



INDICE

N.17

Marzo
2024

- 2 Come realizziamo il nostro giornale?
- 4 Il feticismo della carta ingiallita
- 5 Comunicare è vivere
- 6 Alcuni rapidi commenti sull'intelligenza artificiale
- 8 Alla scoperta del Museo del Risorgimento
- 9 Una vacanza rilassante e terapeutica al mare
- 11 L'angolo dei pensieri

- 12 LIBERA-MENTE il 1°Concorso Nazionale Letterario di Poesia, indetto da Associazione Aiutiamoli ODV
- 15 Concorso "Libera-Mente", ecco a cosa serve la Poesia
- 18 R2, in rete la risposta è più efficace
- 19 Esperienza in Vigna
- 20 Dave for Young
- 22 La libertà

COME REALIZZIAMO IL NOSTRO GIORNALE?

La Redazione

In questo numero del nostro giornale vi presenteremo le iniziative e i progetti più importanti realizzati nell'anno appena trascorso con l'aiuto degli utenti e dei volontari, ma vogliamo cogliere l'occasione anche per raccontarvi come avviene la nostra attività di redazione.

Il gruppo Redazione è composto da utenti e volontari e si riunisce due volte al mese per discutere di argomenti scelti, di volta in volta, dai partecipanti.



Come si svolgono i nostri incontri?

Stiamo seduti in cerchio a parlare delle nostre opinioni sul mondo, a scambiarci i nostri punti di vista, le nostre percezioni di realtà e a raccontare le nostre vite, ma soprattutto ad ascoltare il punto di vista dell'altro cercando un significato comune.

In primis definiamo un tema che sta a cuore a qualcuno di noi raccontato sulla base della nostra esperienza di vita. Il processo di creazione dell'articolo viene facilitato dalla strutturazione di domande sull'argomento, una specie di intervista personale allo scopo di centrare il discorso e dare la possibilità a tutti di esprimere la propria opinione.

Un volontario si prenderà dunque cura di segnare degli appunti su quanto esposto da ognuno: momento molto importante per la successiva redazione di quanto emerso.

Si elaboreranno successivamente gli appunti presi per integrarli andando ad approfondire, se necessario. A seguire, la ricerca di immagini e foto che possano rendere il nostro scritto ancora più comprensibile.

E poi?

Ci scambiamo gli articoli scritti, in modo che ognuno di noi possa dare un'occhiata al testo per 'scovare' eventuali imprecisioni ortografiche e di sintassi.

Alcuni utenti ci hanno espresso la motivazione a partecipare ai nostri incontri di redazione con queste parole:

Gianluca ha parlato di "Condivisione", **Alessandra** di "Potere Esprimere la Propria Opinione" e **Giacomo** di "Partecipazione unanime e di Libertà di Pensiero".

Questo è il primo scopo dei nostri incontri, il più importante. Poi ce n'è un secondo, più pratico ma necessario, stilare degli articoli.

Nell'anno appena trascorso abbiamo scritto dei nuovi progetti realizzati da Aiutiamoli:

un **Concorso di Poesia organizzato a livello nazionale dal titolo "Libera-mente"**,

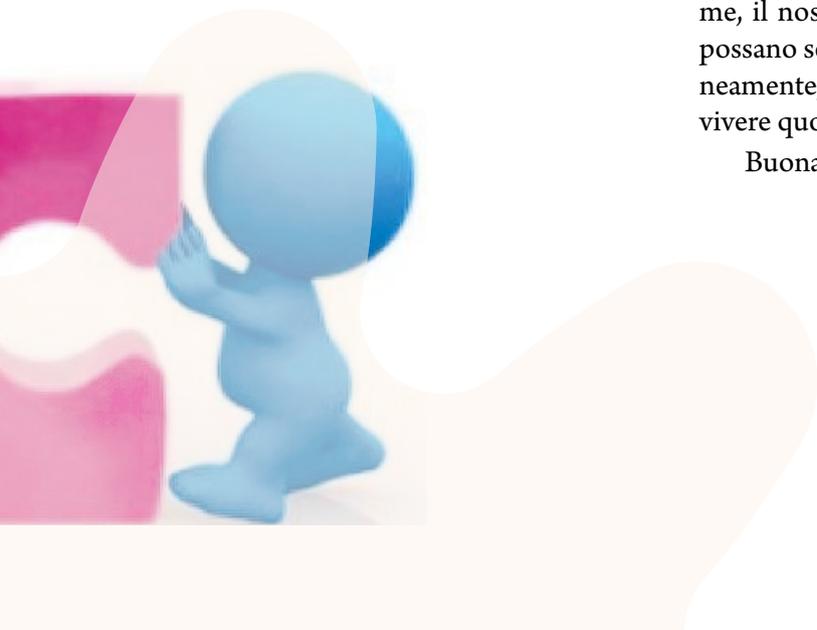
il **progetto "Esperienza in Vigna"** che ci ha permesso di scoprire come si produce il vino,

il **Concerto "Dave for Young"** volto a sensibilizzare i giovani sul tema della salute mentale ed infine il **Progetto "R2 - Recovery in Rete"** che ci permette di sottolineare l'efficacia del lavoro di rete.

Inoltre, ci siamo confrontati su temi importanti quali la libertà, la comunicazione, l'importanza della lettura e lo sviluppo dell'intelligenza artificiale.

Confidiamo che il nostro discorrere insieme, il nostro sguardo sul mondo e su noi stessi possano servire a ritrovare, anche solo momentaneamente, un significato più profondo al nostro vivere quotidiano.

Buona lettura!



IL FETICISMO DELLA CARTA INGIALLITA

Giacomo V., Mario A., Gianluca G., Alessandra M., Paolo B., Aurora F., Semhar S., Marina M., Eugenia M., Andrea D., Matteo P., Francesca D.

Il mondo moderno è caratterizzato da una rapida evoluzione tecnologica, che ha portato alla diffusione di dispositivi elettronici che offrono un accesso immediato alle informazioni. Tuttavia, nonostante questa comodità, noi prediligiamo la carta ingiallita dei libri e dei giornali. Questa preferenza per il cartaceo si basa su diversi fattori che vanno oltre la semplice praticità.

Uno dei motivi principali è rappresentato dalla sensazione di durata e concretezza che la carta offre. Le informazioni che scorrono velocemente sui dispositivi tecnologici sembrano effimere e spesso sfuggono dalla memoria. Al contrario, il cartaceo è tangibile e permanente, offrendo, a nostro dire, una sensazione di stabilità e longevità.

La lettura su carta consente anche di immergersi completamente nella storia e di vivere un'esperienza più profonda. Attraverso la lettura di libri, romanzi o giornali, è possibile viaggiare in mondi lontani o di fantasia, immaginare avventure selvagge e immedesimarsi nei personaggi. Questa capacità di evadere dalla realtà quotidiana è una delle ragioni principali per cui preferiamo la lettura cartacea come forma di intrattenimento.

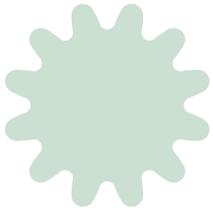
Inoltre, la lettura su carta permette di scoprire e riscoprire le radici culturali e storiche. Mentre passeggiando per le strade della propria città, si può consultare un libro o un giornale per conoscere i luoghi in cui si vive e approfondire la propria comprensione della storia e della cultura locale. Questo collegamento con le nostre radici ci offre un senso di identità e appartenenza.

La lettura cartacea, a nostro avviso, ha anche un valore terapeutico. Può aiutare a spostare l'attenzione da sintomi, ansie e preoccupazioni, offrendo un modo per riflettere sulla vita e ottenere una prospettiva diversa. Leggere può avere effetti benefici sul cervello, stimolando le sinapsi e migliorando le capacità cognitive.

L'uso del supporto cartaceo ha un fascino unico. I libri possono essere collezionati, esposti nelle librerie e passati di generazione in generazione, creando un legame tangibile con la conoscenza e la cultura. Tuttavia, va anche sottolineato che i supporti tecnologici offrono vantaggi come la portabilità e la possibilità di avere una vasta biblioteca virtuale a portata di mano.

In conclusione possiamo asserire che nonostante i progressi della tecnologia, il valore della carta ingiallita vada preservato. La lettura su supporto cartaceo permette di sfuggire al trambusto della vita moderna, di esplorare mondi nuovi, di approfondire la storia e la cultura, nonché di ottenere benefici terapeutici. La scelta del supporto di lettura dipende dalle preferenze individuali, ma secondo la nostra opinione, la carta offre una sensazione di durata e tangibilità che è difficile replicare con i dispositivi tecnologici. Mentre il mondo continua a evolversi, è importante preservare l'amore per la lettura cartacea e riconoscere il suo valore intrinseco nella nostra società sempre più digitale.





