla essendoci ancora dentro. Sono speranzoso sul fatto che passi presto e che se ne possa uscire cresciuti tutti.

A te personalmente è mai successo che un film fosse d'aiuto per supera-

re i momenti di difficoltà?

Sì, in diversi momenti della mia vita. A vent'anni, ad esempio, vivevo a New York e stavo attraversando un periodo un po' di crisi in cui non sapevo bene come indirizzare la mia vita. Fu un film visto una mattina al Cinema a confermarmi la direzione che, forse, in cuor mio già intuivo.

Ci sono dei momenti in cui, per svariati motivi, siamo più "esposti" ad essere toccati da persone, situazioni, o anche libri o film. Li viviamo e nel mentre sentiamo che ci parlano direttamente.

Per noi realizzare questo giornalino è stato un modo innanzitutto per capirci e scoprire una parte di noi stessi. Questo meccanismo accade anche nel tuo lavoro di regista? Ti capita di esplorare qualche tua parte nascosta o irrisolta per realizzare un film?

Sempre. A volte più inconsciamente di altre. Sia quando scrivo che quando dirigo. A volte addirittura lo capisco solo quando vedo il film completo, al Cinema: solo allora mi è chiaro, limpidamente, un aspetto di me che non avevo mai realizzato. È la grande magia del Cinema, che tocca sia lo spettatore che chi lo realizza. Una volta un attore mi ha fatto una domanda su un personaggio che avevo scritto per lui, e in quel momento ho capito una cosa sul mio rapporto con mio padre che non avevo mai compreso ma avevo scritto, senza accorgermene.

La filmografia di
Antonio Padovan



ESPERIENZE DI CONDOMINIO

Un racconto comico-autobiografico

su come la gente perda la testa in quarantena



di Vito Da Re

Scendere in cortile e vedere una persona che sta lavando la televisione e gli elettrodomestici di casa con l'idropulitrice...

Ti fa riflettere, ma in tempi di Covid 19 può capitare anche questo. Forse può sembrare una cosa strana, però se poi aiuti quella persona ad asciugare tutto, diventa divertente...

L'incontro del palazzo quel giorno si concentrò sul lavare o sanificare gli elettrodomestici per il Covid..... Del Covid tutti sapevano tutto, ma sul sanificare tutto era incerto: Caio diceva che bisognava buttare tutti i libri perché non si potevano sanificare con nessun prodotto, quindi si mise in contatto telefonico con la nettezza urbana e fece una raccolta nelle case dei libri che dovevano finire al macero. Portarono i libri, li accatastarono in giardino, ma nella notte ci fu un diluvio e l'arrivo della nettezza urbana ci liberò di tutto quel macello che si era creato.

Un altro problema era la pulizia del-

le scale. Il Covid impediva alla donna delle pulizie di svolgere la sua mansione e le scale erano sporche da diversi giorni. Gli operai erano la causa, perché stavano ristrutturando degli appartamenti. Le scale erano tutte bianche: non c'era altra soluzione... qualcuno le doveva pulire. Il responsabile trovò una persona che ci togliesse dall'inghippo, però per una somma maggiore di quella percepita dalla donna che lavava le scale. Ci fu la riunione condominiale e la proposta fu accettata. Ma la mansione veniva svolta mentre gli operai salivano o scendevano le scale, così ci ritrovavamo sempre con lo stesso problema: le scale erano sempre sporche. E la domenica, che non c'erano gli operai, era anche giorno di riposo per chi le puliva, quindi erano sporche comunque.

Nel corso del lockdown c'era l'abitudine di ritrovarsi durante la giornata nelle proprie terrazze per la pausa sigaretta; era l'unica regola che nessuno si sognava di trasgredire! La sigaretta era una scusa, si poteva parlare di tutto, nel modo giusto per non offendere nessuno. Si discuteva finché da una terrazza attigua qualcuno gridava: "So' stufa!", perché con le finestre aperte non sentiva la televisione, e noi rientravamo, ridendo.



LEGGERE E SCRIVERE PER CONOSCERE SE STESSI

Il parere di uno scrittore di successo



Massimo Cuomo

Scrittore

Il tuo nuovo libro, di recente pubblicazione, si concentra sulla vita di persone chiuse in casa; aleggia forse il fantasma del Covid in questa trama? Cosa succede ai tuoi personaggi?

