



# Aspettami quando torno

**BOMBE, VITTIME SOPRATTUTTO CIVILI: UN VIAGGIO CHE TI CAMBIA  
SONO IN CARCERE, SCONTO LA MIA PENA: UN VIAGGIO CHE TI CAMBIA  
MALATTIA, CURA, GUARIGIONE: UN VIAGGIO CHE TI CAMBIA**

# La pace è come guarire

**PAOLO MIELI**



La critica  
per guardare il  
passato e capire  
il presente

L'editorialista del *Corriere* con l'aiuto della storia ci racconta i giorni di oggi.

F. C. Invernizzi a pag. 6-7

I ragazzi del *Bullone* si sono chiesti: «Ma come si fa la pace?». La pace in Ucraina, in Medio Oriente e in altre zone del mondo. Ma come si fa la pace con noi stessi se abbiamo avuto una malattia e la guarigione diventa un passaggio dove si rinasce. Non è facile farlo soprattutto perché non ne abbiamo colpa, ma non bisogna mai smettere di voler capire e accettare il cambiamento.

Momcilo Jankovic a pag. 2-3

F. Covini, F. M. Corpina, C. S. Misasi, A. El Kamli, L. Roffeni, I. Lenzi, F. Bonuomo, L. Robuschi, N. Capitani, S. Bellinato, R. Russo, S. Rajapakse, G. Beltramini, C. Lamponi e F. Bonaïta da pag. 8 a pag. 25

**MR. RAIN**



Con la musica  
finalmente  
tolgo  
la maschera

A colloquio con Mr. Rain, il cantante che racconta la fragilità e le speranze di una generazione.

E. Tomassoli a pag. 16-17

**GABRIELLA PRAVETTONI**



Cambiare  
le parole per  
capire il senso  
della malattia

La docente e psicologa della Statale e dello IEO ci spiega il linguaggio per capire la cura.

C. Malinverno a pag. 12-13

**DON ANTONIO MAZZI**



Non ci può  
essere pace se  
non accettiamo  
la diversità

Il fondatore di Exodus parla di educazione permanente.

G. Schiavi a pag. 26-27

**STEFANO ERZEGOVESI**



Si possono  
affrontare  
i DCA con  
metodo e tempo

Lo psichiatra e nutrizionista invita a guardare avanti verso il superamento della patologia.

E. Crivelli a pag. 20-21

**B.LIVER STORY**

La svolta è stata quando  
mi sono aperta agli altri

La storia di Joelle che ha reagito al tumore.

J. Novelli a pag. 10

**L'INTERVISTA**

**IMPOSSIBILE**

Marisa Bellisario: donne?  
Un dono che deve fiorire

Che cosa farebbe oggi la prima manager italiana.

L. Golfo e C. Farina a pag. 22

**BULLONE.EU**

L'Europa apra le braccia  
ai migranti costruendo  
canali legali di accesso



Co-funded by  
the European Union

In questo numero affrontiamo il tema delle migrazioni verso l'Europa, un continente considerato la terra promessa da milioni di uomini e donne in cerca di protezione e benessere.

D. Montagni, P. Gurumendi e A. Saccomani a pag. 35-39

**PIETRO BARTOLO**

Naufragi? Mai arrendersi

D. Montagni a pag. 36-37

Il mensile  
dei B.Liver, ragazzi  
che vivono la malattia,  
e che con forza  
cercano di andare oltre.  
Il Bullone porta  
un nuovo punto  
di vista che supera  
pregiudizi e tabù.

# GUERRE E MALATTIE

# Niente è più come prima

di Giancarlo Perego, B.Liver

«Volevo tornare a essere come prima, ma la vita mi ha insegnato altro». Altro significa che si cambia. Sono i ragazzi del Bullone che hanno voluto parlare di guarigione, di guerra, quasi per abbinare, affiancare queste due parole a stati d'animo simili, a sofferenze in-

dimenticabili. Quando ti ammali e poi guarisci, guarisci veramente? Quando ti senti un'altra persona dopo la chemioterapia o ore dallo psichiatra, perché si fa fatica a capirlo? Vogliamo il tranquillo passato, prima della frase: hai un tumore. O prima delle prime bombe sganciate da un aereo sulle case dove ci sono famiglie con anziani e bambini imprigionati dalle macerie. Sì, lo sappiamo l'accostamento è arduo, ma quando soffriamo possiamo tut-

to. Al Bullone ci siamo domandati: ma come si fa la pace? Come si esce da una guarigione? Si può dimenticare una guerra in casa? Si può dimenticare una grave malattia? Certo, dobbiamo abituarci al cambiamento. Facile dirlo, ma farlo è come trovarsi davanti una montagna insormontabile. Sulle guerre vi consigliamo di leggere l'intervista all'editorialista del Corriere della Sera, Paolo Mieli e il pezzo, già apparso sull'Avvenire del sociologo Mauro

Magatti. Sulle guarigioni, i tempi e i modi, vi consigliamo di leggere che cosa dice la psicologa dell'Università Statale e dello IEO, Gabriella Pravettoni e del dottor Momcilo Jankovic. David Grossman, scrittore israeliano di fama internazionale, sostiene che si può uscire da questa guerra solo quando si riconosceranno i diritti degli altri. Ma ci vuole dialogo, dialogo, dialogo.

## TRE DOMANDE

### Quando puoi considerarti completamente guarito

di Momcilo Jankovic, pediatra oncoematologo

Rispondo a tre domande che mi arrivano dalla redazione del Bullone: **I ragazzi curati per tumore possono guarire?**

«Considerata la difficoltà nel fornire una definizione esatta di cura da applicare a tutti i tumori in età Pediatrica, e poiché la strategia di follow-up a lungo termine (LTFU: Long Term Follow Up) è comune per le patologie oncologiche ed ematologiche, si rende necessario fare un'analisi più approfondita dei soggetti considerati guariti o lungo sopravvissuti da patologia neoplastica. Il concetto di guarigione è ambiguo se si pensa a un soggetto affetto da una patologia emato-oncologica, per rischio di recidiva e di complicanze a lungo termine. Per fare chiarezza, l'ELTEC (Early and Late Toxicity Educational Committee) gruppo europeo che lavora nell'ambito dell'International BFM Study Group, ha redatto a Erice nel 2006 e fatta una rivalutazione di aggiornamento nel 2016, la Dichiarazione di Erice, grazie a una commissione composta da genitori, ex pazienti, infermiere, psicologi e oncologi pediatrici».

**È importante seguire i guariti nel tempo? Il valore del Passaporto**

«Esiste una reale necessità di stabilire un chiaro e ben definito programma di LTFU. La sopravvivenza e le complicanze tardive, infatti, dipendono dalla diagnosi e dal trattamento precoce che questi soggetti possono ricevere. Attenzione particolare e sulla loro qualità di vita spesso minacciata da motivazioni personali fisiche ed emotive: ansia al momento dell'interruzione delle cure; ritorno alla normalità dopo il lungo tunnel delle terapie; condizioni fisiche e di abilità; disordine post traumatico da stress (PTSD); paura delle complicanze a lungo termine (secondo tumore?); paura delle recidive; relazioni sociali e finalmente legittimo l'oblio oncologico; educazione scolastica - difficoltà nel recupero; questioni lavorative - discriminazioni; assicurazione sanitaria - uguaglianza nelle tariffe previste. Cosa succede nel passaggio da età pediatrica ad adulta? Per ottimizzare i livelli di salute e di qualità di vita dei lungo sopravvissuti e per evitare che l'aderenza ai programmi di follow-up venga meno nel periodo di passaggio dall'infanzia all'età adulta è fondamentale sviluppare un programma di sorveglianza che continui anche oltre la maggiore età. Due fasi di transizione rappresentano i due passaggi chiave da tenere bene in considerazione per non perdere l'aderenza al fol-



low-up; uno di essi è il momento del passaggio dallo stop terapia al LTFU, l'altro è la transizione dall'età pediatrica all'età adulta. In questa ultima fase si realizza il passaggio dal familiare ambiente pediatrico, in cui la responsabilità per le cure e il FU è dei genitori, a un ambiente per adulti sconosciuto, in cui è il lungo sopravvissuto stesso che si deve prendere la responsabilità primaria del proprio stato di salute. In questa fascia di età la sovrapposizione, quindi, di competenze di specialisti pediatrici e medici dell'adulto rende ulteriormente difficile una pianificazio-

ne di LTFU. In questo non c'è un accordo chiaro su chi debba gestire questi pazienti. Per questi motivi spesso si assiste all'abbandono del programma di sorveglianza da parte dei pazienti e alla perdita del follow-up rendendo sempre meno frequenti i controlli presso i Centri, con l'avanzare dell'età. È stato pertanto elaborato da Pancare il cosiddetto "Passaporto del guarito", strumento di supporto elettronico per il paziente e il medico che, grazie ad un algoritmo, fornisce delle raccomandazioni personalizzate accurate e aggiornate in base al rischio

individuale, al fine di impostare un follow-up ottimale. È gratuito e contiene oltre ai dati anagrafici anche quelli relativi alla patologia primitiva, alla terapia (con relativi dosaggi), agli interventi e agli esami eseguiti. Inserendo alcuni dati fondamentali come il tipo di tumore, l'età al trattamento, il tipo9 e la dose di terapia ricevuta, il passaporto è in grado di suggerire quali siano gli organi a rischio più importanti, i potenziali late effects (LE), i fattori di rischio associati. E in base al rischio del singolo paziente fornisce anche un programma personalizzato di

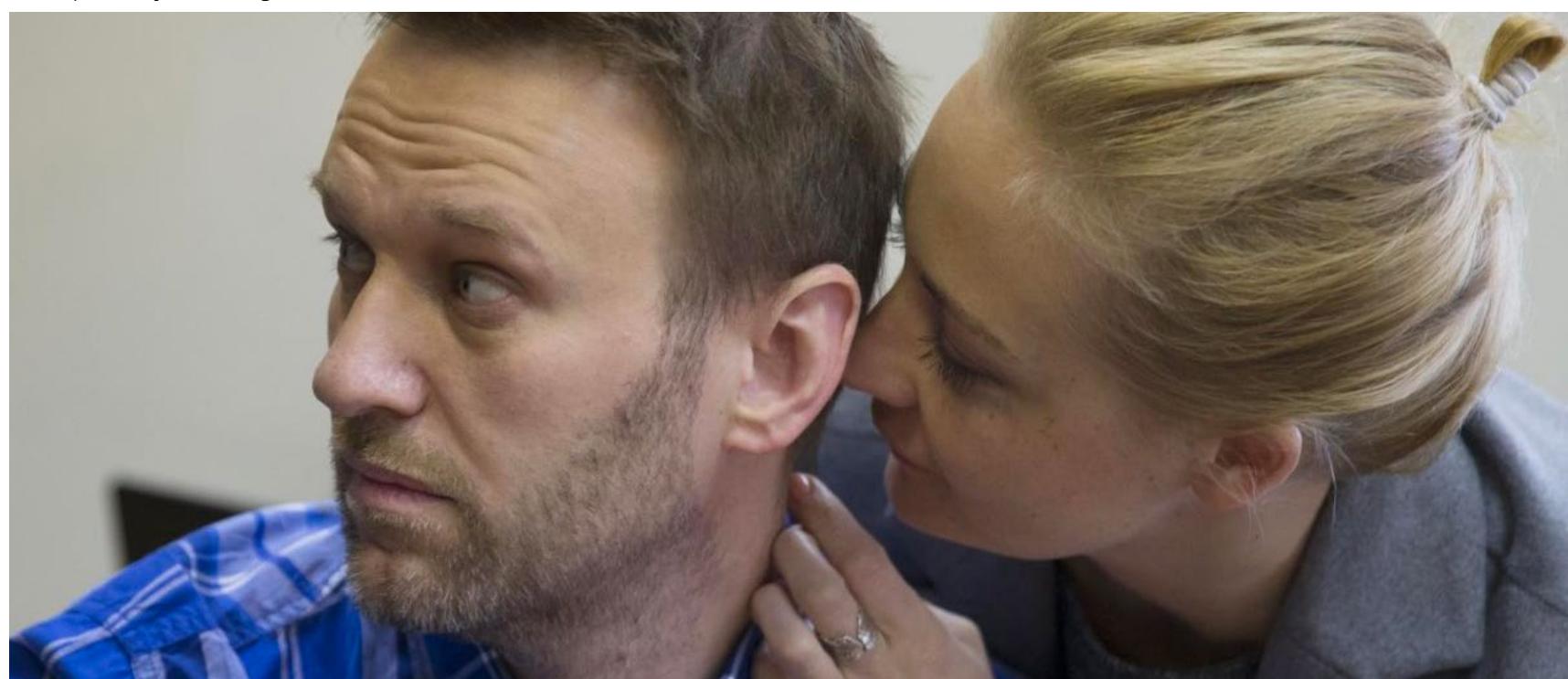
follow-up con le raccomandazioni (quali esami e con che frequenza) di screening, secondo le linee guida approvate a livello internazionale. È stato dimostrato come il Passaporto migliori l'aderenza ai protocolli di follow-up e la qualità della vita dei lungo sopravvissuti, grazie a uno schema preciso e chiaro con cui i pazienti riescono a trovare un nuovo equilibrio nella loro vita dopo il tumore, tanto che, come emerge da un sondaggio condotto sui lungo sopravvissuti che utilizzano il Passaporto, il 90% dei pazienti mostra alti livelli di soddisfazione per que-

sto strumento. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha di fatto sancito che un soggetto si considera "guarito" da tumore se ha raggiunto un pieno recupero non solo delle sue capacità fisiche, ma anche di quelle psicologiche e della sua reintegrazione sociale».

**Esiste la qualità di vita del ragazzo guarito?**

«I bisogni che si riscontrano nei soggetti guariti sono di tre categorie: - bisogni fisiologici e funzionali - in termini di buona salute ed assenza di eccessive conseguenze della malattia a livello fisico; - bisogni psicosociali - riadattamento in ambito sociale cioè la ripresa delle attività scolastiche e/o lavorative, nonché la ripresa di rapporti affettivi con amici e/o fidanzati; - bisogni di benessere psicologico - essere in grado di vivere bene con sé stessi, con le proprie emozioni e con il proprio corpo. La percezione soggettiva che l'individuo ha rispetto al proprio dominio fisico, dominio sociale e dominio psicologico, concorre nel determinare la qualità di vita del guarito stesso. Come per gli aspetti fisici, anche la dimensione psicosociale della qualità di vita sembra generalmente non mostrare differenze significative rispetto a soggetti sani, nonostante questo dipenda molto dal tipo di tumore avuto e dal trattamento medico subito. Sebbene in misura diversa si vengono a delineare alcune conseguenze psicosociali soprattutto nell'area cognitiva e nell'area sociale (test neuropsicologici) con punteggi con poche differenze rispetto a una popolazione sana, mentre si denotano livelli significativamente più bassi di funzionamento intellettuale e accademico: il loro livello di funzionamento scolastico risulta essere significativamente peggiore rispetto a soggetti sani, soprattutto nella memoria e in problemi di lettura e scrittura. Nell'area sociale, invece, risultano esserci dei deficit significativi nel dominio delle relazioni interpersonali, amicali, amorose/sexuali. Per quanto riguarda il dominio strettamente psicologico, emergono maggiormente conseguenze relative al concetto di sé e alla percezione del proprio aspetto fisico. Il concetto di sé globale risulta essere simile rispetto alla popolazione sana, mentre risultano avere sentimenti più negativi circa il loro aspetto fisico. Per quanto riguarda infine l'immagine di sé, invece, i guariti risultano avere un'immagine di sé più positiva e matura rispetto ai coetanei sani, ad eccezione dell'area riguardante il comportamento sessuale. Infatti, questi ultimi risultano essere più sicuri nell'affrontare le difficoltà dell'adolescente, avere maggiori capacità adattative e maggior senso dei propri limiti. Un elemento importante da evidenziare è che questi individui presentano una maggiore stabilità emotiva, a cui segue anche un minor grado di psicopatologia. A supporto di ciò si evidenzia come i guariti da tumore in questa fascia di età risultano essere e percepirsi significativamente meno ansiosi e depressi dei loro coetanei sani: i cosiddetti "ragazzi resilienti". Pertanto, il ragazzo guarito da tumore pediatrico non è una chimera ma una splendida realtà».

Aleksej Navalny e sua moglie Yulia. Il dissidente russo morto in una cella in carcere in Siberia.



# Il prezzo della libertà



Shirin Ebadi avvocatina iraniana, premio Nobel per la pace.



Immagini dal conflitto israelo-palestinese.



Zakia Seddiki e Luca Attanasio, ex ambasciatore del Congo.

**A**leksej Navalny, sua moglie Yulia. Shirin Ebadi, Mahsa Amini. Gli israeliani uccisi nelle strage del 7 ottobre, i profughi disperati a Gaza sotto le bombe, l'ambasciatore Attanasio e sua moglie. Aung San Suu Kyi leader birmana più volte incarcerata. Nomi e facce che vi mostriamo. Persone che sono morte, uccise. Volevano verità e libertà. Lavoravano per gli altri.

*Il Bullone* pubblica queste foto per non dimenticare, come non si devono dimenticare tutti i conflitti sparsi in tutto il mondo. Siamo in un periodo bruttissimo. Si viene anche uccisi: per un'opinione, in fila per il pane, per un ciuffo di capelli scoperto, sequestrati durante un concerto. Poi c'è Shirin Ebadi che è stata la prima magistrata in Iran ed è oggi una figura scomoda per il suo Paese, a causa dell'opposizione al governo. Vive in esilio a Londra e ricorda sempre le ragazze iraniane picchiate e incarcerate perché chiedevano più libertà nel vestire e nel parlare. Senza commettere reati. Aumenta il male come aumenta il bene.

Luca Attanasio, ambasciatore italiano in Congo, un giovane uomo brianzolo, assassinato con un carabiniere mentre in Africa si occupava di chi aveva più bisogno. Sono finiti in un agguato ma la giovane moglie del diplomatico continua la sua opera di bene. E Navalny? Lui è storia recente. Nei giorni scorsi durante il funerale migliaia di russi gli hanno reso omaggio nonostante la polizia cercasse di impedire la loro presenza. Navalny è stato assassinato in un carcere siberiano: era l'antagonista principale del presidente Putin. Yulia Navalnaya, la vedova, ha deciso di prendere subito il suo posto, un atto coraggioso di resistenza e di dignità.



Mahsa Amini donna iraniana uccisa dal regime.



Immagini dal conflitto israelo-palestinese.



Aung San Suu Kyi politica birmana, premio Nobel.