COMUNICARE È VIVERE

Mario A., Semhar S., Gianluca G., Virginia C., Igino D., Marina M., Francesca D.

LE NOSTRE
RIFLESSIONI

La nostra vita è intessuta di relazioni e riuscire a comunicare in maniera efficace è un modo per renderla più significativa.

Il termine comunicazione deriva dal latino e significa “mettere in comune” e a tal proposito Gianluca e Igino affermano che “l’elemento importante nella comunicazione è la reciprocità”. Nel discorso ognuno è partecipe e contribuisce intervenendo e ascoltando” ma siamo sicuri che quello che diciamo sia ben compreso dal nostro interlocutore? E siamo certi di capire a fondo quello che ci viene detto?

Abbiamo analizzato gli elementi che servono per comunicare con le persone con cui veniamo in contatto tutti i giorni: familiari, amici, colleghi, conoscenti ed estranei.

Il nostro dialogo è fatto primariamente di contenuti: è quello che noi desideriamo comunicare, è l’oggetto del nostro discorso. Occorre prima di tutto tradurre in parole il nostro pensiero, cosa non facilissima, tenendo soprattutto in considerazione la persona a cui ci stiamo rivolgendo e il contesto in cui ci troviamo.

Facciamo prima di tutto in modo che il nostro discorso, nei termini che usiamo e nella costruzione della frase sia semplice, chiaro, coerente e breve. A tal proposito Mario commenta “una persona deve essere in grado di farsi capire da tutti. Lo diceva anche Montanelli, non si dovrebbero usare linguaggi tecnici” (....a meno che il contesto particolare ne giustifichi l’uso).

In aggiunta, nella comunicazione sarà importante il rispetto che porteremo alla nostra controparte. Atteggiamenti quali sovrapporsi, svalutare, mettere in dubbio o colpevolizzare potranno essere avvertiti come invadenti e causare una chiusura nella conversazione.

Consideriamo anche l’impatto che hanno i gesti e la mimica facciale perchè qualche volta un’espressione appena percettibile, non in linea con quanto una persona sta affermando, può di fatto sconfiggere un intero discorso.

La nostra partecipazione e disponibilità saranno allora molto importanti, comunicheranno come e forse di più delle nostre parole.

Dovremo poi essere capaci di ascoltare essendo concentrati sulla persona che sta parlando con noi, senza interrompere e senza giudicare. cioè con empatia, quella dose di umanità che ci qualifica come essere umani.

Ascoltando, percependo il tono di voce, osserveremo anche il viso, lo sguardo che ci dirà molto sulle intenzioni e stato d’animo del nostro interlocutore.



Potremo mostrare il nostro interesse con il silenzio e con dei cenni del capo e potremo anche chiedere delle spiegazioni se non ci è chiaro quello che sentiamo.

Questa attenzione all'altro dovrebbe esserci anche quando parliamo perché è importante il feedback che riceviamo dal nostro interlocutore. Capiremo così se ci sta seguendo, se ci capisce a sua volta, se il nostro argomento è adatto alla persona che ci sta di fronte. E questo ci permetterà di aggiustare il nostro discorso.

Mario aggiunge "il tono è fondamentale per la comunicazione. Io non ho piacere di parlare con persone poco cordiali ed espansive".

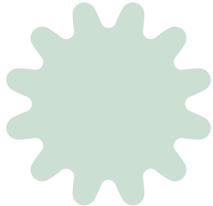
E Virginia precisa "comunicare è diverso da parlare, significa essere in empatia con gli altri e comprendere se loro hanno gli strumenti e riescono ad ascoltare per poi interagire con noi" e ancora "la comunicazione è essenziale nella relazione tra le persone e deve essere reciproca perché se qualcuno parla, l'altro deve ascoltare".

Uno tra i maggiori studiosi di comunicazione (P. Watzlawick) pone il rapporto tra gli interlocutori come il motore più importante per una comunicazione efficace. E quando la relazione è malata, afferma, la comunicazione non può essere percepita e interpretata in maniera corretta.

Con la scrittura e la lettura invece la scelta dei vocaboli, la costruzione grammaticale e la punteggiatura diventano pilastri nell'interpretazione del messaggio perché tutto quello che si può osservare in un dialogo a tu per tu, sono assenti.

Ricorda giustamente Gianluca "il linguaggio è immediato, la scrittura va interpretata" e aggiunge Semhar: "però hai più tempo per interpretare il linguaggio scritto".

Mario comparando i due canali di comunicazione commenta "io credo che il mezzo migliore per comunicare sia "oralmente" perché è più facile interagire."



ALCUNI RAPIDI COMMENTI SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

*Mario A., Giacomo V., Igino D., Paolo B., Alessandra M., Semhar S.,
Marina M., Matteo P., Olimpia B.*

Le invenzioni di nuovi strumenti sono state spesso all'origine di cambiamenti nel pensiero e nello stile di vita delle società. E ora, nella nostra società computerizzata, è il turno delle macchine che mostrano capacità cognitive che hanno dell'umano e, anche di più, per precisione e potenza.

Gli esiti di questa trasformazione possono rappresentare dei progressi, delle evoluzioni, ma anche solo uno sviluppo con conseguenze ancora poco note.

Oggi si è parlato dell'Intelligenza Artificiale e di come questa abbia in parte condizionato il nostro vivere e le nostre abitudini.

La possibilità di poter processare enormi quantità di dati con assoluta precisione, dove la mente umana non potrebbe, si rivela un vantaggio notevole in svariati settori aziendali. Pensiamo solo ai progressi in campo medico, un'accelerazione dovuta proprio allo sviluppo continuo dell'intelligenza artificiale.

Certo, nel privato possiamo ancora decidere noi se utilizzare, e in quale modalità, queste nuove tecnologie avanzate, ma negli ambienti pubblici, nel vivere sociale, questo non ci è quasi concesso.

Un fatto è sicuro: non si può tornare indietro e la generazione nata con l'intelligenza artificiale avrà schemi mentali parzialmente diversi dai nostri con cui interpretare il mondo e con cui scegliere il proprio divenire. La realtà, grazie a queste tecnologie sembra ingigantita, anche se la conoscenza che ci arriva è frammentata e superficiale. La staticità che era tipica dei periodi precedenti non esiste più. Il vivere virtuale sta prendendo il sopravvento su quello reale, a danno soprattutto dei rapporti umani, che hanno bisogno di presenza per il loro sviluppo. E questo rischio riguarda in particolar modo i nostri bambini.

La probabilità di perdita di posti di lavoro naturalmente aumenta e non solo di quelli tradizionali ma, visto le prestazioni altissime a cui l'IA sta giungendo, anche di posizioni di alto livello.

Mario si augura che l'intelligenza artificiale possa servire a curare le persone con disagio psichico.

Olimpia fa dunque riferimento a un'equipe di psichiatri londinesi che hanno messo a punto un training virtuale su situazioni di vita di difficile soluzione per le persone in difficoltà, affermandosi come un efficace strumento per la valutazione e il trattamento di diversi disturbi fisici e mentali.

L'apprendimento sembra essere una delle aree di vita che possono maggiormente beneficiare delle nuove strumentazioni tecnologiche.

Un'ultima considerazione: l'unica risposta che ci può fornire un elaboratore è pari e conforme ai dati e agli algoritmi immessi e decisi da qualcuno. Quindi sarà in grado di lavorare in maniera eccellente sul dato quantitativo, su cose tecniche già stabilite, e meno se si tratta di fatti sociali, con mille sfaccettature. La mente rimane invece un qualcosa di straordinario e in parte sconosciuto e inconoscibile.

Il pensiero umano è l'esito di una interrelazione continua di processi consci e non coscienti, di razionalità ed emozioni, di logica e di sentimenti. Pensare di implementare in una macchina caratteristiche squisitamente umane quali l'immaginazione, l'intuito o l'empatia, rimane, speriamo ancora per molto tempo, poco praticabile. Le grandi intuizioni, a detta di personalità illustri che hanno concorso all'avanzamento dell'umanità, si sono palesate nel silenzio, quasi inaspettatamente e in un momento di fortissima armonia con la realtà esterna.

Per il momento l'intelligenza umana è altra cosa dall'intelligenza artificiale.