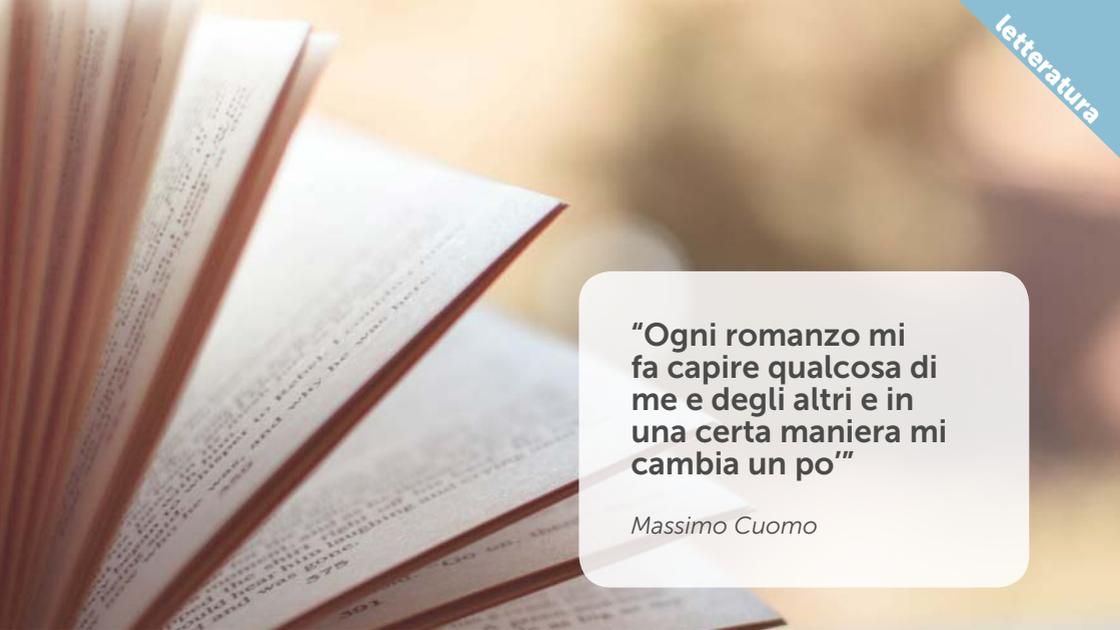
Ho consegnato "Casa è dove fa male" al mio editore a dicembre 2019, dunque prima che tutto questo avesse inizio. Non volevo raccontare la vita di persone costrette in casa ma semplicemente la vita delle persone quando sono in casa, colte cioè nel momento in cui – al riparo dietro pareti e porte chiuse – cedono alla propria natura più autentica.

Per questo motivo ho assecondato un'idea letteraria che mi ha affascinato dal primo istante: lasciare che a narrare le loro vite fosse la voce stessa del condominio, che diventa vivo, parlante, e rivolge lo sguardo dentro gli appartamenti per osservare, letteralmente spiare, gli esseri umani e gli animali che lo abitano, raccontandoli in una sorta di confessione religiosa.

La narrazione resta concentrata den-

Nato a Venezia nel 1974 e laureato in Scienze della Comunicazione, dopo alcuni anni come giornalista di cronaca si dedica alla scrittura d'invenzione, esordendo nella narrativa italiana con il romanzo *Malcom*, pubblicato nel 2011 dalle Edizioni E/O. Nel 2014 esce *Piccola osteria senza parole*, inserito da *Panorama.it* fra i dieci romanzi italiani migliori dell'anno e da E/O nella lista dei 40 libri più significativi della sua storia e diventato (secondo *Avvenire*) "un cult-book del Nord-est" (è attualmente alla sesta ristampa). Dal libro nasce anche un reading che, insieme a tre musicisti, gira sul palco di locali, teatri e festival. Segue nel 2017 *Bellissimo*, sempre per E/O, tradotto da Europa Editions per gli Stati Uniti, il Canada e il Regno Unito e segnalato nella prestigiosa selezione "Globetrotting" del *New York Times*. Il 24 febbraio 2021 esce quarto romanzo: *Casa è Dove fa Male*. Massimo è stato inoltre volontario presso il carcere di Rieti, dove ha svolto vari incontri di carattere letterario coi detenuti. Ha ideato e fondato la Start-up innovativa *Romanzi.it*

tro le abitazioni, senza uscire mai, perché lo sguardo del condominio è solo lì che può rivolgersi. L'effetto è claustrofobico e questa sensazione è esaltata dal fatto che i personaggi della storia eccedono in ogni loro manifestazione. Accade non perché il condominio sia abitato, per un improbabile incrocio statistico, solo da individui e famiglie viziose, ma perché lo sguardo del condominio (dunque del



“Ogni romanzo mi fa capire qualcosa di me e degli altri e in una certa maniera mi cambia un po”

Massimo Cuomo

romanzo) è interessato a narrarli solo in quei momenti, solo quando mostrano il proprio lato peggiore. È un catalogo di persone normali fotografate in momento specifici.

Ciascuno di noi dentro di sé possiede una parte oscura, complessa, che spesso conosciamo pochissimo. Questo romanzo prova a mostrarcela. E avendo il coraggio di osservarla, dunque di guardarci dentro come fa il condominio, possiamo forse coglierla meglio, accettarla, controllarla, renderla un'opportunità.

Per ciò che rilevi nella tua esperienza di scrittore e amante dei libri, la pandemia sta cambiando il rapporto delle persone coi libri e la lettura? In che modo? Si legge di più, di meno, in modo differente?

I dati hanno indicato che c'è stata una contrazione negativa nella prima fase della pandemia, in cui le persone erano probabilmente più concentrate su quello che accadeva nella realtà. Anche se questo dato è falsato dal fatto

che si basa sulle vendite e dunque è possibile invece che, essendo le librerie rimaste chiuse per un periodo, molti abbiano semplicemente letto o riletto i libri che già avevano a casa. Nella seconda fase la lettura ha avuto una crescita: molti hanno riempito il proprio tempo casalingo leggendo, probabilmente proprio per fuggire a una situazione di forte stress emotivo. Io mi auguro sempre che leggere non sia solo uno scappare via da se stessi ma anche e soprattutto l'occasione per trovarsi o ritrovarsi. Durante la pandemia è avvenuto, lo dimostra il fatto che alcuni romanzi che profetizzavano un presente simile a quello che stiamo vivendo (come "Spillover" o "La peste") hanno avuto un'impennata nelle vendite. È la conferma che molti hanno cercato di capire ciò che stava accadendo attraverso la lettura. Il punto è che questo è possibile sempre, non solo in momenti di crisi: scegliendo i romanzi giusti si possono vivere esperienze in grado di migliorare la percezione del presente, dunque

della nostra vita. Purtroppo le classifiche di vendita, condizionate da spinte commerciali, confermano che la maggior parte dei lettori raramente si nutre di questo genere di storie.