# Come si fa a fare la pace? Dobbiamo decidere che partita giocare

di Mauro Magatti, pubblicato da *Avvenire*

**I**l grande salto realizzato dall'umanità negli ultimi decenni - nel corso dei quali (letteralmente!) miliardi di persone hanno migliorato le loro condizioni di vita materiale - lascia ora in eredità una enorme quantità di questioni che stanno scuotendo il mondo intero. Una complessità mai vista nella quale si devono gestire, allo stesso tempo, la stabilità economica e sociale dei singoli Paesi, nuove relazioni internazionali, grandi migrazioni, la creazione di condizioni per una vera sostenibilità ambientale, le tensioni relative all'accesso alle materie prime e alla difesa dei commerci, l'accelerazione tecnologica, l'aumento delle disuguaglianze, il rispetto dei diritti umani. Il problema è che, di fronte a tutto questo, non ci sono né le istituzioni (basti pensare alla debolezza dell'Onu) né le culture politiche adeguate. Il paradosso è che se è vero che il mondo non è mai stato così ricco, d'altro canto non è mai stato così esplosivo. E questa la drammaticità del periodo storico che stiamo attraversando: il rischio è che, per sbrogliare la matassa, prevalga la logica più arcaica e semplice, quella bellica dell'amico-nemico, scaricando così nella follia della guerra le fortissime tensioni oggi esistenti.

Nella convinzione, del tutto infondata, che il conflitto possa sciogliere i nodi creati da decenni di crescita accelerata. È questa la ragione che spiega perché la «Terza guerra mondiale a pezzi» di cui Papa Francesco parla da anni può trasformarsi in un grande conflitto internazionale. Tutte le forze civili, morali, economiche e politiche devono attivarsi per scongiurare un tale esito. «La pace si fa in due», si sente ripetere. E si può senz'altro essere d'accordo sul fatto che, al punto in cui siamo, una generica debolezza non aiuta. La legittima difesa è da sempre riconosciuta come principio morale. Ma questa prima affermazione va completata con una seconda, troppo spesso taciuta: la pace va attivamente ricercata. E quando, come in questo frangente, si vogliono evitare le estreme conse-

**Mauro Magatti** (1960) Sociologo ed economista, è professore ordinario di Sociologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Dirige il Centro di Ricerca ARC ed è editorialista del *Corriere della Sera*.

guenze dello scontro, della contrapposizione, del conflitto, è necessario che una delle due parti provi a rompere lo schema. Cosa vuol dire questa affermazione, in questo preciso momento storico? Almeno tre cose. In primo luogo, non bisogna smettere di denunciare con chiarezza tutti gli abusi del diritto internazionale, che pure costituisce l'unico linguaggio comune a cui bisogna cercare di fare riferimento. Di fronte alla sua violazione esplicita, la denuncia deve essere fatta senza indugi. E quando è necessario va opposta una resistenza esplicita. Ma questo primo elemento ha bisogno di un secondo aspetto. La storia, l'esperienza ci insegnano che, quando c'è un conflitto, torti e ragioni non stanno mai completamente da una parte sola. Attenzione, non si sta dicendo

che siano equamente distribuiti. Ma chi cerca la pace sa che per interrompere l'automatismo del conflitto è sempre necessario mettere sul piatto anche il riconoscimento delle ragioni - pur se parziali e contraddittorie - dell'altro. Un movimento difficile, rischioso, che non assicura il lieto fine. Ma pur sempre necessario. Infine, la pace si cerca lavorando per immaginare creativamente una via d'uscita, uno scarto di lato capace di sbloccare la situazione. È solo la capacità di cambiare la dinamica imposta da chi mette inizio al conflitto che può portare la pace. Applicati alla crisi Ucraina, questi tre passaggi possono essere così tradotti: l'aggressione russa va condannata perché contro il diritto internazionale. Ma, affermato ciò, si dovrà almeno riconoscere la complessità storica e culturale che caratterizza quelle regioni. Da qui allora, si potrà lavorare per immaginare - tanto per il Donbass quanto per la Crimea - soluzioni terze che, come in tanti altri momenti storici, la diplomazia può inventare. Salvaguardando da una parte il legittimo desiderio degli ucraini di conservare la propria libertà, e dall'altra creando una via d'uscita per il despota russo. E lo stesso approccio può essere utilizzato per quel dramma ormai secolare che sconvolge la Palestina. Dove l'unico punto di riferimento non possono che essere gli accordi di Camp David (non a caso cancellati dagli attacchi degli estremisti dell'una e dell'altra parte). In tutto questo l'Occidente deve decidere che partita giocare. Se difendere i propri interessi con le armi, immaginando che ci sarà una vittoria finale contro il resto del mondo. Oppure se mettere in campo la profondità della propria matrice culturale: dove si riconosce la necessità di una continua mediazione tra l'interesse di parte e l'interesse generale. Consapevole che la giustizia umana si dà nello spazio aperto tra il diritto calcolante e la giustizia eccedente. Siamo davanti a una grande prova storica che va affrontata con una adeguata profondità spirituale.



# LA STORIA E LE STORIE



## PAOLO MIELI

INTERVISTA AL GIORNALISTA E STORICO, GIÀ DIRETTORE DE LA STAMPA E PER DUE VOLTE DEL CORRIERE DELLA SERA. IN TELEVISIONE CONDUCE DA MOLTI ANNI ITALIANI E PASSATO E PRESENTE SU RAI STORIA. NEL CORSO DELLA SUA CARRIERA HA SCRITTO PIÙ DI 20 LIBRI.



Parte dell'opera *La guerra e la pace* realizzato nel 1952 di Picasso nell'antica cappella romana di Vallauris.

di Fiamma Colette Invernizzi, B.Liver

**A**vere a che fare con una grande mente è come trovare in un cumulo di fogli la traduzione di un testo che abbiamo letto più volte e che, fino ad ora, ci era risultato oscuro. Una grande mente ti allunga la complessità a portata di mano, allentandone i nodi e illuminandone le porzioni più buie. Paolo Mieli - direttore de *La Stampa* dal 1990 al 1992 e del *Corriere della Sera* dal 1992 al 1997 e nuovamente dal 2004 al 2009 - è esattamente così.

## La forza della critica per guardare il passato e capire il nostro presente

**Direttore Mieli, dal 2023 tutte le puntate del suo programma su Rai tre, *Passato e Presente* hanno come sottotitolo narrativo la guerra, per andare a caccia degli antecedenti sul perché il mondo si trova a questo punto, tra caos e trasformazioni. È forse questo il compito degli storici, oggi, ma anche dei giornalisti delle cronache?**  
«Se l'incarico degli storici primari è fare la storia, per una trasmissione che si chiama *Passato e Presente* il compito è quello di trovare un nesso non immediato - e sottolineo, non immediato - tra ieri e oggi, lasciando poi allo spettatore fare il collegamento proprio tra passato e presente. Chiunque può guardare questa trasmissione e immergersi in quel singolo fatto storico - e nella discussione che vi si genera intorno - puramente per il piacere di farlo, oppure, può cercare un nesso supplementare e chiedersi il perché proprio quel fatto storico sia stato scelto per una trasmissione come *Passato e Presente*. Personalmente trovo stupido e anche disonesto usare la storia per spiegare esplicitamente ciò che sta accadendo oggi, perché i collegamenti sono complicati e i percorsi sono spesso contraddittori».

Paolo Mieli (Milano, 25 febbraio 1949) Giornalista, saggista, conduttore televisivo e opinionista, si occupa principalmente di politica e storia.

**modo per insegnare alla curiosità ed educare all'approfondimento?**  
«È soprattutto questo. È un modo per far riflettere su come ciò che accade oggi, in realtà, ritrova delle radici che affondano nella storia dell'umanità, a mille o cinquecento o tremila anni fa. Lo scopo è di sviluppare una curiosità che porti oltre alle analogie immediate. Si pensi alla guerra in Ucraina, per esempio. Ci si illude che osservando ciò che è accaduto in quelle zone negli ultimi dieci anni ci sia di spiegazione assoluta per comprendere il conflitto. Spesso, invece, tale spiegazione è molto più remota e può risalire a Caterina la Grande, a Potëmkin, alla storia della

stessa Crimea o di tutte le altre aree intorno al Mar Nero».

**Il giornalista e lo storico come si avvicinano alla complessità odierna, anche raccontando scorcii storici così lontani?**  
«Io, prima di tutto, sono stato storico: mi sono laureato in Storia, sono stato assistente di Renzo De Felice - grande storico del fascismo - e il mio primo amore è stato proprio per il metodo storico. Dopodiché ho fatto il giornalista per tutta la vita. Nel fare il giornalista, spesso, mi sorreggono delle curiosità che mi riportavano alle letture che avevo fatto come storico. Quando analizzavo uno scorcio specifico di politica internazionale, per esempio, utilizzavo contenuti di storia per arricchire i miei articoli. Poi la mossa è stata quella di capovolgere questo metodo, occupandomi del passato e porgendo sul vassoio d'argento una chiave per leggere la contemporaneità. È stato come guidare una macchina per tantissimo tempo con un occhio che guardava davanti - perché dovevo raccontare la storia del presente o proiettarla sul futuro - e l'altro occhio sempre puntato sullo specchietto retrovisore. Questo modo di fare il giornalista per tanti anni mi ha permesso poi di

ribaltare la situazione, mettendo lo specchietto retrovisore al posto del vetro della macchina e lo specchio del presente al posto di quello alle mie spalle, facendo un'operazione inversa».

**Guardare contemporaneamente avanti e indietro che permetta un vero capovolgimento, lasciando spazio a una grande libertà di provocazione. È così?**  
«Esattamente. Un metodo per dire ciò che non ci diciamo. Prima di tutto? Le illusioni che abbiamo avuto. Faccio un esempio: quando è stata introdotta la liberalizzazione economica in Cina, noi abbiamo pensato che questa avrebbe condotto inevitabilmente a una liberalizzazione politica. Invece niente, nemmeno lontanamente. Allo stesso modo, quando nel 2011 ci sono state le primavere arabe, ecco che ci siamo illusi che tutto sarebbe accaduto secondo i nostri piani, seguendo i nostri presupposti. Abbiamo pensato che quei Paesi si sarebbero affacciati alla libertà di stampa, di voto e di espressione, che sarebbero diventati uguali a noi. E invece niente. Così abbiamo avuto una serie dietro l'altra di sconfessioni del nostro modo di pensare e vedere il presente e immaginare il futuro. E cosa ne abbiamo fatto? Le abbiamo accantonate, senza soffermarci a chiederci perché niente stesse cambiando secondo le nostre aspettative. Questa cecità deriva dalla superficialità con cui abbiamo guardato la fine della seconda guerra mondiale nel '45 e la fine della guerra fredda nel 1989, con la caduta del muro di Berlino. Anche in quei due momenti siamo stati convinti che fosse stato sufficiente sconfiggere prima nazismo e fascismo e poi comunismo perché il mondo prendesse una giusta piega. E invece ci sbagliavamo. Abbiamo commesso tutta una serie di errori senza confessarci che avevamo sbagliato i presupposti: pensavamo che bastasse sconfiggere i regimi per avere nostro il mondo. Non solo poi il mondo non è stato nostro, ma è stato pure il contrario. Pensando al Medio Oriente, abbiamo sottovalutato



**La storia si deve studiare soprattutto per ciò che dà torto a quello che pensiamo, non per ciò che ci dà ragione**

impulsi autoritari e ideologie radicate pensando che fosse tutto solo frutto dell'arretratezza e che, una volta avuti McDonald's e Coca Cola, queste regioni del mondo sarebbero d'incanto diventate porzioni identiche all'Occidente, con la loro libertà sessuale, di religione e opinione. La verità è che era la nostra impalcatura di presupposto ad essere sbagliata».

**Approfondire la storia, quindi, significa mettere in discussione tutto ciò che credevamo di sapere riguardo la contemporaneità? Quanto conta la memoria in questo processo di critica?**

«Se ci pensiamo, abbiamo un modo di studiare la storia un po' particolare. Anzi, assai bizzarro. Studiamo il passato per come ci conviene. Portiamo nuovamente un esempio: essendo europeisti e siccome stiamo - un pezzo alla volta - costruendo un'Europa unita, allora nelle scuole facciamo studiare con attenzione la storia di Carlo Magno. Ma mentre Carlo Magno, fra predecessori e successori, durò un secolo mal contato, il poco distante Impero Bizantino durò dal 395 al 1453. Sono più di mille anni. Quanto ne sa, lei, dell'Impero Bizantino? I giovani - anche i miei studenti - non ne sapevano e non ne sanno nulla. Non stiamo parlando dell'Asia, o delle dinastie della civiltà cinese - sbagliato non conoscerle ma consentito - bensì di una porzione fondamentale per la comprensione della storia attuale. E aggiungo: dopo l'Impero Bizantino ci fu quello Ottomano, che durò dal 1300 fino alla fine della prima guerra mondiale. Altri seicento anni di storia di cui non si sa nulla. Facendo la somma potremmo dire di non conoscere gli ultimi milleseicento anni dell'area che oggi è la più problematica del mondo moderno. Così facendo come potremmo davvero credere di comprendere gli avvenimenti degli ultimi anni? Allo stesso modo attuiamo un gioco a noi "favorevole" con la memoria, inanelando giornate e ricorrenze capaci di confermarci quando siamo "meglio" oggi rispetto a ieri. Il problema è che così facendo coltiviamo la memoria come un artefatto; la storia, invece, si deve studiare soprattutto per ciò che dà torto a quello che pensiamo, non per ciò che ci dà ragione. La storia è fatta per farci studiare le contraddizioni, non per farci tornare i conti, quando ci fa comodo. La memoria la usiamo, purtroppo, per dirci quando siamo belli e bravi; dobbiamo imparare a studiare la storia con un altro criterio, chiedendoci: come mai se abbiamo sempre operato per il bene la storia va così male? Che cosa c'è di sbagliato nella nostra bontà o nella bontà dei nostri avi, nelle idee che pretendiamo siano buone? La storia è un campo di contraddizioni e nodi non del tutto sciolti. Riempiamo 365 giorni all'anno di celebrazioni, ma celebrando non diamo una spiegazione a una cosa fondamentale, che è: perché le cose vanno peggio di prima?».

**Oltre, ovviamente, a questo sguardo critico, quale insegnamento trasmetterebbe ad un o una giovane collega?**

«Ne scelgo uno. Consiglierei di accettare la fatica di accompagnare la vita professionale con una vita parallela di continuo studio, analisi, lettura e approfondimento. Di un'altra materia, di un'altra origine, come per me è stata la storia, in parallelo con il giornalismo. Come per tenere stretta una seconda personalità altrettanto professionale della prima, altrettanto attenta e profonda. Questo per tre motivi: prima di tutto per aprirsi alla complessità; secondo per evolversi su un terreno differente e non impigliarsi nella professione e, terzo, perché le assicuro che arriverà un giorno - come è capitato a me - in cui le due personalità si ricongiungeranno in un terreno comune. Per riassumere, in breve direi: avere una personalità di riserva».

## LA STORIA E LE STORIE

## Andiamo aldilà dei nostri interessi

## Non saranno i post a fermare le guerre a Gaza e in Ucraina

di Francesca Covini, B.Liver

È il 14 novembre 2002. In un'intervista radio, il giornalista Steve Kroft chiede al segretario alla difesa degli Stati Uniti, Donald Rumsfeld, quanto durerà la guerra in Iraq. Rumsfeld risponde: «cinque giorni, o cinque settimane, o cinque mesi, ma certamente non più a lungo di così».

La guerra inizia il 20 marzo 2003. Le ultime truppe lasciano l'Iraq il 18 dicembre 2011, otto anni dopo.

Nel corso di quegli otto anni, muoiono 4.500 soldati americani e più di 100.000 civili e militari iracheni.

Il presidente Bush aveva scelto di continuare la guerra per due mandati presidenziali, nonostante i progetti statunitensi per l'Iraq continuassero a fallire.

Perché? Oltre alle ragioni tattiche e strategiche, anche per una ragione psicologica.

A livello psicologico esistono due bisogni che orientano i tentativi di ogni essere umano di assegnare un significato al mondo circostante: il bisogno di *coerenza* e il bisogno di *accuratezza*.

Nel caso di Bush prevalse il primo. Decise che la priorità era agire in modo da poter giustificare a sé e agli altri il proprio operato: abbiamo iniziato questa guerra e dobbiamo continuarla, duri quel che duri, perché alla fine la vinceremo.

Se avesse privilegiato il bisogno di accuratezza, Bush avrebbe forse visto l'intervento in Iraq come una guerra che era durata quindici volte più del previsto, che aveva richiesto in totale un milione di soldati e 800 miliardi di dollari e che comunque non aveva portato i risultati sperati.

**Mentre guardiamo e discutiamo i conflitti degli altri, l'unico potere che abbiamo è quello di non trascurare il bisogno di accuratezza**

Forse, se ci fosse stato spazio anche per l'accuratezza, Bush avrebbe accettato il fallimento dell'intervento militare in Iraq.

La deformazione data dal bisogno di coerenza riguarda i potenti che portano avanti guerre che durano anni, ma riguarda anche chi quelle guerre le guarda da Paesi in pace.

Nelle guerre internazionali, gli individui che guardano da lontano, senza che quella violenza li

tocchi direttamente, non hanno nessun potere. Non saranno i nostri post su Instagram a fermare la guerra a Gaza, né i nostri hashtag a far retrocedere Putin.

L'unico potere che davvero abbiamo, da così lontano, è quello di non trascurare, mentre guardiamo e discutiamo i conflitti degli altri, il bisogno di accuratezza.

È il bisogno che ci spinge a chiederci perché le persone compiano certe azioni, quale sia il contesto in cui succedono i grandi eventi.

Non si possono avere mai tutte le informazioni, ma anche la sola ricerca di accuratezza immunizza contro le narrazioni in cui ci sono buoni e cattivi.

La persona che vediamo come nemico forse non ha ragione, ma sicuramente ha le sue ragioni.

Capire le ragioni dell'altro non implica che le condividiamo, né tantomeno che siamo disposti a porre fine al conflitto.

Significa, tuttavia, che siamo disposti a riconoscere che anche il nemico, per quanto distante, agisce secondo le proprie motivazioni, esattamente come noi.

Cercare di comprendere le ragioni e il contesto dietro all'azione di chi vediamo come nemico ci responsabilizza.

È molto più facile essere crudeli con chi riteniamo inferiore a noi, o con chi reputiamo folle, stupido o incosciente.

Lo sforzo di capire le ragioni dell'altro non porta sempre alla pace, ma sicuramente è il primo passo necessario perché la pace diventi possibile.

## Il compromesso per la pace lede l'orgoglio dei leader

di Federica Margherita Corpina, B.Liver

Un'auspicabile astrazione definita, in ultimo, dalla negazione del proprio contrario. Assenza di guerre e/o conflitti, in piccolo o in grande che siano: è questa, asciugando le circostanze, la notoria pace.

Quella da dizionario, si intende. Quelle sui libri di storia, invece, sono più una questione di firme, poste più o meno malvolentieri sotto una definizione parzialmente storpiata: «okay assenza di guerre e/o conflitti, ma a condizione che...». Ecceetera ecceetera ecceetera, di lunghezza e contenuti distinti a seconda dei singoli casi.

La clausola, dunque, si infila nel lemma per calarlo - sì, anche in termini morali - nella tangibilità di un trattato.

La pace, insomma, diventa compromesso, il compromesso lede l'orgoglio, l'orgoglio ferito cova rancore, ed è un attimo che ci ritroviamo punto e a capo con zagaglie, sassi, fucili e bombe in mano (pure che i droni, propriamente, non ne hanno).

Una volta sformata questa sfera semantica, allora, quello che si può fare è provare a cambiare parole. *Ahimsā*. E magari anche lingua: sanscrito, nello specifico.