ALLA SCOPERTA DEL MUSEO DEL RISORGIMENTO

Mario A.

Venerdì 24 marzo Aiutiamoli ha visitato il Museo del Risorgimento, ospitato nel palazzo Moriggia dal 1950. Ci ha fatto da guida una storica del Museo, che ha esaltato le libertà civili e democratiche per cui si sono battuti vari esponenti del Risorgimento. Ci sono custoditi volumi pubblicati di Cesare Beccaria e di Pietro Verri. Il primo si è battuto per un nuovo sistema di diritto penale basato sulla rieducazione dei detenuti finiti in carcere per aver commesso reati con il famoso Dei delitti e delle pene. Il secondo ha scritto un trattato per la buona amministrazione della Lombardia.

Nelle varie sale si vedono ritratti di Napoleone, cimeli dell'imperatore e le prime bandiere tricolori usate nelle guerre napoleoniche. Significativo il primo Tricolore e il drappo della Guardia Nazionale milanese. Napoleone ha aperto molte speranze con il vento di

libertà portato dalla Francia, ma poi le armate napoleoniche si sono comportate da truppe di occupazione. Commovente l'aquila d'oro salvata dai soldati italiani al seguito delle truppe napoleoniche durante la ritirata di Russia.

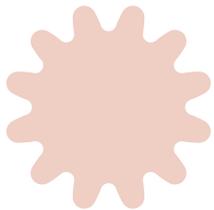
I ritratti che più commuovono sono quelli dei patrioti che sono stati realizzati dopo la Restaurazione. Si possono citare Silvio Pellico, Santorre di Santarosa e Federico Confalonieri, che hanno storie commoventi perché alcuni hanno pagato con la prigionia allo Spielberg gli ideali risorgimentali. Ci sono da ricordare anche delle esponenti del gentil sesso, come la principessa Cristina di Belgiojoso che ha portato avanti anche pagando di tasca sua, opere umanitarie.

Interessante la sala dedicata alle Cinque Giornate, uno dei pochi eventi risorgimentali a cui hanno partecipato le masse, giovani e anziani, uomini e donne, popolo, borghesia e nobiltà. Dal plastico della Milano delle Cinque Giornate si nota che il capoluogo lombardo era costituito da vicoli stretti in cui gli insorti hanno adoperato gli arredi domestici per fare le barricate e difendersi dalle truppe austriache comandate dal feldmaresciallo Radestsky.

Di grande importanza i quadri raffiguranti la Seconda Guerra d'Indipendenza che nelle battaglie di Solferino e dintorni hanno visto la tragedia dei soldati feriti curati dalle donne del luogo. È un fatto storico di rilevanza mondiale perché quella tragedia bellica ha ispirato Henri Dunant a fondare la Croce Rossa.

Di certo il Risorgimento oggi è molto criticato, ma in questo museo si nota come gli esponenti che hanno portato avanti la lotta patriottica aspiravano a idee di libertà. Ultima considerazione che si può fare è che il Risorgimento è stato un nuovo Rinascimento in letteratura e nell'arte.





UNA VACANZA RILASSANTE E TERAPEUTICA AL MARE

Olimpia B., Mario A., Virginia C., Iginò D., Lorenzo F., Gianluca G.

Domenica 25 giugno 2023 l'Associazione Aiutiamoli ODV si è recata a Pinarella di Cervia per una vacanza di una settimana. Dopo alcuni anni, gli utenti di Aiutiamoli hanno votato per una vacanza al mare, una località della costa romagnola. Il gruppo dei partecipanti, piuttosto numeroso, è partito in treno dalla stazione Centrale di Milano.

Il viaggio evoca sensazioni tra le più varie in ognuno di noi, come la ricerca o il desiderio di libertà, rincorre l'idea di un percorso formativo per ampliare le proprie conoscenze, o evoca ricordi lontani: il viaggio come metafora della vita raccontato attraverso le emozioni e i ricordi di Mario, Lorenzo, Iginò, Virginia e Gianluca.

La vacanza ha offerto un programma molto vario e intenso, ci raccontano. Ognuno era comunque libero di scegliere cosa fare, come prendere il sole in spiaggia, passeggiare al mare o in pineta, andare in bicicletta per il centro della città di Cervia o semplicemente rimanere in hotel a chiacchierare.



Mario ricorda bene Ravenna perché interessante dal punto di vista storico: è stata la capitale d'Italia nel periodo bizantino. Ha letto inoltre diverse cose sulla città e i suoi tesori: Ravenna è famosa per i suoi mosaici, e quello che più lo ha colpito è la Corte di Teodora e Giustiniano nella Basilica di San Vitale per il suo valore storico, oltre al Mausoleo di Galla Placidia, figlia di Teodosio il Grande, che avrebbe dovuto ospitare le sue spoglie mortali e che invece fu sepolta a Roma, probabilmente nella tomba di famiglia. Mario ricorda perfettamente il mosaico che rappresenta il Cristo Buon Pastore tra le sue pecore.

Prosegue il suo racconto: "A Rimini abbiamo visitato l'antica chiesa di San Francesco, ma soprattutto Il tempio Malatestiano o Duomo di Rimini dove sono custoditi un bellissimo affresco di Piero della Francesca raffigurante Sigismondo Malatesta e il crocifisso di Giotto su tavola, posto sopra l'altare e la residenza-fortezza di Sigismondo Pandolfo Malatesta, signore di Rimini il castello in piazza Malatesta. Inoltre, abbiamo visitato San Giuliano, il borgo dei pescatori, molto caratteristico con le sue piccole case colorate, dopo aver attraversato il ponte romano di Tiberio posto sul fiume Marecchia, l'antico Ariminus che diede il nome alla città di Rimini", racconta con la voce grossa e gli occhi luccicanti.

Ci racconta poi di aver fatto una bella escursione in barca alle saline di Cervia di epoca romana dove la guida ha raccontato il processo di estrazione del sale. Peccato che, dopo l'inondazione che ha devastato queste zone, le saline non siano più operative. Poi ancora ricorda, a Cervia, la casa delle farfalle, belle e coloratissime all'interno del parco che ospita tanti animali.



REPORTAGE



Anche Lorenzo ricorda la gita alle saline e soprattutto racconta la sensazione di essersi sentito come un esploratore in paziente attesa di avvistare uccelli rari. Tutti speravano di vedere i fenicotteri rosa, ma purtroppo non li hanno avvistati. Lo sapete perché i fenicotteri sono rosa? Perché sono ghiotti di un piccolo gamberetto rosso, l'artemia, che mangiata in gran quantità conferisce loro il caratteristico colore.

I ricordi corrono veloci in Igino e Virginia: Igino racconta di quando prendeva la bicicletta e attraversava la bellissima e verde pineta; entrambi rammentano il piacere di sdraiarsi a prendere il sole o di camminare lungo la riva per chilometri, le improvvisate sezioni di "Yoga" sulla riva ascoltando la risacca del mare o i balli di gruppo unendosi agli animatori dello chalet che indicavano il ritmo. Sempre in movimento. ... Vietato fermarsi!!!!

Gianluca riferisce che è stata una bellissima esperienza! Il momento che ha preferito in assoluto era la mattina presto quando davanti ad un caffè bollente si chiacchierava di com'era andata la giornata precedente.



Alcuni Pensieri

Gianluca G.

Un insolito sodalizio sembra assomigliare ad una nuova amicizia come se, una nuova finestra, s'aprisse all'orizzonte mentre poi riverbera fra la curiosità...e poi invece la perplessità.

Per una strana inerzia quella finestra si socchiude ma non del tutto... come invitando per chiuderla, aprirla, oppure accompagnarla.

Il sospiro potrebbe essere la maniglia mentre la prudenza un vento, proveniente dall' esterno. Non c'è domanda in esame ma solo una nuova situazione da valutare.

Puoi farti influenzare dalle esperienze, dalle circostanze o dalle circospezioni come fossero studenti ai primi approcci ma non prima che iniziassero gli esami, proprio quando una finestra s'aprive alle prime cose da conoscere.

Puoi scegliere se chiuderla od installare un'inferriata, aprire la finestra oppure accompagnarla verso una decisione.

Se hai deciso che gli esami siano finiti potresti fermare un vento trasportatore di nuove esperienze (o conoscenze) perché dicono che gli esami, non finiscano mai.

Alcuni pensieri

Gianluca G.