Il nostro scopo è suggerire alle persone tutto ciò che può aiutare a superare una crisi e a migliorarsi. Pare che Charles Montesquieu abbia formulato la seguente frase: "Non ho avuto mai un dolore che un'ora di lettura non abbia dissipato." Oggi molte persone vivono in uno stato di malessere a causa di lockdown, isolamento, distanziamento, insicurezza e paura causati dalla pandemia. La lettura può davvero essere una risorsa in queste situazioni? Perché leggere può aiutarci?

Un'ora di lettura mi sembra poco per dissipare ogni dolore, ma certi libri possono senz'altro produrre qualche tipo di guarigione. L'unica maniera perché ciò accada è scegliere storie che ci riguardano, che ci toccano, che non ci rendono spettatori passivi ma protagonisti, che siano in grado di stimolare una riflessione profonda.

Ho incontrato un gruppo di detenuti in un carcere e con loro ho parlato di "letteratura d'evasione", con cui si intende una narrativa leggera, che non costringe a ragionamenti troppo complicati, buona per far passare il tempo. "Evasione", una parola che in galera ha un significato importante. Ho detto loro che la letteratura d'evasione in realtà è come la loro ora d'aria: quando metti giù il libro torni a essere prigioniero. Occorre imparare a cercare romanzi, storie di vita vissuta, che sappiano davvero metterci in mano gli strumenti per segare le sbarre della nostra vita, che ci diano una possibilità, anche una soltanto, di essere liberi, che instillino un desiderio, una curiosità, un possibile processo di cambiamento.

Sappiamo che esiste una cosa chiamata libro-terapia e che tu l'hai incontrata nel tuo percorso. Ci puoi dire brevemente in cosa consista?

L'ho incontrata perché i miei libri me l'hanno fatta incontrare. Insieme ad altre centinaia di situazioni eccezionali, che non avrei mai immaginato. Si tratta di un percorso di terapia di gruppo che alcune psicologhe professioniste organizzano coi propri pazienti. Scelgono un tema da approfondire e su quel tema la psicologa individua alcuni romanzi che lo trattano. Li leggono e poi si incontrano per discuterne. I libri spesso sono specchi, ci si può guardare dentro. E quando si legge tutti insieme la stessa storia è come camminare negli stessi posti, si condivide un'esperienza comune. Per cui, avendo accanto qualcuno che ti guida (prima di tutto nella scelta delle storie giuste da leggere) si possono utilizzare i romanzi per approfondimenti psicologici molto seri e importanti.

Io nello specifico sono stato a Pesaro a parlare di un mio romanzo, "Bellissimo" (Edizioni e/o, 2017), e ho incontrato un gruppo che, insieme alla psicologa Barbara Venturini, stava approfondendo il tema della ricerca della bellezza di sé. È stata un'esperienza straordinaria, che si è consumata prima nella penombra del seminterrato di una libreria e poi in un'osteria del centro cittadino, dove ho stretto alcune amicizie con persone che tuttora mi scrivono. Sono certo che molti di loro, nel frattempo, abbiano trovato almeno un po' della propria bellezza.

Personalmente ti è mai successo che un libro (letto o scritto...) ti abbia aiutato a superare un problema?

I romanzi non dovrebbero contenere soluzioni. Non dovrebbero contenere risposte. Perché, quando le contengo-

no, sono le risposte che si è dato l'autore. I romanzi dovrebbero contenere domande. O addirittura generare delle domande, nella mente del lettore, che nemmeno l'autore ha previsto. Dentro alcune storie di narrativa non di genere, che scavano nella vita vissuta, si può scoprire di avere un problema o di avere voglia di superarlo. Decidere come riuscirci poi spetta sempre a noi, nello stesso modo in cui spetta a noi, quando leggiamo un romanzo, immaginare paesaggi e volti e colori sulla base delle descrizioni sulla carta.

Leggere è faticoso per questo, molto più faticoso di qualsiasi altra fruizione artistica, ed è per questo che in sé contiene già una soluzione, perché ogni soluzione prevede un'azione e leggere è un'operazione che ci mette già in movimento. Per lo stesso motivo lo è anche scrivere, che – almeno per me – è ancora più faticoso. Non solo per lo sforzo creativo che richiede ma perché, raccontando storie che in qualche modo mi riguardano sempre, ogni volta sono costretto a scavare nel mio passato, nella mia vita, a fare quasi sempre i conti con un dolore, una cicatrice, una relazione che mi ha fatto soffrire. Che poi, per senso del pudore e perché non ritengo che la mia storia personale sia così interessante, affronto in maniera letteraria, senza scendere mai in narrazioni autobiografiche.