Chi pratica yoga - seriamente - il concetto probabilmente lo conosce già: *non fare del male*, il primo dei cinque Yama descritti negli Yoga Sutra di Patanjali.

Chi è incappato poi, per un motivo o un altro, nella lettura del Giuramento di Ippocrate, ci avrà visto qualcosa di equivalente: alla fine del terzo paragrafo, «mi asterrò dal recar danno e offesa»; e poi di nuovo, più avanti, *ἐκτός ἑὸν πάσης ἀδικίας ἑκουσῆς καὶ φθορίας*, «stando alla larga da ogni offesa e danno volontario».

**Che cosa succederebbe se vivessimo in modo da causare il minor numero possibile di danni e sofferenze? O meglio, che cosa non succederebbe?**

Chi, infine, ricorda ancora qualcosa della decolonizzazione indiana, l'avesse anche studiata dai riassunti online, potrà riconoscere, in questo principio, il vero motore della rivoluzione di Gandhi: *satyagraha*, *satya*, *ahimsā*, magari no, ma nonviolenza direi che la si associa abbastanza facilmente, come parola, a questo contesto e personaggio storico.

E infatti useremo qui l'espressione *non nuocere*, in

traduzione, sempre per la questione delle sgualciture di cui poco prima.

A farci un attimo caso, si tratta già di qualcosa di un pelo più concreto rispetto a pace e basta: in primis perché se le non azioni non fossero in fondo azioni anche loro (col *Wu Wei* ce ne andremmo nel Taoismo e non me lo posso permettere, sto esaurendo i caratteri), l'omissione di soccorso non sarebbe un reato; e poi perché è più individuale di quella pace nel mondo per cui tanto si prega e poco si fa.

E no, non sto parlando di intraprendere una carriera diplomatica o arruolarsi (occhio alle parole) per una missione internazionale. Parlo piuttosto di mondi molto più piccoli, seppure non troppo meno complessi: i micromondi di ogni singola nostra esistenza.

Cosa succederebbe se vivessimo in modo da causare il minor numero possibile di danni e sofferenze?

Cosa non succederebbe? Per rispondere dobbiamo metterlo in pratica, il principio, a partire dalle vite che più abbiamo vicino: la nostra, quella dei nostri familiari, amici, colleghi, animali da compagnia, vasi in balcone.

Ci poniamo obiettivi irrispettosi dei nostri stessi limiti? *Ahimsā*. Sminuiamo un nostro dipendente? *Ahimsā*. Sparliamo del vicino alle sue spalle? *Ahimsā*. Fino a prenderci confidenza.

O meglio, consapevolezza.

Quella necessaria a trasformare un ideale elevato in impegno quotidiano e a strappare il velo di *Maya* (illusione) sull'origine comune di tutto il male che facciamo: la paura.

## Le «guerre tra persone» non sono mai da evitare

di Cristiano Salvatore Misasi, B.Liver

Prometeo donò il fuoco all'essere umano, firmando così il suo eterno supplizio.

Pensandoci bene, seppur sotto un altro aspetto, gli donò qualcosa che era già intrinseco nella parte più profonda dell'uomo. Non è difficile accostare il fuoco alla volontà, infatti sono entrambi l'emblema dell'intraprendenza che differenzia da sempre il genere umano dagli altri esseri viventi.

Questo fuoco che arde dalla nascita fino alla morte, può avere varie forme, può essere flebile come la fiamma di un fiammifero, ingovernabile come un rogo di montagna, o nel migliore dei casi, può avere la forma di un fuoco tiepido che trova riparo in un camino.

Ad alimentare questo fuoco interiore ci sono le emozioni, ogni fiamma muta il suo colore in base ai sentimenti da cui prende energia.

I rapporti sociali, amorosi e d'amicizia sono regolati dall'unione dei fuochi interiori, i conflitti personali derivano dall'unione di fiamme di diversa forma e colore che si scontrano, certamente sono inevitabili le ustioni.

I conflitti, le «guerre tra persone», se affrontati in modo civile, non sono mai da evitare perché portano su due strade, o ad un equilibrio neutrale, o al rafforzarsi del rapporto (altra forma di equilibrio).

Gli equilibri sono la conseguenza del caos, è strano pensare come alcuni concetti possano esistere solo ed esclusivamente abbinati alla propria antitesi; anche la pace concepita con il significato attribuitole oggi, nel 21esimo secolo (in Italia), è solo la conseguenza di due guerre mondiali.

La guerra quindi è qualcosa di positivo?

**Gli equilibri sono la conseguenza del caos. Anche la pace concepita con il significato attribuitole oggi è frutto di due guerre mondiali**

La guerra è l'estremizzazione della volontà, è il fuoco dalla forma più grande, alimentato dagli ideali teoricamente più «giusti» e dalle emozioni più sbagliate, non tutte le guerre sono sbagliate, e nessun fronte può affermare di aver pienamente ragione, alcune volte la violenza subita si è trasformata in conflitto, pensiamo ad esempio alle mille guerre di indipendenza a cui ha assistito il mondo;

altre volte la troppa fame ha dato origini a proteste e a guerre civili; altre volte ancora le guerre sono state una risposta all'invasore, come quella che hanno combattuto americani e partigiani contro il nazismo. La violenza non è mai la scelta giusta, ma capita che tra persone, organizzazioni e Stati che non riescono a comunicare, la guerra e il sangue diventino agli occhi di molti l'unica strada da percorrere per risolvere il problema.

Nessuno è disposto a retrocedere di un millimetro accordando in parte alle richieste dell'oppositore e per questo motivo il fuoco più grande e orrendo divampa.

Stiamo vivendo in un'epoca in cui le guerre scoppiano con la facilità dei petardi a capodanno, e a rattoppare in parte la pazzia umana, ci pensa lo stesso sentimento che accende la miccia delle battaglie: la paura.

La paura di avere la Nato ai confini ha fatto scendere la Russia in guerra, la paura dell'Ucraina l'ha fatta avvicinare alla Nato (ed è scoppiata la guerra); la paura della Palestina di non avere più uno Stato autonomo e la paura di Israele di essere vittima di altri attentati (ha fatto scoppiare la guerra); e la paura nei confronti di un molossoide da guardia tiene lontani i malintenzionati, così il molossoide chiamato «bomba atomica» sta limitando una terza guerra mondiale.

E pensare che basterebbe alimentare il fuoco della volontà con la diplomazia, e regolare la fiammella a un livello più moderato per evitare migliaia e migliaia di morti civili e innocenti.

## La superbia ci impedisce di rispettarci

di Amy El Kamli, B.Liver

Vivere il conflitto è una caratteristica ormai risaputa dell'essere umano. Si può partire dal bisticcio con il proprio compagno di scuola fino ad arrivare al litigio con la propria metà.

Dalla discussione con il proprio collega al dibattito tra politici.

Possiamo arrivare addirittura alle guerre tra Stati, come se normali conflitti non potessero bastare.

Le persone fanno molta fatica ad accontentarsi di quello che hanno. Come se essere soddisfatti fosse qualcosa che colpisce l'apice del proprio orgoglio.

Forse è proprio questa la difficoltà nel fare la pace: la superbia di molte persone impedisce di andare contro il proprio interesse, anche a costo di perdere un rapporto che si è costruito.

Secondo la mia opinione, tutto questo amor proprio è dovuto soprattutto all'ambiente in cui si è cresciuti.

Sin da quando eravamo piccoli ci hanno insegnato a «fare la pace» con gli altri bimbi.

Ci facevano fare il gioco con i mignoli e la «canzoncina della pace e delle patate» (tutt'ora non riesco a dare un senso a questa cosa).

Ma anche l'ambiente in cui siamo cresciuti ci ha sicuramente influenzato. Io, ad esempio, sono cresciuta in un ambiente alquanto orgoglioso: se qualcuno ci avesse fatto un torto, la cosa non sarebbe sicuramente passata inosservata.

Ricordo che all'asilo c'era una bambina che si divertiva a mordermi e, quando io lo dicevo a mia madre, lei non mi diceva «date la pace» o «dille di non farlo più»: lei optava per «mordila più forte». E da qui possiamo capire come sono cresciuta.

**Le persone fanno molta fatica ad accontentarsi di quello che hanno. Come se essere soddisfatti ci colpisse nell'orgoglio**

Personale nella mia stessa situazione tendono a storcere il naso al solo pensiero di chiedere scusa.

Sono quel tipo di persone che stanno sempre al centro di ogni dibattito o discussione, e sempre quelle persone si possono dividere in due sottocategorie: quelli che quando hanno torto, anche se con fatica, lo accettano; e quelli che pur di non ammettere di

avere sbagliato, si arrampicano sugli specchi (tante volte fino al punto da sembrare solo degli incoerenti).

Se si vuole imparare a fare la pace, conviene fare un respiro profondo e scegliere la prima strada.

Ovviamente, nessuno garantisce che anche l'altra persona sia disposta a fare pace con te, però almeno hai la certezza di aver compiuto un gesto maturo nell'aver ammesso il tuo errore.

Poi, ci sono anche coloro che cercano di evitare il più possibile i conflitti, quelli che preferiscono semplificarci la vita chiudendo la bocca e standosene in disparte.

Molte volte mi è capitato di constatare che quando si trovano loro in una discussione, ti sorprendono, perché si rivelano i più capaci di reggere il conflitto.

Ovviamente, può capitare anche a loro l'intoppo, anch'essi possono decidere di abbassare le armi, oppure di continuare a discutere con giustificazioni difficili da prendere sul serio.

Fa parte della natura umana il conflitto, ma io penso che andare contro il proprio interesse per salvare un rapporto sia un grande gesto di maturità e consapevolezza, indipendentemente da quanto quel rapporto sia stretto.

D'altronde, tutti noi abbiamo quel briciolo di orgoglio, c'è chi ha più difficoltà a metterlo da parte e chi meno.

Io, nonostante l'ambiente in cui sono cresciuta, sto imparando a farlo. E lo consiglio a tutti per stare bene con sé stessi e per provare la soddisfazione di aver fatto la pace.

B.LIVERSTORY

Il racconto di Joelle, il tumore e l'intervento.



Nella foto Joelle Novelli.

## Rigore e costanza per dire basta Così mi sono aperta agli altri

di Joelle Novelli, B.Liver

**L**a mia storia parte 11 anni fa, all'età di 20 anni, da una diagnosi di craniofaringioma, un tumore raro all'ipotalamo di 5,5 centimetri che avevo sin dalla nascita e che è aumentato con il tempo. Mi mancava l'ultimo anno di maturità linguistica, in ritardo rispetto alla norma, in quanto avevo molte difficoltà scolastiche che, non sapendo del tumore, venivano attribuite a problemi psicologici e di immaturità. Non avevo una vita proprio come quella dei miei coetanei, nonostante ciò, ero abbastanza indipendente, ed ero stata a Londra per tre mesi da sola.

Dei segnali che c'era qualcosa che non funzionava nel mio corpo c'erano, ma solo dopo la risonanza magnetica si è potuto fare una diagnosi. Nel 2013 ho subito un'operazione che mi ha salvato la vita, ma che ha comportato la rimozione dell'ipofisi, una ghiandola che produce tutti gli ormoni endocrini fondamentali, come conseguenza ho avuto grandi difficoltà di memoria e cognitive, un grande aumento di peso e sono costretta a fare uso di farmaci salvavita per tutta la vita.

Sono passati 10 lunghi anni dall'intervento, nei primi 7 dei quali c'è stato un rifiuto totale da parte mia dell'ac-

ettazione e della cura.

Avevo superato i 100 chili, dormivo tutto il giorno, spesso venivo ricoverata anche in reparti di psichiatria; per la notte mi era stato prescritto l'utilizzo del macchinario per l'ossigeno, perché il peso eccessivo schiacciava i miei polmoni. Nei primi anni di non accettazione, nonostante avessi un sostegno psicologico, non riuscivo a vedere la luce né prospettive di vita, volendo sopravvivere solo per mia mamma e non per me.

Parlavo solo di cibo e di ricette, non mi aggiornavo su quello che succedeva nel mondo e mi sentivo molto sola. Poi c'è stata una svolta: il rigore e la costanza hanno avuto la meglio sui miei istinti e compulsioni (alimentari e comportamentali), il soldatino e la robotizzazione erano entrati a far parte di me e vedendo i risultati positivi dei miei sforzi, assaporavo più da vicino le mie possibilità di vita. Queste risultavano ottimali agli occhi dei dottori, ma ancora non trovavo il mio posto nel mondo.

Ho iniziato grazie ad un'amica ad appassionarmi al sudoku, un gioco di logica che è stato un grande allenamento per il mio cervello.

Ho creato così la mia nicchia, distaccandomi, non dovendo così dipendere da nessuno e allontanando il mio pensiero dal cibo e dal confronto della vita dei miei coetanei, che allora era controproducente.

La svolta a livello sociale, l'autonomia nell'uscire da sola, ma soprattutto la curiosità che pensavo di non avere, sono iniziate da quest'anno, in cui ho cominciato ad interagire con il mondo. Ho dovuto rallentare la presa del «rigore» e del «soldatino», per rendermi più elastica e provare a stare al mondo. Ora, ho ampliato i miei argomenti, con grande difficoltà, perché all'inizio cercavo solo la leggerezza, a cui comunque ho cercato di dare spazio.

Mi sforzo ogni giorno di organizzare

**Ho ricominciato a interagire con il mondo, abbandonando l'isolamento**

**Mi sforzo di organizzare la giornata «come se» fosse un lavoro**

la mia giornata «come se» fosse un lavoro, e questo mi fa sentire a posto. Il mio presente non è tutto rosa e fiori, in quanto le mie difficoltà ancora permangono.

Vedo ancora lontana la possibilità di prendere il diploma di maturità: mi manca solo l'ultimo anno, ma non posso più usufruire del sostegno, perché per gli adulti non c'è la possibilità. Ho comunque cercato di impegnarmi in ciò che mi era possibile e sto riprendendo lo studio della lingua inglese con buoni risultati.

Per quanto riguarda il problema dell'alimentazione, io e mia mamma abbiamo rivoluzionato il nostro modo di mangiare, cosa che ha aiutato molto nella cura, ma ha portato ad avere grandi limitazioni nella mia vita quotidiana, trattandosi di un regime molto particolare che rende quasi impossibile mangiare fuori casa.

Sono arrivata alla conclusione, anche in questo campo, che in materia di alimentazione, per me è più facile rinunciare piuttosto che mediare.

Oggi ho 33 anni, spesso quando me lo chiedono sbagliano perché ne dimostro parecchi di meno, forse per le conseguenze di questo tumore e per essere stata costretta per tanti anni a rinchiodermi in una situazione casalinga «protetta», lontana anche dai social e dal confronto con il mondo, cosa che, secondo me, è stata la mia vera cura.

# Non potendo contare sul mio corpo suonerò con la mia anima

di Giovanni Allevi, compositore

**A**ll'improvviso mi è crollato tutto. Non suono più il pianoforte davanti ad un pubblico da quasi due anni. Nel mio ultimo concerto, alla Konzerthaus di Vienna, il dolore alla schiena era talmente forte che sull'applauso finale non riuscivo ad alzarmi dallo sgabello. E non sapevo ancora di essere malato. Poi è arrivata la diagnosi, pesantissima. Ho guardato il soffitto con la sensazione di avere la febbre a 39 per un anno consecutivo. Ho perso molto, il mio lavoro, ho perso i miei capelli, le mie certezze, ma non la speranza e la voglia di immaginare. Era come se la malattia mi porgesse, assieme al dolore, degli inaspettati doni. Quali? Vi faccio un esempio....

Non molto tempo fa, prima che accadesse tutto questo, durante un concerto in un teatro pieno, ho notato una poltrona vuota. Come una poltrona vuota? Mi sono sentito mancare! Eppure, quando ero agli inizi, per molto tempo ho fatto concerti davanti ad un pubblico di quindici, venti persone ed ero felicissimo! Oggi...dopo la malattia, non so cosa darei per suonare davanti a quindici persone. I numeri...non contano! Sembra paradossale detto da qui. Perché ogni individuo, ognuno di noi, ognuno di voi, è unico, irripetibile e a suo modo infinito.



**Era come se la malattia mi porgesse, assieme al dolore, inaspettati doni**

Un altro dono! La gratitudine nei confronti della bellezza del Creato. Non si contano le albe e i tramonti che ho ammirato da quelle stanze d'ospedale. Un altro dono. La riconoscenza per il talento dei medici, degli infermieri, di tutto il personale ospedaliero. Per la ricerca scientifica, senza la quale non sarei qui a parlarvi. La riconoscenza per l'affetto, la forza, l'esempio che ricevo dagli altri pazienti, i guerrieri, così li chiamo. E lo sono anche i loro familiari, e lo sono anche i genitori dei piccoli guerrieri.

Quando tutto crolla e resta in piedi solo l'essenziale, il giudizio che riceviamo dall'esterno non conta più. Io sono quel che sono, noi siamo quel che siamo. E come intuiva Kant alla fine della Critica della Ragion Pratica, il cielo stellato può continuare a volteggiare nelle sue orbite perfette, io posso essere immerso in una condizione di continuo mutamento, eppure sento che in me c'è qualcosa che permane! Ed è ragionevole pensare che permarrà in eterno. Io sono quel che sono. Voglio andare fino in fondo con questo pensiero. Se le cose stanno davvero così, cosa mai sarà un giudizio dall'esterno? Voglio accettare il nuovo.

Giovanni. Come dissi in quell'ultimo concerto a Vienna, non potendo più contare sul mio corpo, suonerò con tutta l'anima. Il brano si intitola Tomorrow, perché domani, per tutti noi, ci sia sempre ad attenderci un giorno più bello!

Festival di Sanremo 2024, trascrizione Rai1.



# LA STORIA E LE STORIE

LA DOCENTE DI PSICOLOGIA COGNITIVA ALLA STATALE DI MILANO E DIRETTRICE DELLA DIVISIONE DI PSICONCOLOGIA DELLO IEO INTERVIENE SULLA CURA E LA CONSAPEVOLEZZA DEL PAZIENTE CON PROPOSTE E OSSERVAZIONI.

di Chiara Malinverno, B.Liver

«Si guarisce davvero, quando si guarisce nella mente»: così esordisce Gabriella Pravettoni, docente di Psicologia cognitiva e delle Decisioni presso l'Università Statale di Milano e direttrice della divisione Psicologia dell'Istituto Europeo di Oncologia, nel dialogare con *Il Bullone* sui temi della cura, della guarigione e della consapevolezza.

Partiamo dalle basi: cosa significa per un

## Cambiamo il linguaggio per percepire diversamente il viaggio della malattia

**paziente oncologico la parola guarigione?**  
«Nel percorso oncologico la guarigione è l'obiettivo cui ambisce un paziente dopo aver superato l'iniziale shock determinato dalla diagnosi e dopo aver compreso tutte le fasi di cui si compone il percorso di cura, dalla conoscenza della malattia, ai trattamenti necessari e ai suoi effetti a lungo termine».