A volte un pensiero può accostarsi ad uno scoglio, come fosse un rifugio;

sembra che non passino i raggi del sole, le voci e la luce della luna perché un'emozione sembra mischiarsi con una forte ombra, fortificando non solo il pensiero

ma il mare sbatte facendo poi scivolare tutto quello che incontra.

Quando sarà calmo, e vedrai gli uccelli volare, capirai perché non si possono imprigionare le ombre.

Poesia

Semhar S.

Sa che la vita è tanto dura
Ma ormai Natale è prossimo e sarà bellissimo
Adin Chiarello dai capelli folti e neri
Va sul calesse via dalla città
I prati e i verdi alberi
Imparerà a conoscere
Da Matteo e da Marilla avrà una casa dove dormirà
E al petto avrà una bambola con cui parlare e ridere
Ultimo finisce inizio finale.



“LIBERA-MENTE” IL 1° CONCORSO NAZIONALE LETTERARIO DI POESIA, INDETTO DA ASSOCIAZIONE AIUTIAMOLI ODV

Marilena C.



corso la volontaria Marilena Colussi insieme alle volontarie Sara Daniello, Marina Montagna e Olimpia Bucci e ai fantastici compagni di giuria Giacomo Villa, Gianluca Giribaldi, Igino Dal Covolo, Alessandra Merla, Paolo Masneri, Mario Andreis, Roberto Stasi, Virginia Colonna, Semhar Sheshai e Michele Macchi.

Perché è nata l'idea di un Concorso di Poesia e quali le sue caratteristiche?

La voglia di confrontarci con l'antichissima e imprescindibile ancor oggi arte della poesia, prima di tutto come strumento di espressione, di condivisione e di sollievo è stata alla

base della proposta di promuovere un vero e proprio Bando nazionale, che abbiamo elaborato nel laboratorio letterario «LA PIAZZETTA», attività che riunisce 2 volte al mese un gruppo di utenti e volontari che amano la letteratura, il cinema, la musica e il teatro. Per noi che amiamo l'arte in tutte le sue forme e per la sua capacità di collegarci, stupirci e ispirarci, il confronto con la poesia ci ha dato la possibilità di metterci in contatto con desideri e paure, accogliendo le fragilità che sono in tutti noi e stimolando la nostra immaginazione e speranza, con pensieri e stati emotivi che hanno migliorato le nostre percezioni, i sentimenti e il rapporto con gli altri. I grandi temi esistenziali hanno trovato libera espressione nelle numerose poesie a noi pervenute: circa 250, da ogni angolo d'Italia, da poeti e poetesse di tutte le età. Un bel successo, ottenuto grazie all'utilizzo di una piattaforma on-line di concorsi letterari (www.concorsiletterari.it) e alla nostra proposta di Concorso, che già dal titolo scelto “Libera-Mente” ha colpito e interessato gli autori. I temi, cioè le sezioni del Concorso, sono stati 3: Tema Libero, L'amore inteso come cura, aiuto e solidarietà e il Tempo del Sogno, leitmotiv Bookcity 2023.

Come abbiamo valutato le poesie?

Valutare una poesia è un'impresa che dovrebbe essere svolta con cuore soprattutto. Se è pur vero che la tecnica ha la sua importanza, crediamo che la poesia sia davvero di tutti e per tutti. Nata in

Sabato 18 novembre scorso, presso la Casa delle Associazioni in via Marsala 8, nell'ambito di BookCity Milano 2023, si è svolta la premiazione dei vincitori del nostro primo Concorso Letterario Nazionale di Poesia, intitolato “Libera-Mente”. Siamo particolarmente orgogliosi di questa iniziativa che ha riscontrato molto successo: la numerosità e l'interesse dei partecipanti all'evento (la sala era gremita), la qualità e la numerosità delle poesie inedite ricevute, ben 130 autori, provenienti da ogni angolo del nostro Paese e prima di tutto la bellissima esperienza che ha coinvolto un gruppo di utenti e volontari quali membri della giuria. Abbiamo realizzato un grande lavoro di gruppo di lettura, condivisione e valutazione delle opere; numerosi gli incontri svolti presso la nostra sede, tra settembre e novembre, insieme agli scrittori Carmen Salis e Marino Bottini, a cui siamo particolarmente grati per i preziosi contributi. Per chi non li conosce ancora, la scrittrice e poetessa cagliaritano Carmen Salis, insegnante di scrittura espressiva all'Accademia d'arte di Cagliari e direttrice editoriale della casa editrice “Amicolibro”, ha all'attivo numerose pubblicazioni sia di poesia che di narrativa tra cui “Gianna. Lei era mia sorella”. Marino Bottini scrive romanzi e di recente ha ottenuto la Menzione Speciale per la Narrativa nella Rassegna Microeditoria di Qualità di Chiari con il romanzo “Il giorno dopo” che parla di confini, popoli, giustizia e speranza. Coordinatrice del con-

origine dagli analfabeti, con l'unico intento di comunicare emozioni e sentimenti, e ancora oggi e in futuro continuerà ad assolvere a tale scopo primario. È un diritto di chi partecipa ci dona i suoi versi di essere valutato prima di tutto ed essenzialmente con il nostro cuore! Ci siamo confrontati durante i nostri incontri

in Piazzetta e anche in altre occasioni, ad es. con il gruppo «Redazione», su cos'è per noi la poesia, cosa rappresenta e ci siamo allenati nella lettura, facendo pratica sui possibili criteri di giudizio che alla fine sono stati 3: il "Pathos", la "Musicalità" e "Mi Piace" (sento vicina a me).

CONCORSO
LIBERA-MENTE

Esiti del Concorso: le poesie premiate nell'evento "Poeticamente: i versi della vita"



Durante l'evento indimenticabile del 18 novembre, dedicato alla bellezza dei versi e alla forza della parola poetica abbiamo premiato i vincitori e condiviso la nostra bellissima esperienza con la poesia, veicolo espressivo di emozioni e valori, un importante strumento di connessione umana, particolarmente necessario nei momenti difficili e traumatici come quelli che stiamo vivendo.



1^ Concorso Nazionale Di Poesia "LIBERA-MENTE"

Sezione Tema Libero

- 1° Classificato Menzione Speciale. Autrice Marta Gramegna. Titolo "Esistenze"
- 1° Classificato. Autrice Emanuela Lazzaro. Titolo "San Lorenzo"
- 2° Classificato. Autrice Milena Gisella Macchini. Titolo "L'eterna ricerca"
- 2° Classificato. Autrice Angela Carta. Titolo "Gocce di ricordi"
- 3° Classificato. Autore Angelo Bergomi. Titolo "Garès Bisògn de tè"

Sezione Amore, inteso come cura, aiuto, solidarietà

- 1° Classificato. Autrice Daniela Gregorini. Titolo "Madre del tempo"
- 2° Classificato. Autore Emilio Rega. Titolo "Essere sani, una finzione?"
- 3° Classificato. Autore Bruno Centomo. Titolo "La docile rosa"

Sezione Il tempo del sogno

- 1° Classificato. Autrice Barbara Baducco. Titolo "Il tempo delle donne"
- 2° Classificato. Autrice Catia Gervasio. Titolo "Volevo colorare il mondo"
- 3° Classificato. Autore Giuseppe Capoluongo. Titolo "Basta poco"

Finalisti

- Autrice Rita Mazzon. Titolo "La Mano" (sez Tema Libero)
- Autore Francesco Fedele. Titolo "Non dice niente" (sez Tema Libero)
- Autore Sergio Sinesi. Titolo "Il pane quotidiano" (sez Tema Libero)
- Autore Raffaello Corti. Titolo "Alzheimer-L'ultimo ballo" (sez Tema Libero)
- Autore Martin Palmadessa. Titolo "L'ingombro delle apparenze" (sez Il tempo del sogno)
- Autore Giovan Pietro Passoni. Titolo "Quella notte non riescivo a dormire" (sez Il tempo del sogno)





1° posto | Tema Libero
Autrice: Emanuela Lazzaro

SAN LORENZO.

Notte di sms, di voci e di stelle,
ritte come gemme in una volta silente.
"Vorrei essere lì con te, ora".

Già, anelavo un solo attimo,
un boccio di loto spiegato al cuore,
carezzando il desiderio
di addormentare poi il corpo all'alba.

Ma l'uomo, offeso da sé stesso,
guarda il viandante chino accanto:
è un lupo, amico della luna.

Per amore o per paura spesso è in fuga,
pur in cerca d'una sola preda,
un uomo a volte non sa più cos'altro dare
né disegnare il buio con un dito.

