ONLUS Aiutiamoli
PROGETTI DI SALUTE MENTALE

AIUTIAMOLI NEWS

BUON NATALE 2025

FELICE ANNO 2026

N. 20

Dicembre 2025

INDICE

2 Editoriale
3 Il tempo trascorso durante l'estate
4 Tra ricordi e magia
6 No Smoking
7 I miei sogni in un cassetto
8 Dentro gli alberi di Milano
9 Riscoprire la cultura del conflitto
10 Virtù degli animali domestici
11 Non condivido la tua idea
12 Evento a Residenza Vignale
13 Palazzo Barbiano di Belgiojoso
14 Il Rock è vivo - 2°parte
15 Chi preferite, Colombo o J.Fletcher?
16 L'angolo dei pensieri
17 Angelo e la sua voglia di vivere
18 Le nostre molte identità
20 L'educazione sentimentale
22 La nostra password è a rischio?
23 Scegliere password complesse...

EDITORIALE

EDITORIALE
Comunità come antidoto alla solitudine

La Redazione

"La solitudine e la povertà relazionale sono questioni cruciali per le società moderne: a lungo considerate come condizioni individuali, sono ora riconosciute come fenomeni sociali. ***La solitudine è uno stato che può essere passeggero - talvolta anche voluto e scelto, mentre la povertà relazionale è la mancanza strutturale di legami significativi nella sfera privata e pubblica.***

Le misure più efficaci per contrastare questo fenomeno, data la sua complessità e le sue specificità, sono quelle che rafforzano prossimità, capitale sociale e risorse delle comunità, ovvero creare luoghi e spazi dove poter tessere trame di relazioni e legami per garantire protezione, fiducia, appartenenza, reciprocità, possibilità di progettare il futuro". (*)

Ci sono momenti in cui la solitudine non è solo ***stare da soli***. È più sottile. A volte è sentirsi fuori ritmo rispetto al resto del mondo, come se "gli altri" avessero ricevuto un manuale di istruzioni per vivere che ad alcuni è mancato.

Proprio nei luoghi in cui nessuno pretende maschere o performance, quella solitudine può iniziare a sciogliersi. Aiutiamoli è anche questo: un luogo che favorisce inclusione e legami sociali, dove le persone possono incontrarsi senza dover dimostrare nulla, che crea momenti di connessione. Piccoli momenti che però possono fare una grande differenza.

Durante La Piazzetta online, ad esempio, c'è sempre qualcuno che entra in chiamata in silenzio, magari solo per ascoltare. Poi, a un certo punto, arriva un commento. Oppure, una risata condivisa durante i laboratori creativi, ripaga la decisione di partecipare anche se non si è dell'umore migliore.

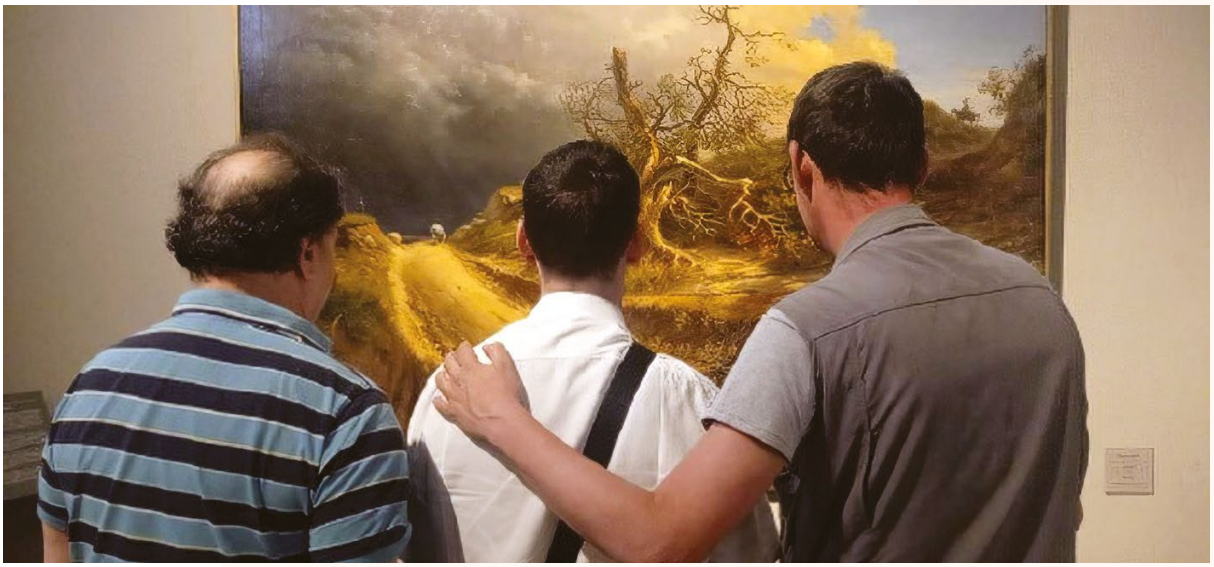
Lo stesso accade in Redazione: mentre si decide il tema del prossimo numero o si parla del più o del meno, ci si ritrova a raccontare una situazione della propria giornata, un dubbio, un momento di ansia o piccole soddisfazioni personali. E senza quasi accorgersene, si costruisce un clima in cui è naturale sentirsi parte del gruppo, anche quando si crede di non avere molto da dire.

Una Comunità non si costruisce con gesti eroici, ma con progettualità, una presenza continua e strutturata. Con il "ci sono" detto senza enfasi. Sono queste micro-azioni che, con costanza e ripetute nel tempo, creano un tessuto invisibile: una rete che sostiene le persone anche o soprattutto nei giorni no.

Una Comunità è un luogo dove si arriva così come si è, e che si resta come si è con le proprie caratteristiche, risorse e fragilità.

E forse è proprio questa la sua forza: ricordarci che la solitudine si spezza non perché diventiamo più forti, ma perché ci permettiamo di essere più vicini in un luogo sicuro.

(*) estratto da "La sfida della povertà relazionale in un welfare dal futuro incerto" di Franca Maino



LE NOSTRE RIFLESSIONI

IL TEMPO TRASCORSO DURANTE L'ESTATE

Tra lavoro, viaggi, passioni e riflessioni: le voci dei nostri utenti

Paolo B., Paolo F., Mario A., Angelo S., Semhar S., Alessandra M., Igino D., Gabriele F., Gianluca G., Leo P., Gianmarco C., Aldo P., Marina M., Manuela D., Olimpia B.

L'estate appena passata ha portato con sé esperienze diverse, fatte di lavoro, viaggi, passioni e riflessioni personali. Ognuno l'ha vissuta a modo suo, e insieme, le voci compongono un mosaico ricco di colori: quelli dell'estate.

Per qualcuno, come **Gabriele F.**, l'estate è stata un tempo di lavoro a Milano: un impegno che porta soddisfazione e che rappresenta già di per sé un desiderio da continuare a coltivare. Dietro questo ritmo quotidiano, resta anche il pensiero affettuoso per la mamma, cui avrebbe voluto dedicare il suo tempo.

Mario A. ha scelto invece il mare dell'Isola d'Elba, insieme alla sua amata. Per lui l'estate è stata un momento di pace, lontano dai compiti quotidiani, tra libri portati da casa e altri scoperti in vacanza. Il suo desiderio per il futuro è semplice: viaggiare alla scoperta delle bellezze culturali del nostro paese.

Aldo P., con spirito filosofico, racconta l'estate come un cammino interiore: il tentativo, giorno dopo giorno, di salire un gradino nella grande "scalinata della saggezza". Non importa raggiungere la cima: ciò che conta è la tensione al miglioramento, nella modestia della propria persona.

Per **Paolo F.** l'estate ha avuto il sapore dello studio, affrontato con passione e curiosità. Ripassare la matematica è stato un passatempo piacevole, simile a risolvere un cruciverba, e, allo stesso tempo, un modo per mantenere viva la mente. Ma c'è stato anche il calore della famiglia: il tempo trascorso con i genitori anziani che per lui rappresenta un dono prezioso.

Paolo B. ha scelto, invece, la Liguria insieme alla sua famiglia. Il mare per lui significa libertà e la possibilità di dedicarsi ad attività che durante l'anno a Milano non riesce a fare. Nel cuore porta però anche il desiderio di nuovi viaggi e nuove lingue: dopo Berlino, sogna Parigi e la Francia, magari alternando studio e riposo sul mare.

Infine, **Semhar S.** ricorda le passeggiate con suo fratello e la bellezza della natura: un arcobaleno dai colori intensi, un tramonto rosso che resta impresso negli occhi e nel cuore. Sono immagini che le tornano in mente quando guarda i disegni realizzati dal fratello. Per il futuro, il suo desiderio è quello di raggiungere il fratello maggiore che vive in Germania.

Tra lavoro e vacanze, studio e momenti familiari, riflessioni profonde e sogni di viaggio, ciascuno ha dato un significato personale al proprio tempo estivo. Un tempo che, al di là delle differenze, ha lasciato a tutti qualcosa da ricordare e qualcosa da desiderare.

LE NOSTRE RIFLESSIONI

TRA RICORDI E MAGIA:
il nostro viaggio nel Natale

Paolo B., Paolo F., Mario A., Angelo S., Semhar S., Alessandra M., Igino D., Gabriele F., Gianluca G., Leo P., Gianmarco C., Aldo P., Maria M., Marina M., Manuela D., Olimpia B.