**Tuttavia, non sempre si guarisce...**  
«No, sempre più spesso l'obiettivo della guarigione è sostituito da quello della cronicizzazione. Non sempre, infatti, è possibile ottenere una remissione completa della malattia e, dunque, una piena guarigione. Alle volte, quella che si raggiunge è una "guarigione funzionale": dopo la fase acuta della malattia, la gestione diventa pari a quella di un'altra malattia cronica, anche se con una buona qualità di vita».

**Esistono, poi, anche i survivors...**  
«Sì, si tratta di persone che hanno superato un percorso di malattia e, tuttavia, devono continuare a sottoporsi a visite e controlli nel timore di una recidiva».

Gabriella Pravettoni (Milano, 1967) è professoressa ordinaria di Psicologia delle Decisioni all'Università Statale di Milano, dirige dal 2012 la Divisione di Psiconcologia in IEO.

**Quando, dunque, un paziente oncologico può dirsi guarito?**

«Al di là dei dati clinici, parafrasando le parole di Umberto Veronesi, anche quando il cancro è tolto dal corpo della persona, non può esserci guarigione se la malattia rimane nella testa. In una prospettiva psicologica, dunque, si ha una piena guarigione solo quando si sono acquisiti gli strumenti per elaborare tutto il disagio psicologico legato alla malattia, come quello che ha determinato l'emergere nel malato di ansia o depressione».

**Con riferimento ai survivors, descriveva la paura che il tumore possa ripresentarsi.**

“**La guarigione può portare un senso di smarrimento. Nel percorso di cura si è supportati e rassicurati**

**Può esserci, invece, una paura di guarire?**

«Non parlerci di paura di guarire, ma certamente la guarigione può portare con sé un senso di smarrimento. Nel percorso di cura si è supportati, rassicurati, accolti e al termine di questo percorso vi è il rischio, enorme, di sentirsi soli. È in questa fase che iniziano a esplodere disagi psicologici prima celati, tutti riconducibili al timore di riprendere in mano la propria vita in autonomia».

**Questo senso di smarrimento travolge solo il paziente oppure si estende anche alla rete sociale in cui la persona è inserita? In questo senso, può aiutare prevedere percorsi di sostegno psicologico anche per le famiglie dei malati?**

«In un mondo ideale, tutti dovrebbero poter accedere a un supporto psicologico. Nel caso specifico dei pazienti oncologici, questo supporto dovrebbe certamente coinvolgere anche i familiari e chi si prende cura del paziente. Il carico emotivo dei caregivers è estremamente pesante e garantire loro un supporto psicologico adeguato è essenziale».

**Parla di mondo ideale, a che punto è l'assistenza psicologica di pazienti e familiari?**

## GABRIELLA PRAVETTONI



«Purtroppo, esistono tantissime realtà di cura in cui non è ancora previsto un adeguato servizio di supporto per i pazienti e, soprattutto, per i loro familiari, nonostante a livello istituzionale vi siano stati interventi volti ad incentivare la presenza di psicologi entro le unità di cura, si pensi al caso delle *breast unit* che, per essere accreditate, devono contare anche su figure per il sostegno psicologico. Tuttavia, oggi assistiamo a una diffusione di servizi di supporto psicologico a macchia di leopardo su tutto il territorio nazionale. Vi è da dire, però, che questa carenza è colmata dal lavoro di moltissime associazioni, che sono il grande motore dell'assistenza».

**Quando questi servizi di supporto sono disponibili, la sua impressione è che vengano accolti con favore da pazienti e caregivers?**

«È possibile incontrare qualche reticenza da parte di famiglie molto chiuse o di pazienti che desiderano gestire il loro dolore in modo molto riservato e, comunque, anche in questi casi, non si tratta di un rifiuto, quanto semmai di una volontà di essere coinvolti in modo differente. Vi è da dire che anche in questo le associazioni hanno un ruolo centrale: non solo si attivano al fine di promuovere servizi di supporto particolari, ma stanno accanto ai pazienti e alle famiglie fornendo loro gli strumenti più adatti per muoversi entro il percorso di cura. L'associazione, così, diventa un luogo di supporto e rifugio sia per il paziente sia per i caregivers».

**Prendere parte a realtà associative può essere utile al fine di raggiungere la guarigione nella mente di cui parlavamo? Magari attraverso l'aiuto agli altri...**

«Sì, è ciò che accade ad ognuno in modo più o meno consapevole. Ci sono persone molto consapevoli che sanno quanto hanno ricevuto dalle diverse realtà associative e quanto ciò sia stato essenziale per completare il loro percorso di cura».

e guarigione e, poi, ci sono persone meno consapevoli che, tuttavia, riconoscono che l'appoggio ricevuto dalle associazioni ha determinato un aumento della loro qualità di vita».

**Il sostegno e, soprattutto, il sostegno psicologico è dunque un tassello fondamentale nel percorso di cura e guarigione dei pazienti?**

«Sì e finalmente se ne è acquisita piena consapevolezza. Se fino a qualche tempo fa si riteneva superfluo il supporto psicologico nell'ambito del percorso oncologico, ora la psiconcologia è diventata un pilastro essenziale nella cura del paziente».

**Questo mutamento di prospettiva a cosa è dovuto?**

«È il riflesso dell'adozione di un approccio globale alla salute del paziente, che non mira più solo ed esclusivamente alla guarigione nel corpo. Detto ciò, si è anche compreso che l'attenzione psicologica al paziente non deve solo essere diretta ad affrontare la paura e l'ansia della recidiva. Ora, la psiconcologia non si limita a fornire sostegno al paziente nell'affrontare il dolore, ma è la via attraverso la quale il paziente aderisce a un modello di cura che mira a garantire una migliore qualità di vita. Le sfide dopo il cancro sono infinite e, dunque, bisogna fornire ai pazienti gli strumenti per affrontarle».

**Nel suo discorso non ha mai paragonato la malattia a una battaglia. È opportuno utilizzare metafore belliche per descrivere il percorso di cura e guarigione?**

«No, a mio avviso, utilizzare metafore belliche per descrivere il percorso di cura è sbagliato, ed è sbagliato per diverse ragioni: in primo luogo perché ciò induce un senso di colpa profondo nei pazienti nel caso in cui non dovesse verificarsi una condizione di remissione della malattia; a ciò si aggiunga il fatto che parlare di malattia come di una guerra è una semplificazione fortissima. La malattia dipende da moltissimi e diversissimi fattori, si pensi a quelli di origine genetica. Se si parla della malattia come di una guerra, si rischia di insinuare in chi ha involontariamente trasmesso eventuali mutazioni genetiche un senso di colpa fortissimo, quando invece la malattia dipende da elementi esterni alla volontà del paziente e dei suoi familiari».

**A livello emotivo, questa narrazione cosa comporta?**

«Tutto ciò influisce sulla sfera emotiva del paziente e dei suoi familiari, alimentando sensazioni di paura e di tensione. La malattia diventa, dunque, un nemico da sconfiggere e non una condizione da accettare».

**Quale narrazione alternativa propone?**

«Bisogna, appunto, utilizzare parole come viaggio o percorso, in quanto la malattia è un percorso di apprendimento, entro il quale raggiungere un punto di equilibrio e di armonia. La malattia non è una battaglia da cui si esce vincitori o vinti. In questo senso, il linguaggio è essenziale perché è capace di modificare la percezione di chi sta vivendo questa esperienza».

**Nella modifica di questa percezione, che ruolo gioca la psiconcologia?**

«La psiconcologia pone al centro il benessere psicosociale non solo del paziente, ma di tutto il mondo dei caregivers, determinando una crescita che non è più solo individuale, ma sociale. Con la psiconcologia si sviluppa una visione inclusiva e umana che va oltre alla dimensione del singolo».

“**La malattia non è una battaglia da cui si esce vincitori o vinti, ma è una strada di apprendimento**

# LA STORIA E LE STORIE

I B.LIVER HANNO RIFLETTUTO SUGLI UP-DOWN DEL PERIODO POST MALATTIA LEGATO A

## Vorrei farvi capire i meccanismi della rinascita

di Lisa Roffeni, B.Liver

Nell'esatto momento in cui ho deciso di scrivere questo articolo, mi sono resa conto di quanto io stessa riesca a complicarmi la vita; eppure, ripensandoci, se non amassi abbastanza le sfide, ora la mia vita sarebbe completamente diversa.

Il mostro vissuto dentro di me per due anni senza lasciarmi, paradossalmente, un attimo da sola, in termini generali si impossessa della caparbietà, intelligenza, sensibilità, cercando in primo luogo, di far sentire diversa la persona in questione, cioè «sbagliata», «non abbastanza» per godersi la vita. A cosa si avvinghia? Al corpo, conformandolo al gradimento «comune», la magrezza.

Il cibo rappresenta una componente importante sotto molti aspetti, tra cui relazione, attenzione, anche il semplice godersi la giornata, che forse tanto semplice non è. Anoressia Nervosa: questo è il nome dell'orribile mostro contro il quale ho deciso di lottare per l'intera vita, nei limiti del possibile, affinché sparisca.

Non si può risolvere una situazione fuggendo per paura di affrontarla; il rischio è la mancanza di controllo verso sé stessi, non riconoscere il proprio bene, e distinguere ciò che siamo dal giudizio altrui.

È vero, chiunque vive di apparenze, maschere, eppure abitano la nostra testa aspetti su cui possiamo basarci per la ricerca di noi: principi, obiettivi, ideali, emozioni, ma anche anche luoghi, persone.

Complicato?

Sì, immensamente.

Ne vale la pena?

Ancora di più.

Essere consapevoli del mondo interiore è fondamentale per le relazioni, di qualsiasi tipo esse siano.

L'equilibrio non è per niente facile da trovare: l'altruismo dev'essere presente, ma senza

oscurare la visione dei sottoscritti.

Prendendo come esempio la natura, vorrei cercare di farvi capire i processi che portano alla rinascita.

Le stagioni dovrebbero essere (e mi riferisco ora al surriscaldamento climatico) un passaggio graduale dal freddo al caldo e viceversa, dando la possibilità a qualunque essere vivente di prepararsi al cambiamento.

L'unico problema? Si tratta di abitudine risalente a tantissime generazioni fa, sempre ripetute nello stesso modo, e per gli stessi motivi.

Per le malattie non è mai così, che siano fisiche, mentali... se non sta bene uno, è impossibile che l'altro viva normalmente. Siamo tutt'uno.

Quando un fiore non cresce, o appassisce, prendi in considerazione più cause, e anche se ce ne fosse una in particolare, non sarà mai l'unica, ma la primavera, il proprio ambiente esiste, bisogna tentare di cogliere le occasioni al volo per quanto la nostra situazione sia difficile.

Se ci chiudiamo, siamo in stallo.

Abbiamo nelle mani la nostra storia, e finché non sarai tu a volerla cambiare, nessun altro potrà cercare di farlo fare. Gli eroi nell'antica Grecia non erano quelli che non fallivano mai, ma quelli che riuscivano a rialzarsi dopo una caduta.

Non importa il tempo, i protocolli, gli stereotipi, o qualsiasi altra gabbia dalla quale, se scappiamo, veniamo reputati «pazzi». Possiamo decidere come vivere, forse non quanto o controllando ogni dettaglio, seguendo ciò che ci fa stare bene.

## Oggi «guarigione» è un termine a me ancora ignoto

di Iris Lenzi, B.Liver

L'otto febbraio è una giornata molto particolare per me, quella in cui tutto è iniziato e nulla ancora finito. Non è, infatti, la data della mia guarigione, ma quella della diagnosi della mia malattia. Sono passati otto anni da quel giorno e quando ricorre questa data uno in più se ne aggiunge al mio fascicolo sanitario. Quindi, «guarigione» per me rimane ancora un termine ignoto. Posso solo percepirla grazie a chi ne è testimone, ma non ho mai avuto l'opportunità di sperimentarlo sulla mia pelle. Rimane così qualcosa di non vissuto che sento di dover raggiungere per mostrare a me stessa e a chi mi sta intorno di avercela fatta, per poter dire anch'io: «sono guarita!». Mi piace paragonare questa vittoria al prendere la patente, anche se questi non sono due aspetti della mia vita che si potrebbero mettere sullo stesso piano, però i due concetti hanno delle sottilie che potrebbero metterli relazione: la patente regala la grande libertà di guidare, di andare dove si vuole in modo indipendente, come guarire da una malattia ti fa sentire una persona libera da ogni peso, idea e ostacolo che prima veniva imposto per stare meglio. Bisogna veramente porsi una scadenza per guarire? Si percepisce quasi il bisogno di uscire da questa condizione perché ormai la cosa non è più sopportabile. Tutto comincia con una delle sensazioni più brutte che si potrebbero sentire da malati, quando dentro la propria mente si presenta una vocina che a sua volta si trasforma in un interminabile fastidio/tormentatore che ti sussurra: «Quando poni fine alla tua malattia? Lo sai che stai per rientrare nella percentuale

di persone che guariscono tardi rispetto alla media? Ho sempre saputo che non sarei riuscita a sconfiggere un male del genere». Quando questo accade, inevitabilmente si inizia a perdere fiducia nel proprio corpo e ad abbandonare ogni pensiero di guarigione che ci si potrebbe auspicare. Il mio corpo, però, non riesce a sopportare un peso in più rispetto a quello che sta

## Arriverà il momento, non lontanissimo, in cui dirò: il mio corpo sta sconfiggendo la malattia

affrontando. Allora urlo a più non posso: «Basta! Stai zitta! Questo è il mio corpo e sono io la prima ad esserne padrona!». Il benessere viene prima di tutto. E io ho la possibilità di decidere se stare o non stare bene. Una voce che me lo dice mi limita solamente. Posso scegliere come affrontare il male fisico e psicologico che mi affligge, senza farmi influenzare da un'entità, apparentemente, lontana da me. Sono io la prima a sentirmi in grado di sconfiggere la mia malattia. Sono io quella che ne assumo il controllo. Non serve mettere una sbarra per indicare come e quando guarirò. Arriverà il momento in cui dirò: il mio corpo sta sconfiggendo la malattia a trecento sessanta gradi, e non è lontanissimo. Certo, non posso indicarlo precisamente, ma so che avverrà prima o poi. Quando ero piccola, o comunque quando ho iniziato a superare il «famoso» momento in cui la maggior parte dei bambini riusciva a superare la malattia, la guarigione mi sembrava una tappa utopistica, qualcosa che potevo vedere da lontano ma che probabilmente non sentivo di raggiungere. Mia mamma mi chiedeva spesso se mi sentissi meglio. All'epoca non glielo dicevo, ma dentro di me un piccolo «no» avrebbe voluto uscire dalla mia bocca. Ero titubante, insicura del mio corpo, di come avrebbe gestito la malattia. Ogni prova mi sembrava un grande ostacolo e l'incognita di come lo avrei affrontato pesava sui miei pensieri. Tutto ciò mi rattristava rendendomi fragile. La malattia si stava impadronendo delle mie emozioni e questo non glielo potevo permettere. Ora la situazione è svoltata. Come ho detto prima, non sono guarita, ma sto arrivando alla meta. Mi sono accorta delle mie debolezze, dei miei freni e ora sto cercando di cambiare la situazione. Sto riuscendo a dire di no alle mie insicurezze, sconfiggendole lentamente. Il mio benessere è l'idea che predomina ed è l'unica salvezza per uscire al meglio. Il piano è semplice: non ci sono scadenze, sono io a determinare la mia guarigione e il modo in cui la raggiungerò sarà ciò che cambierà tutto. Se sono serena, se riesco a convivere con le mie debolezze senza farmene trascinare, allora con o senza patente, una strada la troverò, ne sono sicura!

UN TUMORE, A UN DISTURBO ALIMENTARE, O A UN'ALTRA PATOLOGIA.

## La malattia non si affronta mai da soli

di Federica Bonuomo, B.Liver

Ho ritrovato il diario che scrivevo ogni giorno in struttura. Dentro ci sono circa 60 giorni della mia vita, giorni in cui la guarigione è stata il motore della mia quotidianità.

Ha una copertina molto curiosa, adesso che ci penso: è nera, con l'illustrazione di un punto e virgola.

Ecco, se dovessi descrivere la guarigione, utilizzerei l'immagine di un punto e virgola.

Non a caso, in grammatica, viene utilizzato all'interno di una frase che non finisce ma continua in un altro modo. Questa frase - che poi è la metafora della vita - può avere un senso e un significato diverso per tutti.

Scegliere tutti i giorni la guarigione, con tutte le fatiche che comporta, per me vuol dire darsi ogni volta una nuova possibilità per scoprirsi e accettarsi.

Ci sono stati, e ci sono tuttora, momenti in cui mi sembra così lontana, così sconosciuta.

Mi capita di svegliarmi con la testa pesante, in una bolla e mi sembra di impazzire.

Spesso ho paura che questa guarigione non arrivi mai.

O che sia solo momentanea.

Non nascondo che mi è capitato di leggere diversi studi e testimonianze che dicono che in realtà non si guarisce mai dalle malattie mentali, o meglio, dalle malattie dell'animo.

E quindi mi spavento.

## Il viaggio non è affatto lineare, ma la vetta potrebbe essere migliore di quella che si può immaginare

Ma forse fa tutto parte del gioco, perché il viaggio è tutto meno che lineare.

Ma la vista dalla vetta potrebbe essere migliore di quella che si può immaginare.

Lo diceva anche Hannah Montana, giusto?

Ed è un viaggio che guarda al futuro, mai al passato.

Dal passato si può solo imparare, ma non è da ripetere.

Mi piace ricordare una frase che lessi tempo fa e che tengo nel mio retrocranio così che la possa recuperare nei momenti di bisogno: «nobody queues for a flat roller coaster» ovvero «nessuno fa la fila per delle montagne russe lineari».

Quanto è vero?

Quanto è più bello avere una vita movimentata, ricca di opportunità da cogliere e di emozioni diverse da provare?

E questo lo si può avere solo se si è data la possibilità di guarire, che, nei casi come il mio, si concretizza nel momento in cui si chiede aiuto.

Ed ecco che entra in gioco un'altra pedina.

Infatti, tengo a sottolineare un aspetto fondamentale di questo percorso: la guarigione non si affronta mai da soli.

Prendiamo ad esempio *Il Bullone*.

Per quanti di noi è sinonimo di guarigione? In questo gruppo, che per molti è più una seconda famiglia, non ci si sente mai messi da parte, mai dimenticati, mai derisi.

La guarigione, in questo caso, è condivisione.

Di sensazioni, pensieri disfunzionali e funzionali, di idee e progetti. Saper di potere avere una spalla su cui piangere o un bastone dove appoggiarsi, rende la guarigione un tunnel affrontabile con i propri strumenti e le proprie tempistiche.

Nessuno ti corre dietro.

Nessuno parla di «forza di volontà», ma piuttosto di coraggio.

Quindi, per me, guarire significa poter scegliere.

Guarire è provare cose nuove.

Guarire è cadere e rialzarsi.

Guarire è essere indulgenti con sé stessi.

Guarire è grigio, non bianco, non nero.

Guarire è ignoto.

Guarire è novità.

Guarire è cambiamento.

Guarire è libertà.

## La frangetta mi dava sicurezza, ma poi l'operazione...

di Lucia Robuschi, B.Liver

Sono sempre stata quella con la frangetta. Quella alternativa, con un animo bolognese, che fuma le sigarette rollate e prende i vestiti ai mercatini dell'usato.