NOTA: Associazione Aiutiamoli odv è l'unico autorizzato ad usare, copiare e, sotto la propria responsabilità, diffondere l'opera.



1° posto | Tema: Amore come cura, aiuto, solidarietà
Autrice: Daniela Gregorini

MADRE DEL TEMPO

Quante albe ho contato
per ritornare a te.
In quante strade ho vagato prima di conoscerti ancora.
È bastata una lunga età
per tornare figlia quando ormai
non era più stagione per noi
di grappoli di robinia da cogliere
odorosa di bianco.
È arrivato l'inverno
a farmi gradire la dote
lasciatami dal sole
fra la bruma invecchiata.
E il freddo della solitudine
a ridarmi il tepore
del tuo grembo materno.
E la malattia ad ammorbare
di tenerezza le nostre mani
che si ricompongono. Ma ormai le stagioni
sono al crepuscolo, sui rami
le robinie vestono la brina,
e le gemme nei nostri animi
germineranno nel tempo
infinito della primavera,
unica perduta stagione
che rimarrà fra noi.

NOTA: Associazione Aiutiamoli odv è l'unico autorizzato ad usare, copiare e, sotto la propria responsabilità, diffondere l'opera.



1° posto | Tema: Il Tempo del Sogno
Autrice: Barbara Barducco

IL TEMPO DELLE DONNE

Arriverà danzando tra le spine
il tempo delle donne
Come pioggia scenderanno i petali di rose
E i vestiti saranno intrecciati insieme a rami di mimose
Le strade saranno tappeti di trifoglio
Festeggeranno i figli
E sarà scritta una poesia in ogni foglio
Quel tempo germinerà nel grembo femminile
Oggi è seme di speranza
Domani diverrà certezza
E sorgerà come un sogno che accarezza
Che toccherà ogni terra
E illuminerà ogni cellula
E attraverso i fiumi e i mari
Filterà tra i tessuti della terra greve
E ogni cuore, ogni mente e ogni essere che deve
Riscoprirà occhi di giustizia
E allora, le donne come luce
Saranno riconosciute a piena dignità
E risplenderanno come nuova aurora
Nel giardino vasto dell'umanità.

NOTA: Associazione Aiutiamoli odv è l'unico autorizzato ad usare, copiare e, sotto la propria responsabilità, diffondere l'opera.



● Menzione Speciale | Tema Libero
Autrice: Marta Gramegna

ESISTENZE

Ho chiesto ad una lacrima,
di sorridere...
Ho vissuto vite profonde,
dentro e fuori di me.
Cos'è il mare,
senza la sua sabbia?
È un po' come un cuore,
senza parte del suo battito.
Ho guardato il cielo,
per esprimere un desiderio,
anche senza una stella cadente...
Ho chiesto al mio sorriso,
di tornare,
Insieme alla sua magia.
Credo nell'amore...
E nel suo grande dolore...
Ci sono mondi,
Che non si trovano là fuori.
Dentro le ali di una farfalla...
Dentro nel cuore...
Di una mantide religiosa...
Che adesso ama...
Sono rinata...
Siamo esistenze,
Non siamo le nostre armature...
Siamo persone,
fatte di pelle...
Di vetro...
E di cuore.

NOTA: Associazione Aiutiamoli odv è l'unico autorizzato ad usare, copiare e, sotto la propria responsabilità, diffondere l'opera.

CONCORSO "LIBERA-MENTE", ECCO A COSA SERVE LA POESIA

Gianluca G., Alessandra M., Mario A., Semhar S., Paolo M., Giacomo V. Iginio D., Michele M., Marina M., Olimpia B.

A descrivere la realtà, anche interiore, sembra bastare la logica e la razionalità del nostro linguaggio di tutti i giorni fatto di parole e forme grammaticali consuete.

Ma quando si vuole esprimere qualcosa di molto vivo e prezioso, è il nostro sentimento a guidare la nostra espressione verbale con parole e forme sintattiche nuove e che rimandano al lettore tante emozioni ed immagini sempre diverse.

Questa creazione si chiama Poesia.

Abbiamo avuto il privilegio di leggere e valutare delle composizioni poetiche, ben consci di un compito non totalmente nelle nostre corde. Tale compito ci è stato affidato in quanto abbiamo preso parte, in qualità di giurati, al Concorso di poesia nazionale organizzato dall'Associazione "Aiutiamoli" ODV dal titolo "Libera-Mente" che verteva su tre temi: l'amore, inteso come forma di aiuto, solidarietà e cura; il tempo del Sogno, leitmotiv peraltro anche della manifestazione BookCity Milano 2023 ed il tema libero.

Ed è così che ci siamo incontrati, tutti senza la minima esperienza di 'giurati', ma allo stesso tempo, curiosi, attenti e interessati. Nel nostro gruppo c'era già chi aveva esperienza di scrittura: qualcuno di pensieri, e altri di poesie. Siamo stati seguiti da due professionisti, gli scrittori Carmen Salis e Marino Bottini che ci hanno supportato, grazie a costanti collegamenti video. E piano piano abbiamo saputo capire e apprezzare il nostro compito.

Così alcuni giurati hanno parlato della loro esperienza: racconta Gianluca "E' stata un'esperienza unica e nuova perché è la prima volta che leggo dal punto di vista di chi debba esprimere una valutazione e un giudizio. Di solito leggo poesie senza pensare di dare un giudizio, così come abbiamo fatto. Sono molto contento di questa esperienza ha arricchito la mia curiosità e stimolato la mia passione".

Il commento di Alessandra riassume bene il sentimento di apertura e condivisione che ci trasmette la poesia: "Mi sono piaciute molto le poesie, perché leggendole si vede che il mondo non è fatto solo da persone che non vogliono vedere il dolore ma che ci sono anche persone che ti tendono la mano ti aiutano e che si può stare insieme a una persona che soffre". E ancora: "il famoso 'stigma' che noi ci

portiamo dietro in alcuni casi si può abbattere. Il dolore non è solo fisico ma è anche quello interiore e ci vuole una persona di pari profondità per capirlo, e anche se non ha il nostro stesso dolore, lo può immaginare e capire".

Mario esprime la capacità evocativa dei versi poetici: "leggendo le poesie mi sono proprio venute alla mente le immagini... ho visto luoghi, montagne... boschi, situazioni e sentimenti veri, reali. I voti li ho dati sulla prima impressione, di cuore... perché per me è quella che conta".

Ci dice Paolo: "personalmente mi piace molto la poesia, mi piace leggerle e ascolto molto anche le canzoni. Per quanto riguarda la musicalità delle poesie che abbiamo valutato, ho notato che alcune poesie sono molto complesse e spesso nella complessità si perde l'assonanza dei versi." E aggiunge: "alcune poesie mi hanno fatto veramente sognare...quelle che quando hai finito di leggere dici: "Ma questo è veramente un sogno!"

Anche Giacomo, che si diletta a scrivere poesie, ci dice la sua: "Mi è piaciuta moltissimo questa esperienza di giurato... è la prima volta per me. Nell'insieme le numerose poesie che abbiamo letto mi sono piaciute.

Quelle della Sezione Sogno mi hanno colpito per il loro piano immaginario, per la fantasia; alcune sono veramente toccanti, con un vissuto concreto di sofferenza. Alcune poesie le ho trovate, in verità, un po' complicate; alcune hanno puntato su rime che non mi sono molto piaciute, altre, pur con forte pathos non sempre mi hanno comunicato vicinanza e piacevolezza... alcune si sono soffermate sull'amore e sulla sensibilità del passato...su sogni di bimbi...e questo è bello! Perché dal passato si possono recuperare momenti belli, utili per andare avanti"

Racconta Semhar: "A me è piaciuta moltissimo questa esperienza di giurata e mi sono trovata bene sia con le persone del gruppo che con le poesie che abbiamo letto". Riporta poi una cosa abbastanza intima della sua vita personale: "La lettura di alcune poesie mi ha fatto venire in mente l'autismo di mio fratello. Ricordo una poesia che dice:guardami negli occhi, te ne prego, senti che non sei più solo al mondo, nei



CONCORSO
LIBERA-MENTE

riverberi del sole, nelle crepe impercettibili dei muti tra le brocche d'acqua..... Ecco la scena che mi ha fatto veramente vedere questa poesia perché totalmente uguale a quella che vivo con mio fratello, che soffre di autismo e ha una storia sofferta”.