Il Natale, con i suoi piccoli riti, ha la capacità unica di riportarci a ricordi lontani e di farci sentire più vicini gli uni agli altri. Durante la nostra chiacchierata di Redazione è emerso un mosaico di immagini, emozioni e usanze che raccontano quanto questa festa sia diversa per ognuno ma, allo stesso tempo, profondamente condivisa.

A dare il via al nostro "viaggio" è stato **Gianmarco C.** con un ricordo tenerissimo di bambino: una mattina di Natale, entrando nella sua stanza, ha trovato tutti i regali ad aspettarlo. L'emozione era così forte che si è messo a piangere di gioia. Un'immagine semplice e autentica, capace di riportarci all'incanto dell'infanzia.

Angelo S. ha ricordato che il Natale non è solo un momento per ricevere, ma anche per donare. Un pensiero, un regalo, un gesto fatto con il cuore: per lui la vera magia è proprio quella della condivisione reciproca.

Per **Semhar S.**, il periodo natalizio è invece l'occasione per guardare un po' più a fondo nelle relazioni e comprendere le difficoltà dell'altro. Racconta di un'amica affettuosa "a modo suo", che fatica a esprimere ciò che prova. Eppure lei sa che l'amica le vuole bene. A volte il Natale serve proprio a riconoscere l'affetto che non si riesce a dimostrare.

Maria M. ha condiviso un piccolo stratagemma che l'aiuta a entrare nel clima delle feste: il calendario dell'Avvento. Un pensiero al giorno che l'accompagna, passo dopo passo, verso il Natale.

Paolo F. rammenta il tempo trascorso con la sua amata gatta durante il periodo natalizio quando era libero dagli impegni scolastici.

Quali sono le tradizioni che vi fanno sentire al sicuro o in sintonia con la festa?

Quando la conversazione si sposta sulle tradizioni di casa, emergono sfumature ancora più marcate.

Maria M. porta avanti con affetto le usanze milanesi: per lei il periodo natalizio inizia davvero il giorno di Sant'Ambrogio, quando si addobba l'albero e l'impegno che ci mette nel proporre un pranzo di Natale alla sua famiglia, secondo tradizione.

Semhar S. ci ha raccontato invece le tradizioni dell'Eritrea, dove a Natale non si mangia il maiale e dove la festa cade il 7 gennaio secondo il calendario giuliano, lo stesso giorno in cui in molti paesi si celebra l'Epifania. In famiglia, il Natale si celebra il giorno 26.

Angelo S. ha ricordato una tradizione molto sentita nel mantovano e nel piacentino: Santa Lucia, il 13 dicembre, che porta doni e dolci ai bambini. Per lui era una doppia festa, perché i regali arrivavano anche a Natale.

Igino D. ha condiviso i suoi "Natali" trascorsi a Feltre, nel bellunese, dove la sua famiglia preparava solo il presepe, mentre l'albero non si faceva perché considerato un'usanza pagana. Ricorda la fatica di restare sveglio per la Messa di mezzanotte e l'attesa dell'Epifania, quando scriveva tante letterine alla Befana… finché un giorno non le ha trovate nella borsa della mamma, scoprendo così il mistero dei doni.

Mario A., invece, ha portato un ricordo diverso: in casa sua non c'era la tradizione dello scambio dei regali. Il Natale si celebrava andando in montagna e invitando i cugini con cui giocare per ore. Gli è rimasto impresso il contrasto tra le loro risate e i discorsi dei "grandi", che parlavano degli scioperi nelle fabbriche. Mario ha ricordato l'impegno silenzioso della mamma, che curava tutti i particolari: i pranzi, il presepe, dettagli che tenevano unite le generazioni.

Un'immagine che ha colpito anche **Gianmarco C.**, il quale ha riflettuto su quanto il presepe, con la sua scena intima della natività, richiami il senso stesso della famiglia. Un quadro familiare semplice, genuino, fatto di relazioni e vita condivisa più che di oggetti.

Infine, **Paolo B.** ha ricordato, con una punta di nostalgia, la sua scoperta: il giorno in cui ha capito che i doni non li portava Gesù Bambino.

Ci sono libri che abbiamo letto durante il periodo natalizio di cui abbiamo un particolare ricordo?

Maria M. e Paolo F. hanno citato un grande classico: **Canto di Natale di Charles Dickens.** La storia di Scrooge è una potente metafora di ciò che il Natale può rappresentare: da una parte l'egoismo e l'avidità che isolano, e dall'altra parte la generosità, l'empatia e la solidarietà che aprono alla felicità, riscoprendo il vero significato dello spirito natalizio oltre i beni materiali e l'interesse personale, attraverso la compassione per il prossimo e la responsabilità sociale. Un messaggio sempre valido, che ricorda come anche la persona meno aperta possa cambiare e riscoprire il valore dell'altro.

Quelli della nostra generazione hanno vissuto il passaggio dalla figura di Gesù Bambino a Babbo Natale come dispensatore di regali. ***Ma come è stato possibile?***

Angelo S. racconta come sia il risultato di una sorta di fusione culturale: Gesù Bambino (in Italia) tradizionalmente era quello che portava i doni, ma nel tempo la figura di San Nicola (Sinterklaas in Olanda) si è fusa con le tradizioni nordiche e anglosassoni (Father Christmas), evolvendosi nell'immagine moderna di Babbo Natale, un personaggio robusto e vestito di rosso, popolarizzato soprattutto nel XX secolo anche dalla pubblicità della Coca-Cola che ne ha fatto il proprio "Ambassador", con il risultato di soppiantare o affiancare gradualmente Gesù Bambino nel portare i doni, spostando il focus dall'aspetto religioso a quello più laico e consumistico.

Questo viaggio tra ricordi, abitudini e racconti ci mostra quanto il Natale sia una festa multiforme. Cambia con le culture, le famiglie e le generazioni, ma resta sempre un'occasione per sentirsi più vicini.

Forse è proprio in queste storie – nelle emozioni, nelle differenze, nei piccoli dettagli – che ritroviamo il vero significato del nostro Natale.

LE NOSTRE RIFLESSIONI

NO SMOKING!

Paolo F.

Ahimè!, la mia "carriera" da tabagista è andata oltre ogni immaginazione; sono arrivato a fumare quattro pacchetti di sigarette al giorno. Fumavo anche sigari cubani e, negli ultimi anni, ho cominciato a fumare la pipa sperando di sostituirla alle tradizionali sigarette: ero un illuso.

A fine giornata facevo fatica a respirare e mi sentivo soffocare. Tutto è cominciato quando un conoscente mi ha regalato 2/3 sigari che in Italia non erano in commercio: andavo in Svizzera a comprarli. Confezioni da 50/100 sigari. Avevano la peculiarità di un bocchino in legno di rosa, aromatici e molto delicati, l'ideale per un principiante.

A renderli più accattivanti, era la confezione in un cartoncino tipo bristol color tabacco che avvolgeva il sigaro con una cellofanatura trasparente a "pacchetto di sigarette" che faceva vedere ogni sigaro nella sua integrità. Avevano tutte le carte in regola per essere attraenti e piacevoli; dalla confezione curata in tutti i particolari, al tatto, al gusto, al profumo, ecc. e in più li vendevano in Svizzera.

Non sono esterofilo, ma l'erba del vicino è sempre più verde. Se non mi avessero regalato quei sigari, molto probabilmente, non avrei mai cominciato a fumare: avevo già vent'anni e non mi era mai passato neppure per l'anticamera del cervello di fumare.

Allora, non avrei mai immaginato quale calvario mi attendeva di lì a poco; infatti, a breve, cominciai ad essere insoddisfatto e volevo smettere, ma non ci riuscivo. Un giorno per cominciare e quindici anni per smettere; sembra incredibile ma è vero.

Ho provato tutti i mezzi possibili e impossibili, immaginabili e non.

Ho cominciato con il più efficace dei metodi sul mercato: l'elettrostimolazione. Si tratta della stimolazione dei lobi auricolari con piccole scosse elettriche indolori, si percepiscono come delle piccole punture. Tutto ciò riporta le endorfine, inibite dal fumo, a livello normale, dando un senso di benessere e rilassatezza, evitando quel senso di "vuoto" generato dalla crisi d'astinenza da nicotina.

Sono andato due volte a Clusone (BG), a distanza di qualche anno, a praticarla da un medico referenziato. Conosco diverse persone che hanno smesso: io ho smesso per due o tre settimane, per poi ricadere nel baratro. L'ho fatto anche una terza volta presso un centro antifumo a Milano, con gli stessi risultati: dopo qualche settimana ricominciavo a fumare.

Ogni volta che smettevo, quando ricominciavo, fumavo sempre un po' di più.

Non mi sono arreso; ho provato con le cicche alla nicotina ai dosaggi alti: smettevo per qualche giorno, poi masticavo le cicche e fumavo contemporaneamente le sigarette col risultato di ingerire a fine giornata una quantità di nicotina molto più alta di prima, peggiorando la mia situazione. Ho provato con gli inalatori di nicotina: tutto inutile. Allora andavano di moda i magneti auricolari: si compravano in farmacia, di nuovo tutto inutile. Ho provato con le sigarette, senza nicotina, in vendita nelle erboristerie e nelle farmacie. Niente da fare.