Nel mio primo romanzo, *Malcom*, ho fatto i conti con la crisi che ho vissuto a trent'anni, quando ho mollato tutto per cambiare vita; nel secondo, *Piccola Osteria senza Parole*, mi sono misurato con la fatica che ho percepito a sentirmi veramente "integrato" in Veneto, essendo figlio di meridionali; nel terzo, *Bellissimo*, ho approfondito la relazione complessa con mio fratello; in *Casa* è dove fa Male ho concentrato le difficoltà vissute negli ultimi anni con alcuni parenti e amici, che sono

diventati i personaggi del condominio al centro della storia. Ogni romanzo mi fa capire qualcosa di me e degli altri e in una certa maniera mi cambia un po'. Io spero sempre che tutto questo, nella pagina, da qualche parte, rimanga impresso.

I momenti di crisi fanno parte in qualche modo del processo creativo? Scrivere aiuta a trasformare le emozioni negative?

Nel mio processo creativo direi di sì: quasi sempre passo attraverso una crisi per sentire la necessità di risolverla attraverso un racconto. E anche per questo tra un romanzo e l'altro faccio l'unica cosa necessaria per riuscire a scrivere ancora: vivere. Vivere senza tirarmi mai indietro, gettandomi nelle cose, soprattutto in quelle che mi spaventano, per fare esperienza della paura, del disagio, della difficoltà, della rabbia, del senso di colpa, del dubbio, della sconfitta.

A cosa serve la scrittura poi è molto soggettivo: non credo si possa dire che sia sempre terapeutica, ma può senza dubbio dargli un senso. Non basta fare qualcosa perché questo ci renda migliori: occorre farlo nel modo giusto, con la giusta predisposizione d'animo, credendoci, lasciandosi andare, senza preconcetti né condizionamenti esterni (per esempio il pensiero che qualcuno leggerà quello che scriviamo). E, esattamente come per la lettura, la scrittura non è la soluzione ma lo strumento. Usato nel modo giusto, allora sì, può cambiarci nel profondo.

Conosci meglio
Massimo Cuoco,
visita il suo sito!



RISPOSTE CREATIVE

Un incontro con l'artista Maurizio Armellin



Maurizio Armellin

Artista

Iniziamo così: tre parole con cui definiresti la tua arte.

Immediata, giovane, colorata.

Come saprai, il nostro intento come gruppo giornalismo è quello di affrontare il tema della crisi e del malessere dal punto di vista delle risorse che si possono attivare per affrontarlo e superarlo. Pensi che l'arte possa avere un ruolo in questo senso? Perché

L'arte trasmette sempre delle emozioni, fa riflettere. Diciamo che il fare creativo è sempre una bella cosa, è un'ottima ginnastica per il cervello, aiuta spesso a superare momenti difficili e raggiungere nuovi traguardi. Lavorare con il colore e la materia aiuta ad esprimersi, a liberare la propria anima verso nuovi orizzonti e traguardi, procura nuovi incontri, dialogo e coinvolgimento tra persone. Ciò che è importante è non rinchiudersi, ma

Artista e Graphic Designer, "va a piedi e in bicicletta", sviluppa progetti d'arte e di comunicazione per il mondo del vino e del food, collaborando con importanti aziende vitivinicole italiane, artigiani del gusto, chef e ristoranti. Vive e lavora a Vittorio Veneto, dove Disegna e Sogna dal 1960.

aprirsi. Come? Va benissimo anche con i segni, il colore, la gestualità...

A te è mai capitato di trovare un aiuto emotivo, psicologico o esistenziale nella produzione artistica? Ce lo puoi raccontare?

Ogni creazione è una sfida ed un superamento emotivo di uno stato d'animo. Diciamo che esprimersi con segni e colori "aiuta a sognare".

La pandemia ha influenzato la tua produzione artistica? Puoi raccontarci i progetti che hai sviluppato in questo periodo e come sono nate queste scelte?

La pandemia ha modificato i tempi e le modalità del fare. In questo momento tutta l'industria e la filiera culturale è ferma e ne sta pagando in maniera forte le conseguenze, ma non è la sola; auspico che quanto prima si riesca a superare questo brutto capitolo di storia che stiamo vivendo. Certo, mi mancano molto il sorriso della gente e gli abbracci, il senso dello scorrere del tempo, e chissà... per quanto ancora. In quest'ultimo anno sono nati i Covidgraffiati, opere che riflettono la solitudine e la sospensione di rappor-



“Esprimersi con segni e colori aiuta a sognare”

Maurizio Armellini

ti sociali diretti e incontri dovuti alla pandemia. Sono per la maggior parte delle “Faces”, facce non riconducibili a persone in modo diretto, di chi sta bene e di chi sta male, di chi ci ha lasciato. Esprimono la stanchezza e lo stress quotidiano mescolati a messaggi segni e colori, citazioni rubate qua e là sui muri delle strade, a poeti e scrittori...L’interesse emerso per il mio lavoro durante la pandemia mi ha portato a disegnare su richiesta per delle aziende locali e non, a trasportare i miei pensieri e segni su mascherine protetti Covid, abbigliamento sportivo e a creare una nuova edizione di opere di “Ho sognato il mare” oltre alle “Faces”.

Sappiamo che sei anche un docente presso il liceo artistico: puoi raccontarci qualche progetto che hai sviluppato con i tuoi studenti per

“rispondere” in qualche modo alla situazione che stiamo vivendo?

Sì, io insegno grafica al Liceo Artistico “Bruno Munari” di Vittorio Veneto. Non è stato facile gestire inizialmente la didattica a distanza, ma ce l’abbiamo fatta e non ritengo di dovermi lamentare. Siamo riusciti con la buona volontà, pur cambiando modalità e i tempi di apprendimento a “star vicini” seppur “lontani” e a realizzare lo stesso un buon lavoro per la maturità. Tra le tante cose abbiamo sviluppato un progetto sul Covid-19, ovvero realizzato una serie di annunci stampa e post per i social sul tema #iorestoacasa al fine di sensibilizzare i più giovani ad un corretto e responsabile comportamento da osservare e tenere nel periodo di lockdown.