Igino afferma: “Alcune poesie mi sono piaciute più di altre. Di alcune non ho capito il senso perché le ho trovate troppo complesse, complicate, non mi arrivano facilmente. L'esperienza mi è piaciuta molto”.

Michele sintetizza la sua esperienza con le seguenti affermazioni “Personalmente, all'inizio ho trovato un po' difficile dare un voto su 5 punti, perché io faccio fatica a quantificare e a dare valori quantitativi...associa di più le poesie ai colori.... E ancora ho notato che alcune sembrano...sono...vere, trasmettono una verità ed è questo che apprezzo nella poesia”.

Al fianco dei pensieri dei giurati non possiamo non riportare il punto di vista di una partecipante al concorso che ci aiuta a comprendere dal suo punto di vista, il senso profondo dell'esperienza poetica: “La scrittura è stata fin dalla mia adolescenza una medicina amara, da sorseggiare piano, per poi sputare fuori assieme tutta la sofferenza che avevo dentro. Mi è costato mettermi a nudo, ma è stato il mio “Libera-mente”. L'inchiostro della mia penna è diventato la mia acqua, il libro che leggevo il mio cibo”.

Alla valutazione delle poesie è seguita la premiazione che si è tenuta il 18 novembre 2023, nell'ambito di Bookcity, presso la Casa delle Associazioni del Volontariato, durante l'evento “Poeticamente: i versi della vita”. In questa occasione, entrambi gli scrittori che ci hanno seguito nella nostra esperienza da giurati, hanno promosso un libro ciascuno. Marino Bottini ha presentato il suo ultimo scritto “Il Giorno Dopo” che parla di confini, popoli, giustizia e speranza, e Carmen Salis ha parlato del suo lavoro “Gianna, Lei Era Mia Sorella”, un'opera autobiografica che tratta di un dramma familiare. Noi della Redazione abbiamo potuto rivolgere alcune domande ai due scrittori che qui di seguito vi riportiamo.

Mario chiede a Marino Bottini quale peso avesse il senso di giustizia nel suo libro “Il Giorno Dopo” e se si fosse mai trovato in situazioni di conflitto durante la sua carriera di avvocato. La risposta di Marino Bottini è perentoria: “il filo conduttore del romanzo è la speranza di poter vivere il proprio tempo in piena libertà secondo il proprio principio di giustizia. La libertà è il motore dei popoli che da sempre sono in cammino indifferenti ai confini e alle leggi. Personalmente, come avvocato, non ho mai avuto conflitti fra sentimenti personali e l'applicazione della legge. Bisogna rispettare la legge che è espressione popolare, seguendo il cuore e la propria coscienza”.



Gianluca domanda a Carmen Salis quanto questo suo romanzo veicola un messaggio di protesta verso il servizio sanitario. La scrittrice conferma che “certamente il suo romanzo racchiude una protesta contro chi ha il potere di migliorare la salute di coloro che hanno bisogno. Il libro è fortemente autobiografico in quanto racconta un dolore familiare che ha riguardato sua sorella. E’ una protesta rivolta a chi non ascolta i familiari e vede non pazienti ma cavie su cui fare esperimenti. Prosegue raccontando di “essere tornata in quella struttura dopo moltissimi anni e di aver trovato una situazione molto cambiata”.

Infine, in quanto giurati e membri del gruppo redazione ci domandiamo cosa “portiamo a casa” dall’esperienza vissuta grazie al Concorso di Poesia?

Mario ci confida che per lui è stata una vera e propria esperienza lavorativa, si è sentito un vero operatore del settore, parte di un progetto complesso. Alessandra racconta di aver scoperto di non essere sola in quanto molte persone condividono i suoi sentimenti, il suo modo di “sentire”. Questo sentire comune le dà speranza che lo stigma si può superare.

Semhar afferma che capire che ci sono persone che hanno raccontato esperienze molto simili alla sua, la fa sentire più forte nell’affrontare la sofferenza del fratello.

Concludiamo asserendo che dato il successo dell’iniziativa, possiamo certamente sperare che questa bella esperienza possa ripetersi, con altri temi e con persone diverse, ma certamente con lo stesso impegno ed entusiasmo.



BOOKCITY
MILANO

ASSOCIAZIONE
AIUTIAMOCI

1^A CONCORSO NAZIONALE DI POESIA

“Libera-Mente”



R2, IN RETE LA RISPOSTA È PIÙ EFFICACE

Silvana E.

Vale sempre la pena raccontare i casi in cui il Terzo Settore qualificato e le Istituzioni sanitarie sono integrati in un miglioramento culturale della nostra società. E questo è avvenuto il 30 novembre 2023 alla Casa della Psicologia.

All'interno di un luogo accogliente e carico di valore simbolico, alla presenza delle Istituzioni, delle Associazioni del Terzo Settore, dei professionisti, degli utenti e di tutta la cittadinanza, è stato presentato e arricchito da valutazioni d'esito (clinicamente significativi), il Progetto R2 -Recovery in Rete al termine dei suoi due anni di attività.

Ho avuto il privilegio di seguire R2 dalle sue fasi iniziali. I destinatari di questo progetto sono stati individuati nelle persone con disagio psichico residenti a Milano segnalate dai Cps, dalle Asst Milano, dall'area sanitaria delle Case Circondariali, dai soggetti partner o della rete. Particolare attenzione è stata poi rivolta ai giovani, alle persone sole e alle persone con una storia recente di disagio psichico.

Attraverso una estesa rete di partner è stato adottato il modello del Budget di Salute. La centralità del piano individualizzato e la promozione del protagonismo della persona con disagio psichico nella realizzazione del proprio progetto di cura "per la piena inclusione e partecipazione alla società" (come recita la Convenzione dell'Onu sui diritti delle persone con disabilità) è stato il nostro obiettivo e ha segnato in ogni momento la nostra strada maestra, ci ha fatto da bussola.

L'attivazione di un paniere di strumenti socio-sanitari integrati a sostegno del progetto personalizzato di cura, del benessere, del funzionamento psico-sociale, dell'inclusione e della partecipazione attiva alla comunità, ha permesso di poter guardare alle aree del lavoro, dell'abitare, della risocializzazione e riabilitazione, del sostegno psicologico individuale e del sostegno ai familiari. Abbiamo costruito una rete intorno all'unicità della persona. Unicità fatta di tanti bisogni: dalla casa, al lavoro, alla costruzione di relazioni, alla gioia di una vacanza.

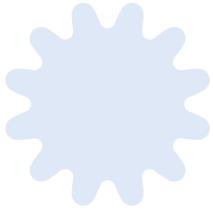
Unire senza disgiunzione di senso la dimensione scientifica/farmacologica a quella umanistica attenta ai significati e al senso, all'etica della cura è stato per me il valore più importante di questi due anni. Questa attenzione riguarda non solo i sanitari, gli operatori, ma tutti noi: volontari, amici, sostenitori.

L'Associazione Aiutiamoli ODV in questo progetto è stata presente e attiva nelle aree della risocializzazione, nel sostegno individuale e familiare, nella formazione; la Fondazione Aiutiamoli nel sostegno all'abitare attraverso gli educatori.



Un debito di riconoscenza a tutti i volontari e alle oltre mille ore donate. Senza la vostra sensibilità e generosità non solo non avremmo potuto attivare percorsi integrati e complessi: arte-esperienza in vigna-concorso di poesie-teatro-serate conviviali-gite-uscite sul territorio-la Piazzetta, ma non avremmo nemmeno potuto testimoniare l'efficacia di una sanità sociale non profit retta sull'altruismo dei volontari.

Commoventi le testimonianze di alcuni partecipanti a queste attività: la vostra garbata presenza ha ridato senso e dignità a molte persone, che non conoscevano e che oggi sono diventate parte integrante e attiva della nostra comunità. Grazie a voi, e anche a loro per la fiducia.



ESPERIENZA IN VIGNA

Olimpia B.

PROGETTI

Nel 2023 è stato lanciato un nuovo progetto “Esperienza in Vigna” allo scopo di avvicinare gli utenti di Aiutiamoli al ciclo di produzione della vite e di narrare cura e trasformazione attraverso le pratiche che interessano la vigna e la viticoltura.

Il vino può essere accostato al benessere mentale? Una scommessa a cui Aiutiamoli non si è sottratta, ossia di farsi portavoce al fine di fronteggiare il pregiudizio comune che vede il vino e la salute mentale elementi incompatibili perché invece si può bere in modo sano e consapevole avendo sempre presente i propri limiti.