Ho sempre desiderato farmi la frangetta, ma ne avevo avuto il coraggio solo nel 2016, durante un anno all'estero, in Islanda.

Perché, ovviamente, io non potevo andare negli Stati Uniti come tutti gli altri, sarebbe stato troppo banale. Lì in Islanda non mi avrebbe vista nessuno, data la bassa densità di popolazione, per cui lo feci.

Andai insieme a una mia amica, lei si tinse i capelli di un colore improbabile, e io mi feci la frangetta.

Era una frangetta terrificante, più storta di un palo stradale appena colpito da un tir.

Era storta, ma la adoravo.

Da quel giorno per oltre otto anni non la tolsi più. La frangetta era diventata una questione identitaria.

Mi rispecchiava perfettamente, e per di più incontrava la mia mania di controllo e la mia praticità.

Potevo tagliarmela da sola, in qualsiasi momento e dovunque, con qualsiasi cosa.

Usai forbicine per le unghie, forbici dalla punta arrotondata, forbici da cucina, finché il mio ragazzo non mi regalò delle forbici da parrucchiere.

Lo lasciai due giorni dopo, ma gli sono ancora molto grata per questo regalo.

Era spesso storta, ma lo ero anch'io, per cui andava benissimo così.

L'estate scorsa ebbi il coraggio di fare un cambiamento sconvolgente: mi tagliai il caschetto in modo lievemente più corto e scalato.

Una pazzia per me. La frangetta ovviamente rimase intoccata, ma il resto cambiò.

## È cambiato il mio modo di vivere le cose, perché la malattia ha il potere di rendere tutto relativo

Fu scioccante.

Poi qualche settimana dopo mi diagnosticarono un meningioma.

Un tumore benigno grosso come una patata che, a quanto pare, avevo nelle meningi da quindici anni. Da più tempo della frangetta.

Pochi mesi dopo mi hanno operata. Essendo nelle meningi mi hanno dovuto fondamentalmente aprire la testa, in particolare sulla sinistra.

La craniotomia mi preoccupò fino a un certo punto: quello che mi sconvolse davvero è che mi dovevano rasare. Rasare anche la fronte.

Rasare la frangetta. Così uscii dall'ospedale senza frangetta. Con un cerotto sulla parte sinistra della fronte. Non mi riconoscevo più.

Non mi riconoscevo perché avevo la faccia talmente gonfia a causa del cortisone che sembravo l'emoticon della luna. Letteralmente.

Ma per di più non avevo il taglio di capelli che mi aveva definita per così tanto tempo.

Ora sono cambiata anche come carattere. Come prospettiva sulla vita.

Come modo di comportarmi e di vivere le cose, perché la malattia ha il potere incredibile di rendere tutto relativo.

La malattia mi ha ridefinita talmente tanto, che la frangetta ha perso il potere identitario che aveva assunto nei miei confronti. Ora i capelli mi sono ricresciuti.

Sono ancora irregolari, ma potrei rifarmi la frangetta, e mi trovo inaspettatamente di fronte a un dubbio esistenziale: sono ancora quella con la frangetta?

Quella con il meningioma e quella con la frangetta possono coesistere?

Non ne ho idea. Forse anche perché ho capito che quello che mi definisce non sta tanto fuori, ma dentro.



# LA STORIA E LE STORIE

INTERVISTA A MATTIA BALARDI, RAPPER E BEATMAKER CHE HA PRESENTATO A SANREMO LA CANZONE *DUE ALTALENE*. ATTRAVERSO LA MUSICA, TOCCA TEMI CONTEMPORANEI E PARLA ALLE NUOVE GENERAZIONI DI FRAGILITÀ E SALUTE MENTALE.

La copertina del nuovo album *Pianeta di Miller* di Mr. Rain. (Foto: shmagg.it)



## La musica, ecco la via d'uscita Così mi mostro come sono senza alcuna maschera

di Elisa Tomassoli, B.Liver

«**L**'ho imparato con te che certe volte un fiore cresce anche nelle lacrime»: così canta Mr. Rain (il suo nome d'arte deriva dall'attitudine a scrivere solo nei giorni di pioggia), pseudonimo di Mattia Balardi, in *Due Altalene*, brano portato al Festival di Sanremo 2024, dove dedica la sua performance a «tutte le persone che sentono un vuoto dentro».

Con *Supereroi* - Sanremo 2023 - qualcosa cambia: dalle sue fragilità nasce una rivoluzione. Una rivoluzione gentile e prorompente, accompagnata dal suono inconfondibile della sua musica.

Rapper e beatmaker, oggi abbiamo dialogato insieme su salute mentale e guarigione.

**Quando hai capito che la musica poteva essere lo strumento per superare dei momenti di difficoltà?**

«La musica è stata l'unico modo che avevo per comunicare con le persone a me più care. Sono

Mr. Rain (Desenzano del Garda, 19 novembre 1991) rapper e beatmaker, ha partecipato al Festival di Sanremo 2024 con il brano *Due Altalene*, che fa parte dell'ultimo album *Pianeta di Miller*.

sempre stato molto chiuso in me stesso, ho sempre avuto paura di mostrarmi fragile, colmo di sfumature e insicurezze. Ho sempre tenuto tutto dentro e quando ho scoperto il mondo della musica, ho capito che ogni canzone poteva diventare una specie di lettera che potevo spedire a mia madre, alla mia ragazza, al mio migliore amico, a me stesso. La musica è la mia prima voce, è il solo modo che ho per aprirmi: quando sto sul palco posso essere una persona che si condivide».

**Nel brano *Fiori di Chernobyl* canti: «Tu mi hai insegnato che se cado è per rinascere, che un uomo è forte quando impara ad esser fragile». Quali possono essere gli strumenti pubblici e accessibili per permettere a tutte e tutti di potersi prendere cura della propria salute mentale?**

«La terapia mi ha aiutato tanto, mi ha fatto capire che fare il primo passo e chiedere aiuto è una possibilità per scoprire una nuova versione di te, è come se riscoprissi il senso della vita. Quando vivi intrappolato dentro te stesso e il tuo corpo diventa come una prigione, il tuo dolore si ripercuote sui rapporti personali. La terapia è un ottimo strumento per riprendere in mano la propria vita e per cercare di trovare un modo di non vergognarsi e mostrarsi per come siamo, senza indossare la solita maschera che nasconde tutto e mostra soltanto una piccola parte della nostra identità».

**In un'intervista hai raccontato che uno dei tuoi film preferiti è *Into the Wild - Nelle terre selvagge*. Una frase del film recita: «Mai guardarsi alle spalle, ogni sbaglio sarà un sassolino che ti indicherà una nuova strada». Che rapporto hai con gli errori?**

«Ogni errore mi ha portato ad essere ciò che sono ora, ringrazio ogni mio sbaglio perché è stato un tassello del percorso che mi ha portato fino ad oggi e che mi accompagnerà per tutti i miei giorni. Anche gli sbagli che commetterò in futuro saranno fonte di insegnamento, di lavoro e di conoscenza verso me stesso e il mondo. Non rinnego niente. *Into the Wild* è uno dei miei film preferiti, e se devo dirti la verità, la frase che preferisco è «La felicità è tale solo se condivisa»: questa frase mi ha segnato e mi ha dato l'ispirazione e la voglia di aprirmi e concedermi alle persone vicine, e anche a quelle distanti».

**Quest'anno con la canzone *Due Altalene* parli di una storia dolorosa, una storia di lutto e di perdita. Come vivi la reciprocità della musica, lo scambio di esperienze, e perché hai scelto di raccontare questa storia?**

«*Due Altalene* nasce da più storie: quella che mi ha portato a scrivere questa canzone è la storia di un genitore che ha perso due figli, che erano anche miei fan e mi ha spezzato il cuore in migliaia di pezzi. Dopo quella, sono arrivate tantissime altre persone e tantissime altre storie. *Supereroi* ha cambiato qualcosa: ogni volta che incontravo persone nei backstage, o ricevo lettere, mail o messaggi, trovavo racconti e confidenze di come quella canzone fosse stata loro di supporto in momenti difficili o tragici, come la perdita di una persona, e questo mi ha fatto crescere. Ci ho messo mesi per riscrivere *Due Altalene*, perché questa è l'eredità di *Supereroi*, e ho capito quanto, nel mio piccolo, potessi essere utile, e visto che ho il potere di arrivare a un sacco di persone - specialmente su un palco come quello di Sanremo - ho il privilegio di poter dare un contributo facendo quello che amo, raccontandomi per necessità. Senza la musica non saprei come farlo».

## MR. RAIN



**Le nuove generazioni riescono a farsi vedere per ciò che sono. Le cose stanno cambiando ma non dobbiamo fermarci**

**Nella serata delle cover, al Festival, hai cantato *Mary* con i Gemelli DiVersi, un brano intergenerazionale che parla di violenza domestica di un padre sulla figlia. Secondo te, in merito a temi come la violenza di genere e la salute mentale, c'è una maggior attenzione da parte delle nuove generazioni?**

«Se ne parla sempre di più, mai abbastanza. Tantissimi miei colleghi ne stanno parlando, tanti personaggi si stanno esponendo in prima persona, come Sangiovanni, che ha deciso di fermarsi per il suo bene e per lavorare su sé stesso, dando priorità alla sua salute mentale. Io ho tre sorelle, una di un anno e mezzo più piccola, e due di dieci e dodici anni in meno: vedo che loro riescono ad aprirsi in modo più semplice, fanno meno fatica a mostrarsi per quello che sono e a chiedere aiuto. Siamo nella giusta direzione, le cose stanno cambiando, ma non dobbiamo fermarci».

**Cosa significa per te guarigione?**

«Guarigione è trovare il modo di tornare ad essere in sintonia con sé stessi, e di conseguenza con gli altri, trovando qualcosa per cui valga la pena combattere. La musica è stata la mia via d'uscita, non ho più avuto paura di mostrarmi senza maschere».

Salutandoci, non posso fare a meno di pensare a un'altra frase di *Into the Wild*: «La fragilità del cristallo non è una debolezza ma una raffinatezza» e immagino tutte quelle connessioni e quei prodigiosi intrecci di trame che solo la musica può creare. La magia di una melodia che unisce i popoli oltre le debolezze, i pregiudizi e le paure. Grazie al «Signore della Pioggia», anche oggi impariamo che non siamo più forti quando siamo inattaccabili, ma quando siamo vulnerabili. Insieme.

# LA STORIA E LE STORIE

I B.LIVER HANNO RIFLETTUTO SUGLI UP-DOWN DEL PERIODO POST MALATTIA LEGATO A

## Sogno un mondo senza malattie, senza guarigioni

di Nicola Capitani, B.Liver

Per *Il Bullone* numero 82 abbiamo deciso di trattare il tema della guarigione.

In questo articolo vorrei provare a trattare questo argomento analizzandolo in modo globale, e portando qualche esempio della mia storia personale. Per iniziare questo discorso prendo in prestito lo slogan del *Bullone* «Pensare, Fare, Far Pensare», e il motivo è che per scrivere questo articolo io ho pensato, e il mio pensiero è che tutti noi siamo malati di qualcosa, ma che possiamo guarire, anche se non sono per niente sicuro che le cure possano risolvere tutti i nostri problemi.

In questi mesi ho incontrato, conosciuto e compreso storie bellissime e diverse e tanti B.Liver come me, e alla fine quello che ho capito è che magari, nonostante abbiano ricevuto delle cure, non si sono sentiti per niente guariti, o non hanno eliminato tutti i loro problemi personali, come me, per esempio, che sono affetto dalla sindrome rara di Bardet Biedel per la quale una cura non esiste, e soprattutto non puoi sapere se i tuoi familiari o i tuoi eredi potranno ammalarsi a loro volta.

Però pensando e riflettendo, mi sono venute in mente diverse cose che si potrebbero fare, come: alleviare le vite delle persone, perché se è vero che non possiamo guarirle totalmente, si possono però alleggerire queste situazioni di difficoltà.

Un'altra cosa che si potrebbe fare è migliorare il sistema ospedaliero, assumendo medici sempre più esperti, perché, per il mio vissuto, posso affermare che ci sono diversi professionisti che dedicano la loro intera vita agli altri e a fare il loro meglio per guarirli: questi sono dei Supereroi e se noi li aiutiamo potrebbero guarire ancora più persone.

Purtroppo ci sono anche dei medici che invece svolgono questa professione con sufficienza e disprezzo, disonorando il giuramento che hanno fatto all'inizio della loro carriera.

Anche qui posso fare un esempio personale: uno dei primi medici che ha visto il mio caso, quando ero piccolo, disse ai miei genitori che non avevo nulla; poco tempo dopo, invece, la dottoressa Petrolini ipotizzò che io potessi avere la Sindrome e suggerì di spostarmi al Centro di Cure di Bologna Santorosa nel reparto Malattie Rare, dove la dottoressa Scarano mi ha aiutato non a risolvere tutti i miei problemi, perché alcuni sono ancora senza una risoluzione, ma è riuscita a mettere a posto diverse cose insieme al tutto il reparto.

Ora, prima di concludere, vorrei farvi pensare e ognuno può trarne una propria riflessione: se tutti fossimo guariti e guariti nello stesso modo, al termine delle cure potremmo davvero vivere la vita che abbiamo sempre sognato?

Un'ultima riflessione: siete sicuri che in futuro potremmo essere tutti guariti senza nessuna malattia e che potremmo unirci davvero tutti in un'unica società?

Io lo spero. Spero che arrivi un giorno un mondo dove non solo non ci sia la malattia, ma chi si ammala fosse guarito all'istante con tutti i mezzi possibili.

Sarebbe bello riflettere tutti assieme su questo argomento per aiutare chi ci cura, offrendogli dei suggerimenti per farci avere un sostegno psicologico e sanitario migliore che alleggerisca i nostri problemi.

## Musica, danza e anche un progetto da realizzare

di Silvia Bellinato, B.Liver

Ho un disturbo di personalità, diagnosticato quando avevo solo 18 anni: è stato un lungo percorso quello per arrivare alla diagnosi e iniziare la strada verso la guarigione.

Da allora ho fatto molti passi avanti, seppur con numerose ricadute.

Ma torniamo indietro. La prima forma di «cura» che ho trovato, da sola, è stato l'autolesionismo: mi calmava, mi piaceva, era facile! Poi è diventato un'abitudine, qualcosa che facevo senza pensare, senza sentire dolore.

Può sembrare brutto detto così, ma è vero, quello era il mio modo per «guarire» dal dolore che avevo dentro, per anestetizzare, anche se in quei momenti non sapevo quello che stavo facendo e non distinguevo un'emozione dall'altra; era tutto così confuso e tagliarmi pareva funzionare.

Solo dopo la diagnosi ho iniziato davvero a prendermi cura di me stessa: terapia farmacologica per essere lucida e tenere sotto controllo il «mondo» nella mia mente, sei mesi in comunità e tanti colloqui con psicologa e psichiatra.

La cosa più difficile è stata trovare la terapia farmacologica adatta a me: non tutti i «border» sono uguali, così come non c'è un malato uguale all'altro, e io non rispondevo alle cure tradizionali per il disturbo di personalità borderline.

Alla fine i medici ci sono arrivati, ma, visto che più volte ho abusato dei medicinali, ancora oggi, a 25 anni, in questo dipendo dai miei genitori.

Per un periodo ho fatto arte terapia: esprimermi attraverso le immagini, i colori, la manipolazione di materiali, è stato essenziale per fare pulizia, per tirare fuori quelle emozioni che ancora non comprendevo; il confronto tra i primi lavori e gli ultimi ha permesso anche a me di vedere in concreto che qualcosa stava cambiando.

Non si può dire che sia stato un percorso lineare, anzi: in meno di cinque anni ho collezionato una decina di ricoveri in Psichiatria estremamente pesanti e difficili.

Due anni: ad oggi ho raggiunto i due anni senza necessità di ricoveri in urgenza o programmati.

È un bel traguardo per me, mi dice che sto percorrendo la strada giusta.

Su questa strada ho trovato la musica, la danza e un obiettivo per la vita.

Ho iniziato a suonare il basso e dopo tanta tecnica, finalmente, ora suono dei brani, accompagnata dal mio insegnante; il suono del basso è profondo, crea un legame tra gli strumenti ed è questo che mi piace tanto!

Da settembre faccio un corso di danza moderna, a dicembre mi sono esibita per la prima volta davanti a un pubblico ed è stata una bellissima esperienza che mi ha fatto piangere di gioia, io, che non piango mai neppure davanti al dolore!

E poi c'è il mio amore per le biblioteche, la biblioteconomia e i libri più in generale!

Da quando ho fatto il servizio civile come bibliotecaria, ho capito che quella sarebbe stata la mia professione e sto facendo di tutto per poterla raggiungere!

Corsi, esami universitari, concorsi, conferenze... e tutto ciò mi sprona ad andare avanti in modo sano con l'università, i miei impegni e la mia salute a tutto tondo.

Quindi no, non sono guarita, ma sono convinta che i miei passi siano quelli giusti, perché non basteranno mai solo medicine e psicoterapia, ma ci vogliono anche forza, coraggio e qualcosa che ti sproni ad essere te stessa... e io ce la sto mettendo tutta!

## Dal servizio civile come bibliotecaria, ho capito che quella sarebbe stata la mia professione

UN TUMORE, A UN DISTURBO ALIMENTARE, O A UN'ALTRA PATOLOGIA.

## Storia di un uomo che vedeva giallo e di uno sciamano

di Riccardo Russo, B.Liver

Ho sempre creduto che il mondo fosse un contenitore di emozioni, che sono le sfumature della vita. A sua volta, ho sempre associato ogni emozione a una certa tonalità di colore, la gioia, il dolore, la tranquillità... Scegliere la giusta tonalità aiuta dunque i miei quadri a suggerire l'emozione che desidero comunicare in quella scena. Ma questa abilità mi è sempre stata utile anche nella vita di tutti i giorni: arrivavo a casa e trovavo il viso di mio padre con una sfumatura verde? Lo lasciavo perdere. Un mio amico vestiva grigio? Cercavo di integrarlo nella festa.

Per questo motivo sono sbiancato quando, una mattina, mi svegliai e vidi il soffitto rosso. Poi aprii le finestre... Il cielo giallo, il prato giallo.

Il mio cane giallo, dormiva nella sua cuccia gialla sotto una cassetta della posta gialla, aperta da un posino giallo che depositava buste gialle.

Mi spaventai moltissimo. Corsi alla mia bottega, dove stavo ultimando una veduta ispirata alle verdi colline irlandesi, e come temevo, le trovai gialle, come anche la tavolozza.

La presi nella mano sinistra e con la destra presi il pennello, ma mi arresi subito. Come avrei potuto terminare le colline irlandesi senza verde? E il cielo?

Ero disperato. Corsi in città per trovare aiuto da diversi guaritori che mi fecero bere vari decotti e miscugli fatti di erbe sempre più rare, con la promessa di recuperare la corretta cromia della mia vista, ma furono tentativi inutili.

