



N.13

**Marzo
2019**

INDICE

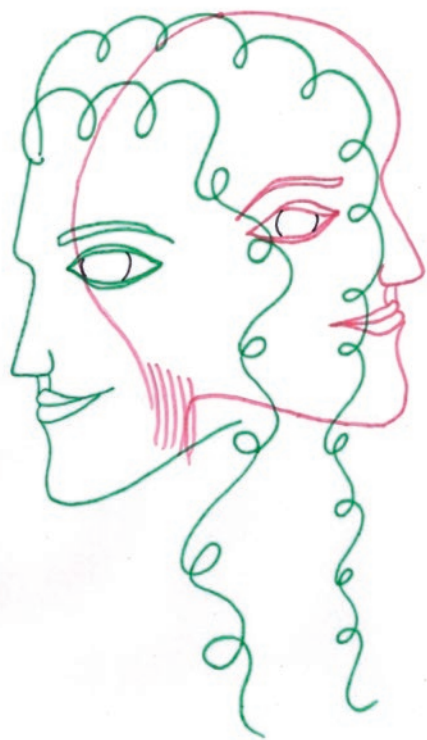
2	Franco Basaglia e la psichiatria moderna	Giorgio B.
3	La tragedia di Genova. Il punto di vista di Aldo e Leo	Giovanni S.
4	Da un ufficio all'altro: trasloco inaspettato	Leo P.
4	"I sogni sono desideri" spettacolo teatrale	Paolo B.
4	Il mio cantante preferito	Aurora F.
5	L'uguaglianza	Renato S.
5	La violenza sulle donne - come contrastarla	Aldo L.
5	Un sabato sera al cinema	Paolo B.
6	5 domande a Giulia	Leo P. Aldo L.
7	RICETTA: Crema di patate e porri	Severina R.

8	POESIA: Risonanze Estreme	Sonia S.
8	POESIA: Penso	Aurora F.
9	Aiuola delle meraviglia	Aldo L. e Virginia C.
10	Uno sguardo oltre	Cristina A.
12	5 domande a Lucilla	Virginia C.
14	Perche' il bullismo ?	Aldo L.
14	Atletica regina dello sport	Paolao B.
15	Bohemian rhapsody film capolavoro dell'anno.	Leo P.
15	Christmas party for youth	Virginia C.
16	Visita al Cenacolo vinciano	Mario A.
17	Visita al Castello Sforzesco	Mario A.
18	Visita all'Hangar Bicocca	Mario A.

FRANCO BASAGLIA E LA PSICHIATRIA MODERNA

Giorgio B.

Parlare di Franco Basaglia significa parlare della storia della psichiatria e della assistenza psichiatrica italiana. Storia della psichiatria perché la teoria e la pratica antiistituzionale operata da Basaglia è all'interno di un cammino iniziato prima di lui e al quale, come è evidente nei suoi scritti, ha fatto esplicitamente riferimento. Nella prima parte della sua formazione psichiatrica è presente il movimento della fenomenologia, in particolare rappresentata da E. Minkowsky con i suoi straordinari lavori sulla schizofrenia e sul tempo vissuto. Ma il vero cambiamento, l'inizio di quello che sarà lo specifico pensiero basagliano, avverrà con la scoperta di un testo fondamentale non solo per la psichiatria ma per la sociologia e i nuovi metodi di indagine: *Asylum*, scritto dal sociologo americano Erving Goffman. Goffman aveva deciso di voler indagare direttamente dall'interno il funzionamento del manicomio e vi entrò anonimamente con uno stratagemma e vi rimase per un anno.



La leggenda metropolitana racconta del suo internamento attraverso la simulazione della follia, in realtà sembra più probabile che venne assunto come addetto alle pulizie. In ogni caso questa sua esperienza gli diede modo di indagare il percorso di depersonalizzazione del malato di mente all'intento di una istituzione totale. Da qui parti l'esperienza di Basaglia finalizzata al superamento della istituzione manicomiale intesa non solo come struttura ospedaliera ma anche, e oggi direi soprattutto, come modello mentale ed operativo di coloro che in tale struttura ci lavoravano. Se è vero che oggi le grandi istituzioni totali psichiatriche in Italia non esistono più è a mio parere anche vero che la strada del superamento dei modelli mentali istituzionali degli operatori della psichiatria è stata ostacolata dalla morte prematura di Franco Basaglia. Ciò trova conferma in quanto Benedetto Saraceno, allievo di Basaglia e per anni direttore del Dipartimento Salute Mentale della Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), in un recente incontro pubblico a Milano ha detto in merito ad alcuni significativi limiti della organizzazione psichiatrica attuale: centralità del posto letto rispetto ad una forte territorialità; scarsa collaborazione con la medicina di base; prevalenza di atteggiamenti paternalistici piuttosto che realmente antiistituzionali.

A questo proposito Saraceno raccontava di esperienze estere di consigli direttivi di ospedali e servizi territoriali partecipate formalmente e attivamente da utenti. Se ciò è da tempo in atto nella nostra Associazione si può dire lo stesso per i nostri Servizi pubblici? Ai posteri l'ardua sentenza.

LA TRAGEDIA DI GENOVA.

Il punto di vista di Aldo e Leo.

INTERVISTE

1. Dove ti trovavi quest'estate quando è avvenuto il crollo del Ponte Morandi di Genova?

ALDO: In quel momento mi trovavo a casa di mio zio, stavamo guardando il telegiornale e ho sentito del crollo.

LEO: Ero in Sardegna con mia mamma e abbiamo sentito alla radio i primi racconti e le urla dei testimoni.

2. Cosa hai pensato immediatamente? Quale è stata la tua reazione?

ALDO: La mia reazione è stata di immediato shock, quando ho visto le immagini della bomba d'acqua e del successivo crollo del ponte non credevo ai miei occhi. Sentivo gente disperata e capivo la loro disperazione.

LEO: Quando ho sentito la notizia è stata una sensazione orribile, mi ha cambiato la giornata. Prima ero contento, poi improvvisamente triste. Le urla mi hanno sconvolto.

3. Questa tragedia ha cambiato la tua estate? Come ti senti oggi, a distanza di un mese?

ALDO: A distanza di tempo ancora mi turba perché vedo la gente che ancora aspetta risposte dallo Stato, gente ancora fuori di casa, è una cosa triste. Mi sento un po' deluso dalla politica.

LEO: E' una cosa raccapricciante, sconvolgente. La cosa che più mi rattrista è vedere la gente senza una casa. Poi non riesco a capire perché abbiano costruito il ponte attaccato alle case.

4. Secondo te quali sono oggi le priorità? Se tu potessi intervenire quale è la prima cosa che faresti?

ALDO: Senza dubbio aiuterei le persone bisognose. Non è che puoi lasciarle in quelle condizioni, non è giusto. Anche quei poveri che hanno perso i famigliari, spero che nessuno si dimentichi di loro. (Aldo si commuove durante l'intervista)

LEO: Sono d'accordo con Aldo, aiuterei subito le persone, prima ancora di inseguire i politici.