I partecipanti al progetto hanno seguito le sue fasi in modo partecipato e hanno contribuito attivamente nei mesi di maggio-giugno ad una sessione didattico-esperienziale prima con il vignaiolo Luigi su come si coltiva la vite, sui lavori in vigna nelle varie stagioni, su come si realizza il vino; poi hanno frequentato il laboratorio artistico Creattiva-Mente per la produzione della base grafica finalizzata alla vestizione delle bottiglie. È stato lanciato il Contest, allargato a tutta la comunità di Aiutiamoli, utenti, famiglie, educatori, volontari: tutti hanno votato i disegni e i 6 più votati sono stati utilizzati per realizzare le etichette delle bottiglie di Marzemino Benaco 2016.

Alla fine di Settembre finalmente il grande giorno. Utenti e volontari hanno partecipato alla vendemmia nella tenuta vitivinicola LA GUARDA (BS), vicino al lago di Garda, dove hanno svolto la pigiatura dell’uva come si faceva una volta con i piedi!!!! E, infine, hanno effettuato l’etichettatura delle bottiglie con i disegni originali ed esclusivi da loro realizzati. Una giornata di grande festa dove si è cantato e ballato al suono di vecchie canzoni.

Quello agricolo è sicuramente un contesto che può favorire l’accesso a risorse sociali, l’opportunità di creare legami e occasioni di interazioni. Il “lavoro” in vigna è stato preso molto seriamente dagli utenti ma allo stesso tempo svolto con allegria e gioia. Questi stati d’animo hanno contagiato gli stessi vignaioli e i turisti ospiti, i quali si sono uniti al gruppo vendemmiano tutti insieme. Questo può essere un esempio di come l’esperienza di un progetto può essere estesa alle persone esterne alla comunità e, attraverso la condivisione di questa esperienza, offrire un contributo a rimuovere lo stigma.

Le bottiglie di Marzemino Benaco 2016 sono oggetto di una campagna di raccolta fondi. I ricavi delle vendite verranno investiti a sostegno dei programmi ed iniziative a favore della salute mentale, in particolare nelle attività di supporto psicologico gratuito per utenti e familiari.
ALLA SALUTE!!



DAVE FOR YOUNG. 30 SETTEMBRE 2023

Cristina A.

La musica come momento di svago e intrattenimento, ma anche potente strumento di dialogo e sensibilizzazione tra i giovani. Un evento musicale fatto dai giovani per i giovani, un momento d'incontro interamente dedicato al loro mondo, ai loro gusti, ai loro pensieri. All'interno di uno storico teatro milanese, il Teatro Dal Verme, enti del terzo settore e istituzioni accendono un faro sul disagio mentale e psichico che tanti, troppi, adolescenti vivono ogni giorno.

È questo quanto realizzato, il 30 settembre 2023, da Associazione Aiutiamoli Odv e Fondazione Aiutiamoli Onlus, con il supporto creativo speciale di IED - Istituto Europeo di Design e in rete con il Comune di Milano, Città Metropolitana ed il Centro Giovani Ettore Ponti dell'Asst Santi Paolo e Carlo ed un'ampia rete di Enti del Terzo settore, del mondo della salute mentale (PROGETTO ITACA – COOP. SOCIALE IL GECO – COOP.SOCIALE COMUNITA' DEL GIAMBELLINO – L'ALBERO DI JACOPO ETS - TELEMACO MILANO - ASSOCIAZIONE ADASTRA APS - CON.NET) e grazie al contributo di FONDAZIONE UBI BANCA COMMERCIO E INDUSTRIA e TOP GLASS spa.

Fondamentale per la buona riuscita dell'evento la straordinaria collaborazione dei volontari di Associazione Aiutiamoli, che generosamente

e con grande impegno, si sono resi disponibili su più fronti.

Una serata di successo, di divertimento e uno spunto di riflessione per i giovani, le famiglie e gli addetti ai lavori, con un linguaggio diretto e allo stesso tempo leggero e toccante, volto a sensibilizzare il pubblico sull'importanza del sapersi prendere cura del proprio benessere e saper chiedere aiuto quando serve. Attraverso momenti musicali in set live acustici ed un talk, gli artisti, sul palco del Dal Verme si sono fatti portavoce di un messaggio specifico:

**NON SEI SOLO, CHIEDI AIUTO,
STARE MEGLIO SI PUO'!**

Un messaggio di vicinanza e sostegno nell'affrontare paure e disagi, affinché i giovani non si sentano più soli e inadeguati.

L'evento è stata anche l'occasione per dare inizio ad una raccolta fondi attiva per tutto un anno, sul sito di Aiutiamoli, www.Aiutiamoli.it per :

- 1) colloqui psicologici GRATUITI rivolti ai giovani e alle famiglie
- 2) borse di studio con indirizzo artistico



DISAGIO MENTALE: CRESCE LA DIFFUSIONE TRA I GIOVANI

Negli ultimi due anni, più che in passato - anche a seguito della pandemia da Covid - si è acceso un riflettore sempre più ampio sulla sofferenza adolescenziale, un fenomeno già esistente e per troppo tempo sottovalutato. Già nel 2015 il rapporto dell'OMS identificava nel suicidio e nell'autolesionismo la terza causa di mortalità degli adolescenti nel mondo, preceduta soltanto da incidenti stradali e infezioni delle vie respiratorie.

I dati appena diffusi da Ospedale Bambino Gesù di Roma (il 10 settembre è la Giornata mondiale dedicata alla prevenzione del suicidio) parlano, solo nell'ultimo anno, di 387 casi di accesso in emergenza al Pronto Soccorso per tentato suicidio e ideazione suicidaria tra i giovani e i giovanissimi (15 anni l'età media, per il 90% ragazze), sottolineando l'aumento esponenziale, da anni, di casi di depressione e disturbi d'ansia che portano ad atti di autolesionismo e impulsività. I ricoveri nel reparto protetto di Neuropsichiatria, dove vengono gestiti i casi più complessi, sono stati ben 544 (+10%).

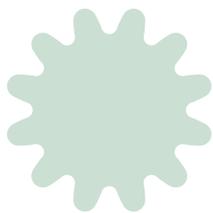
A confermare il quadro a livello globale, già a inizio anno è stato l'UNICEF: in Europa occidentale il suicidio è la seconda causa di morte tra i giovanissimi, con 4 casi su 100.000. Tra i 10 e i 19 anni, oltre 1 ragazzo su 7 convive con un disturbo mentale diagnosticato, che nel 40% dei casi corrisponde ad ansia e depressione. 1 adolescente su 3 chiede maggiori reti di ascolto e di supporto psicologico.

Gli ultimi dati diffusi da Telefono Amico Italia sulle richieste d'aiuto per gestire pensieri suicidi mostrano la prevalenza di segnalazioni da giovani tra i 19 e i 35 anni, con un aumento di contatti dagli under 19 via WhatsApp e mail.

CHI ERA DAVE

Davide, Dave per gli amici, era un ragazzo dolce e generoso che amava moltissimo la musica e in particolare adorava suonare la sua chitarra elettrica. Un talento naturale che gli permetteva di interpretare anche pezzi iconici di Jimi Hendrix e Rolling Stones. Amava trascorrere del tempo in famiglia e un legame speciale lo stringeva a suo fratello. Ad un certo punto incontra delle difficoltà e cade nel drammatico tunnel delle dipendenze. Non riesce a chiedere aiuto e compie un estremo, tragico gesto. Per volontà del suo papà, dalla sua passione e dalla sua triste storia, nasce l'evento Dave for young: nell'interpretazione degli studenti e delle studentesse IED (autori della creatività e dell'immagine dell'evento), Dave diventa acronimo di Disagio, Ascolto, Vita, Equilibrio, a sancire i pilastri di quello che è il percorso auspicabile nell'affrontare le difficoltà giovanili.





LA LIBERTA'

Giacomo V., Mario A., Gianluca G., Nicoletta B., Matteo F., Andrea D., Alessandra M., Paolo B., Eugenia M., Marina M., Matteo P.

È bello sapere che il significato più antico della parola libertà sembra avvicinarsi a due concetti fondamentali per la vita e il benessere della persona. Il primo è quello di 'Piacere', ma non un piacere egoistico, perchè si accompagna anche ad un secondo concetto, quello di 'Fratellanza'.

Libertà, dunque, come uno stato meraviglioso, ma nello stesso tempo responsabile.