Ho letto tutta la letteratura sulla disassuefazione dal fumo ed acquistato tutto cio' che sono riuscito a reperire in commercio. Ne ricordo uno in particolare di un medico francese, che proponeva l'autoipnosi, ma tutto era inutile.

Un giorno mentre navigavo in internet, ho letto: "***E' facile smettere di fumare...***": in principio ho pensato si trattasse di una delle tante ***fake news*** o bufale che si trovano in rete. In realtà era il titolo di un saggio sulla disassuefazione dal fumo scritto da Allen Carr (1934 – 2006). Si trattava di un commercialista di Londra che fumava cento sigarette al giorno: sicuramente un forte fumatore. Aveva scoperto un metodo per smettere di fumare senza sforzi di volontà. Ha abbandonato l'attività di commercialista e si è dedicato anima e corpo a combattere le varie dipendenze, fumo, alcol, ecc... È morto di tumore ai polmoni, a suo dire, causato dal fumo passivo inalato nei suoi seminari antifumo.

Il titolo del libro completo è: "**È facile smettere di fumare se sai come farlo**": è reperibile in tutte le librerie e online.

Ho consigliato la lettura a un caro amico dell'associazione Aiutiamoli che voleva smettere di fumare, ma con lui non ha funzionato. Ho conosciuto altri casi simili, il saggio può non bastare. Nel mio caso, ho dovuto leggerlo più e più volte e ad ogni rilettura acquisivo sempre maggior coscienza che, di lì a poco, avrei smesso, e così è stato. Ho smesso dall'oggi al domani (da 80 sigarette al giorno a 0!) senza inutili sforzi di volontà, senza crisi d'astinenza, senza ingrassare e, soprattutto, senza ricadute da quasi vent'anni, proprio come scritto nel libro che approccia le dipendenze esclusivamente dal punto di vista psicologico.

Allen Carr sostiene che la dipendenza dal principio attivo della nicotina è solo marginale e facilmente superabile, che il vero problema è la dipendenza psicologica, difficile da estirpare se non sai come fare.

La scienza sostiene che c'è una predisposizione genetica alle dipendenze: non bisogna angustiarsi se si cade in una dipendenza, qualsiasi essa sia, la soluzione c'è!

Come si suol dire: "in bocca al lupo!" ("crepi il lupo!").

Quale miglior proposito per il nuovo anno che diventare non fumatore? Allora pronti via, il traguardo è più vicino. Ovviamente auguri di un Buon Anno Nuovo, senza fumo se possibile.

I MIEI SOGNI IN UN CASSETTO

I sogni che diventano percorsi

Gianmarco C.

Tutti abbiamo un sogno nel cassetto. A volte è qualcosa di grande, altre volte è un desiderio più semplice, ma non per questo meno importante. Eppure, tenerlo chiuso lì dentro non basta: prima o poi serve il coraggio di aprire quel cassetto, guardare bene cosa c'è dentro e decidere da dove iniziare.

Tra i sogni che ho scelto di condividere, ce ne sono tre che parlano un pò di me: il desiderio di stare meglio con se stessi, di vivere relazioni più ricche e, perché no, di capire qualcosa in più del mondo che ci circonda – anche quando si tratta di argomenti complessi come l'intelligenza artificiale.

Il primo sogno è semplice da raccontare, meno da realizzare: ritrovare una concentrazione più stabile, non lasciarsi trascinare così spesso da un umore cupo, sentire di avere più padronanza delle proprie giornate. Per provarci, ho scelto una strada concreta e paziente: studiare con calma, senza rincorrere la perfezione, tenendo a mente gli obiettivi che mi sono dato. Anche quando l'argomento non mi appassiona, può comunque diventare una possibilità per aprire nuove porte - come imparare Angular, per lo sviluppo web, un passo che mi potrebbe avvicinare al mondo del lavoro cui tengo molto.

Il secondo sogno riguarda la socialità, quella che a volte sembra così naturale per gli altri e un po' più faticosa per me. Per coltivarla servono occasioni e piccoli atti di coraggio. Qui in associazione non mancano gli spazi in cui fare pratica: La Piazzetta Online, la nostra Redazione, e tutte le altre attività che diventano punti di incontro, un pretesto per parlare, ascoltare, sentirsi parte di qualcosa.

Il terzo sogno è forse quello più ambizioso: capire davvero la matematica che sta dietro all'intelligenza artificiale. Non è un'impresa da poco, e chi ci sta provando lo sa bene. Ho acquistato un libro "Perchè le macchine imparano. L'eleganza della matematica dietro all'AI" che racconta l'eleganza nascosta dietro gli algoritmi, e per affrontarlo sto riprendendo alcuni temi del liceo, integrandoli con concetti universitari. Fortunatamente, oggi non mancano risorse accessibili e ben fatte, come il sito https://www.youmath.it/ , che rende più semplice orientarsi in un mondo fatto di formule, idee e intuizioni.

Questi tre sogni, presi insieme, hanno, riflettendoci, qualcosa in comune: non chiedono perfezione, ma movimento. Un passo alla volta, con i propri tempi, sfruttando gli strumenti che si hanno a disposizione e quelli che si possono imparare. È così che un sogno smette di essere soltanto un desiderio e diventa un percorso.

E allora, forse il punto non è soltanto avere un sogno nel cassetto, ma decidere, ogni tanto, di aprirlo e provarci davvero.

LE NOSTRE RIFLESSIONI

DENTRO GLI ALBERI DI MILANO

Una piccola lezione di vita

Giuseppe A.

Un pomeriggio di inizio autunno, Milano ci ha accolti con quella luce tenue che filtra tra i rami e le foglie appena ingiallite. Con un piccolo gruppo dell'associazione Aiutiamoli ODV – Paolo, Igino, Laura, Chiara e altri amici, che cercano un modo nuovo per sentirsi parte del mondo, ci siamo recati nel parco per un viaggio silenzioso e sorprendente: entrare "dentro" gli alberi della città.

L'idea era semplice, ma potente. Passeggiare nei viali, fermarsi, osservare. Guardare i platani, i pioppi e i tigli non come sfondo urbano, ma come presenze vive.

Paolo F., per primo, si è avvicinato a un grande platano dalla corteccia a chiazze, sfogliata come vecchia pelle: «Anche noi cambiamo, ma restiamo in piedi», ha detto quasi tra sé.

Igino D. ha fissato a lungo un pioppo tremolante: «È fragile, ma resiste…».

Laura T. si è lasciata guidare dal profumo immaginario del tiglio, che l'ha riportata a un'estate serena che pensava di aver dimenticato.

Chiara N., più concreta, raccoglieva foglie dicendo: «Queste scrocchiano, è come se parlassero basta ascoltarle». I loro volti esprimevano un candido stupore, quasi infantile. E i loro occhi brillavano di gioia con le foglie raccolte con cura, come se fossero mazzetti di fiori.

Dopo la passeggiata, ci siamo seduti attorno a un tavolo. Le foglie, asciugate e ripulite con cura, sono diventate colori, linee, forme. Ognuno ha composto un disegno libero: qualcuno ha fatto un volto, qualcuno una casa, qualcuno un semplice intreccio di venature che sembrava una mappa interiore segreta. Nessun esercizio, nessuna regola imposta: solo la possibilità di esprimersi, di trovare una forma personale dentro un materiale offerto dalla natura. Un piccolo laboratorio che, non a caso, si inserisce nello spirito della **Giornata Mondiale della Salute Mentale**, che ogni anno ricorda quanto siano importanti le occasioni semplici, quotidiane e creative per favorire benessere, ascolto e connessione. Camminare, osservare, scegliere una foglia, trasformarla in immagine: piccoli gesti che aiutano a ritrovare un ritmo, a stare insieme senza forzare niente. Gli alberi, ancora una volta, ci hanno fatto da specchio: radici che sostengono, rami che si piegano senza spezzarsi. Una lezione semplice ed essenziale. Alla fine i loro fogli erano pieni di disegni e trasmettevano un senso leggero di calma condivisa. Milano, tra un semaforo e un tram, ci aveva regalato un pomeriggio di bellezza semplice e profondissima.

RISCOPRIRE LA CULTURA DEL CONFLITTO

Una risorsa per crescere e conoscersi

Emanuela D.

Spesso il termine "conflitto" evoca immagini negative o situazioni spiacevoli. Eppure, i conflitti sono una parte inevitabile della vita e delle relazioni umane. Quando i conflitti non vengono espressi, la persona rimane **bloccata nel disagio e nella sofferenza che genera rabbia e rancore.** Al contrario, affrontare il conflitto può diventare un'occasione preziosa. Il conflitto, infatti, permette di imparare a **CONOSCERSI**.

Come possiamo trasformare il conflitto da ostacolo a risorsa? Il primo obiettivo è proprio questo: **trasformare il conflitto in risorsa e apprendimento.** Per farlo, possiamo iniziare chiedendoci cosa sta succedendo in una data situazione conflittuale. Possiamo pensare ai conflitti come a dei veri e propri compiti per apprendere qualcosa di noi e degli altri, compiti che ci sfidano a sviluppare risorse personali e attivare energie creative. È fondamentale imparare a fermarci e provare a vedere ciò che sta accadendo in noi e intorno a noi.