5. E' meraviglioso quello che avete detto. Spontaneamente avete accantonato la rabbia nei confronti dei responsabili della tragedia per un più sano e sincero affetto verso le vittime. Ritenete che tutti la pensino come voi?

ALDO: Vorrei davvero che tutti pensassero che non si gioca con la vita e la dignità delle persone. Se noi potessimo dare un abbraccio morale alle persone coinvolte sarebbe una cosa bellissima. In certi casi la sincerità deve prevalere sulle chiacchiere.

LEO: Secondo me tutte le persone in fondo sono buone. Per fare uscire questo lato da ognuna di esse basterebbe aiutare un po' di più. Aiutando le persone le si rende migliori.

Giovanni S.

DA UN UFFICIO ALL'ALTRO: trasloco inaspettato

Leo P.

Una mattina sono arrivato in ufficio, mentre lavoravo è arrivata una email che diceva che tutti noi dovevamo spostarci dall'ufficio attuale in un nuovo ufficio.

Questa notizia mi ha sorpreso perché non sapevo che dovevo cambiare ufficio.

Prima di spostarmi nel nuovo ufficio ho staccato il computer mettendo i fili in un sacchetto, ho preso dei fogli dove ho scritto il mio cognome, nome e il numero della stanza.

Questa mattina quando sono arrivato in ufficio ho trovato il computer sul tavolo e ho attaccato tutti i collegamenti. Il nuovo ufficio è più luminoso di quello vecchio e per questo mi piace molto.

Per arrivare all'ufficio nuovo bisogna entrare dalla principale, scendere le scale, attraversare il giardino fino alla porta in fondo e poi salire le scale fino al primo piano. Il mio vecchio ufficio era distante dalla mia responsabile invece quello nuovo è proprio accanto a lei! Gli altri colleghi sono ancora nei vecchi uffici e arriveranno settimana prossima. I loro uffici saranno al piano terra.

"I SOGNI SONO DESIDERI" SPETTACOLO TEATRALE

Paolo B.

Martedì 9 ottobre ho partecipato come attore ad uno spettacolo teatrale. Oltre a noi attori c'era anche il gruppo di arte, musico-terapia e fotografia. La nostra insegnante, Glenda, è molto brava e ha tanta pazienza con noi ragazzi! L'argomento dello spettacolo riguardava i sogni; tutti noi abbiamo dei sogni nel cassetto, purtroppo alcuni sono irrealizzabili! Il mio ruolo era quello dello sposo che viene tradito dalla moglie perché si innamora del prete che ci ha sposati! Questa cosa mi ha reso triste e arrabbiato! Di me, purtroppo, si innamora un uomo... ma io non sono un gay! Fare teatro mi emoziona molto e mi fa stare bene, anche a livello psicologico! Ho iniziato a fare teatro nel settembre del 2000 e sono circa 18 anni che proseguo questa attività che mi piace molto! Abbiamo cambiato vari insegnanti e mi sono trovato bene con tutti!

Ogni anno facciamo, sempre a ottobre, uno spettacolo a ridosso della giornata mondiale della salute mentale, quest'anno abbiamo recitato al teatro Litta in centro a Milano con 200 posti tutti esauriti e con tanti applausi finali! W il teatro!

IL MIO CANTANTE PREFERITO

Aurora F.

Il mio cantante preferito o preferiti è Gigi D'Alessio, Eros e Laura Pausini.
Alcuni testi: di Vasco.

Gigi D'Alessio mi piace perché è della mia città di provenienza/origine di mia madre. Eros perché ha scritto "Sarà L'Aurora" e poi è bravo. Laura Pausini mi piace poiché è più sentimentale e profonda. In ultimo, Vasco Rossi. Mi piace perché ha a che fare col rock. Oggi i cd non sono più in voga perché si sentono le canzoni su You Tube. Con le immagini che accompagnano nelle coreografie.

Cantanti nuovi ora non mi vengono in mente anche perché non vedo tanto la televisione. Specialmente negli ultimi tre anni. Secondo me, i cantanti odierni rispecchiano in modo evidente la società di oggi, Questo lo sostengo perché ho già sentito qualcosa.

L'UGUAGLIANZA

Renato S.

Io credo che gli uomini siano tutti uguali con la stessa dignità e tutti meritevoli dello stesso rispetto, a prescindere da ogni tipo di differenza perché tutti quanti abbiamo un'anima.

Secondo me per Dio è giusto e non fa differenze tra le persone al contrario degli uomini, che non fanno altro che giudicare gli altri senza conoscerli veramente oppure con lo scopo di prevalere su di loro e umiliarli con la scusa che sono diversi per qualunque motivo per avere il potere nel mondo.

LA VIOLENZA SULLE DONNE – Come contrastarla

Aldo L.

La cronaca odierna ci dimostra che il rispetto verso le donne è un tema che purtroppo non è ancora stato risolto. All'interno della nostra società l'ideologia errata di alcuni individui li porta a sentirsi legittimati a prendere possesso della propria fidanzata, moglie o amica, non trattandola come un effettivo essere umano, ma come un oggetto di propria proprietà. Nel 2018 non si può più pensare di essere superiori a una donna pensando di avere il diritto a trattarla come se fosse un oggetto. Un esempio eclatante è quello della notte tra il 18 e il 19 ottobre nel quartiere San Lorenzo di Roma. La sedicenne Desiree è stata trovata morta dopo aver subito diverse violenze. Purtroppo eventi simili sono ancora ampiamente diffusi nella società odierna!

Dobbiamo reagire! È importante imparare a riconoscere i primi segnali e non sottovalutarli.

Io penso di non essere capace di cambiare il mondo intero, non ho super poteri. Tuttavia, mi piacerebbe vedere miglioramenti nel modo in cui gli uomini trattano le donne. Quello che posso fare, nel mio piccolo, è di provare a dare il buon esempio. Ritengo di essere un uomo che rispetta le donne e con alcune amiche mi piace anche scherzare ma so quali sono i limiti degli scherzi. Spero che portando rispetto alle donne che mi circondano anche gli altri uomini capiscano quanto è importante e prezioso ogni piccolo gesto perché le donne sono meravigliose.

UN SABATO SERA AL CINEMA

Paolo B.

Sabato sera sono stato con i miei genitori, mia sorella, mio nipote e il compagno di mia sorella in una multisala a Sesto San Giovanni : Centro Sarca. In questa multisala è possibile anche mangiare ! Esistono dei ristoranti di carne argentina, di cucina greca, vietnamita e, naturalmente, di pasta italiana. Noi ci siamo concessi solo un trancio di pizza e una birra alla spina ! Abbiamo visto un film intitolato Greenbook. Il film racconta la storia di un autista italo-americano che porta in giro per tutta l'America un direttore d'orchestra di colore. In tanti stati americani del sud le persone di colore erano malviste e non potevano accedere in tutti i luoghi riservati ai bianchi. Tante persone erano veramente razziste ! Anche noi italiani eravamo poco considerati ed eravamo in fondo alla piramide delle classi sociali. Tra l'autista e il musicista si è creato un bel rapporto di amicizia. Il messaggio del film è, secondo me, che tutti gli uomini sono uguali a prescindere dal colore della pelle e dal titolo di studio. Secondo me il percorso contro il razzismo è ancora lungo e ci vorranno altri 20 anni per sentirsi tutti uguali !