Senza speranze rimaste, mi recai riluttante dallo sciamano, una figura talmente malvista dalla società che era stata cacciata da ogni città in cui aveva messo piede. Lo sciamano abitava come un eremita in cima a un monte freddo e sperduto, che raggiunsi dopo mesi di peregrinazioni e tentativi andati a vuoto.

Casa sua era spoglia, lui stava dormendo sulla nuda roccia, vestiva una tunica sottile e aveva capelli e barba incolti e arruffati. Lo svegliai, mi presentai e gli esposi brevemente il mio problema, con la promessa di una ricompensa in oro in caso di guarigione miracolosa.

Lui mi invitò a guardarmi in giro, sostenendo di non sapere che farsene dell'oro.

Mi propose allora di aiutarlo con un sogno che aveva da tempo. Un sogno che, se realizzato, mi avrebbe aiutato a recuperare naturalmente lo spettro dei colori nella mia retina.

Eccomi allora di ritorno dal Cuore del Monte: i cristalli qui custoditi, di inestimabile valore, avrebbero reso ricco lo sciamano, mentre lui si sarebbe impegnato a costruire, con uno di questi, un paio di lenti.

Le proprietà di questi cristalli, infatti, comprendevano anche il filtraggio della luce in diverse tonalità.

Lo sciamano entusiasta mi sfilò le pietre dalle mani e, con l'aiuto di uno scalpello, tirò via due lastre sottili da una di queste. Si inventò poi una montatura con un paio di lenti e mi consegnò quello che poteva essere il lontano parente di un paio di occhiali.

Li indossai: il cielo non era giallo ma... rosso. Le montagne, rosa. Mi girai verso l'anziano e protestai, ma lui se ne lavò le mani. Ero venuto per recuperare la possibilità di vedere i colori? Ebbene, tale era il risultato.

Di più egli non poteva fare: «Il mondo è pieno di pittori, più o meno bravi, che sono in grado di rappresentare la realtà con un sapiente uso regolare dei colori. Vuoi continuare a dipingere? Non lasciare che questa minuzia ti affossi. Sfrutta questa possibilità che il destino ti ha donato e sii unico».

Disse così e poi si lanciò di corsa giù dalla montagna tenendo in braccio il suo tesoro.

## Per continuare a dipingere bisogna sfruttare le varie possibilità del destino ed essere unici

## Quando è burrasca cerchiamo la luce della serenità

di Sajana Rajapakse, B.Liver

Il tempo va veloce, momenti importanti si susseguono uno dopo l'altro, spesso ne perdiamo alcuni nella frenesia dell'esistenza.

Ma è naturale, sono cose che succedono. Passi falsi, errori, ripensamenti, le difficoltà che sappiamo saranno sempre presenti, sono sempre in agguato quando si sceglie di vivere e il tempo non è mai abbastanza, quindi, si fa sempre quello che si è abituati a fare.

Ci rialziamo per andare avanti, tornare indietro non è un'opzione. Ogni volta che ci si rialza la collezione di acciacchi e graffi diventa più numerosa e pensieri, una volta facili da mettere su carta e strappare, sembrano un po' più complessi da affrontare.

Ignoriamoli, tanto sono solo un paio, non farà alcuna differenza. Ne siamo certi.

Il ticchettio dell'orologio non si ferma. Quella certezza che sembrava così solida pian piano e poco per volta inizia a svanire, tutto fa male ed è chiaro che ignorare non è più possibile. Forse, fermarsi è l'unica cosa che rimane da fare.

Vi è chiara l'immagine che descrivo? È difficile da affrontare, e se avete bisogno di tempo, prendetelo senza sentirvi in imbarazzo, poi però tornate indietro, non abbiamo ancora concluso.

## Il tempo scorre, ma è sempre bene ricordare che, quando le cose si fanno difficili, ci è concesso rallentare

Rileggete le parole con calma, una per una, liberate la mente e riflettete.

Individuate i momenti che avrebbero potuto influire in modo positivo, se solo trattati con un po' più di cura. Sono tanti vero?

Certo, sembra tutto più semplice quando lo osserviamo a mente chiara, con la giusta distanza e un approccio più sicuro.

Riuscire ad affrontare i momenti difficili in tempo reale con tanta serenità è da pazzi.

La soluzione però è tutta lì. Le tormentate di agitazione ed emozioni finiscono sempre per distogliere la nostra attenzione, niente va per il verso giusto, parlare di serenità sembra un brutto scherzo o qualcosa che può essere utile a qualcun altro.

Invece no. Nel mezzo della burrasca la serenità è la luce del faro di cui abbiamo bisogno e dobbiamo essere noi stessi, disastri e superstiti, a non smettere mai di cercarla perché nessun altro può farlo per noi.

Perché sì, il tempo va veloce e non possiamo farci nulla, sono molte le cose nella vita che resteranno per sempre fuori dal nostro controllo.

Ma è sempre bene ricordare che quando le cose si fanno difficili ci è concesso rallentare.

Quando il mare diventa mosso e i nuvoloni oscurano la nostra visuale, invece di affannarci verso la destinazione prevista, perché non rallentare e cercare quel faro?

Così da poterci muovere a un passo più adatto a noi in quel particolare istante della vita, senza badare troppo a dove vanno gli altri e senza avere timore di restare indietro, prendendo il tempo necessario per affrontare il temporale, disinfettare le ferite, lasciarle guarire e poi andare avanti senza troppi pesi inutili.

Perché vivere fa male delle volte, è vero, ma è per questo che abbiamo la capacità di guarire, se solo ci permettiamo di farlo, così da poter affrontare quel male senza diventarne schiavi e osservare ogni giorno il bello del tempo che passa, senza rimpianti amari.

# LA STORIA E LE STORIE

A COLLOQUIO CON IL MEDICO, PSICHIATRA E NUTRIZIONISTA SU COME SI POSSONO CURARE I DCA CHE COLPISCONO TANTI GIOVANI. SONO NECESSARI UNA TERAPIA MULTIDISCIPLINARE, LA CONSAPEVOLEZZA E UN PERCORSO COMPLESSO.

di Eva Crivelli, B.Liver

**I**l 15 marzo sarà la tredicesima Giornata Nazionale del Focchetto Lilla, la giornata dedicata alla lotta contro i Disturbi del Comportamento Alimentare. Dal 2020, il numero di persone affette da queste patologie è aumentato del 30%, con quasi 4000 morti nel 2023, e circa 4 milioni di italiani che ne soffrono.

I Disturbi del Comportamento Alimentare sono patologie complesse, che necessitano di un lungo percorso di cura e di diverse figure professionali che si possano prendere cura delle pazienti e dei

Un momento della manifestazione del 19 gennaio per il taglio dei fondi dedicati alla cura dei Disturbi Alimentari.



## Con metodo e tempo si può guarire per sempre dai Disturbi Alimentari

pazienti. La guarigione è possibile, e deve essere accessibile per tutte e tutti. Ne abbiamo parlato insieme al Dottor Stefano Erzegovesi, medico psichiatra e nutrizionista.

**Una persona affetta da un DCA, quando si può definire completamente guarita? È una questione di cartelle cliniche e diagnosi, o è un percorso più complesso?**

«La parola-chiave per definire una guarigione completa nei DCA è LIBERTÀ: libertà di scegliere cosa mangiare sulla base di come ci si sente e di cosa si desidera nel "qui e ora", senza complicati calcoli calorici. Libertà di muoversi perché ci fa sentire bene, e non per consumare calorie. Libertà di accettare un'immagine corporea mai perfetta (nessuno di noi lo è!) ma "nostra": quello che vedo allo specchio sono io nella mia interezza, non è una serie di centimetri. Ultimo, ma più importante di tutti: libertà di sentirsi a proprio agio in mezzo agli altri. Anzi, di più: sentirsi a proprio agio e sentire che gli altri, se ci siamo noi, sono più felici. Una cosa importante, invece, riguardo alla guarigione parziale: in questo caso vediamo persone che stanno molto meglio, mangiano in maniera più che

Stefano Erzegovesi  
Medico, nutrizionista e psichiatra, si occupa di nutrizione preventiva in cucina e cura dei disturbi alimentari.

sufficiente e hanno recuperato una buona qualità di vita in termini di funzionamento sociale, scolastico o lavorativo; resta però, la sensazione di dover stare attenti a controllare certe cose: ad esempio, un pasto al ristorante va programmato con attenzione, certi cibi rimangono un tabù da evitare totalmente e qualsiasi cambiamento nello stile di vita (pensiamo, ad esempio, all'andare a convivere o a cambiare città) comporta un'intensificazione del bisogno di controllare. È importante che le persone guarite parzialmente continuino a essere seguite nel tempo da un'equipe multidisciplinare specializzata in DCA: in questo modo, anche nel caso di importanti stress ambientali (pensiamo, ad esempio, a un grande stress lavorativo, o a un lutto, o alla fine di una relazione di coppia) possono evitare di ricadere in un DCA conclamato».

**Quanto è importante un approccio d'equipe, quando si parla di cura dei DCA? È perché talvolta è difficile per i/le pazienti accedere a questo tipo di servizio?**

«L'approccio d'equipe, nella cura dei DCA, non è importante: è necessario. Considerata l'alta complessità di un DCA, in cui convivono pro-

blematiche mediche, psicologiche e nutrizionali, è necessario che ogni specialista si prenda cura della sua parte: il medico per gli aspetti medici ed eventualmente, psichiatrici; lo psicologo per gli aspetti psicologici individuali e familiari; il nutrizionista per tradurre le indicazioni mediche in un piano alimentare vario e bilanciato. La difficoltà è legata al fatto che un'organizzazione di tipo multidisciplinare vero sta prendendo piede molto lentamente all'interno dei centri di cura per DCA, per una carenza di tipo strutturale: i professionisti che si occupano a tempo pieno di DCA sono ancora pochi rispetto alle esigenze della popolazione».

**Quanta influenza ha la prevenzione all'interno del percorso di cura dei DCA? Quali possono essere le modalità di sensibilizzazione e prevenzione, e perché possono essere determinanti per la cura di queste patologie?**

«La prevenzione è fondamentale: significa informare le popolazioni a rischio, ad esempio gli adolescenti e i giovani, che esistono sintomi premonitori di DCA, che si possono riconoscere per tempo e si possono affrontare quando il mec-

## STEFANO ERZEGOVESI

canismo della malattia non è ancora pienamente avviato. Per quanto riguarda la sensibilizzazione, vi confesso che io vado in bestia quando sento parlare di DCA solo nella giornata del Focchetto Lilla, o solo quando purtroppo muore qualcuno. Bisognerebbe parlare ogni giorno di DCA, esattamente come si parla ogni giorno di nuove scoperte per la cura dei tumori».

**In Italia circa 4 milioni di persone soffrono di DCA, ma molte regioni sono sprovviste di centri di cura adeguati, portando i/le pazienti a rivolgersi a servizi privati. Perché, nonostante i dati sempre più preoccupanti, non vengono attuate misure adeguate?**

«La difficoltà ad accedere alle cure è, secondo me, legata a un pregiudizio culturale: per quanto la sensibilità nei confronti dei DCA sia aumentata, rimane un sottofondo di pregiudizio per cui i disturbi alimentari, alla fine, sono visti come "un capriccio da adolescenti ricche e annoiate", quindi, "è meglio investire le risorse per la salute nelle malattie vere e non nei DCA". In realtà c'è un bisogno vitale, in Italia, di investire di più nei DCA, ma, finché sopravvive anche solo in parte questo tipo di pregiudizio, tutto risulta più difficile. È ormai tempo che tutti i soggetti coinvolti, dai pazienti e loro familiari ai curanti, alle istituzioni politiche, possano fare un salto di qualità in termini culturali: i DCA sono patologie gravi, croniche, ad alta complessità e ad alto rischio di mortalità. Esattamente come le malattie tumorali».

**La cura e la guarigione da un DCA spesso richiedono il coinvolgimento dei familiari del/della paziente, quali sono gli strumenti di cura per sensibilizzare e permettere un adeguato intervento e accompagnamento delle figure genitoriali e familiari?**

«Anche qui dobbiamo partire da un pregiudizio culturale: smettiamola di dire che i DCA sono



**La prevenzione è fondamentale. Bisognerebbe parlare ogni giorno di cura dei DCA per informare la popolazione**

causati o, peggio, sono "colpa" delle famiglie. I DCA sono patologie complesse e la letteratura scientifica ha dimostrato, ormai da tanti anni, che non c'è mai un'unica causa. Le linee-guida internazionali più accreditate, uscite negli ultimi 2 anni, parlano chiaro: non solo le famiglie non sono la causa dei DCA, ma sono una risorsa fondamentale nel processo di cura e di guarigione. Vanno quindi informati, sostenuti e direttamente coinvolti nel percorso di cura, sin dall'inizio. Gli strumenti sono vari: dai gruppi psicoeducativi dedicati ai familiari, dove si danno informazioni di tipo pratico (ad esempio, "cosa dire e cosa non dire ai vostri figli", "come comunicare tra mamma e papà per essere efficaci con i figli", ecc.), a terapie familiari mirate sulla singola famiglia, insieme al paziente».

**I dati rivelano che l'esordio di un DCA è sempre più precoce nei/nelle pazienti. Cosa rivela questo dato? È un sintomo di una diversa evoluzione nello sviluppo dei DCA, oppure è un sintomo di cambiamenti delle dinamiche comportamentali e relazionali delle nuove generazioni?**

«Secondo me è il segnale di un cambiamento generazionale: persone sempre più giovani hanno accesso a canali di informazione (pensiamo, ad esempio, ai social network) che, per specifici algoritmi di funzionamento, portano le giovani generazioni a focalizzarsi sempre più su specifiche tematiche, come la dieta, l'eccessiva attenzione all'immagine, il fare leva sull'insoddisfazione corporea tipica degli adolescenti, per proporre programmi "miracolosi" atti ad ottenere la "forma perfetta". Quindi non demonizziamo né vietiamo i social network, ma facciamo in modo, da adulti, di condividerne i contenuti con i più giovani. Aggiungiamo, sul versante delle relazioni, il minor coinvolgimento dei giovani nelle relazioni dirette e dal vivo: ne abbiamo bisogno a tutte le età, ma, in particolare nella fase adolescenziale, abbiamo bisogno di relazioni "tridimensionali" dal vivo, che possano facilitare la costruzione di un senso di identità solido e maturo».

**Infine, sul tema della guarigione spesso si crede che con un DCA si conviva ma non si guarisca mai. È vero? Oppure una guarigione definitiva è possibile?**

«Certo che è possibile! I dati più recenti della letteratura scientifica sono chiari: chi soffre di un DCA può guarire completamente, seguendo un percorso di equipe multidisciplinare e sapendo che i tempi sono comunque lunghi, nell'ordine di almeno 3-5 anni di cura. Come dicevamo prima, non bisogna accontentarsi di una guarigione parziale e bisogna continuare a farsi seguire nel tempo».

L'INTERVISTA IMPOSSIBILE

# Bellisario: essere donna? Un dono che deve fiorire



**Marisa Isabella Bellisario**, (Ceva, 9 luglio 1935 – Torino, 4 agosto 1988) è stata una dirigente d'azienda. Ricordata per le sue doti manageriali e per i suoi interventi decisivi nella ristrutturazione di Olivetti Corporation of America e Italtel. Fu la prima donna manager d'Italia.

Per me è stato un grandissimo onore incontrare l'inizio del «tutto» riguardo al mondo lavorativo femminile.

## Cosa vuol dire essere donna oggi?

«Ora e da sempre, essere donna è un dono che sta a noi far fiorire. Se pensiamo alle straordinarie donne del passato, dobbiamo ritenerci fortunate. Loro non avevano né cultura né possibilità per far fruttare i propri talenti, eppure quanti esempi di donne eccezionali stiamo riscoprendo in ogni ambito, donne che hanno combattuto fino con coraggio e determinazione e che hanno permesso a noi di arrivare fin qui. Per questo incoraggio sempre le ragazze a inseguire i propri sogni, perché possono essere qualsiasi cosa vogliono. E quando incontrano degli ostacoli - e li incontreranno - devono ricordarsi cosa significava essere donna più di 50 anni fa. Ora bisogna combattere per sconfiggere gli ultimi pregiudizi, le discriminazioni che ancora si contrappongono alla reale e totale emancipazione femminile».

## È più facile per una donna fare carriera oggi, rispetto ai suoi tempi?

«Senza dubbio. Oggi una donna che vuole far carriera non è guardata con sospetto e sufficienza. Certo, sa che non avrà vita facile, che dovrà dimostrare il doppio di un uomo. Potrà però scendere in campo e avrà davanti a sé tanti esempi e modelli di donne che ce l'hanno fatta. Gli ostacoli restano: la carriera di una donna non è mai un percorso in discesa. Oggi il freno non è tanto e solo frutto di pregiudizi, come ai miei tempi, ma di un'organizzazione che penalizza le donne, spesso costrette e lasciare il lavoro per occuparsi della famiglia, e di una cultura che le vuole ancora come prime responsabili della crescita dei figli. C'è ancora un pezzo di strada da compiere, ma oggi sappiamo che nessun percorso ci è precluso: un bel passo avanti».

## Quali sono i veri nemici delle donne nel mondo del lavoro?

«Una cultura maschilista ancora non del tutto scardinata e delle politiche di conciliazione ancora troppo deboli».

## Quanto contano la passione, la voglia di sapere e la volontà di arrivare?

«Sono la benzina di tutti i traguardi. Le condizioni di partenza contano, però, a fare la differenza poi, sono la curiosità, l'ambizione che non ha paura di misurarsi con i sacrifici, l'amore per quello che si fa e gli ideali. Nel mio caso sono stati quelli il vero motore».

Avevo un sogno e un obiettivo: la parità. Non ho mai avuto paura di sacrificare tutto sull'altare di quel traguardo. A una studentessa che un giorno mi ha chiesto: "ma lei dove vuole arrivare?", ho risposto "non lo so, ma so che non ho nessuna intenzione di fermarmi". Per questo dico alle ragazze: non fermatevi, neanche quando sarete sole e in difficoltà, e cercheranno di tarparvi le ali e di spegnere i vostri sogni. Non fermatevi, perché dentro di voi c'è una forza capace di cambiare il mondo. Alimentatela, perché dovunque vi condurrà, saprete che ne sarà valsa la pena».

## Perché l'Italia non aiuta le donne ad arrivare nelle posizioni apicali, a parte l'attuale Presidente del Consiglio?

«Perché, qualsiasi posizione apicale conquistata da una donna è persa da un uomo. Il punto è che la nostra "partita per il potere" è iniziata dopo. Mentre noi eravamo delegate da un sistema culturale e familiare retrogrado a fare da angeli del focolare, gli uomini governavano il mondo. È quasi normale che quando ci hanno visto arrivare si siano spaventati. Hanno compreso che avrebbero perso il monopolio e hanno incominciato a giocare sulla difensiva, proteggendo i forni che erano sempre stati loro. Quello su cui lavora la Fondazione Marisa Bellisario è un concetto di leadership e potere femminile. È vero che anche le donne hanno le loro colpe, hanno aspettato

che venissero riconosciuti i propri meriti. E invece, devono rivendicarli, rimbocarsi le maniche e prendersi quel che spetta loro, senza chiedere il permesso. Quello che ha fatto la Presidente del Consiglio. Non ha aspettato l'investitura di un segretario di partito: lo ha fondato quel partito. Lei aveva chiaro l'obiettivo, così come la consapevolezza delle proprie capacità. Ha costruito la propria fortuna politica da sola».