Questo concetto del "fermarsi" si lega all'idea di **SO-STARE NEL CONFLITTO**. Imparare a fermarci significa porsi a giusta distanza dall'evento, prendendosi un momento di distacco che consente una rielaborazione di quanto è accaduto. I conflitti generano innumerevoli emozioni che spesso viaggiano a ruota libera. Per questo, è importante saperle leggere e riconoscere, e un modo efficace per gestirle è raccontandole e condividendole. Il passare da un'azione conflittuale ad una dimensione di narrazione spesso fa sì che il litigio si riduca.

Attraverso l'esperienza del conflitto, possiamo imparare a litigare in modo costruttivo, a prendere tempo, a gestire le emozioni, a rapportarci con l'altro. Inoltre, possiamo, nel conflitto, scoprire una capacità, una risorsa che non immaginavamo di avere.

È cruciale, tuttavia, distinguere il Conflitto dalla Violenza. Sebbene entrambi implichino una situazione difficile, le loro caratteristiche e intenzioni sono profondamente diverse.

Conflitto vs Violenza: Le Differenze Fondamentali:

Conflitto: È caratterizzato da un ***contrasto, divergenza, opposizione.*** L'intenzione principale è quella di affrontare il problema mantenendo il rapporto, puntando allo sviluppo della relazione.

Violenza: Implica il ***danneggiamento***. La volontà è quella di risolvere il problema eliminando la fonte dello stesso, portando all'eliminazione della relazione.

È chiaro che nel conflitto si allenano le competenze relazionali: la violenza e la guerra distruggono la relazione.

Nonostante i potenziali benefici, la tendenza dell'uomo è spesso l'incapacità di accettare la crisi come occasione di crescita. La vera sfida è sviluppare una **cultura del conflitto**, una capacità di stare nella relazione imparando a gestirne gli aspetti difficili. Abbracciare questa prospettiva significa riconoscere che, se affrontato in modo consapevole e costruttivo, il conflitto non è la fine di un rapporto o di una situazione, ma può essere un potente motore di cambiamento, crescita personale e sviluppo relazionale.

LE NOSTRE RIFLESSIONI

VIRTU' DEGLI ANIMALI DOMESTICI

Paolo B., Paolo F., Mario A., Angelo S., Semhar S., Alessandra M., Igino D., Gabriele F., Gianluca G., Giacomo V., Leo P., Gianmarco C., Marina M., Manuela D., Olimpia B.

Possedere un animale domestico, in prevalenza cani e gatti, un tempo e soprattutto per chi viveva fuori città, era considerato la norma.

Diventava parte della famiglia, una presenza continua e fedele, un punto di riferimento e una compagnia sempre disponibile e affettuosa.

Era un qualcosa su cui riversare il proprio bisogno di affetto, relazione e accudimento. Si trasformava in un compagno di giochi per i bambini, e per le persone anziane, soprattutto se sole, rappresentava un modo per sentirsi ancora utili, e per stornare l'attenzione della propria mente da pensieri malinconici ed intrusivi.

Ad oggi possedere un animale domestico con cui interagire, in particolare un cane, in quanto dotato di particolare sensibilità empatica, viene riconosciuto come una terapia, un beneficio e un aiuto per le persone che hanno dei disagi psichici, un miglioramento al loro benessere psicologico, emotivo e cognitivo.

I nostri utenti ci raccontano qualche loro esperienza con gli animali domestici.

Mario A. ricorda un felino nella sua casa in montagna che amava sdraiarsi al sole tranquillo e sonnolento quasi incurante degli altri abitanti della casa, ma proprio perchè ognuno di loro era assorto nei propri compiti

Gianmarco C. sottolinea il piacere che provava nell'accudire gli animali, nel dargli da mangiare, nel sentirsi cercato e riconosciuto. Ricorda un gatto socievole, il pesce rosso e i cavalli a cui dava l'erba da mangiare.

Igino D. rammenta di aver conosciuto un gatto che lo andava a trovare nella sua casa di campagna e lo sentiva come uno di famiglia. Gli ha lasciato un buon ricordo tale che ancora oggi i gatti continuano a piacergli.

Paolo F. racconta della sua gatta avuta per 18 anni e di come fossero molto legati. Lui era il suo punto di riferimento e lei gli faceva tanta compagnia anche se a volte lo graffiava e lo mordeva. Afferma "nell'infermeria di Sanremo, dove l'avevamo presa, c' erano tanti gatti e lei mi è saltata sui pantaloni.... questa gatta meticcia certosina mi aveva scelto. L' 'ENPA' poi me l'ha portata a casa e mi ha dato delle istruzioni per come gestire la gatta." Negli ultimi anni si era ammalata.

Questi esempi e osservazioni sottolineano come il legame con un animale possa arricchire profondamente la vita delle persone, offrendo supporto emotivo e migliorando il benessere mentale.

"NON CONDIVIDO LA TUA IDEA,
ma darei la vita perché tu la possa esprimere".

Aldo P.

Il rispetto è la condizione preliminare e fondamentale di ogni relazione interumana. L'etimologia della parola "rispetto" deriva dal latino "respicere": "guardare di nuovo" o, meglio, "riguardare indietro". E' uno scambio di sguardi, un riconoscimento reciproco o almeno uno sguardo ripetuto verso qualcosa che sollecita la nostra attenzione e forse addirittura la nostra cura. Nel linguaggio odierno, il termine "rispetto" significa molte cose diverse. Si chiede rispetto delle regole, si esige l'eguale rispetto dei diritti e della dignità umana, lo si invoca per la natura; ma si pretende anche rispetto per un ruolo, quale che sia, più spesso se è di prestigio di responsabilità o di potere.
Si pretende rispetto dai figli, dai collaboratori, dai cittadini, un re lo pretende dai sudditi. Su un altro versante, si ha rispetto per un nemico temibile, si prova rispetto per la tradizione o per la bellezza, o per l'età; stimiamo l'artista, l'atleta, il musicista.

Fondamentale, nel nostro contesto sociale, è ritrovare il rispetto per la donna, troppo spesso vittima di soprusi; disparità salariali, violenze, quando, non addirittura uccisa per la sola colpa di aver rifiutato un uomo violento.

Dobbiamo educarci al rispetto per le persone diversamente abili, per tutti coloro che hanno un diverso orientamento sessuale, per tutti quegli esseri umani "invisibili" verso i quali erigiamo il muro della nostra indifferenza o addirittura diventano vittime dell'odio del bullismo. E' quindi fondamentale l'educazione al rispetto; un'educazione improntata al dialogo e a un confronto sereno basato sul rispetto delle idee di tutti, nell'ottica di una feconda e sinergica manifestazione di pensiero. Una frase erroneamente attribuita a Voltaire recita: "non condivido la tua idea, ma darei la vita perché tu la possa esprimere". (E.B. Hall)

Credo che queste poche parole riassumano intere biblioteche sul rispetto e sulla tolleranza.

REPORTAGE

EVENTO A RESIDENZA VIGNALE

Olimpia B.

Ai primi del novecento, un giovane principe austriaco si innamorò di una ragazza milanese e decise di seguirla a Milano. Il giovane poi partì per la Grande Guerra e non fece più ritorno. Ma lasciò a Milano una grande eredità: **Residenza Vignale**, una dimora storica che ha aperto le sue porte in via esclusiva per accogliere l'evento promosso da Aiutiamoli.

Domenica 16 novembre, Residenza Vignale ha accolto moltissimi visitatori che hanno partecipato alla **visita guidata solidale**, negli spazi in stile liberty della villa, organizzata a sostegno dei progetti di **Aiutiamoli** e a un brindisi finale. La visita è stata arricchita dall'esposizione dei disegni realizzati con la tecnica dell'incisione su lastra, l'acquaforte, eseguiti dai partecipanti al laboratorio creativo presso Il Centro dell'Incisione Alzaia Naviglio Grande a Milano.

Il pomeriggio, ha ospitato l'appuntamento di **BookCity Milano 2025** intorno al tema "Il potere trasformativo delle idee per guardare oltre". L'evento, presentato dalla Presidente Cristina Ardigò e coordinato dalla dottoressa Silvana Enfi, ha visto protagonista **Marco Confortola**, guida alpina internazionale, alpinista "himalaysta", formatore aziendale, tecnico di elisoccorso e scrittore, il quale, con sensibilità e forza, ha raccontato della sua determinazione nel superare i momenti più difficili. Un dialogo che ha unito coraggio, fragilità e regalato forti emozioni agli ospiti in sala, anche grazie alle voci narranti delle volontarie che hanno letto alcuni passaggi del libro "Oltre la cima", testimonianza sul potere motivazionale delle idee come strumento di rinascita e di recovery.

Il pomeriggio, inoltre, ha visto partecipi gli **utenti e le volontarie** del laboratorio di scrittura creativa La Piazzetta, autori e lettori dei racconti che parlano di persone che affrontano difficoltà reali di salute, amore, lavoro, identità. In ognuno di essi, c'è un momento di consapevolezza e una scelta coraggiosa che ha il potere di trasformare la sofferenza.

Una giornata davvero intensa, partecipata e ricca di emozione.

Un gesto di bellezza che si trasforma in cura.

PALAZZO BARBIANO DI BELGIOJOSO
VILLA REALE – PADIGLIONE DI ARTE CONTEMPORANEA

Mario A.