Cinque domande alla nuova dottoressa, Giulia Caffarelli



1. Congratulazioni!
Da quando è diventata dottoressa?

Grazie, dal 27 aprile 2018.

**2. Come è stata invogliata
a scegliere la facoltà universitaria?**

La mia facoltà è di Biologia. Inizialmente non volevo studiare Biologia ma medicina, però non ho superato il test di ingresso ed allora ho scelto Biologia che poi mi è piaciuta talmente tanto che ho continuato con molto entusiasmo.

**3. Che cosa si studia e qual'è
l'argomento che le ha
interessato maggiormente?**

Biologia studia tutto ciò che riguarda la vita quindi l'uomo e l'ambiente che lo circonda. L'argomento che mia maggiormente interessato è quello delle malattie mentali, Infatti questo argomento è poi diventato oggetto di studio della mia laurea.

**4. Cosa intende fare
nel suo futuro?**

Vorrei continuare a fare ricerca sempre nell'ambiente delle malattie mentali, quindi studiare una cura per queste malattie. Spero poi di lavorare negli ospedali a contatto dei pazienti.

**5. Quanto è importante
per lei il lavoro e la famiglia?**

La famiglia è sicuramente al primo posto, il lavoro è importante perché è una realizzazione della persona (per la propria realizzazione) e deve anche gratificare e piacere.

L'aspetto difficile è trovare l'equilibrio giusto tra lavoro e famiglia!

Auguri!!!

Leo P. e Aldo L.

CREMA DI PATATE E PORRI

Severina R.



Ingredienti per 4 persone:

Patate 600 g.

Porri 300 g.

Burro 40 g.

Brodo di carne 1 lt

Panna fresca 8 cl.

Sale, pepe, crostini di pane.

Pulire le verdure. Tagliare le patate a dadi e i porri a listarelle. Far rosolare dolcemente con il burro i porri, aggiungere le patate, il brodo, il sale. Cuocere a fuoco lento per circa 30'. Conservare qualche patata e qualche porro per la guarnizione. Passare il tutto al passaverdure o al frullatore, porre nuovamente sul fuoco, incorporare la panna e quando il composto risulterà cremoso, toglierlo dal fuoco. Pepare.

Completare con la guarnizione e dei crostini di pane.

RISONANZE ESTREME

Sonia

DISEGUALITA'NELL'AZZURRO COME NELL'ANIMO
 DOLCI E VIOLENTE PERCOSSE
 IO AMO TUTTO QUESTO
 IO VOGLIO TUTTO QUESTO
 MOLTITUDINI DI SERVI AI MIEI PIEDI
 LE MIE MALVAGITA' SONO ANCORA VIVE
 NELLA MIA ANIMA FIORISCONO
 SELVAGGE LE IPOCRISIE
 NELL'ISTINTO MUORE LA CAPARBIETA'
 SCOMMESSE LASCIATE INSOLUTE
 IO AMO TUTTO QUESTO
 IO VOGLIO TUTTO QUESTO
 DISEGUALITA'NELL'ARIA COME NELLA PIOGGIA
 IO RINNEGO
 IO AMO
 IO MUOIO

PENSO...

Aurora F.

PENSO ...POESIE

*Le poesie sono da scoprire perché danno tanti spunti per dare un senso alla vita.
 Per me le poesie sono importanti perché spesso rispecchiano il mio stato d'animo.
 A me piace scrivere le poesie perché quando le scrivo mi sento più sicura di quello
 che mi circonda.*

*I miei temi preferiti sono legati all'amore, all'ambiente e alla famiglia.
 Mi piace molto sulle poesie imparare cose nuove, penso proprio che le poesie siano
 infinite, nel senso che non hanno tempo né età.*

*Fra i miei autori preferiti sin dai tempi della scuola ci sono Petrarca, Boccaccio,
 D'Annunzio e Leopardi, i primi due perché parlavano d'amore e gli altri due per-
 ché erano tristi ed anch'io spesso provo queste emozioni.*

Aiuola di via Orti

Massimo B.

Il Comune di Milano concede, attraverso apposita convenzione, in gestione ad enti del terzo settore aree verdi presenti sul territorio. A inizio del 2018 le associazioni di quartiere (Libere Associazioni) fra cui Aiutiamoli, hanno iniziato a curare l'aiuola di via Orti angolo C.so di Porta Romana: "l'aiuola delle Meraviglie".

Lo scopo è quello di valorizzare lo spazio pubblico a favore degli abitanti del quartiere. Per realizzarlo sono stati coinvolti fattivamente volontari e utenti con disagio mentale "Giardinieri Fantastici", in funzione anti-stig-

ma e di inclusione sociale oltreché di sensibilizzazione della cittadinanza.

In un contesto metropolitano di massima concentrazione abitativa e di traffico veicolare ma di scarsa condivisione (è un luogo di passaggio), il progetto vuole creare una piccola oasi verde in pieno centro.

La presenza di un agronomo professionista ci aiuterà a sviluppare le idee progettuali di abbellimento dell'aiuola con piante, cespugli e fiori idonei alla posizione e all'illuminazione disponibile.



AIUOLA DELLE MERAVIGLIE

Aldo L. e Virginia C.

Trovo molto interessante questo nuovo progetto al quale ho iniziato a partecipare da due settimane. E' un'iniziativa che coinvolge sia gli utenti di Aiutiamoli sia chi vive e lavora nei dintorni, e serve per sensibilizzare le persone ad avere un senso civico, infatti per vedere una bella città bisogna contribuire a renderla tale anche lavorando con fatica per sistemare il verde pubblico.

L'appuntamento è due volte al mese il giovedì pomeriggio, all'aiuola all'inizio via Orti, siamo circa cinque sei persone, siamo attrezzati di rastrelli, cesoie, guanti e sacchi della spazzatura!

Con questa bella attività, faremo sicuramente un bel lavoro che ci darà soddisfazione e divertimento, in compagnia con gli altri si sente meno la fatica fisica e il lavoro è un piacere. Condividiamo qualcosa che ci fa sentire contenti, soprattutto perché contribuiamo a trasformare la nostra amata Milano in una città più pulita.

Anch'io mi sento utile!



UNO SGUARDO OLTRE

"Viaggio verso un sé inatteso, per rompere il muro della diversità attraverso la bellezza"

Cristina A.

19 protagonisti, selezionati tra cittadini-utenti con fragilità psichica, operatori del servizio territoriale pubblico di cura (Cps zona 4 Fatebenefratelli-Sacco), volontari dell'Associazione Aiutiamoli, scoprono un sé diverso, attraverso l'esperienza di uno shooting di moda.

Una fotografa, uno stylist, un make-up artist e un parrucchiere hanno fatto uscire il personaggio che c'è in loro.

Usando il linguaggio della moda aprono il muro di diffidenza verso la malattia mentale e fanno nel contempo vivere a loro un'esperienza, questa sì, diversa. Un modo per avvicinare anche gli altri e aprire il muro dell'indifferenza che condiziona la vita di queste persone.