## La denatalità: in Italia la situazione è drammatica. È così difficile conciliare lavoro e famiglia?

«Terribilmente, in Italia. Il tasso di occupazione delle donne con figli è pari al 58,6%, quello degli uomini con figli all'89,3%: un divario di 30,7 punti percentuali, contro i 14,4 della Francia e 17,4 della Germania. Nel 2022 le dimissioni e risoluzioni consensuali dal lavoro relative a genitori con figli sino a un anno di età, hanno coinvolto 44700 madri e 16700 padri. Riguardo alle ragioni delle dimissioni, il 41,7% delle madri e il 2,8% dei padri si sono dimessi per difficoltà a conciliare il lavoro con la cura dei figli, a causa della carenza dei servizi. Numeri che gridano vendetta. Serve una rivoluzione culturale. Se invece di 10 giorni, il congedo dei padri fosse obbligatorio per cinque mesi, come quello di maternità, per i datori di lavoro sarebbe indifferente assumere un uomo o una donna. Gli uomini capirebbero finalmente che la responsabilità genitoriale è condivisa: i figli si fanno in due e in due devono essere cresciuti. Certo, ci sono i part time, ma per una donna non sono mai una libera scelta, bensì una necessità per riuscire a conciliare l'impegno familiare; molto spesso il part time la esclude dai percorsi di carriera, e fa sì che poi la pensione sia più bassa e così avanti in una spirale al ribasso. Serve un welfare moderno, che sappia rispondere a una nuova struttura della società. La copertura italiana di asili nido è ancora sotto gli standard europei e con grandi disparità regionali. E una volta superato lo scoglio dei primissimi anni, ci si ritrova con orari scolastici inconciliabili con un impegno lavorativo. Ma come pretendiamo che in Italia si torni a fare figli? La genitorialità è un atto di speranza, un patto sociale che va ricostruito dalle fondamenta. I numeri dell'inverno demografico spaventano e parlano di un Paese che muore e neanche lentamente. Un Paese che non sarà in grado di garantire né una vecchiaia dignitosa né uno standard minimo di welfare. Di fronte a scenari tanto apocalittici, la politica ha fin qui stentato a superare le divisioni a favore di un disegno strutturale e di lungo periodo. La maternità non è più, per fortuna, l'unica via di realizzazione per una donna. Si dà la colpa delle culle vuote all'emancipazione femminile, omettendo che quelle culle sono proprio la prova di un'emancipazione a metà, di un diritto di scelta negato. Perché oggi dire sì a un figlio significa dire no alla carriera, rinnegare ambizioni e sacrifici di anni di studio. Non è una questione di donne ma di sostenibilità dell'intero sistema Paese».

Marisa Isabella Bellisario interpretata da **Max Ramezzana**. In alto il logo della rubrica disegnato da **Emanuele Lamedica**



**Cinzia Farina**, laurea in Lingue e Letterature moderne, ha frequentato l'Istituto di medicina psicosomatica, specializzata in alimentazione, cronista del Bullone.

# Si può sognare dietro le sbarre

di Daniele Silvestri autore di *Argentovivo*

Ho sedici anni  
Ma è già da più di dieci  
Che vivo in un carcere  
Nessun reato commesso là  
Fuori  
Fui condannato ben prima di nascere  
Costretto a rimanere seduto per ore  
Immobile e muto per ore  
Io, che ero argento vivo  
Signore  
Che ero argento vivo  
E qui dentro si muore.  
Questa prigionia corregge e  
Prepara una vita  
Che non esiste più da  
Almeno vent'anni  
A volte penso di farla finita  
E a volte penso che dovrei vendicarmi  
Però la sera mi rimandano a casa  
Lo sai  
Perché io possa ricongiungermi a tutti i miei cari  
Come se casa non fosse una gabbia anche lei  
E la famiglia non fossero i domiciliari  
Ho sedici anni ma è già da più di dieci  
Che vivo in un carcere  
Nessun reato commesso là  
Fuori  
Fui condannato ben prima di nascere  
E il tempo scorre di lato ma  
Non lo guardo nemmeno  
E mi mantengo sedato per  
Non sentire nessuno  
Tengo la musica al massimo  
E volo  
Che con la musica al massimo  
Rimango solo  
E mi ripetono sempre che devo darmi da fare  
Perché alla fine si esce e non saprei dove andare  
Ma non capiscono un cazzo, no  
Io non mi ci riconosco  
E non li voglio imitare  
Avete preso un bambino che  
Non stava mai fermo  
L'avete messo da solo  
Davanti a uno schermo

E adesso vi domandate se sia normale  
Se il solo mondo che apprezzo  
È un mondo  
Virtuale  
Io che ero argento vivo  
Dottore  
Io così agitato, così sbagliato  
Con così poca attenzione  
Ma mi avete curato  
E adesso  
Mi resta solo il rancore  
Ho sedici anni  
Ma è già da più di dieci  
Che ho smesso di credere  
Che ci sia ancora qualcosa là  
Fuori  
E voi lasciatemi perdere  
Così facile da spiegare  
Come si nuota in mare  
Ma è una bugia, non si può imparare  
A attraversare  
Quel che sarò  
Nella testa girano pensieri  
Che io non spengo  
Non è uno schermo  
Non interagiscono se li tocchi  
Nella tasca un apparecchio  
Specchio di quest'inferno  
Dove viaggio, dove vivo, dove mangio  
Con gli occhi  
Sono fiori e scarabocchi in un quaderno  
Uno zaino come palla al piede  
Un'aula come cella  
Suonerà come un richiamo  
Paterno il mio nome dentro l'appello  
E come una voce materna la  
Campanella suonerà  
È un mondo nato dall'arte  
Per questo artificiale  
In fondo è un mondo  
Virtuoso  
Forse per questo virtuale  
Non è una specie a renderlo  
Speciale  
E dicono  
Che tanto è un movimento  
Chimico  
Un fatto mentale  
Io che non mentivo

Che ringraziavo ad ogni mio  
Respiro  
Ad ogni bivio, ad ogni brivido  
Della natura  
Io che ero argento vivo in  
Questo mondo vampiro  
Mercurio liquido se leggi la  
Nomenclatura.  
Ho, sedici anni ma già da  
Più di dieci vivo in un  
Carcere  
E c'è un equivoco nella  
Struttura  
E fingono ci sia una cura  
Un farmaco ma su misura  
E parlano parlano parlano  
Parlano  
Mentre mio padre mi spiega  
Perché è importante studiare  
Mentre mia madre annega  
Nelle sue stesse parole  
Tengo la musica al massimo  
Ancora  
Ma non capiscono un cazzo, no  
E allora  
Ti dico un trucco per  
Comunicare  
Trattare il mondo intero  
Come un bambino distratto  
Con un bambino distratto  
Davvero  
È normale  
Che sia più facile spegnere  
Che cercare un contatto  
Io che ero argento vivo  
Signore  
Io così agitato  
Così sbagliato  
Da continuare a pagare in  
Un modo esemplare  
Qualcosa che non ricordo di  
Avere mai fatto  
Ho sedici anni  
Ho sedici anni e vivo in un carcere  
Se c'è un reato commesso là  
Fuori  
È stato quello di nascere.

# Noi siamo Argentovivo

# LA STORIA E LE STORIE

CRONACA DI UN INCONTRO INTENSO SVOLTOSI A OPERA TRA I DETENUTI, IL BULLONE E I LICEALI DEL PARINI SUL TEMA «DA SOLI NON SI VA DA NESSUNA PARTE».

## Libertà, verità e solidarietà In carcere vince il dialogo

di Giorgia Beltrami, B.Liver

Ma credereste se vi dicessi che riportando l'attenzione alla fragile e condivisa natura umana, è possibile sentirsi uniti, normali e liberi nel luogo in cui frammentazione, pregiudizi e restrizioni regnano sovrani? Come afferma il dottor Roberto Bezzi, «avere un'identità schiacciata verso un ruolo monolitico è una condizione comune alle persone portatrici di un disagio, tra le quali troviamo sia coloro che hanno commesso un reato, sia coloro che hanno un vissuto di malattia alle spalle. Sempre più spesso si assiste a una visione semplificante e riduttiva dell'essere umano che, ricondotto a una sua particolarità, anomalia, o azione, si identifica con questi aspetti perdendo di vista la meravigliosa complessità individuale». È proprio il vissuto di cui siamo portatori in quanto esseri umani che, se accolto e condiviso, permette di entrare in sintonia con l'altro in uno spazio relazionale in cui ripensare il concetto di normalità.

Questo tacito presupposto ha permesso a noi B.Liver di incontrare gli ospiti della Casa di Reclusione di Milano-Opera e, attraverso esperienze di dialogo e confronto, dare vita a improbabili legami di amicizia che confermano come, in fondo, siamo tutti molto più simili di quanto pensiamo.

La prima attività, basata sull'ascolto di storie di malattia, è stata sia metaforica che reale: l'utilizzo di un gomito di lana colorata ha permesso di creare un ponte tra le parti, una rete omogenea fra i presenti che, sentendosi richiamati dalle parole della narrazione, hanno scelto di condividere pensieri ed emozioni.

Abbiamo affrontato temi importanti che ci hanno permesso di osservare come l'incontro con l'altro avvenga su più piani - quello visibile e tangibile della corporeità e quello invisibile e immateriale del bagaglio esperienziale - e che ognuno di noi interpreta il vissuto altrui a partire dal proprio, non da una scala assoluta di sofferenza.

La facilità con cui è stato rotto il ghiaccio è indice del desiderio di ascoltare e di sentirsi ascoltati che, accompagnato da un'atmosfera empatica - ma anche simpatica (termine inteso sia nel suo significato etimologico sia in quello comune) - ha permesso lo svolgimento di una riunione di redazione ricca di spunti di riflessione.

Con le domande sulla pace (Cos'è la pace? È possibile fare la pace? Se sì, come?) abbiamo raggiunto l'apice del dibattito e, sempre in una postura di ascolto e rispetto reciproci, abbiamo fatto dialogare i differenti punti di vista.

Alcuni sostenevano che all'interno della vita di ciascuno di noi sono necessarie tanto la pace quanto il conflitto; altri proponevano di sostituire questo termine con la parola «confronto»; altri ancora, proponevano di concentrarsi sullo spazio che separa guerra e pace; infine c'era chi, in silenzio, parlava con gli occhi.

Se è vero che esistono diversi modi per entrare in relazione con l'altro, se è vero che ne esistono altrettanti per raccontare e raccontarsi, allora esistono infiniti modi per aprire le porte del carcere, se si è disposti a farlo.

A distanza di settimane, le voci di quelle persone risuonano vivide in me e ancora oggi mi interrogo su come sia stato possibile abbattere



Alcuni scatti dell'incontro del Bullone al teatro del carcere di Opera.

i muri del pregiudizio a favore di quell'epoché (in filosofia, la sospensione dell'assenso e, più in generale, del giudizio) ricorrente nei testi pedagogici universitari.

Dove abbiamo trovato la forza di paragonare storie di vita apparentemente così diverse?

Nell'immaginario comune, pensare che un percorso terapeutico in comunità abbia delle similitudini con la detenzione, è follia a tal punto da non legittimarne la condivisione; nella Casa di Reclusione di Milano-Opera, invece, queste riflessioni hanno trovato spazio.

È tanto assurdo e paradossale quanto rischioso e affascinante, pensare al carcere in termini di libertà: da luogo «che chiude» a luogo «che apre»; da luogo «che isola» a luogo «che unisce».

Com'è possibile?

Solo partendo dal presupposto che i luoghi sono fatti di persone, a loro volta portatrici di ambivalenza, troveremo una risposta alla nostra domanda: il carcere, evidenziando gli aspetti negativi della natura umana e trascurando quelli positivi, trasforma questa ambivalenza in separazione, dimensione in cui la «» regna sovrana e si manifesta con i concetti di «tutto o niente», «bianco o nero», «dentro o fuori».

Se smettessimo di ragionare secondo una logica dicotomica che vede un «noi» in contrapposizione a un «loro» e iniziassimo a pensare in termini dialettici («noi-con-loro»), se sovvertissimo l'ordine delle cose sostituendo il regime della «» a favore di una «» meno rigida e più democratica, daremmo vita a spazi fisici e relazionali più fertili e meno giudicanti, in cui fare esperienza della bellezza di quello stare in mezzo tipico dell'essere umano.

Valorizziamolo, dunque, questo aspetto, riconosciamo importanza al doppio e avviciniamoci ad esso con uno sguardo di cura che non implica l'assenza di pensiero critico quanto, piuttosto, il riconoscere che essendo essa una caratteristica sia intrapersonale (comune a tutte le fasi di vita dell'individuo) che interpersonale (appartenente ad ognuno di noi) può contribuire ad alimentare la meraviglia di essere simili e ad alleviare la sofferenza che spesso accompagna una percezione negativa della solitudine.



GRANDE SUCCESSO DEL CONCERTO ESEGUITO CON GLI STRUMENTI RICAVATI DAI LEGNI DELLE BARCHE DEI MIGRANTI NAUFRAGATI A LAMPEDUSA.

## Dalla tempesta alla Scala con i detenuti-liutai

di Francesca Bonaita, violinista

Sarebbe bello riuscire a riportare le molte sensazioni vissute al gremitissimo Teatro alla Scala di Milano la sera del 12 Febbraio scorso, allo stesso modo in cui Dino Buzzati, «a proprio agio nella toga di cronista musicale» scriveva per il *Corriere della Sera*. Con quella «fervida franchezza» con cui la penna dello scrittore, e la sensibilità del musicista, erano in grado di cogliere e ritrarre il clima che si respirava dai palchi di uno dei teatri più belli al mondo. Quegli anni, caratterizzati da una devozione sacrale del pubblico verso il palcoscenico, sono molto lontani. Il pubblico nel frattempo è cambiato, per quanto l'offerta sia spesso sorprendente per qualità e caratura dei protagonisti sulla scena. Tuttavia, in quella serata, si è percepita una comunità d'intenti che raramente emerge con tanta forza espressiva. Al di là dei lustrini e delle mise da gran serata, per una volta ha parlato solo la musica. L'evento, patrocinato dalla *Fondazione Casa dello Spirito e delle Arti*, su intuizione del suo sensibile presidente, Arnoldo Mosca Mondadori, è stato promosso per sostenere il progetto «Metamorfosi», avviato nel 2021 nella Liuteria del carcere di Opera. Grazie alla richiesta al Governo italiano di poter effettuare il recupero dei legni provenienti dalle imbarcazioni sequestrate o naufragate sull'isola di Lampedusa, è stata avviata la costruzione di strumenti musicali ad arco e chitarre, con il portato emotivo ed etico che tale gesto, in antitesi allo spreco e allo



I violoncellisti Giovanni Sollima e Mario Brunello al Teatro alla Scala di Milano. (Foto: Matilde Bonaita)

sarto, veicolo con sé.

I veri protagonisti della serata, in diretta streaming nelle carceri italiane, sono stati gli strumenti costruiti dai detenuti e coordinati dai liutai Enrico Allorto, Carlo Chiesa e i loro team. Detenuti che partecipano a un progetto di reinserimento comunitario e che rende loro ragione d'essere attraverso il lavoro, in analogia ai legni,

che riprendono la loro funzione sociale e di bellezza divenendo strumenti vivi, e non di morte. Dal mare alla Scala di Milano, quindi, in un percorso di reciprocità e fatica, che si trasforma in una coloratissima veste di bellezza. Gli strumenti conservano volutamente le vernici variegiate delle doghe delle imbarcazioni. E se questo può recare difficoltà nell'emissione del suono,

porta con sé emozioni e memoria. Cicatrici del mare che guariscono all'interno di orchestre, ogni volta diverse. Straordinari gli artisti dell'Accademia dell'Annunziata, diretta da Riccardo Doni. E i solisti, così diversi nell'accostarsi al «loro» strumento, attraverso programmi alti - Bach, Vivaldi, Kreisler, Volans, Sollima, gli autori delle composizioni portate in scena - che hanno dato nobiltà e autorevolezza, con la loro eccellenza, al violino e ai due violoncelli scelti per l'occasione. Sergej Krylov, (in sostituzione di Giles Apap) ha continuamente ricercato il suono e il colore, con un vibrato violinistico straordinario e un virtuosismo sorprendente. Mario Brunello e Giovanni Sollima, il cui gesto performativo, persino sciamanico, ha riportato in vita l'anima vera di quei legni trasformati in violoncelli. Una storia raccontata, nelle sue scuotenti «memorie di viaggio», dalla voce narrante di Paolo Rumiz, abbracciato dall'immagine scenica di Mimmo Paladino proiettata sul fondale del teatro. Toccante il bis tutti insieme, un *Kyrie* ucraino che non ha confini, perché la musica parla a tutti.

Silenzi assordanti e applausi a piene mani nella passerella finale, con gli strumenti alzati come remi d'imbarcazioni in segno di saluto, con molte lacrime in tasca.

## DENTRO IL CARCERE DI OPERA

### Quella musica che ti entra nel cuore

di Claudio Lamponi, *Mabul*

Se dovessi descrivere la mia giornata prendendo spunto da una favola, io sarei «Il Cenerentolo».

Il 12 febbraio, come tutte le mattine, mi svegliai all'interno di una cella del carcere di Opera, un luogo grigio e freddo, con i miei fratellastri sempre pronti a prendersi gioco di me. Questa è una giornata diversa, anch'io, come nella favola presa ad esempio, sono stato invitato alla grande festa del paese. Infatti, grazie alla fondazione Casa Dello Spirito e Delle Arti, di cui faccio parte da circa due anni, e con l'aiuto di altri detenuti e un maestro liutaio, siamo impegnati nella realizzazione dell'Orchestra Del Mare. Nel 2021 arrivarono nell'istituto di Opera pezzi di un legno diverso, non il classico acero o abete stagionato: questo è colorato, bagnato e puzza di gasolio. Arriva da Lampedusa e sono pezzi ritrovati sulla spiaggia, probabilmente di qualche carretta del mare che non è riuscita a portare a destinazione le povere anime fuggiasche dalle proprie origini, in cerca di un futuro dignitoso.

La nostra idea iniziale era di costruire un presepe, volevamo dare a questo legno un forte significato sociale. Ridare vita e trasformarlo in qualcosa che potesse portare un messaggio di pace e speranza. Poi, quasi per gioco, decidiamo di fare di questo legno un violino: il rischio era alto, ma con la passione e l'amore sapevamo che una volta riusciti a farlo suonare, il suono avrebbe avuto la forza di entrare dritto nei cuori della gente. Pochi mesi dopo, ecco il primo violino, le primissime note ci riempiono di orgoglio, ora tra le mani avevamo la nostra creatura, non più un pezzo di legno privo di funzionalità. Aveva ripreso a parlare, a suonare, era testimone che nulla è da buttare, niente. Anche noi detenuti abbiamo avuto la possibilità di dare un senso alle nostre giornate, senza essere abbandonati in attesa che il tempo finisse i suoi giorni. La festa di cui parlo è qualcosa che va oltre l'immaginario: dalla cella alla Scala. Io, un ergastolano finora dimenticato, ero ospite in uno dei teatri migliori al mondo, per assistere a un concerto di strumenti costruiti da me e dai miei compagni.