La Villa fu costruita nel 1790 dal conte Lodovico Barbiano di Belgiojoso su progetto dell'architetto viennese Leopoldo Pollack. Il conte scelse di stabilirsi nella zona compresa fra la vecchia e la nuova Porta Orientale (o Renza). Il bel palazzo presenta il suo corpo principale a metà di via Palestro. Si allunga poi verso piazza Cavour con la fila delle scuderie e degli alloggi della servitù. Sulla strada offre di sé un'immagine sobria, se non proprio dimessa, ma sviluppa il suo fasto alle spalle, ove l'architettura elegantissima, color buccia d'arancia, si inserisce nel verde di uno splendido parco.

La dimora è conosciuta come Villa Reale perché acquistata nel 1803 dalla Repubblica Cisalpina e donata a Bonaparte: fu dimora di Napoleone Re d'Italia. L'edificio passò agli Austriaci e poi ai Savoia, e infine fu venduta dalla corona al Municipio nel 1919. Due anni dopo divenne sede della collezione dell'arte ottocentesca già al Castello Sforzesco.

Galleria d'arte moderna è la denominazione ufficiale adottata in mezza Europa per questo tipo di raccolte. L'aggettivo «moderno» è poco adatto adesso che ci troviamo nel XXI secolo. In realtà il loro fascino è quello di rievocare l'atmosfera di un'epoca passata.

Ciò vale in particolar modo per le prime diciotto stampe ove, in un alternarsi di saloni vastissimi con stanzette e salotti molto intimi, l'arredamento ricostruisce il clima e rievoca gradevoli memorie. Ai primi ambienti rigidamente neoclassici fanno seguito stanze di calda accoglienza, allestite come se fossero abitate tuttora, e dove quadri e busti marmorei si sposano perfettamente con i tavoli e le credenze Maggiolini, i lampadari di Murano e i cassettoni stile Impero e Restaurazione.

Nella Villa Reale è esposto l'affresco di Andrea Appiani Apollo e le Muse (1811), e nella Galleria d'Arte Moderna Ritratto della Signora Juva Bianca. Altra opera è il Ritratto della signora Deschamps di Tranquillo Cremona (1837-1878), attivo rappresentante della «scapigliatura lombarda». Sempre nella Galleria d'Arte Moderna: Le due madri di Giovanni Segantini (1858-1899). Questa tela è la più significativa del pittore della montagna: Traversata in Laguna di Mosè Bianchi (1840-1904).

Il corpo di fabbrica fronteggiante l'ingresso è ornato da quattro altissime colonne ioniche e da bassorilievi, i cui soggetti simbolici, come quelli mitologici della stupenda facciata sul retro, vennero suggeriti addirittura da Giuseppe Parini. Altre sculture neoclassiche animano i portici laterali, come i busti del Canova e dell'Appiani di Pompeo Marchesi e il monumento funebre di Anna Maria Porro Lambertenghi dello scultore danese Bertel Thorvaldsen. Fu il principe Lodovico Barbiano di Belgioioso che, nel 1790, volle questo prototipo di villa «urbana», affidando il progetto al viennese Leopold Pollack, l'allievo preferito del Piermarini.

Uscendo dal cortile, passando per un'arcata vi è l'ingresso al Padiglione d'Arte Contemporanea, costruito nel 1953 su progetto di Ignazio Gardella, là dove erano le scuderie della Villa Belgiojoso, distrutte dagli eventi bellici.

IN RICORDO DI GIACOMO VILLA

Avevamo accennato ad una 'Storia della musica Rock' in uno dei numeri precedenti del giornale, su suggerimento del nostro utente Giacomo Villa.

Nel frattempo lui è mancato. Ma noi sappiamo che quello che una persona lascia, a parte i ricordi personali in ognuno di noi, sono il suo sentire e le proprie idee, e queste rimangono.

E' in suo onore, quindi, che vogliamo completare il racconto a cui lui teneva molto.

IL ROCK È VIVO 2° PARTE

Giacomo V.

Ricordiamo che la musica **Rock**, è un genere musicale che nasce negli USA anni '50 dalle avanguardie delle categorie musicali di tutte le culture popolari americane, e si impone immediatamente come una vera e propria **rivoluzione** che,, ci dicono gli esperti del settore, ha 5 tratti fondamentali:

1) mescola radici musicali bianche con radici musicali nere, prendendo forma da tutte le culture precedenti

2) è una musica popolare ed è musica da ballo

3) utilizza le nuove tecnologie per creare nuovi suoni

4) è una musica carica di energia positiva

5) promuove trasgressione, ribellione, ribaltamento dei valori precostituiti.

Verso gli anni '70 smetterà di essere musica da ballare, per diventare musica da ascoltare e lascia il ballo a tutto il versante della musica nera (a metà degli anni '70 nasce, infatti, proprio la **disco music**, musica di intrattenimento basata su ritmi ripetitivi e brevi, adatti per ballare in discoteca). I testi si allontanano dalla musica **Pop** incentrata sull'amore, affrontando anche temi sociali, politici e filosofici.

L'ultimo nero del rock è **Jimi Hendrix**, l'uomo che decise, da solo, come si sarebbe dovuta suonare la chitarra elettrica da lì in poi. Morirà, coincidenza, proprio nel 1970.

Ricordiamo anche **Bob Marley** che nel 1963 fonda la sua band The Wailers, con cui inizia la sua carriera. Marley scrive la maggior parte dei testi delle sue canzoni nel genere **REGGAE**, caratterizzato da un ritmo piuttosto lento ma molto sincopato, originario della Giamaica ma discendente da musiche tradizionali africane. Nelle sue canzoni parla di problemi sociali come il razzismo, invita alla libertà e a messaggi di amore e di speranza.

Le varie correnti del rock, (alcuni lo definiscono ora **Progressive Rock**) sono ben rappresentate dai complessi britannici:

- **Pink Floyd** (1965) inaugurano la cosiddetta **Musica Psichedelica**, che impiega effetti spettacolari per suscitare forti emozioni
- **Genesis** (1968) sviluppano un **Rock Sinfonico** dando risalto alla componente melodica
- **Led Zeppelin** e i **Deep Purple** (1968) segnano una rottura definitiva rispetto al passato con l'Hard Rock: la loro musica è aggressiva, con suoni aspri e ritmo incalzante e ripetitivo
- **Queen** (1972) che rinnovano spesso il loro stile ottenendo un successo mondiale.

Il leader è il famosissimo Freddie Mercury. Dopo gli esordi discografici diventano, in breve tempo, uno dei più grandi e importanti gruppi degli anni '70 e '80. Numerosi sono i successi passati alla storia, come ***'Bohemian Rhapsody', ' We are the champions', 'Somebody to love'***.

Negli anni '80, negli Stati Uniti, sfocia, dall'hard rock, la corrente dell'**Heavy Metal**, in cui il ritmo

aggressivo e suono potente si combina con sonorità amplificate dall'effetto metallico.

Un'altra corrente nata in questo periodo è il **Punk Rock**, che si diffonde anche in Europa attraverso gruppi come i **Sex Pistols**, e i **Talking Heads**. Il fenomeno **Punk** va oltre l'ambito musicale e si trasforma in un vero e proprio movimento di protesta nei confronti delle convenzioni sociali contemporanee. I musicisti punk, infatti, propongono una vena ribelle e provocatoria, abbandonando le accuratezze nel cantare e suonare le proprie canzoni, che spesso hanno testi volgari e blasfemi.

Il gruppo **The Police**, tra i più noti degli anni '80, propongono un rock dalle strutture semplici e lineari inserendo in molti dei loro brani una ritmica di provenienza **Reggae**.

Negli anni duemila il Rock sembra agonizzante, e abbandona l'ultima caratteristica che gli era rimasta, sopravvissuta perfino al "**post-rock**": il profondo legame con il sovvertimento dei valori, delle mode e dell'estetica. Il Rock sembra diventare solo e soltanto una moda estetica.

Abbiamo dato uno scorcio molto generale e anche superficiale sull'argomento, e sono tanti gli artisti Rock che avremmo dovuto menzionare , ma non c'era posto per tutti.

Vogliamo ricordare infine alcuni musicisti Rock del nostro paese, in voga attualmente, che possono rappresentare un'eredità della tradizione Rock: Vasco Rossi e Luciano Ligabue.

Buon Ascolto!!

CHI PREFERITE, COLOMBO O JESSICA FLETCHER?

Leo P.

Peter Falck, in arte Colombo, è un tenente di polizia che ama lavorare da solo per risolvere i vari casi che gli si presentano.

La sua abilità nel risolvere i crimini si basa soprattutto sul suo istinto che lo convince di aver individuato il colpevole e sulla sua caparbietà con cui lo tampina e non gli dà tregua.

Il tenente Colombo è noto per quel suo atteggiamento da "finto tonto" e per quel suo modo di porre domande che sembrano banali ma che in realtà arrivano a svelare la verità anche quando tutti la ignorano.

Alcune sue frasi tipiche:

".....solo un'altra cosa", "....posso prendere in prestito una penna?", ".... devo ricordarmi di dirlo a mia moglie", ".....e' pazzesco quanto possa essere importante un dettaglio quando ci si attacca"

Angela Lansbury, in arte Jessica Fletcher, invece, è una detective dilettante che risolve i crimini a margine della sua carriera di scrittrice di gialli e per la sua conoscenza della natura umana.