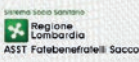


UNO SGUARDO OLTRE
MOSTRA FOTOGRAFICA

VIAGGIO VERSO UN SE STESSO INATTESO, PER
ROMPERE IL MURO DELLA DIVERSITÀ ATTRAVERSO LA BELLEZZA

MERCOLEDÌ 10 OTTOBRE, DALLE 10:00 ALLE 21.00
GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE
PRESSO LA FABBRICA DEL VAPORE - SPAZIO EX-CISTERNE
VIA PROCACCINI 4, MILANO

Ingresso libero
info:aiutiamoli@aiutiamoli.it

 Comune di Milano
  Regione Lombardia
ASST Fatebenefratelli Sacco
  passepartout4u
  Aiutiamoli
PROGETTO DI SALUTE MENTALE

Il Comunicato Stampa

pubblicato su Vogue Italia, MITomorrow,
Switch Magazine, Donna Moderna

Patrizia G.

PROGETTI

UNO SGUARDO OLTRE

Viaggio fotografico verso un se stesso inatteso. 19 persone - tra volontari, operatori e pazienti - visti attraverso l'occhio di una giovane fotografa e un giovane stylist di moda. Per rompere il muro della diversità attraverso la bellezza.

Di questi tempi si parla spesso di "bellezza": bellezza dei luoghi, dei paesaggi e delle persone. Sentirsi, vedersi belli è, nella nostra era dove regna il culto dell'immagine, un concetto talvolta esasperato. Tranne quando "scoprire il lato bello di sé" significa aumentare la propria autostima.

È successo a un gruppo di persone affette da disagio psichico, che grazie all'aiuto di stylist e truccatori, posti davanti all'obiettivo di una giovane fotografa di moda hanno scoperto la propria bellezza. O meglio un lato di sé che non conoscevano.

Il progetto nasce dalla collaborazione tra il **Centro Psico Sociale di zona 4** del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Fatebenefratelli-Sacco - diretto dal Prof. Claudio Mencacci - e **AIUTIAMOLI ONLUS**, Fondazione e Associazione di volontariato e di familiari di malati psichici che hanno messo in campo operatori e volontari formati.

I 19 protagonisti dei ritratti, selezionati tra cittadini-utenti con fragilità psichiatriche, operatori dei CPS e volontari dell'associazione si sono sottoposti alle trasformazioni di **Alessandro Milzoni**, fashion stylist, e **Rossella Gugliara**, fotografa di moda, due giovani professionisti che lavorano da tempo nell'editoria di moda. A loro si è subito unito **Johannes March**, che ha messo a disposizione lo spazio dello studio fotografico "Passepartout4u". Con questo servizio fotografico hanno voluto dare una chiave di lettura, utilizzando il linguaggio omologante della moda, per aprire il muro di diffidenza verso la malattia mentale. Per far cadere quella barriera che la paura nei confronti di queste patologie crea, attraverso l'effetto iconico di ritratti dove non se ne percepisce alcun segno.

Allo stesso tempo, le persone disabili ritratte hanno potuto vivere un'esperienza nuova, che ha fatto loro scoprire lati inediti di se stessi: non solo un aspetto gradevole, ma la possibilità di sentirsi *personaggio*. La sorpresa generata dal trucco, la ricerca della naturalezza delle pose, la scelta dell'abbigliamento, il tutto ha generato soddisfazione nel vedere il proprio io riflesso, fino a realizzare un sogno inespresso: quello di poter essere un cantante rock, una ballerina o una ragazza copertina. Di essere, insomma, diverso.

Ma il progetto non finisce qui, perché nei prossimi mesi i ritratti saranno messi in mostra durante un evento per la giornata mondiale della Salute Mentale (tema di quest'anno: "I giovani e il disagio psichico in un mondo che cambia") il 10 ottobre, alla Fabbrica del Vapore (spazio ex Cisterne) di Milano, dal titolo "VaporosaMente -

"Se io sono un aquilone e mi leghi ad un albero...Io non ci sto dentro"

Viaggio fotografico verso un se stesso inatteso. Diciannove persone - tra volontari, operatori e pazienti - visti attraverso l'occhio di una giovane fotografa e un giovane stylist di moda. Per rompere il muro della diversità attraverso la bellezza. UNO SGUARDO OLTRE

Sarà un'occasione di sensibilizzazione, cultura e divertimento, frutto di intenso lavoro tra: Il Comune di Milano, con il Terzo Settore, i progetti dell'Area Prevenzione e Lotta allo Stigma delle ASST Milanesi, e in collaborazione con il "Progetto Città Visibile" - DSMD FBF-SACCO.

In autunno è in previsione un secondo evento: una mostra di tutti i ritratti in uno spazio in via di definizione. Un modo per tenere alta l'attenzione su un tema, il disagio psichico, visto spesso con indifferenza o ostracismo, in un anno che "celebra" i 40 anni dalla riforma Basaglia.

Un vero progetto reso possibile grazie anche ai professionisti che hanno prestato la loro opera o gli spazi gratuitamente. A partire da Alessandro Milzoni, stylist, che ha fatto la ricerca degli abiti, e Rossella Gugliara, la fotografa che aveva già lavorato con l'associazione in un corso base di fotografia digitale. E che, visto l'impatto positivo sulle persone con fragilità psichica, e dopo gli stimoli ricevuti dall'incontro con queste persone, le ha ispirato questa nuova iniziativa. Cui hanno risposto senza indugio Johannes March, **Angelo Peritore**, neo-volontario che lavora nella moda, e **Maya Tinti**, la make-up artist amata dai pazienti. Senza dimenticare **Carlo Scovino**, educatore professionale, **Ines Maroccoli** coordinatrice infermieristica, la volontaria entusiasta **Giulia Caffarelli**, l'educatrice di Fondazione **Veronica Leone** e **Cristina Ardigo**, volontaria e presidente dell'Associazione Aiutiamoli Onlus.



Le Foto in mostra alla Fabbrica del Vapore

CINQUE DOMANDE A LUCILLA

1) Da quanto tempo sei volontaria dell'Associazione?

Sono stata in prova per diventare volontaria dell'Associazione da settembre 2017 e ora sono volontaria ufficiale.

2) Come mai hai scelto di diventare volontaria?

Vi è stato un momento difficile della mia vita e non volevo che le persone soffrissero come ho sofferto io quindi ho deciso di dare il mio contributo per far star meglio le persone

3) Come ti trovi in Associazione?

Decisamente molto bene grazie a noi utenti che mi avete accolto come una della vostra famiglia, mi ricordo la prima volta in cui sono venuta in associazione e avevo appena fatto il colloquio con la dottoressa Enfi e Giulia C. e dopo la Giulia mi ha accompagnata per andare al ristorante. Appena entrate al centro subito tutti si sono presentati come se mi conoscessero da tanto e mi hanno riempito di gioia. È stata una delle bellissime serate trascorse con voi utenti.

4) Come è cambiata la tua vita da quando sei diventata volontaria dell'Associazione?