SIAMO ONDE DELLO
STESSO MARE, FOGLIE
DELLO STESSO ALBERO



Segui Maurizio Armellini
sui suoi profili social!
Scopri dove si trova
il suo atelier.



ARTE COME TERAPIA

Raccontare se stessi senza le parole.

Ne parliamo con Cinzia Caronda arteterapeuta.



Cinzia Caronda

Arteterapeuta

Sappiamo che l'arteterapia è un bellissimo strumento grazie al quale è possibile riordinare i pensieri e gli avvenimenti della nostra vita attraverso l'immaginario personale, puoi dirci qualcosa di più su come funziona e perché fare arteterapia?

L'arteterapia è di fatto una forma di terapia, ma a differenza delle normali terapie normali, quelle che si usano di consueto e che sono altrettanto importanti, non utilizza la parola come veicolo primario nella relazione di aiuto ma l'arte, quindi tutto quello che una persona ha voglia di raccontare lo fa utilizzando gli strumenti dell'arte: tutti quelli che noi possiamo conoscere o altri che si imparano a conoscere durante il percorso. Ci sono quindi i materiali secchi, come le matite, i gessetti, i carboncini; i materiali liquidi come le tempere, gli acquerelli, la china, piuttosto che gli oli; poi ci sono tutti i materiali legati al mondo dell'im-

Arteterapeuta formata presso la Scuola di Specializzazione ArTeA di Pordenone. Iscritta al registro degli arteterapeuti di ArTeA. Docente e supervisore della scuola. Ha condotto atelier, nell'area dei disturbi del comportamento alimentare, delle dipendenze, del disagio giovanile e della detenzione. Oggi esercita la sua professione come Arteterapeuta principalmente a Torino e Treviso, proponendo atelier di arteterapia individuali e di gruppo in diversi ambiti; progetti di arteterapia specifici in relazione alle aree del sociale; corsi di formazione per docenti di diverso ordine e grado. Lavora come educatore ed arteterapeuta presso la RSA di Roncade (TV), residenza per anziani, dove conduce percorsi individuali di arteterapia recettiva dedicandosi in particolar modo a pazienti affetti da patologie neurodegenerative (SLA, morbo di Parkinson...).

maginario, quindi il collage, il fumetto, la fotografia, i video. Infine i materiali scultorei come la creta, i materiali di recupero.

Ci sono quattro angoli che vengono preparati all'interno di una stanza chiamata atelier, è importante dargli questo nome perché dà valore a quello che si fa e a chi lo fa. I materiali sono divisi nei 4 angoli che vengono spiegati a chi entra, perché ogni materiale ha una sua funzione: quindi si può lavorare sull'immaginario, o sulla parte cognitiva, o sulle tematiche legate al corpo o ancora sulle emozioni. E tutto questo avviene in un luogo dove non

esistono né la critica né il giudizio.

C'è una netta differenza tra l'opera di un artista e l'arteterapia. Puoi definir-la in sintesi?

La differenza sostanziale è che un artista sicuramente fa delle opere d'arte che hanno una valenza anche da un punto di vista introspettivo. Facciamo un esempio, eccezionale dal mio punto di vista, come Frida Kahlo: fa delle opere di una potenza incredibile, opere d'arte che raccontano anche molto del suo mondo e della sua sofferenza. In Arteterapia non si fanno opere d'arte, non si punta al valore estetico, quindi non devi essere un artista per farla, non devi saper necessariamente disegnare. In atelier vengono spiegate le tecniche ma non con l'obiettivo primario di produrre opere esteticamente belle o perfette nell'esecuzione. C'è la totale libertà di sperimentazione di tutti i materiali e di individuare con l'aiuto dell'arteterapeuta il materiale/i più congeniale, quello che dà maggiore soddisfazione e che consente l'opportunità della narrazione. Un'altra differenza tra artista e arteterapia è che spesso un artista lavora su commissione e per questo cerca di eseguire l'opera al meglio, cercando di soddisfare il suo committente, mentre in Atelier la persona esegue le opere prima di tutto per se stesso in uno spazio di totale libertà.

Pensi che potrebbe essere uno strumento utile per le persone che soffrono per il periodo che stiamo vivendo?

Assolutamente sì, lo credo fermamente e in merito a questo sicuramente il blocco che è accaduto a causa della pandemia ha impedito a noi arteterapeuti di proseguire il nostro lavoro con alcuni pazienti. Purtroppo questo ha fatto peggiorare alcune situa-

zioni, c'è stata la necessità di provare comunque a continuare il supporto e la relazione di aiuto anche se non in presenza, ma ci tengo a precisare che l'arteterapia on-line non si può fare e ha dei grossi limiti perché toglie tutto quello che è legato alla relazione diretta con il terapeuta e limita di molto la sperimentazione e l'utilizzo dei materiali. Tante persone ce lo stanno chiedendo perché sono state e stanno ancora tanto male per questa chiusura obbligata che ha peggiorato purtroppo alcune difficoltà già presenti.

Per farci capire come funziona, potresti fare qualche esempio raccontandoci un cambiamento che hai osservato o studiato in uno dei tuoi pazienti?