Sono queste caratteristiche che l'aiutano a mettere insieme gli indizi per arrivare a trovare il colpevole.

Anche per lei, ecco alcune frasi che ricorderemo:

".....ho scoperto che chi ha bisogno di dimostrare il proprio valore non vale poi molto"

".....soltanto un pazzo può guastarsi il sangue per qualcosa che non dipende da lui"

L'ANGOLO DEI PENSIERI

Un dolce SALUTO
Ricordo di Marina

Marina è stata una presenza costante in Aiutiamoli per circa 20 anni. Il suo nome si posa leggero sul nostro cuore, nel ricordo di volontari e utenti. Di lei resta l'eco in queste stanze che ci ricorda di Marina il gesto delicato, l'ascolto paziente, gli occhi vigili che parlavano più di ogni parola.

Grazie Marina per tutto quello che ci hai donato.

Fra le opinioni, le varianti

Gianluca G.

Fra le opinioni, le varianti e la legalità,
anche se offeso puoi difendere ciò che è tuo,
e solo tu lo potrai abbandonare.
Potrebbe crescere o peggiorare ma potrai
sempre seguirlo, e farne ciò che vuoi.
A volte quello degli altri invita…
forse perché stai dimenticando il tuo
e quello che potresti farne.
Se osservassi le sconosciute dinamiche
ed il merito in gioco, potresti carpire quello
che c'è nel mezzo, trarne insegnamento
ed arricchire le tue possibilità…
perché anche questo potrebbe essere tuo.

Comunione

Giacomo V.

Comunione
D'intenti
Sboccia la fratellanza
È amore verso
Il prossimo
Induce
Alla conoscenza
E alla comprensione
Accettando
L'altrui sofferenza

Hai mai visto i sogni volare

Gianluca G.

Hai mai visto i sogni volare…
prendere quota, ed a volte cadere?
Nel mezzo dei sogni…
anche quelli artificiali come un inganno,
hai mai aperto le ali sino a contrastare il
troppo vento, riprendere quota, e poi cadere?
Durante il volo…
hai mai resistito sino in fondo
sino a quasi sentirsi vicino ad un
precipizio, per poi rischiare di cadere giù?
…hai mai fatto seri sforzi per non precipitare,
sentendo poi che il peso che avvolge e
spinge non è sempre il tuo?
Hai mai creduto che tutto non è tutto
e che una parte potrebbe essere un tuo
inizio?
Se sei pronto/a ad ascoltare per capire
sino ad alzarti per poi guardare
vuol dire che sei diventato/a grande.

ANGELO E LA SUA VOGLIA DI VIVERE

Racconto corale degli utenti del laboratorio di scrittura creativa "La Piazzetta".

Il racconto è stato presentato in occasione dell'appuntamento di BookCity 2025 realizzato presso Residenza Vignale il 16 novembre 2025, intorno al tema "Il potere trasformativo delle idee per guardare oltre".

Milano, ottobre 1976. In voga c'è un locale di musica dal vivo, il Grouse Club, che piace tanto ai trentenni, e non solo. Si può prendere da bere e giocare a bocce, ascoltare tutta la buona musica jazz e trascorrere serate leggere in compagnia. Angelo adora il Grouse Club. Lo frequenta quasi tutte le sere. E' un ottimo locale per conoscere nuova gente e perché no, anche una partner. E' un appassionato di sport e di jazz e il suo connubio preferito calza a pennello per quel locale.

E' un uomo alto, dal viso buono, fa l'insegnante di italiano, ha trentacinque anni. E' nato a Rimini, ma dopo l'istituto magistrale si è trasferito a Milano per questioni di studio e lavorative. Ama seguire in tv i programmi calcistici e giocare a bocce con i suoi amici, conoscere belle ragazze al club. Direste che lo stereotipo maschile per eccellenza, pallone, bocce e donne ricalcano l'identikit di Angelo. Ma non è così.

Angelo fa anche volontariato nel quartiere della sua zona e aiuta i ragazzi di famiglie disagiate a fare i compiti nel pomeriggio, quando finisce la scuola. E' molto conosciuto in zona Ortica. E' lì che abita con la sua gatta Mimì, aspettando di conoscere il grande amore e di espandere la propria famiglia. Il giovedì sera il suo appuntamento fisso è in bocciofila con gli amici per una partita amatoriale e un buon bicchiere di vino bianco. Adora scambiare idee con quelli del suo gruppo sui diversi fatti di politica e cronaca del periodo. Angelo trascorre le settimane nella più totale serenità, insieme ai ragazzi del volontariato, alla sua compagnia, ai suoi alunni e a Mimì. In pochi sanno di lui che ha gravi problematiche cardiovascolari. Lo specialista che lo segue da tempo gli aveva parlato delle difficoltà che avrebbe, anno dopo anno, incontrato nello svolgimento anche delle attività banali quotidiane. Ma Angelo si ripete ogni giorno che l'essere umano non è la sua malattia. Grazie all'attività di volontariato riesce ad avere una vita piena di valore e a realizzare piccole felicità ogni giorno.

A bocce Angelo è una frana. Non vince mai una partita. Ha pensato di portare tutti i ragazzi che segue gratuitamente per il doposcuola a Rimini, la sua città d'origine. Di domenica, in una mite giornata di aprile, arrivano col treno. Vanno subito in spiaggia. Ha portato con sé tanti sacchetti ricolmi di biglie. Insieme ai ragazzi preparano sulla sabbia delle piste per giocarci. Il tempo va veloce. Giocano e si divertono. Eureka! Con le biglie, tornando un po' bambino, Angelo arriva primo in classifica. Dopo la partita, mangiano un panino ed un gelato in spiaggia. Si sentono felici. Rientrano a Milano col cuore leggero.

Il giovedì successivo, quei ragazzi a cui lui aveva regalato il sogno del viaggio e della scoperta di una nuova città, gli preparano una festa a sorpresa per il suo compleanno, al Grouse Club. Alla festa si aggregano anche i suoi amici di vecchia data. Angelo sorride con loro alla vita, nonostante il suo cuore continui a fare i capricci. Da quell'incontro casuale, si instaura un bel rapporto tra i ragazzi che lui segue nel pomeriggio ed i suoi amici che, da quel giorno in avanti, collaboreranno insieme ad Angelo nelle attività di volontariato pomeridiane.

SPAZIO CULTURA

LE NOSTRE MOLTE IDENTITA'

Un percorso ispirato da Peter Gabriel

Mario A., Gianmarco C., Gianluca G., Alessandra M., Igino D., Paolo F., Paolo B., Angelo S., Aldo P., Cristina A., Milica D., Olimpia B., Marina M., Manuela D.

Nel ciclo Echoes, dedicato al dialogo tra arte visiva e musica, la mostra "***Peter Gabriel. Frammentazione dell'identità***" ci ha offerto un'occasione preziosa per osservare da vicino come un artista possa esplorare, e mettere in scena, le molte parti che convivono dentro di noi. Peter Gabriel ha fatto della metamorfosi un linguaggio: figure, maschere, trasformazioni e personaggi sono diventati strumenti per raccontarsi.

Una frase, in particolare, ci ha guidati durante il laboratorio con gli utenti di Aiutiamoli: Peter Gabriel crede "***fermamente che la maschera sia un elemento attraverso il quale l'artista può esternare alcune parti della sua personalità piuttosto che un mezzo dietro cui nascondersi.***"

Questa idea ci ha permesso di aprire una riflessione su come tutti, non solo gli artisti, viviamo il tema della frammentazione dell'identità. Abbiamo condiviso che ciascuno di noi ha tante parti, che cambiano a seconda dei contesti: non è un difetto, né qualcosa da correggere. Al contrario, è una ricchezza, un modo naturale di adattarci, crescere ed esprimersi.

Alla domanda: "***In quali situazioni ti senti una persona diversa?***", sono emerse testimonianze diverse e molto sincere:

Mario A. ha raccontato di identificarsi fortemente con il lavoro, e di percepirsi come una persona produttiva. In alcune situazioni, sente il bisogno di adattare o modulare il proprio pensiero soprattutto quando avverte disagio: non per falsità, ma per trovare un equilibrio tra ciò che sente e ciò che l'ambiente richiede.

Gianluca G., con ironia e tenerezza, ha ricordato un episodio dell'infanzia: quando veniva scoperto dopo aver combinato qualche marachella, provava a cavarsela inventando una bugia. Una piccola maschera infantile, utile a proteggersi e a non affrontare la paura del giudizio.

Paolo F. ha riportato una frase di Oscar Wilde: "Ogni uomo mente, ma dategli una maschera e sarà sincero." Un pensiero che sembra quasi dialogare direttamente con Gabriel. La maschera, fisica o simbolica, diventa uno spazio libero, dove ci si sente autorizzati ad abbassare le difese e a mostrare qualcosa di più autentico.

Anche **Gianmarco C.** ha portato un contributo letterario ricordando come Charles Baudelaire abbia affrontato la frammentazione identitaria attraverso il personaggio dello straniero, un individuo alienato incapace di sentirsi appartenere ad un luogo o a una identità stabile.