Una cosa che mi ha colpito da subito è stata la vostra forza e capacità di affrontare e superare i momenti difficili: questo è ciò che mi ha arricchito poiché coloro che soffrono di problemi psichici hanno risorse che non sanno di avere e che dovrebbero utilizzare più spesso per stare meglio. Inoltre mi ha colpito l'armonia e l'affetto che proviamo l'uno per l'altro, il quale ci dà sostegno ed energia.

5) Come sei venuta a conoscenza dell'Associazione?

In parte tramite internet e in parte attraverso una mia amica psicologa.

Virginia C.

Da questa intervista scaturisce questa riflessione:

Virginia C.

A volte le persone che non hanno problemi psichici non riescono a trovare il senso alla loro vita mentre chi ha problemi ha come obiettivo di combattere il disturbo e cercare di vivere al meglio e quindi sono più determinati e forti.

Cito una canzone dei Beatles che rispecchia la condizione dell'uomo moderno:

“He’s a real nowhere man
Sitting in his nowhere land
Making all his nowhere plans for nobody
Doesn’t have a point of view
Knows not where he’s going to
Isn’t he a bit like you and me?
Nowhere man please listen
You don’t know what you’re missing
Nowhere man, The world is at your command”



L'uomo che non ha nessun obiettivo avrebbe tante possibilità nella sua esistenza ma ha paura di fare il passo che lo porterebbe al cambiamento che dia una svolta alla sua vita poiché in realtà egli non vive, ma trascorre la sua esistenza nell'apatia e noia, come accade nella società francese e russa del 1800 nei romanzi di Maupassant, Balzac, Stendhal e Goncarov.

Questa condizione esistenziale è descritta dalla poesia del poeta statunitense Edgar Lee Masters:

“Dare un senso alla vita può condurre a follia
ma una vita senza senso è la tortura
dell'inquietudine e del vano desiderio —
è una barca che anela al mare eppure lo teme



Edgar Lee Masters

PERCHE'IL BULLISMO ?

Aldo L.

Si sente molto parlare di bullismo soprattutto nelle scuole, Come mai?

Con il termine bullismo s'intende un comportamento aggressivo ripetitivo nei confronti di chi non è in grado di difendersi. I comportamenti violenti che caratterizzano il bullismo sono in genere:

- _ Offese, parolacce e insulti;
- Derisione per l'aspetto fisico o per il modo di parlare;
- Diffamazione;
- Esclusione per le proprie opinioni;
- Aggressioni fisiche.

si tratta di una vera e propria emergenza, che può essere contrastata a partire dalla scuola.

Molte persone sono deboli e subiscono violenze e soprusi da parte di altri.

Sarebbe necessaria la predisposizione di un programma di prevenzione del bullismo a scuola, attraverso la valutazione del disagio giovanile e dei fattori di rischio individuali, familiari e ambientali, che potrebbero generare comportamenti violenti.

Ciò che penso è che non vorrei che esistesse più il bullismo perché fa del male a tutti!

ATLETICA REGINA DELLO SPORT

Paolo B.

Da ragazzo, avevo 17 anni, ho praticato atletica leggera. Mi piaceva fare velocità ! Ho corso sulle distanze dei 100, 200, 400 m. ed ho partecipato alla staffetta 4x400. Mi allenavo al campo sportivo Mario Giuriati di Milano con un allenatore federale. Le gare si svolgevano a Milano e provincia, anche in provincia di Monza e Brianza. Una volta ho gareggiato perfino a Pavia! Spesso mi accompagnava mio padre in auto per tutta la Lombardia e, a volte, anche i miei nonni.

Le gare si svolgevano durante la bella stagione su pista, nel periodo invernale su strada e nei campi. le campestri erano molto faticose! La campestre più famosa a livello internazionale è la 5 mulini di S.Vittore Olona che si svolge nel mese di febbraio con cadenza annuale. L'ultimo italiano che ha vinto è stato Alberto Cova nell'ormai lontano 1986. Negli ultimi 3 anni hanno sempre vinto atleti africani in particolare del Kenia. Nelle donne la partita è ancora aperta : spesso hanno vinto donne dell'Europa dell'est. L'ultima atleta italiana a trionfare nella 5 Mulini è stata nel 1990 !

L'atletica leggera rispetto ad altri sport come il calcio e la formula 1 è uno sport povero, solo un'élite ristretta guadagna tanto! Molti sono dilettanti o semiprofessionisti.

Lo spirito olimpico dice, però, che l'importante è partecipare! Una grande promessa dell'atletica italiana è Filippo Tortu un ragazzo di 19 anni sardo-brianzolo, uno dei pochi bianchi che ha corso i 100 m. sotto i 10 secondi. Si pensa per questo atleta che la gara più adatta a lui siano i 200 metri piani.

BOHEMIAN RHAPSODY

Film capolavoro dell'anno

Leo P.

Durante le feste natalizie sono andato con mio fratello e mio papà al cinema a vedere *Bohemian Rhapsody* il film che racconta la storia dei Queen... la mia passione.

Rami Malek attore statunitense di origini egiziane è l'interprete di Freddie Mercury, regista del film Bryan Singer.

Nonostante il film sia durato tre ore mi è piaciuto tanto per la somiglianza dell'attore con l'originale e perché ho scoperto qualcosa di nuovo sulla vita di Freddie che ancora non conoscevo.

Mi ha colpito in modo particolare la storia delle sue origini e della sua famiglia, una famiglia di immigrati a Londra, di origine indiana, mentre Freddie è di Zanzibar.

Il film è stato molto coinvolgente tanto che mi veniva voglia di cantare e di ballare anche se alla fine sono uscito rattristato perché questo grande genio della musica è scomparso troppo prematuramente all'età di 45 anni.



CHRISTMAS PARTY FOR YOUTH

Virginia C.

L'11 dicembre 2018 abbiamo trascorso una splendida serata in un locale sui Navigli.

Era un evento dedicato ai giovani, dove si sono esibiti due miei amici che hanno fatto un corso di dj con Aiutiamoli.

Ho fatto amicizia con molte persone della mia età con le quali abbiamo chiacchierato riguardo ai nostri interessi, eravamo spensierati: a mio parere si dovrebbe sempre vivere con spensieratezza e spontaneità, senza bisogno dell'approvazione degli altri, come il fotografo Robert Capa il quale cerca di vedere la guerra cogliendo un'umanità che soltanto un occhio innocente di un bambino può trovare.

Mi sono sentita parte di un gruppo ed ero in armonia con gli altri partecipanti alla festa nonostante il locale fosse stretto e per questo non adatto per ballare, anche se ci siamo scatenati lo stesso perché attraverso il ballo abbiamo metaforicamente trasformato il locale creando una magica e accogliente atmosfera. In aggiunta questa serata è stata l'occasione per esporre le foto frutto di un corso di fotografia, realizzato da Aiutiamoli. Tra le persone rappresentate c'erano delle mie amiche e tra le fotografe vi era Rossella, con la quale ho partecipato all'evento foto glamour. Quando ho osservato la mia fotografia mi sono sentita una dama dell'ottocento infatti avevo un cappello come se appartenessi alla nobiltà inglese come racconta Jane Austen nei suoi romanzi, inoltre mi sono sentita un'altra persona, più capace di esprimere le proprie emozioni attraverso lo sguardo nella fotografia.