Attualmente sto seguendo un paziente affetto da una malattia simile alla SLA. Lui è un uomo lucido e assolutamente consapevole della sua situazione ma non può comunicare verbalmente; parla con me e con gli altri attraverso un comunicatore oculare che gli permette di digitare una lettera alla volta. In questo modo riesce a scrivere ciò che desidera ma questo gli costa tanta fatica: puntare sulla lettera giusta e costruire tutta la frase richiede tempo e pazienza. Con me fa arteterapia recettiva: utilizziamo diverse immagini relative al mondo dell'arte o foto della sua storia, anche di quando stava bene; immagini che toccano tutti gli ambiti da cui abbiamo parlato prima: quindi l'aspetto delle emozioni, quello dell'immaginario, quello del corpo e quello cognitivo. Lui vede le immagini, le osserva con calma e comunica con me scegliendole, costruendo un percorso visivo che racconta quello che con le parole sarebbe troppo faticoso esprimere. In questo modo l'arteterapeuta diventa un prolungamento dell'altro: lui non può muovere

le mani, ma siamo riusciti a lavorare incastrando le sue foto ad altre immagini: lui mi diceva tutto quello dovevo fare e come farlo. Siamo arrivati così a creare dei collage dove c'è un incastro tra le immagini che io gli ho proposto e che lui ha scelto e le sue foto originali. Così ha raccontato e reso visibile una parte del universo personale.

Quanto tempo può richiedere un lavoro di questo genere?

Questo uomo straordinario ha fatto e sta facendo un lavoro incredibile che richiede molto tempo e soprattutto i suoi tempi che vanno rispettati sempre: la produzione di un'unica opera finale ci ha richiesto mesi di lavoro, che significa aver lavorato con lui due volte alla settimana tenendo presenti i suoi tempi e le sue difficoltà. Questo ha richiesto anche molta flessibilità, nessuna pressione o giudizio ma rispetto e condivisione.

Questa è la parte "magica" dell'arteterapia magica: si seguono i tempi e il bisogno di chi hai davanti; quindi in un

momento di fatica non si deve spingere o pretendere e se c'è un momento in cui la persona può andare un po' più in là ma ha bisogno di essere aiutata, allora la si accompagna con attenzione e sicurezza. L'obiettivo è sempre il benessere dell'altro sotto tutti i punti di vista.

Questa disciplina può aiutare anche persone che non soffrono di particolari disturbi?

Certamente, non conosco persona al mondo che non l'abbia difficoltà o problemi: quella famosa parola che sentiamo troppo spesso: "normale" è sopravvalutata. Bisognerebbe lavorare più sul concetto di "diverso" inteso come essere unico ed irripetibile. Una volta le persone "normali" venivano identificate in quella che viene ancora chiamata l'area del benessere: dal mio punto di vista questo termine è obsoleto e non esplicativo e rispettoso delle singole individualità perché tende a fare riferimento a chi non ha particolari patologie e l'arteterapia

le dita della testa di Lucas balzo all'indietro di scatto
«Senti, figlio di puttana» disse furibondo. «Questo
è un baglio su un tavolo, non servono le scuse che mi
fai. Fatti fare il tuo lavoro, lo farai benissimo, ad ogni
modo di essere un m... per un attimo della
tua vita per essere perverso esista. Ti rammetti di averlo
fatto?». Le dita del dottore gli torcevano i

Cinzia Caronda

«Un paio di volte, forse tre, ero mezzo ubriaco
non me ne fregava niente. Gli occhi mi apparivano
al ricordo lascio. «Selena è una selvaggia. Sempre stata
Le scuse... non assisteva più»

non mette mai in evidenza la parte malata della persona al contrario attiva la parte sana e l'immaginario creando nuove opportunità per chiunque lo desideri. per questo adesso si parla più di area del sociale, che include o meglio non dovrebbe escludere nessuno. Perché anch'io, che non ho particolari patologie, ho fatto il mio percorso di Arteterapia e ne ho tratto un giovamento incredibile, un'esperienza che mi ha in parte cambiata e comunque migliorata.

In generale, ritieni che fare arte o fruirne possa contribuire al benessere delle persone e perché?

Sì, non voglio assolutamente sottovalutare la potenza della parola, ma quando tu produci un'opera d'arte è un qualcosa che rimane, è tangibile, una sorta di testamento visivo quindi c'è qualcosa che parla di me e/o per me, che viene custodito. Una traccia indelebile che valorizza l'essenza della persona nella sua differenza. La diversità non è una cosa negativa ma esattamente il contrario: è la valorizzazione dei talenti di ciascuno di noi e l'arte e l'arteterapia in particolare consente la produzione di opere che possono esistere per sempre. Per questo credo che l'arte sia decisamente magica in tutte le sue forme: e l'Arteterapia è un pezzetto incredibile di questo estesissimo mondo.

Che cosa ti piace di più dell'Arteterapia?

Mi piace talmente tanto e credo talmente tanto in questo strumento che se potessi farei solo quello: mi piace l'idea di pensare di poter far credere agli altri, quando ne ho l'opportunità, che c'è sempre una possibilità di cambiamento, perché l'arte lavora come già detto sulla nostra parte sana, quella sempre positiva, quella creativa ed

evolutiva. In arteterapia la persona ha il potere di manipolare, aggiustare, ricreare, risolvere e rivedere tutto da un'ottica completamente diversa e questo permette una visione positiva della vita anche quando c'è un disagio, perché l'arte ti permette magicamente di trasformarlo e di renderlo occasione per una nuova crescita.