La libertà è spesso considerata come la possibilità di fare tutto quello che si vuole. Può essere corretto questo punto di vista, ma solo se uno conosce i propri limiti, le proprie responsabilità e quello a cui andrebbe incontro facendo un'azione corretta o al contrario sbagliata.

Ci siamo soffermati prima di tutto sull'articolo 21 della nostra Costituzione che rende sacra la libertà di parola e di stampa, naturalmente nel rispetto della dignità dell'altro. Questo implica il diritto di manifestare opinioni di dissenso a quelle dominanti, che è considerato giustamente una delle caratteristiche della nostra concezione liberale della democrazia.

Perchè è fondamentale essere liberi di esprimersi? Perchè proteggere la libertà di espressione incoraggia le persone a parlare e questo scambio permette di avvicinarsi alla verità.

Abbiamo quindi esplorato insieme il significato più intimo e personale di questa parola, analizzandone anche gli ostacoli, sia ambientali che interni alla nostra psiche e capaci di allontanarci da questa tanto piacevole percezione di leggerezza.

Giacomo pone il valore della libertà interiore come indice massimo di libertà. Sostiene che la libertà è qualcosa di spirituale all'interno di noi. Afferma che a dispetto di tutte le condizioni materiali e sociali nefaste in cui ci si può trovare a vivere, il proprio sentimento di libertà ci può far sentire liberi, indipendentemente dalle condizioni esterne. Dal suo punto di vista la mente sembra quindi essere sovrana. Però per realizzare questa preziosa libertà interiore occorre essere padroni di sé stessi.

Sappiamo anche però che l'indipendenza psicologica è ardua da ottenere perchè la nostra mente, pur meravigliosa, è gravata da schemi concettuali acquisiti culturalmente che ci spronano a pensare, a essere e a comportarsi su binari stabiliti, una gabbia per il nostro spirito libero.

Oltre a ciò, le dipendenze indotte dalla nostra società dei consumi, dalle meno appariscenti alle più gravi, ci vincolano entro mura che qualcun altro ha eretto, ma nelle quali solo noi possiamo scegliere se rinchiuderci o meno. A questo punto dobbiamo credere che la conoscenza ci possa rendere liberi.

Mario: "Libertà significa avere dignità, poter lavorare e sentirsi utile." Racconta: "Il mio limite interiore è che ho paura di esprimere le mie idee perché temo di offendere gli altri... anche per non compromettermi, non voglio creare discussioni"

Per Gianluca la libertà è una maestra di vita che insegna a conoscere il mondo, anche se completamente liberi lo si può essere solo in certi contesti. Sostiene: "Ma con la conoscenza, si possono affrontare gli ostacoli che limitano la nostra espressione di libertà". Riguardo alla necessità di scegliere afferma "la scelta è determinata dalla nostra esperienza e forma il nostro progetto di vita".

Nicoletta afferma che la libertà è poter scegliere cosa fare e quando in base ai propri ritmi e desideri. E lei desidera stare in mezzo agli altri, non ne teme il giudizio. "Ognuno ha la propria sensibilità, non si può imporre niente agli altri, però si deve avere il diritto di avere delle amicizie 'nutrienti' ". La scelta? Per lei ci sono situazioni nelle quali si sceglie istintivamente, come nei rapporti affettivi.

Per Matteo F. la libertà è poter sviluppare la propria personalità, capire cosa si vuole e poterlo raggiungere.

Per Andrea è sentire di avere un posto nella società. Poter esprimere idee ed emozioni e poter essere se stessi con gli altri. Commenta: "Ci sentiamo molto liberi quando sappiamo che l'altro non ci può giudicare, motivo per cui con gli animali stiamo bene".

Aggiunge che è normale avere pregiudizi e per superarli occorre prima di tutto accettarli e quindi conoscersi.

Giacomo afferma: "La libertà è condividere e partecipare con l'altro. Per esprimere sé stessi occorre però saper gestire la comunicazione e usare il cuore." Sostiene inoltre: "La mancanza di limiti porta all'espressione incontrollata dei propri impulsi. I limiti esterni sono regole necessarie di convivenza, ma siamo noi a limitarci in base a quello che conosciamo del mondo e di noi stessi".

Riferendosi alla necessità di scegliere afferma che si può anche non scegliere, perché anche questo comportamento è una scelta seppur qualche volta dettata da opportunità o da paura di qualcosa o di qualcuno. Aggiunge però: "Dobbiamo in qualche modo scegliere, non si può astenersi, perché la scelta è il motore della vita".

Jean-Paul Sartre affermava che "L'uomo è Condannato ad Essere Libero" riferendosi alla nostra condizione umana, limitata e imprevedibile.

Ma dobbiamo essere in grado di scegliere per essere liberi?

Spesso siamo posti di fronte ad una o più alternative e dobbiamo sceglierne una, anziché altre. Ma produrre una scelta, nello stesso tempo significa rinunciare a qualcos'altro e diventare responsabili di ogni conseguenza. La libertà allora si manifesta in questo travaglio della coscienza.

Alessandra fa riferimento alla difficoltà del rapporto con l'altro. Afferma che poter eliminare i pregiudizi sulle persone in difficoltà ed essere considerati e accettati, nonostante la propria condizione equivarrebbe a vivere in libertà, la libertà di poter essere considerati e di avere amicizia e amori, nonostante i propri difetti. Dice: "Abbiamo delle paure interne che ci limitano, poi magari capiamo che sono paure che hanno anche le altre persone...dobbiamo superarle e per fare questo dobbiamo viverle... i pregiudizi si superano quando si conosce la persona."

Anche per Eugenia essere liberi significa saper superare i propri pregiudizi.

Paolo cita Giorgio Gaber per la sua nota espressione 'Libertà è partecipazione'. Pensiamo che secondo la sua prospettiva di artista e di cittadino attivo, impegnato culturalmente e socialmente, molto sensibile ai temi sociali e politici e autore di brani musicali e di teatro, la massima aspirazione personale fosse la partecipazione sociale.

Per lui la libertà umana si sostanzia quindi nella possibilità di partecipare, di essere soggetti attivi di ogni decisione che ci riguarda, senza delegare ad altri il compito di indirizzare le nostre vite. Per lui la possibilità di entrare in contatto con il suo pubblico era la forma più alta di libertà, proprio perché questo corrispondeva ai bisogni della sua anima.

Eugenia commenta che a seconda della propria personalità, si può scegliere la propria vita anche in forma diametralmente opposta alla partecipazione, con introversione e ricerca della solitudine. "Alcune persone - dice - preferiscono essere spettatori e osservare, anziché partecipare."

Per ognuno quindi la vera libertà sembra sia poter esprimere nel modo più personale quello che in noi è più sentito e più importante.

Per quanto riguarda i limiti esterni alla libertà, il gruppo lamenta soprattutto la mancanza di sicurezza propria delle grandi città, l'inefficienza di controllo nei luoghi pubblici, e una sensazione crescente di non disponibilità e aggressività diffusa, dovute ad una società sempre più individualista.

Non ultimo, parlando della percezione di libertà vorremmo riferirci alla dottrina della 'Vacuità' (non lasciamoci ingannare dal termine) ossia di quella leggerezza assoluta, che improvvisamente qualche volta ci arriva anche da sé, e che sembra un regalo celeste. Una sensazione quasi di estasi che ci fa dimenticare noi stessi, e che mette a dormire l'incessante borbottio della mente che ci domina e ci stanca. Sono molte le scuole di pensiero nel mondo, per prima la Filosofia Buddista, che ci insegnano a coltivare delle tecniche capaci di portarci a sentirci liberi e vivi e nello stesso tempo in profonda partecipazione con l'esterno.



ONLUS **Aiutiamoli** PROGETTI DI SALUTE MENTALE

AIUTIAMOLI ODV

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/aiutiamoli.it



www.instagram.com/aiutiamoli_salutementale

DONAZIONE

Sostieni i nostri progetti con una **donazione on-line** ad Associazione Aiutiamoli ODV sul sito www.aiutiamoli.it o tramite bonifico bancario su IBAN: **IT57U0306909606100000076512**.

Le donazioni sono **fiscalmente deducibili** secondo la Normativa del Terzo Settore.

COME AIUTARCI:

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:

Paolo B., Gianluca G., Mario A., Giacomo V., Igino D., Alessandra M., Semhar S.

Capi-redazione:

Francesca D., Marina M., Olimpia B.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Paolo M., Michele M., Aurora F., Eugenia M., Andrea D., Matteo P., Virginia C., Nicoletta B., Lorenzo F., Matteo F., Silvana E., Cristina A.

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