Visita al Cenacolo vinciano

Mario A.

Il 16 Novembre 2018 l'Associazione Aiutiamoli ha visitato il Cenacolo vinciano.

Ci siamo trovati in piazza Duomo alle 13,15 e quindi ci siamo recati a piazza di Santa Maria delle Grazie in cui c'è il convento dei domenicani che ospita il celebre dipinto.

Il Cenacolo vinciano è quello dell'Ultima Cena, così come raccontata dal Vangelo secondo Giovanni.

È l'episodio in cui si svolse la Pasqua ebraica.

Il dipinto raffigura il momento in cui il Cristo annuncia il tradimento di Giuda. L'annuncio crea una confusione tra gli apostoli, e nel dipinto il turbamento dei discepoli si nota molto meglio ad osservarlo dal vivo piuttosto che da fotografie o riprese televisive.

Nella discussione gli apostoli si dividono in gruppi di tre. I gruppi formano approssimativamente altrettante piramidi concatenate fra loro. È piramidale anche la figura di Gesù al centro. Le braccia sono allargate in senso di dedizione. Il Messia è isolato rispetto ai suoi discepoli.

Questo dipinto è un mito da quando Leonardo l'ha dipinto, trasformando la parete nord in una grande

tavola da dipingere. Da subito l'opera ha cominciato a rovinarsi per via dell'umidità. Ci sono stati vari restauri. C'è la leggenda che narra che Napoleone ha la leggenda della «firma sul ginocchio» in cui il Primo Console ordina che nessuno penetri nel tempio dell'Arte. C'è stato un importante restauro fra il 1979 e gli anni '80.

Nella parete opposta è la Crocifissione di Donato Montorfano, che di uno stile gotico internazionale che già tende verso il Rinascimento.

Dopo una pausa a un bar di fronte alla chiesa abbiamo visitato Santa Maria delle Grazie, con la facciata a capanna di stile gotico, un corpo anteriore di stile gotico a tre navate divise da ampie arcate ogivali. La parte absidale è caratterizzata da quattro grandiose arcate. Ai quattro lati del cubo si voltano grandiosi arcate che formano la cupola.

Ho cercato di essere riassuntivo nella descrizione, ma si potrebbero scrivere parecchie pagine su quello che abbiamo visto. Ho già scritto che mi ha toccato l'aspetto psicologico dell'Ultima Cena, ma ho sentito anche un effetto mistico nella chiesa delle Grazie, forse perché in quel momento era un po' buia.



Visita al Castello Sforzesco

Mario A.

L'Associazione Aiutiamoli ha effettuato una visita al Castello Sforzesco, con la guida sapiente di Francesca. Non abbiamo visitato i Musei Artistici del Castello, come si fa di solito, ma abbiamo visto l'importante edificio dal punto di vista storico.

Oggi il Castello è un monumento di cui i milanesi sono orgogliosi, perché è un elegante edificio rinascimentale che si presenta bene nella fronte per chi viene dal centro della città. Nel 1884 Cesare Correnti definì questo splendido edificio «una massa malinconicamente tetra» e «stupidamente vasta». Forse Correnti era influenzato dalla crudeltà di cui il Castello era stato teatro durante le dominazioni francese, spagnola e austriaca.

Il Castello venne in buona parte riedificato sulle rovine della Rocca Viscontea, denominata Castello di Porta Giovia o Zenobia. Fu eretto probabilmente nel 1368 da Galeazzo II Visconti. In esso il successore Gian Galeazzo tenne prigioniero lo zio Bernabò, dove gli nacque il figlio Gian Galeazzo. A Gian Galeazzo, impadronitosi del potere, si deve il rafforzamento del Castello, intorno al quale costruì una Cittadella per alloggiarvi gli uomini d'Arme.

Dopo il dominio di Filippo Maria, seguì il periodo dell'Aurea Repubblica Ambrosiana che distrusse in parte l'antica fortezza. Quando Francesco Sforza, come marito di Bianca Maria Visconti divenne Signore di Milano ordinò la ricostruzione del Castello, con l'opera di grandi architetti come Giovanni da Milano, Antonio Averulino detto il Filarete e Bartolomeo Gadio, architetto di fortificazioni.

Filarete fu incaricato di progettare la facciata rivolta la facciate verso la città, con l'alta torre centrale d'ingresso, e le due torri rotonde, perché il Castello avrebbe dovuto avere l'aspetto di una residenza elegante. Francesco Sforza era un uomo al passo con i tempi, che volle fare un edificio moderno, anche se in stile tardo gotico. I lavori del castello continuarono sotto i successori di Francesco Sforza. Ludovico il Moro chiamò grandi artisti come Bramante e Leonardo da Vinci per abbellire la residenza ducale. Dopo, con le dominazioni straniere, il Castello, oramai ridotto a fortezza militare, decadde.

Fu negli anni 1893-1894, dopo che il Castello passò dalla proprietà militare a quella comunale, che il restauro fu affidato a Luca Beltrami, che ricostruì il castello su base filologica, basandosi sullo studio delle fonti letterarie e grafiche antiche. Beltrami decise di intitolare la Torre a Re Umberto I perché il Re Buono si era interessato alla sua riedificazione.

Davanti Castello la facciata si estende per oltre duecento metri, che è dominata dalla possente torre intitolata a Umberto I, nota come torre del Filarete. Nella parte alta è la grande statua di Sant'Ambrogio, mentre sopra il portone si trova il bassorilievo con Umberto I a cavallo, opera di Luigi Secchi. A destra e a sinistra si trovano i due grandi torrioni cilindrici, che erano efficienti strutture militari, ma che sono stati costruiti in forma circolare per dare un'idea di bellezza a chi osservasse l'edificio dal lato del centro di Milano. La costruzione della Torre fu affidata al Filarete, che la edificò su tre piani rientranti, sopra i quali spicca una cupoletta. La sera del 28 giugno 1521 scoppiò la polvere da sparo depositata nel primo piano della Torre, che rovinò completamente e causò 150 morti, oppure secondo alcuni storici, addirittura di 300.

Si passa alla Piazza d'Armi dove si esercitavano le milizie sforzesche, con due porte laterali, a est la Porta Vercellina o di Santo Spirito, a ovest la Porta dei Carmini così detta dalla vicina chiesa dei Carmini. Da notare la statua di San Giovanni Nepomuceno, protettore delle truppe imperiali.