Secondo te nell'arte ci vuole un po' di sofferenza, le emozioni negative sono indispensabili?

Io credo che siano indispensabili, sono convinta che ogni emozione lo sia. Le emozioni ci rendono vivi anche quelle dolorose. Penso per esempio ad alcuni grandi poeti o scrittori che hanno prodotto le loro opere migliori in momenti di grande fatica interiore. La crisi viene vissuta il più delle volte come un momento devastante e per certi aspetti lo è ma al contempo rappresenta una reale possibilità di cambiamento. Le emozioni rese visibili con l'arte e diventano evolutive non solo per la persona che ha creato l'opera, ma anche per chi ha l'opportunità di fruirne successivamente: si crea una sorta di rispecchiamento e la persona si vede riflessa nell'opera di un altro, così come può vedersi riflessa nelle parole di uno scrittore o nel testo di una canzone. In quell'istante capisci che quel momento di crisi non lo hai vissuto solo tu, ti senti meno solo, maggiormente compreso e allora quell'evento può diventare trasformativo.

Per maggiori
informazioni
si rimanda al sito
degli arteterapeuti



ANDIAMO IN SCENA

Il Teatro per superare la solitudine e sentirsi vivi



Francesca Bornello

*Psicologa e Psicoterapeuta
Regista teatrale*

Il teatro ti ha mai aiutato a superare i momenti difficili? Se sì come?

Si certo. Ho incontrato il teatro proprio in un momento difficile della mia vita e ho sperimentato in prima persona il valore curativo di questa attività. Dopo avere conseguito la laurea in psicologia e la specializzazione in psicoterapia, ho iniziato a frequentare, inizialmente come volontaria poi come professionista, un gruppo integrato, composto da utenti di un CSM, volontari e operatori. Ciò che mi ha aiutato è stato sentire che è possibile costruire insieme qualcosa che permette l'espressione profonda di se stessi e nello stesso tempo emoziona il pubblico e ho sentito le potenti risorse trasformative del gioco creativo teatrale e del contatto umano.

Come credi che il teatro possa aiutare gli utenti del CSM a cui insegni?

Psicologa e psicoterapeuta specializzata nella psicoterapia on line, integra la Mindfulness nel suo lavoro. È socia dell'A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza) pratica yoga da molti anni. Da oltre 20 anni conduce laboratori di attività espressiva e teatrale in ambito di Salute Mentale, realizzando con pazienti, operatori e volontari diversi spettacoli e reading che negli anni sono stati rappresentati in teatri e manifestazioni in Veneto e fuori regione.

Qual è stata la tua più grande soddisfazione da questo punto di vista?

Ci sono molti aspetti del teatro che contribuiscono ad aiutare le persone. Spesso anche gli operatori e i volontari, non solo gli utenti, si stupiscono di quanto l'esperienza del laboratorio teatrale li abbia trasformati. Le persone si ritrovano insieme in un progetto di accoglienza e riabilitazione ma anche con la volontà di coltivare la bellezza e l'espressione. L'uso della musica, della poesia, dell'espressione corporea creativa e spontanea e dell'improvvisazione teatrale va in questa direzione, insieme all'ascolto attento e sensibile delle persone e al progetto dello spettacolo. Il focus non è solo la malattia, ma anche lo stare insieme, l'ascolto partecipe, la condivisione, la creazione artistica. E anche un vissuto doloroso può diventare nel laboratorio teatrale un modo per comunicare all'altro le proprie esperienze, per accorgersi che anche l'altro prova gli stessi sentimenti, per supe-

rare la solitudine e sentirsi vivi. Inoltre gli spettacoli teatrali e le repliche richiedono organizzazione di tempi e spazi, trasporti, pubblicizzazione, allestimenti scenici, audio e luci. Non c'è quindi solo l'aspetto creativo artistico, ma bisogna anche imparare a confrontarsi con questi aspetti pratici della realtà. Sono molte le soddisfazioni avute nel corso degli anni. Diversi pazienti hanno ritrovato il senso della loro vita, o anche semplicemente più fiducia, superando inibizione e vergogna, per poi "spiccare il volo". Il laboratorio teatrale è come una palestra in cui si impara a stare insieme agli altri, anche in modo originale. Ho avvertito nei pazienti spesso sorpresa per la scoperta delle loro potenzialità, graduale apertura nei confronti degli altri, forte emozione per la risposta del pubblico.

Siamo rimasti affascinati da una volta

in cui hai detto che lo stare presenti e il respiro possono toglierti pensieri ossessivi dalla testa e creare nuove strade nella mente che poi diventano autostrade. Pensi sia questo uno dei modi in cui il teatro aiuta le persone?

Si certo. Pratichiamo regolarmente all'inizio del laboratorio esercizi di mindfulness. Con tali esercizi alleniamo il "muscolo della consapevolezza" attraverso l'attenzione al respiro, al corpo, alle emozioni e i pensieri che si dispiegano nel momento presente. Man mano che ci si allena, diventa via via più facile accorgerci non appena un pensiero afflittivo e a volte ossessivo inizia a sorgere nella nostra mente e quindi diventa possibile non esserne dominati e lasciarlo andare di volta in volta. Se la pratica è costante, questo è di grande aiuto nel riconoscere pensieri ed emozioni e offre la possibilità di lavorarli con pazienza e gentilezza. La presenza e la consapevolezza sono



"Il teatro è un modo per comunicare all'altro le proprie esperienze per accorgersi che anche l'altro prova gli stessi sentimenti"

Francesca Bornello

importanti nella vita e anche molto a teatro, durante il laboratorio, nelle prove e nello spettacolo. Per un autore/attore è fondamentale esserci con tutto se stesso, sentire il corpo, la propria presenza nello spazio, la relazione con gli altri, sentire la scena e il proprio personaggio. A teatro si allena la presenza e questa può diventare un grande aiuto anche nella vita.