Un altro spunto è arrivato da **Paolo B**. che ha condiviso una riflessione molto concreta sulla propria quotidianità: in famiglia tende ad avere un comportamento più riservato, misurato, quasi trattenuto, mentre con gli amici sente di poter "allentare la presa". Si definisce più socievole e ironico, racconta barzellette, coinvolge gli altri con leggerezza. La sua osservazione ha evidenziato come cambiare modalità relazionali non significhi essere incoerenti: è il segno che alcune parti di noi si attivano negli spazi in cui si sentono accolte e non giudicate.

Questo è un pensiero condiviso da tutti.

Angelo S., riflettendo sul tema della maschera, ha richiamato l'immagine di un eroe cinematografico: Zorro, una figura positiva che indossa la maschera non per ingannare, ma per proteggere la sua identità mentre compie ciò che ritiene giusto. La sua osservazione ha aggiunto una prospettiva simbolica interessante: ci sono maschere che non nascondono, ma permettono di agire con coraggio, di incarnare valori profondi, di opporsi alle ingiustizie senza perdere il proprio nucleo più autentico.

Alla domanda: "***Quale parte di te senti più presente in questo periodo?***", **Alessandra M.** ha risposto con grande lucidità e una nota malinconica: cerca di essere se stessa, ma negli ultimi tempi prevale la paura di rimanere sola e di essere giudicata. Trovare un equilibrio tra il desiderio di autenticità e il bisogno di protezione non è semplice. Le sue parole ci ricordano che le nostre parti interiori.

Per concludere il percorso, abbiamo scelto di condividere il video "Sledgehammer" (1986) di Peter Gabriel: un'esplosione di creatività visiva, trasformazioni continue, corpi che cambiano forma. Il video richiama il tema della frammentazione identitaria: mostra come l'identità possa essere fluida anche portata agli estremi, giocosa, mai bloccata in un'unica immagine.

Osservare le trasformazioni di Peter Gabriel, il suo modo di indossare e reinventare identità, ci ha ricordato che la frammentazione non è una frattura, né una debolezza. È la prova che siamo esseri complessi, mobili, vivi.

Uno degli insegnamenti più belli emersi dal nostro incontro è che riconoscere le proprie parti non significa scegliere "quella giusta", ma imparare a dialogare con tutte: quelle coraggiose, quelle più timide, quelle che ci proteggono, quelle che chiedono spazio.

A volte, come suggerisce Oscar Wilde, una maschera ci permette di togliere molte altre maschere. E forse è proprio in questi momenti — di gioco, di confronto, di creatività — che ci avviciniamo alla versione più sincera di noi stessi.

L'EDUCAZIONE SENTIMENTALE

L'insegnamento de Il Piccolo Principe

Paolo F.

"L'essenziale è invisibile agli occhi, non si vede bene che col cuore".

Sicuramente è la frase più famosa del libro, oggi la si trova su agende, diari, quaderni, gadget di ogni genere e tipo. Antoine De Saint-Exupéry (29 Giugno 1900-31 Luglio 1944), grazie a questo libro, è diventato famoso e apprezzato in tutto il mondo.

Come mai una semplice favola per bambini è diventata così celebre e diffusa in ogni dove? "Il Piccolo Principe" si rivolge indistintamente a credenti e non credenti di ogni genere e ceto sociale. Ha qualcosa da dire a tutti e gode di una platea vastissima di amatori.
Quando avevo 6/7 anni, mio papà me ne ha regalata una copia con la copertina rigida, che custodisco ancora gelosamente in libreria. Ne custodisco una copia in lingua francese che per me è come fosse una reliquia o un tesoro preziosissimo; nella versione francese non ho letto il libro integralmente, ma solo una parte.

Il Natale dello scorso anno ho regalato una copia da collezione con le immagini tridimensionali alla mia cara nipotina Aurora, che ha gradito moltissimo. Per un bambino è una bella favola educativa. Per un adulto è un testo per meditare grazie alla saggezza e profondità dei temi trattati. E' un romanzo in forma di favola sull'educazione sentimentale, tanto opportuno e attuale ai giorni nostri, se pensiamo ai femminicidi, ai casi di stalking, ecc. E' divenuto un best seller che si legge a tutte le età e ad ogni età ha qualcosa di diverso e nuovo da dire.

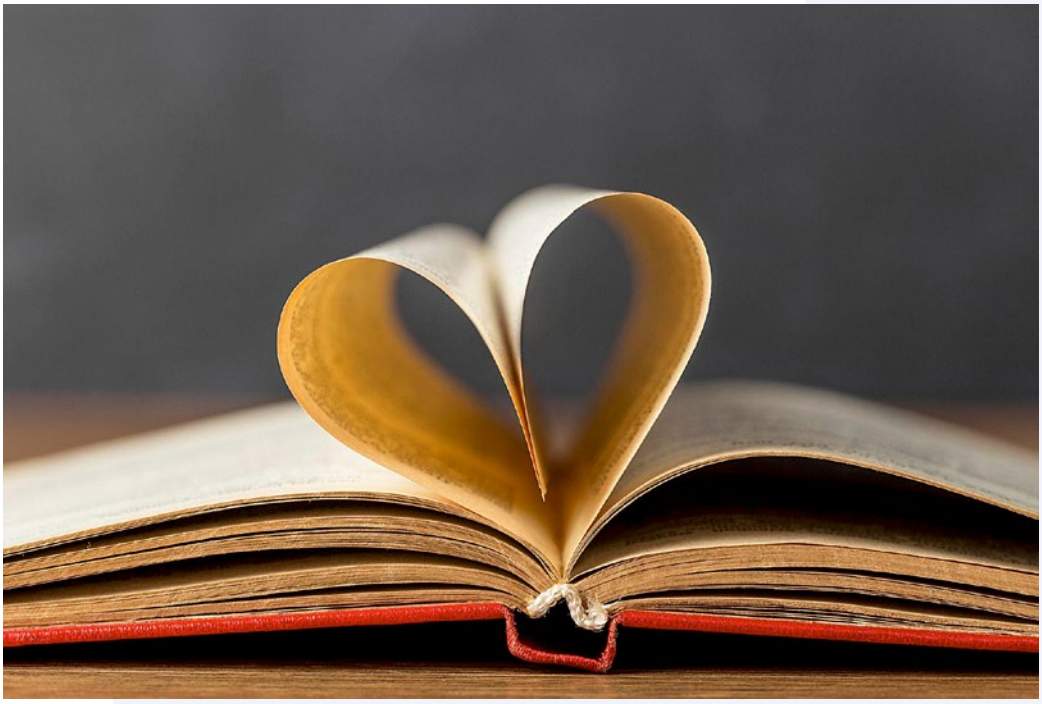
"Il Piccolo Principe" è un romanzo autobiografico: Si svolge nel deserto dove un aeroplano si trova in panne. L'autore era pilota di professione: ebbe realmente una grave avaria all'aereo in pieno deserto del Sahara, nel 1933 e fu ritrovato e salvato miracolosamente dagli indigeni quando era ormai pressoché morto di sete.

L'autore nel deserto, assetato, a piedi, conosce il bambino che è in lui in un frangente quasi "mistico" che dilata la coscienza in un'esperienza al limite dell'immaginabile.

Mi piace molto quando parla del suo piccolo pianeta e insegna la disciplina di strappare i baobab appena si distinguono dai rosai. Altrettanto bella è la descrizione della rosa che innaffia, difende dal vento e protegge con una teca di vetro.

Il piccolo principe amava i tramonti. Sul suo piccolo pianeta spostando la sedia di qualche passo poteva vedere il crepuscolo tutte le volte che voleva: "***un giorno ho visto tramontare il sole quarantatré volte***" e più tardi ha soggiunto: "***Sai...quando si è tristi si amano i tramonti***".

Un giorno decide di abbandonare il suo pianeta per visitare altri pianeti o asteroidi al fine di conoscere mondi diversi, per istruirsi e per aprire la sua mente. In questo momento è commovente quello che gli dice il suo fiore: "***ma si, ti voglio bene e tu non l'hai saputo per colpa mia...cerca di essere***



felice, lascia questa campana di vetro, non la voglio più". La rosa è offesa e orgogliosa.

Nel suo peregrinare il piccolo principe conosce personaggi sicuramente bizzarri: conosce per esempio un monarca assoluto: poco importa che sul suo pianeta non ci fosse che lui.
Conosce il vanitoso: per lui tutti gli altri uomini sono degli ammiratori.
"***Decisamente i grandi sono ben bizzarri, diceva con semplicità a se stesso, durante il suo viaggio***".
Conosce l'ubriacone che beve per dimenticare che aveva vergogna di bere.
Conosce un pianeta abitato da un uomo d'affari; contava tutte le stelle e credeva che fossero sue come se fosse oro e affermava che lui era un uomo serio.
"***Il piccolo principe aveva sulle cose serie delle idee molto diverse da quelle dei grandi***"
Conosce il geografo, su un altro piccolo pianeta, che non ha esploratori e vive nella completa ignoranza.
Conosce un lampionaio su un piccolissimo asteroide, con un solo lampione da accendere o da spegnere per rispettare la consegna. "***Il piccolo principe lo guardò e sentì improvvisamente di amare questo uomo che era così fedele alla sua consegna***"

Infine, va sulla terra, in Africa, nel deserto del Sahara, conosce delle rose, un serpente, e una volpe che si fa addomesticare con un legame affettivo di unicità, come la sua rosa che per il piccolo principe è unica.
"Gli occhi sono ciechi. Bisogna cercare con il cuore" dice il narratore.