Oltrepassato il Fosso Morto abbiamo poi fatto visita alla Corte Ducale, entrando nei Musei artistici, ma per osservare gli affreschi sui soffitti, che per lo più sono della raffigurazioni del sole con al centro il simbolo degli Sforza. Le mura della Corte Ducale hanno dei buchi da cui si scagliavano frecce contro i nemici, e dall'alto della merlature delle feritoie da cui si lanciava piombo fuso, non olio, perché era ritenuto prezioso. Sul lato orientale c'è la Rocchetta, che serviva da rifugio nel caso di pericolo, grazie alle murature rinforzate. Era anche il deposito del tesoro della famiglia ducale, che era dotato di un'efficace «sistema d'allarme». Il «pezzo forte» della Corte Ducale è la Sala delle Asse, nel cui soffitto è rappresentata la decorazione a tronco d'albero. La raffigurazione sarebbe il topos classico della Valle di Tempe, in Tessaglia, nota sin dai tempi più antichi per la sua bellezza e fertilità, simbolo della grandezza della corte del Moro. Abbiamo potuto sbirciare la sala solo dalla porta d'ingresso perché fino al 2019 sarà soggetta a restauri.

Abbiamo concluso la visita prendendo qualcosa da bere in un bar del Parco Sempione. Sono tornato a casa felice di aver imparato nozioni nuove di storia di Milano.

REPORTAGE

Visita all'Hangar Bicocca

Mario A.

Altra meta delle uscite sul territorio organizzate dall'Associazione Aiutiamoli è stata l'esposizione permanente dei Sette Palazzi Celesti all'hangar Bicocca. All'inizio, nel 2004, la Pirelli Hangar Bicocca aveva commissionato queste opere all'artista tedesco Anselm Kiefer per un'esposizione temporanea, ma poi le sette torri di cemento armato poste nel capannone dell'ex Ansaldo sono diventate un museo permanente.

Nel 2016 i Sette Palazzi Celesti sono stati votati come una delle opere più amate dai milanesi, assieme alla Pietà Rondanini di Michelangelo, il Quarto Stato di Pelizza da Volpedo e il Cristo morto di Mantegna.

Kiefer ha sempre prodotto le sue opere in luoghi di lavoro, come a Buchen e a Höpfingen in Germania e a Croissy in Francia. Prima l'artista tedesco declina l'offerta dell'opera alla gallerista Lia Rumma, poi si dichiara entusiasta di veder affidata la commissione all'Hangar Bicocca, perché considera lo spazio un confine tra città e lavoro.

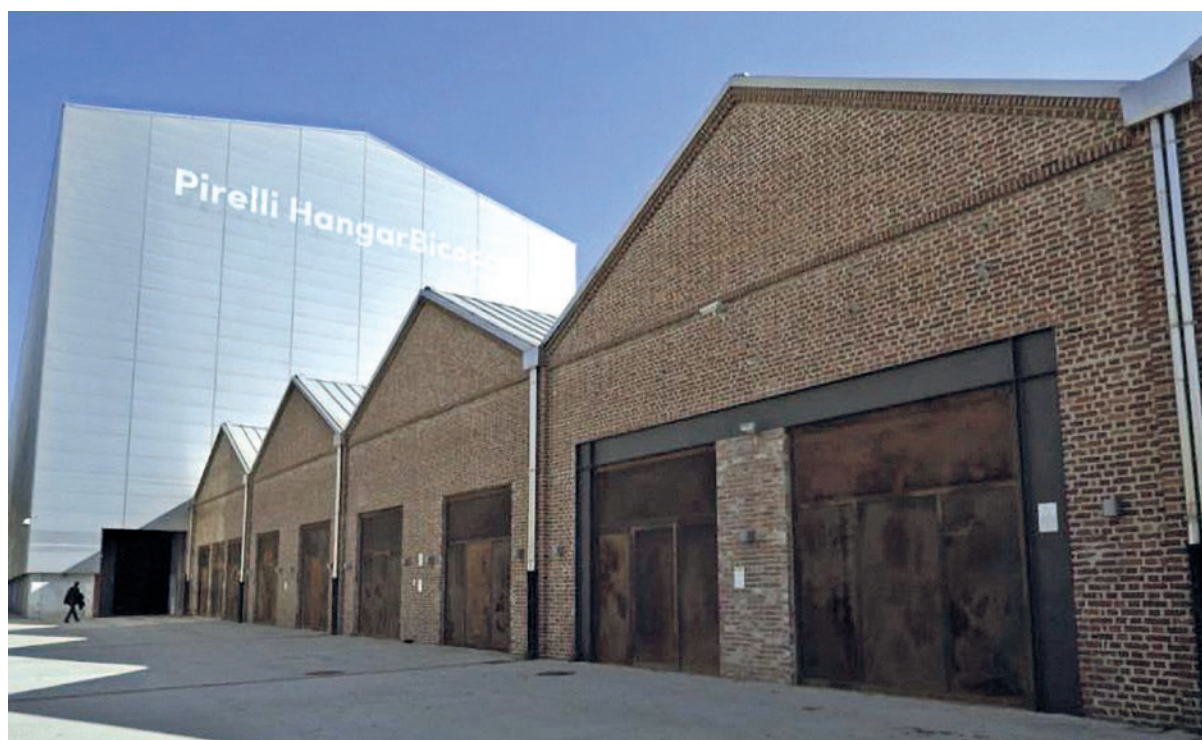
Secondo Massimo Cacciari la scena un po' iconoclasta di Kiefer è la storia che è riportata nel mito, da cui la Mito-Logia, ossia il racconto della storia. Il 20 maggio 1990, a Gerusalemme per il Premio Wolf, Kiefer dichiara che il quadro «fallisce sempre», e che nel suo fallimento illumina debolmente la grandezza. Intorno al senso di mancanza e al riconoscimento di un insieme cosmico gravita buona parte dell'apertura di Kiefer, sia che si tratti della mitologia germani-

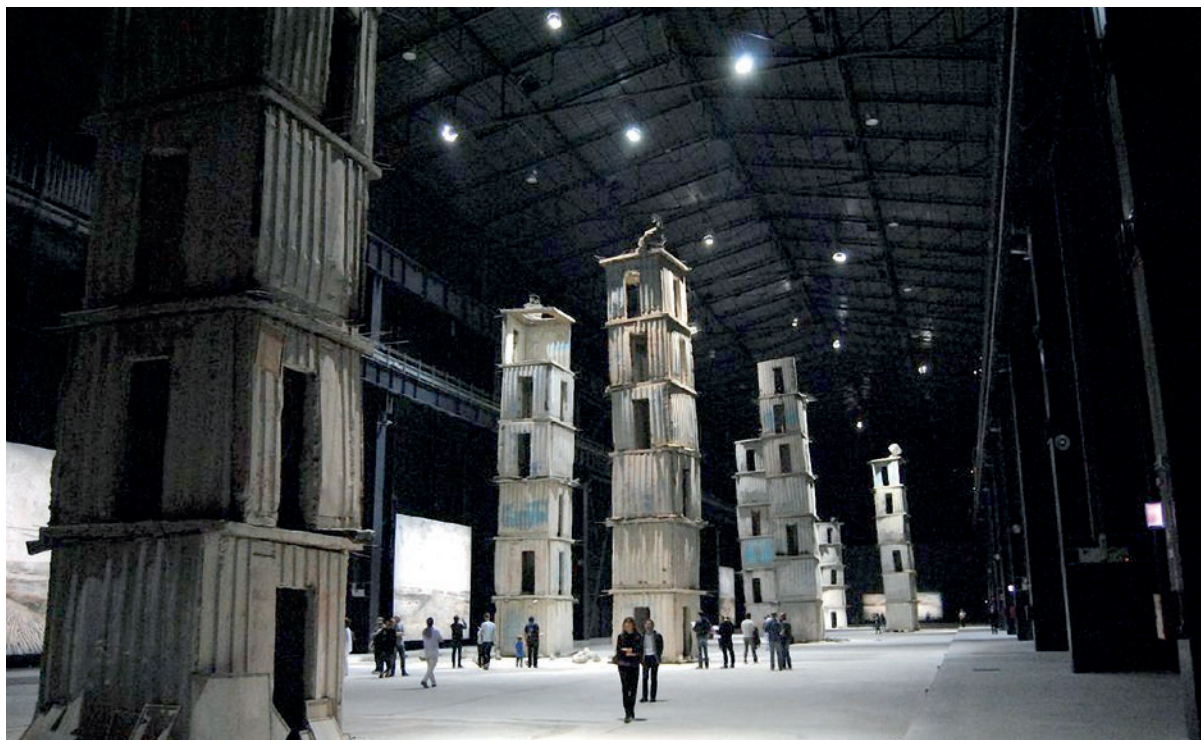
ca, della Kabala ebraica. Con Kiefer l'opera d'arte costituisce un contenitore tanto portentoso quanto irriconoscibile. Nei Sette Palazzi Celesti si incontra la dimensione artistica con quella associata al mistero del sacro e della religione.