Come è cambiato fare teatro durante il lockdown?

Per motivi di distanziamento ora ci siamo suddivisi in 3 piccoli gruppi. Non sono più possibili esercizi di contatto fisico, aspetto di rilievo nel nostro modo di fare teatro, né scambi di oggetti e per quanto riguarda la possibilità di preparare uno spettacolo e debuttare, si "naviga a vista". Ci riteniamo comunque fortunati perché possiamo incontrarci e lavorare insieme ancora, essendo questa un'attività a valenza terapeutica/riabilitativa. Il lavoro nei piccoli gruppi è diventato più profondo perché c'è maggiore intimità e confidenza ed è possibile parlare di più di sé e conoscersi. Alcuni perciò si sentono più protetti e riescono ad aprirsi, altri si trovano più in difficoltà perché nel gruppo numeroso si "mimetizzano", sfuggono. Altre persone preferiscono il gruppo al completo perché è più allegro e frizzante. In questa condizione di frammentazione è più difficile fare progetti, viviamo di più nell'immediato presente e diamo valore al laboratorio in sé per sé, anche se lo stesso speriamo di preparare una prova aperta per l'estate. L'obiettivo di incontrare in qualche modo il pubblico offre motivazione ed entusiasmo a tutti.

Per te fare teatro con gli utenti del CSM è diverso che farlo con persone senza disagio mentale? Pensi che chi

ha difficoltà possa dare qualcosa in più al tuo laboratorio? Hai mai imparato qualcosa da loro?

Chi ha avuto o ha esperienze di vita complesse, sente spesso un maggiore bisogno di comunicare e proprio per questo può, a mio parere, esprimersi più intensamente in scena e nella vita. Questa è un'impressione personale. Io sono stata letteralmente folgorata anni fa da uno spettacolo "Barboni" di Pippo Del Bono in cui c'erano attori professionisti e pazienti e da lì è iniziato il mio interesse per questo tipo di teatro. Non penso che si possa generalizzare e creare categorie, ma a volte alcuni utenti/attori anche solo con uno sguardo, un'espressione, un gesto riescono ad arrivare al cuore del pubblico.

Nel teatro si vivono intensamente le emozioni, anche quelle negative. Pensi che ciò aiuti a superarle oppure si rischia di caderci ancora più dentro? Penso sia importante accogliere tutte le emozioni e in qualche maniera fare amicizia anche con le emozioni difficili. Se "lavorate bene", con l'amicizia del gruppo, la condivisione, l'ascolto attento e sensibile e talvolta anche con la possibilità trasformativa dell'arte teatrale e la sfida di metterle in scena, tali emozioni possono diventare uno stimolo per la crescita della persona e del gruppo e senza dubbio anche arrivare in modo più intenso al pubblico.

Dai diamanti non nasce nulla, dal letame...

Per approfondire
vai sul sito di
Francesca Bornello



PSICHE2000



I video dei nostri spettacoli e dei nostri film



Voglio vivere così



Strambibar



Alì sogno di spettacolo



Cortometraggio Arti e Mestieri



Ivo e il Cappello Misterioso



Come una persona normale

IL RISO FA BUON SANGUE

Il contributo dell'ironia alla nostra salute



Giovanni Storti

Attore e comico

Giovanni Storti è un comico, attore e sceneggiatore italiano componente del noto trio comico Aldo, Giovanni e Giacomo fondato nel 1991. Ha riscosso un considerevole successo sia sul grande schermo che in ambito televisivo e teatrale. Candidato ai David di Donatello nel 1998 come miglior regista esordiente per il film "Tre uomini e una gamba", ha vinto nello stesso anno un Nastro d'argento speciale e nel 2001 è stato candidato come Miglior attore protagonista per il film "Chiedimi se sono felice".

Pazzesco (noi lo possiamo proprio dire...)! Ci è capitata anche questa: uno dei massimi esponenti della comicità italiana ha passato con noi più di un'ora a scherzare e a rispondere alle nostre domande. Giovanni Storti

del trio Aldo Giovanni e Giacomo ci ha fatto morire dal ridere, ma anche riflettere e apprezzare il suo grande senso della vita. Godetevi questo video.

"Il pensiero diverso è quello che crea disagio, ma spesso è proprio quello che ci porta a fare il passo in avanti"

Giovanni Storti



RINGRAZIAMENTI

Il nostro più sentito grazie va:
a tutto lo staff del CSM, che ci ha sempre sostenuto e supportato
a Maria Teresa De Nardi, la nostra Presidente
a Silvia Salezze, vera amica di questo gruppo, che non ci ha mai fatto mancare preziose occasioni e il suo costante entusiasmo per il nostro lavoro
a tutti gli "intervistati"
a tutti quelli che a vario titolo hanno contribuito
nella riuscita di questa pubblicazione



Guarda il video della
Giornata Mondiale
della Salute Mentale
2020