La volpe insegna al piccolo principe ad andare a trovarla tutti i giorni alla stessa ora; come un rito. Già un'ora prima il suo cuore traboccherà di gioia, e uscirà dalla tana solo quando riconoscerà il suo passo. "***...noi avremo bisogno l'uno dell'altro. Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo***".

Poi il piccolo principe dice che deve lasciarla e la volpe gli risponde che piangerà. Il piccolo principe dice che è stata lei a chiedergli di addomesticarla, che lui non voleva farla soffrire. La volpe gli risponde che si ricorderà dei suoi capelli color oro!

"Ma allora che ci guadagni? Ci guadagno il colore del grano", disse la volpe

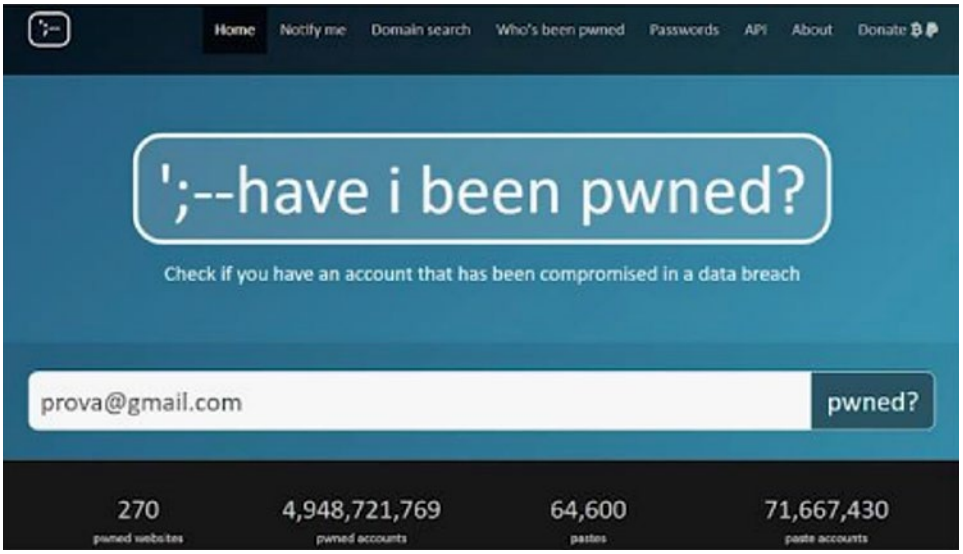
Che cosa ci insegna ***"Il Piccolo Principe"?***
"I grandi non capiscono mai niente da soli e i bambini si stancano a spiegargli tutto ogni volta".

STRUMENTI UTILI: Come possiamo sapere se la nostra password è a rischio.

Gianmarco C. – Olimpia B.

Have I Been Pwned? (HIBP) (https://haveibeenpwned.com/) è un sito web sicuro e gratuito che ti permette di verificare se i tuoi dati personali, come la tua **PASSWORD**, sono stati compromessi in violazioni di dati noti. In sostanza, è uno strumento per controllare se i tuoi account online potrebbero essere stati violati e verificare se la nostra email è a **RISCHIO**, ovvero è stata trafugata. In caso di **VIOLAZIONE** occorre **CAMBIARE** immediatamente la **PASSWORD**.

Verificare è semplice, è sufficiente inserire il tuo indirizzo e-mail. e appare il risultato.



Perché è UTILE ?

- **Ti permette di sapere se i tuoi account online potrebbero essere stati compromessi.**
- **Ti fornisce una lista di violazioni di dati in cui i tuoi dati sono stati trovati.**
- **Ti consente di prendere misure per proteggere i tuoi account online, come cambiare le password o abilitare l'autenticazione a due fattori.**
- **È un servizio gratuito gestito da Troy Hunt, un esperto di sicurezza informatica.**

Se i tuoi dati sono a rischio o sono stati compromessi?

Cambia immediatamente la password

Lancia un antivirus anti malware

STRUMENTI UTILI: Segliere password complesse ma facili da indovinare ? Ecco come evitarlo...

Gianmarco C. – Olimpia B.

La lunghezza di una password non è sempre sinonimo di sicurezza. La password "Passw0rd!" è composta da 9 caratteri di cui uno maiuscolo, un numero ed un carattere speciale quindi formalmente è una password forte. In realtà non è così se, nella pratica, le credenziali sono sottoposte ad un **attacco a dizionario** usando le password più comuni.

Un **attacco a dizionario**, nella crittoanalisi della sicurezza informatica, è una tecnica di attacco informatico mirata a "rompere" un meccanismo di autenticazione provando a decifrare un codice cifrato (es. una password) o a determinare la ***passphrase*** cercando tra un gran numero di possibilità. In pratica si tenta di accedere a dati protetti con password (sia remoti, come ad esempio, account su siti web o server di posta, database server; sia locali, come documenti o archivi protetti da password) tramite una **serie continuativa e sistematica di tentativi di inserimento della password**, solitamente effettuati in modo automatizzato, basandosi su uno o più dizionari di riferimento.

Ovviamente, un attacco a dizionario **non è facile** da portare a segno se abbiamo creato una password forte, tuttavia un dizionario usato nell'attacco potrebbe contenere anche la password **se questa è molto comune**. Per mitigare questo tipo di problema possiamo utilizzare delle applicazioni o siti che hanno la funzione di indicare se una password è forte.

COME CREARE UNA PASSWORD SICURA

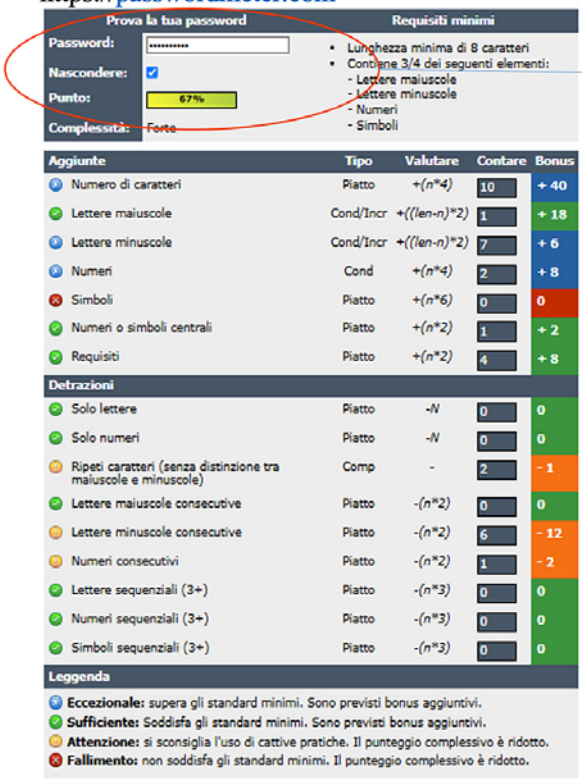
Una password sicura dovrebbe contenere minimo otto caratteri, contenente almeno una maiuscola, almeno una minuscola, almeno un numero e almeno un carattere speciale tra quelli elencati: ! $? # = * + -. , ; :

Includere caratteri dall'apparenza simili in sostituzione di altri caratteri, ad esempio, il numero "0" per la lettera "O" o il carattere "$" per la lettera "S".

COME POSSIAMO SAPERE SE LA NOSTRA PASSWORD è FORTE?

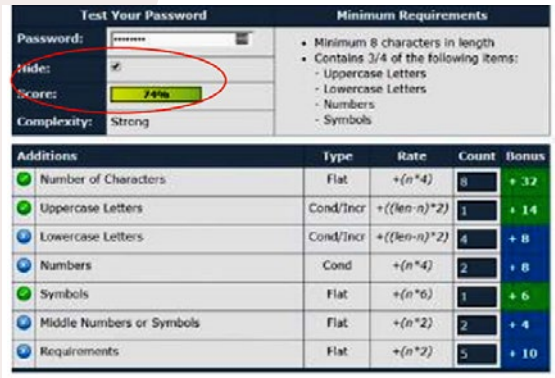
Esistono vari strumenti per verificare se la password che abbiamo creato è sufficientemente forte. Ve ne proponiamo uno. Questo strumento si chiama **passwordmeter.com**. È un misuratore della password che fa vedere in % quanto una password è efficace.

https://passwordmeter.com



Inserire la password seguendo la raccomandazione per i requisiti minimi che la password deve contenere. Il modello restituirà la percentuale di affidabilità e il tipo di complessità: "Forte" – "Debole", ecc.

Nell'esempio lo score di efficacia è al 74%



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

COME AIUTARCI:

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.

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.

Grazie al progetto R3, Associazione Aiutiamoli offre in gratuità sostegno e colloqui alle famiglie"

Redazione:
Paolo B., Paolo F., Mario A., Angelo S., Semhar S., Alessandra M., Igino D., Gabriele F., Gianluca G., Leo P., Gianmarco C., Aldo P., Maria M.

Capi-redazione:
Olimpia B., Marina M., Manuela D., Cristina A.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:
Paola B., volontar* e utenti laboratorio La Piazzetta, Giuseppe A., volontar* e utenti laboratorio Creattivamente, Carlo P.

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