A un primo effetto, i Sette Palazzi Celesti producono un'insieme maestoso quanto precario. Frammentata e polverosa, l'apertura incombe colossale, elevandosi tra i 13 e i 19 metri di altezza. A tale altezza i Palazzi sembrano torri, costruite con pareti angolari realizzate da container di colore rosso e blu. Kiefer ha posto alla base delle torri dei libri con foglio di piombo che stanno a significare il racconto della storia.

Di «sette palazzi celesti» si parla nella mistica ebraica della Merkavah, in una serie di libri risalenti al V-IV sec. a.C. e denominati Seker Hefalhot (Libro dei Palazzi). Sono sulle esperienze mistiche dei rabbini, che fanno l'esperienza del raggiungimento di Dio attraverso i sette edifici che sono i meandri dell'anima, incontrando difficoltà crescenti, che incantano nella loro regalità, ma sono anche fonti di grande pericolo.

La dicitura Himmelpaläste è in occasioni diverse. Non solo i Palazzi giocano un rilievo importante nell'atelier di Barjac, nel sud della Francia, dove Kiefer ha lavorato per alcuni anni prima del 1992, ma il concetto ha generato un'opera d'arte totale in cui le torri-palazzo sono parte integrante.





Nell'hangar Bicocca i Palazzi sono spogli, a differenza della maestà secondo la tradizione ebraica. A ricordare la loro natura celestiale sono il titolo dell'opera e alcune tracce di colore azzurro presenti sulla pareti. Sono i nomi che ci ricordano che ci troviamo di fronte a degli edifici speciali, come nel caso della Torre dei quattro cadenti, che mostra alla base un polveroso ammasso di detriti e vetri rotti. Linee di campo cadenti presenta alla sua base delle pellicole di piombo con sovrimpressioni delle immagini filmiche, che dall'alto sfilano fino a terra, e sono accompagnate da bobina e cinepresa. Nella Torre dei quadri cadenti Kiefer si chiede se Dio non si fosse appartato e al posto della sua Maestà non abbia lasciato delle rovine.

Ne I Sette Palazzi Celesti la resistenza al caos si esplicita in parallelo con la tensione verticale. Gli eccessi della verticalità vengono abbandonati in parte dal pensiero progettante che stabilisce la stabilità e l'ancoraggio al suolo delle strutture torreggianti. Al cospetto dei Palazzi si resta intimiditi e stupefatti, perché ci si chiede se Dio abiti le sue dimore o se l'opera d'arte ne traccia l'idea. Infatti il Sefer Hekalot contiene uno scrigno di inni luminosi. «La terra dei due fiumi» citata nel titolo e il nome dei fiumi Tigri e Eufrate presenti nelle librerie che compongono l'installazione alludono alle civiltà della Mesopotamia fiorite in quei luoghi nel terzo millennio a.C. fino alla conquista di Alessandro.

Abbiamo visitato i Palazzi partendo dalla fine e arrivando al principio della mostra nel lato nord dell'hangar. Una torre che mi ha particolarmente colpito è la prima che per noi è stata l'ultima, perché si trovano tutte le attribuzioni che la Kabala ebraica dava alla divinità. Ha la forma di nave la torre Ararat, il monte in cui secondo la Genesi l'arca di Noè si sarebbe posata dopo il diluvio universale.

Non sto a elencare tutte le torri che abbiamo visto, ma è suggestivo il tema di Kiefer, che nato nel 1945 quando dopo la seconda guerra mondiale la Germania e l'Europa erano ridotte in macerie, ha vissuto il senso di colpa del popolo tedesco di aver messo in atto lo sterminio del popolo ebraico. Anselm Kiefer ha analizzato criticamente le questioni etiche relative alla citazione di immagini, testi e storie provenienti dalle rispettive culture. Sensibile ai legami tra arte, politica e religione, l'artista tedesco ha posto in primo piano i doveri morali con i quali l'artista deve confrontarsi ogni qualvolta riprende e combina le fonti culturali diverse tra loro.

La guida è rimasta impressionata dal nostro interesse e capacità di fare domande su questo museo dedicato a questo artista contemporaneo tuttora vivente.



ONLUS **Aiutiamoli** PROGETTI DI SALUTE MENTALE

Aiutiamoli Onlus,
corso di Porta Romana 116/a, Milano
tel. 02.58.30.92.85 – 02.32.96.08.36
www.aiutiamoli.it – email: aiutiamoli@aiutiamoli.it
 www.facebook.com/AssociazioneAiutiamoliOnlus

COME AIUTARCI:

DONAZIONE

Sostieni i nostri progetti con una **donazione on-line** ad Associazione Aiutiamoli Onlus sul sito www.aiutiamoli.it o tramite bonifico bancario al C/C n. IT04Y0335901600100000076512.

Le donazioni sono **fiscalmente deducibili** ai sensi della normativa delle Onlus.

5x1000

Compilando l'apposito campo sul Modello 730, Unico e CUD; basta apporre la tua firma nello spazio riservato alle Organizzazioni Non Lucrative di Utilità Sociale, inserendo il **codice fiscale** di Aiutiamoli: **97084170154**.

VOLONTARIATO

Dona il tuo tempo: diventa volontario dell'Associazione.

Redazione:

Aldo L., Leo P., Paolo B., Renato S., Aurora F., Virginia C., Sonia S.

Capi-redazione:

Cristina A., Severina R.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Giorgio B., Giovanni S., Mario A., Patrizia G., Lucilla B.

Si ringrazia **Marco M.** per l'impaginazione del giornale, per la nuova veste grafica e per la stampa.

Foto qui sopra: visita al Santuario S.Maria alla Fontana di Milano. Foto di copertina: gruppo in Galleria Vittorio Emanuele.