Non ho molto: il panico inizia a prendere il sopravvento. Cosa faccio? Come mi vesto? Come arrivo alla Scala? Sono fiducioso, dopotutto le favole finiscono sempre bene. All'uscita del penitenziario indosso un

vestito recuperato dal fondo di un vecchio borsone, e una volta superati tutti i cancelli che mi dividono dalla libertà, ad aspettarmi non trovo la classica carrozza trainata da cavalli, ma una Twingo rossa. Continuo a ripetermi di godermi la giornata, di dimenticare il passato e sospendere il futuro, devo vivere l'incantesimo fino a mezzanotte. Eh sì, perché quel giorno - altra coincidenza - ho il permesso di restare fuori dal carcere fino a mezzanotte, poi la Twingo rossa si trasforma nella camionetta della polizia penitenziaria. Una volta fatto il mio ingresso a Teatro c'è una nuova sorpresa, lo staff mi accompagna al mio posto, ero incredulo: mi fanno accomodare nel Palco Reale.

Tredici dei nostri strumenti vengono suonati dai migliori maestri, Mario Brunello, Giovanni Sollima, Gilles Apap, accompagnati dall'orchestra dell'Accademia Dell'annunziata. A dare il «colpo di grazia» è la scenografia di Mimmo Paladino, con 12 sagome in scena, sospese nell'aria, che sembrano dormire e annegare allo stesso momento: un colpo allo stomaco. A un certo punto il maestro Apap con uno dei nostri violini sembrava fluttuare nel teatro, lo strumento pareva illuminarsi di una luce propria, non era più un suono

ma un grido di speranza e invece di struggersi sotto le stoccate inflitte dal maestro, il violino sembrava godere ad ogni colpo di archetto.

Il tempo passa, lo spettacolo termina, sono ancora in uno stato di trance, completamente immerso nella serata. Guardo l'orologio: sono le 23.15, è tardi, pochi minuti di ritardo possono trasformarsi in un incubo.

Nella corsa verso l'uscita perdo il P.T (Piano Trattamentale), un foglio che sostituisce il documento e dove si trovano tutte le prescrizioni imposte dal magistrato di sorveglianza. L'avrei scambiato sicuramente con la scarpetta, anche perché a trovare il P.T non è stato il principe azzurro, ma la polizia che ora è in cerca del proprietario. Fortunatamente tutto si risolve nei migliori dei modi, il risultato non era scontato, perché questa non è una fiaba, non ci sono fate. Le uniche persone da ringraziare sono quelle che hanno ritrovato il giubbino con dentro i documenti e l'hanno consegnato all'ufficio oggetti smarriti del Teatro, e soprattutto grazie alla direzione del carcere di Opera per essere stati comprensivi e avermi graziato.

# LA STORIA E LE STORIE

# DON ANTONIO MAZZI

INCONTRO CON IL CREATORE DI EXODUS, FONDAZIONE NATA NEL 1980 PER IL RECUPERO DEI RAGAZZI TOSSICODIPENDENTI. AUTORE DI NUMEROSI LIBRI SUL DISAGIO GIOVANILE. HA DA POCO PUBBLICATO NEL NOME DEL PADRE DOVE METTE IN DISCUSSIONE IL RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI.



di Giangiacomo Schiavi, B.Liver

Le caricature di Don Antonio Mazzi realizzate da Giuseppe Schiavi.

**D**on Antonio Mazzi, come si guarisce un mondo malato? «Serve una nuova educazione. Dove non c'è educazione non ci può essere pace. Fare pace è una missione permanente: vuol dire mettersi in relazione con gli altri, accettare la cultura della diversità, della fragilità, della storia».

Ore 18 di un sabato italiano. Piove. Nella cascina di Parco Lambro ogni tanto suona un allar-

## Non ci può essere pace senza educazione permanente. Bisogna accettare la diversità

me: il fiume gonfio d'acqua sta per tracimare. Don Mazzi e i suoi ragazzi sono pronti all'evacuazione. «Succede a ogni piena, siamo abituati. Poi si riparte, la vita ricomincia...». Don Mazzi dice che è solo una piccola emergenza, le ferite della vita sono altre. Chi le ha vissute ne porta i segni, le cicatrici. Lui le conosce bene, i suoi ragazzi anche. «La vita pulsa solo in ciò che ha cicatrici. Ma il mondo moderno cerca di abolirle, anzi, le ha abolite. Ecco perché il mondo rischia di morire».

**Le cicatrici sono una sofferenza, don Antonio...**

«Invece ci rappresentano. Spesso le chiamiamo sfighe, ma nel tempo riassumono la nostra archeologia, la nostra storia. Le cicatrici richiedono cura, attenzione, amore. L'amore è indispensabile per guarire, ma oggi l'amore viene cercato con delle lanterne spente».

**Ci stiamo adattando, forse abbiamo perso la forza di cambiare in meglio le cose...** «Per rispondere ti giro una domanda, amico mio: è meglio essere o è meglio esistere?».

Don Antonio Mazzi (Verona, 30 novembre 1929) Presbitero, educatore e attivista italiano, giornalista professionista; impegnato in attività per il recupero di tossicodipendenti, nel 1984 fonda il Gruppo Exodus.

**Qual è la differenza?**

«Esistere è una condizione che banalizza la vita. Noi siamo fatti per essere, per far parte di un'avventura nel mondo e nella società. Essere vuol dire far parte di una storia, non accontentarsi di vivere, ma cercare di intrecciare la propria vita con quella degli altri».

**Mi viene da dire che è più facile esistere...**

«E invece bisogna credere nella superiorità dell'essere sull'apparire, credere nelle passioni, nei nostri sogni. Purtroppo ci viene insegnato dalla scuola e in famiglia che dobbiamo com-

portarci in un certo modo, vestirvi in un certo modo... Nessuno pensa alle nostre emozioni, ai sentimenti, alle sconfitte, ai desideri che vengono bruciati».

**L'educazione alla vita però, ognuno se la fa per proprio conto.**

«La mia generazione ha fatto i conti con il fascismo, con la povertà e con la guerra: è stato un duro addestramento alla vita. Non è augurabile per nessuno. Ma a farci crescere poi, è stata la cultura, la speranza di migliorarsi, la relazione con gli altri, l'amore, la poesia. Oggi si cresce anagraficamente, con formulette superficiali, ignorando l'infinito che ci portiamo dentro».

**C'è molto di artificiale in quello che viviamo oggi?**

«Se non si è artificiali oggi si è considerati *borderline*. Si recita in un teatrino artificiale che lascia vuoti i cuori. Quelli liberi dagli artifici sono quelli che mi danno speranza: i bambini, i folli e gli anziani».

**Per loro è più difficile arrivare a un traguardo...**

«Nella vita non interessano le partenze e gli arrivi, ma le traversate. E nelle traversate ci sono le tempeste, le avversità, le sconfitte, le cadute. Se vuoi essere, e non soltanto esistere, devi reagire, saperti rialzare, ma anche dare una mano a chi è rimasto indietro».

**Quelli che don Mazzi chiama gli «scartini».**

«Gli «scartini» sono i miei pilastri. Nessuno deve essere lasciato indietro. Con gli «scartini» si fanno le rivoluzioni, si rende possibile quello che tutti pensano sia impossibile. E con queste minoranze che si può scalare il cielo. Sono loro gli apostoli del nuovo».

**Come i ragazzi di Exodus...**

«Molti di loro li chiamavano «ragazzi senza speranza», non avevano più credito, anche i genitori si erano arresi. L'amore, la fiducia, il sentirsi parte di un progetto li ha fatti diventare uomini».

**Ha appena scritto un libro sui padri assenti. Perché?**

«È un mio vecchio cruccio: i padri che non fanno i padri. Se un padre, invece di essere l'uomo dei progetti la sera a tavola, mi parla soltanto dell'ingorgo, o delle biciclette senza luci, o si mette davanti al Grande Fratello, allora c'è poca speranza».

**Ha dimenticato Internet e lo smartphone.**

«Una potenza pazzesca. Ma io non sono contro. Internet bisogna usarlo e non farsi usare. Lo smartphone non può essere il padrone della nostra vita. Siamo messi male se invece di parlarci e guardarci negli occhi a tavola si chatta e si messaggia. Spesso sul nulla».

**C'è un vuoto anche di pensiero.**

«Questo è un luogo comune. Si dice che i giovani sono vuoti, superficiali. Non è vero. Chiedono cose che facciano pensare, vogliono essere coin-

volti, sono in cerca di un ruolo. Mi piacciono i ragazzi del Bullone che mettono al centro il tema di vivere, esistere, essere. Il loro slogan è un manifesto contro la superficialità: pensare, fare, far pensare».

**Da Milano può partire un progetto contro il pensiero debole che non sa ribellarsi alle guerre, alle disuguaglianze, alle ingiustizie, al conformismo?**

«Se vivi a Milano non puoi esaurire la tua vita in un'incazzatura per il traffico o in un affitto troppo caro, devi batterti perché questa città sia la città della cultura, dell'amicizia, della solidarietà. E anche della pace».

**Milano è una città costosa, faticosa da vivere...**

«I problemi esistono, certo. Ma non devono diventare il capitolo principale di una vita, del futuro di una generazione. Ai miei ragazzi dico: cercate di essere inquieti. L'ambientalismo ha risvegliato molte sensibilità, il diritto alla salute è una battaglia da vincere, dobbiamo evitare che la culla diventi una tomba. L'idealtà è un valore da riconquistare».

**Suggerimenti?**

«Perché a scuola non portiamo il *Canto dei Cantici* di San Francesco insieme alla Divina Commedia? Non possiamo farci condizionare solo dalle emergenze. Bisogna avere il coraggio di alzare il livello. Milano non deve essere felice se crescono i grattacieli... Vuol dire rinunciare ad essere, accontentarsi di esistere, lasciare campo libero a chi ci vuole farci diventare dei Pinocchietti».

**Chi sono i Pinocchietti?**

«Dei Pinocchio alla rovescia. Quello di Collodi compie una magia: nasce burattino e diventa ragazzo. L'altro Pinocchio è quello dei bullettini, dei conformismi e dell'odio: nasce bambino e muore burattino».

**Che cosa ci manca oggi?**

«Ci manca gente come don Milani, capace di dare forza agli «scartini» con la cultura. Avere due lire in più cambia poco: bisogna rafforzare il sapere di chi si sente escluso».

**Don Mazzi, quest'anno fanno 95. Si sente sempre un ribelle?**

«Non ho mai smesso di esserlo. Tra la Chiesa e Gesù ho scelto Gesù, il più ribelle di tutti. Non mi piacciono certi teatrini artificiali, credo nell'esempio e non nell'apparenza: ho passato la vita dalla parte degli ultimi, degli sfigati, degli emarginati, quello che sono lo devo a loro. I giovani mi hanno dato speranza, forza e coraggio. I cardinali, niente: invece del bacio della pantofola, li manderei in Africa a pulire le scarpe dei poveri».

**Ci pensa ogni tanto alle ingiustizie della vita? A quello che chiamiamo destino, ma forse destino non è?**

«La guerra è una maledizione, Gaza, Ucraina, i bambini morti non sono un dolore innocente: ci sono dei colpevoli. Poi c'è la perdita di una persona cara, un figlio, una figlia. Si vivono come un'ingiustizia da parte di Dio. Lo capisco. Anch'io ho una cicatrice aperta: la morte di mio padre. Avevo appena tredici mesi. Non lo ricordo da vivo. Per questo ho scelto di essere padre di una moltitudine di ragazzi».

**Ha paura della morte?**

«Il «Capo» non mi ha ancora convocato e lo ringrazio. Ma è una concessione a tempo... Per ora sono qui, al mio posto in cascina, a Parco Lambro».



**Nella vita non interessano le partenze e gli arrivi, ma le traversate. E nelle traversate ci sono tempeste e avversità**

Mi sento a disagio Non dovrei essere qui Perché i miei amici mi hanno ancora accanto? Non ho bisogno di amarmi. Non posso ripassare. Devo continuare a camminare a camminare. Non mi uccida. Tremenda voglia di vivere. Tremenda voglia di mare. Tremenda voglia di vivere. Speriamo strade impossibili. Speriamo strade impossibili.

**A**nimenta è un'associazione no-profit che si pone l'obiettivo di sensibilizzare e informare sui Disturbi del Comportamento Alimentare. Attiva sul territorio italiano dal 2021, il suo lavoro coinvolge circa duecento volontari da tutta Italia tra professionisti, genitori e ragazzi che decidono di supportarne le attività attraverso le loro storie e competenze, provando a divulgare speranza e condivisione.

La collaborazione tra Animenta e Il Bullone nasce dall'obiettivo condiviso di raccontare la vita dopo la malattia, ma anche dal tentativo di provare a interpretare o reinterpretare il mondo con cui si interfacciano i ragazzi di oggi, soprattutto in caso di vissuti importanti, partendo, in primis, dalle loro parole. Rubrica scritta e curata da Cristina Procida.

# Una giornata per ricordare la lotta contro i DCA

**I**l 15 marzo 2024 si terrà la 14esima giornata nazionale dedicata ai Disturbi del Comportamento Alimentare, fortemente voluta e istituita da Stefano Tavilla, che ha perso sua figlia Giulia il 15 marzo del 2011, mentre attendeva il suo turno per il ricovero. Quando parliamo di DCA tendiamo a sottolineare sempre quanto le cure tempistiche possano aiutare a sperimentare una *recovery* prima che la malattia si insinuino così tanto, da causare conseguenze nefaste. Ciò che è accaduto a Giulia Tavilla continua ad accadere in un silenzio assordante e sotto gli occhi ciechi delle istituzioni, ed è per questo che nei mesi e negli anni passati si è manifestato per mostrare la realtà di una malattia che non risparmia nessuno e che si spiega attraverso la società con una forza democratica, priva di discriminazioni. La malattia non fa differenza tra i soggetti che riesce a intrappolare. Ma l'Associazione Animenta è nata per raccontare storie, secondo il principio di una sensibilizzazione empatica, che possano mostrare la poliedricità di questo disturbo e le varie declinazioni con cui si insinua in un soggetto. Per questo motivo, oggi racconteremo due storie nuove: quella di Federica e quella di Maria Beatrice. Due storie di guarigione, due parametri differenti, ma con un comun denominatore: lo stesso mostro. Quando io mi ammala di Anoressia Nervosa, una

volta mia madre mi lasciò una lettera in cui mi raccontava qual era la sua battaglia. Ricordo la prima riga: «*Bestia*, io ti chiamo. *Bestia*». Faceva riferimento alla Bulimia, il Disturbo Alimentare che l'aveva accompagnata per più di 40 anni. «Assaggia l'impasto della torta», così comincia Maria Beatrice, «Questo gesto potrebbe sembrare scontato per molti, una delle cose più normali che si possano fare. Invece, per chi soffre di un Disturbo Alimentare, dietro a questa piccola azione c'è un mondo. Era il 2020 quando i primi sintomi hanno iniziato a prendersi piccoli centimetri della mia vita, fino ad arrivare, nel 2021, a prendersela tutta. Il 2020 è stato un anno difficile per molti, a causa del lockdown, nel mio caso, si è aggiunta anche la morte di mia nonna: quella fu la mia prima grande perdita». Il problema vero, però, comincia quando Maria Beatrice si rende conto che *qualcun altro* sta agendo all'interno della sua mente: «Le mie azioni sono dettate dal mio cervello e da pensieri *totalmente estranei*, e la situazione mi sfugge talmente di mano che il mio organismo inizia a mandarmi campanelli d'allarme», fino a perdere anche le ultime passioni rimaste, nel caso di Maria Beatrice, la danza. Nel 2020/2021 i numeri per quanto riguarda i DCA sono da capogiro. Maria Beatrice è una delle migliaia di ragazze e ragazzi che si sono ammalati con l'ar-

rivo del lockdown. «In università le parole dei professori erano costantemente ovattate, il mio cervello aveva così fame che durante le lezioni mi imponeva di guardare video e foto di cibo, con cui in qualche modo mi "saziavo". (...) Alternavo giorni di lezione a visite in ambulatorio: l'anoressia mi stava portando via tutto, la possibilità di laurearmi, amicizie e rapporti familiari». Perché la malattia si insinua in tutto il nucleo familiare come se fosse una ragnatela spicciocosa e labirintica, dove più ti dimeni e più rimani incastrato. Poi, dopo tanta fatica, la guarigione: «La guarigione non è stata lineare, non è venuta sotto forma di illuminazione: è stata un lavoro. È stata la cosa più difficile che abbia mai fatto. Dall'anoressia, infatti, si può guarire, anche se inizialmente sembra impossibile». Federica, invece, ha sentito parlare di DCA a scuola: «Alle superiori ho capito cosa fossero davvero, conoscendoli per averli provati sulla mia stessa pelle e su quella di alcune delle mie più care amiche. Vedevo i cambiamenti in loro, nel corpo e nei comportamenti, vedevo quanto stavano male e faticavo ad aiutarle, perché, senza neanche rendermene conto, ho iniziato a star male anch'io». Una domanda che mi sono sempre posta quando tratto queste storie è: entrare nella tana del Bianconiglio, rischia di trascinare altri all'interno di quella ragnatela senza che se ne

accorgano? «Ma non sono così grave, loro stanno peggio, loro sono state in ospedale, non lamentarti», si ripeteva Federica. Fino a rifiutare la diagnosi fatta dai curanti: «Ho iniziato ad andare da una psicologa e lei è stata il colpo di grazia. Io avevo bisogno di dare un nome a ciò che provavo e lei non mi ha mai permesso di farlo. Parlava del mio DCA con la paura di chiamarlo con il suo nome». E a questo punto è necessaria una specifica: la diagnosi è un diritto del paziente. Può essere richiesta e dev'essere restituita, anche perché, se non dai un nome a qualcosa, questa si prenderà tutti i nomi che deciderai di darle, anche quelli sbagliati. «Dal 2018 ad oggi ho avuto molti alti e bassi, ma sono i passi avanti che ho fatto a spingermi a migliorarmi ogni giorno. Ogni piccola conquista, ogni piccola cosa può essere un motore di cambiamento. (...) Ho voglia di stare meglio e so che posso farcela, nonostante le ricadute, che sono parte del percorso». E noi vogliamo celebrare questi percorsi a ostacoli, pieni di cadute e lividi. Rincominciando, forse, proprio da lì, dall'impasto della torta: «Assaggia l'impasto della torta. Assaggialo ricordando la tua infanzia con un sorriso e con orgoglio perché sei riuscito a dire di no a quella voce dentro la tua testa che ti seguiva ogni giorno, quella voce che, ingannandoti, voleva tutt'altro che il meglio per te».

## IL RICHIAMO DELL'ASSOCIAZIONE

### Tutti gli eventi di Animenta

Come ogni anno, in occasione del 15 Marzo, la *Giornata nazionale contro i Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione*, Animenta si prepara a una serie di eventi che puntano alla divulgazione e alla sensibilizzazione. Quest'anno, in particolare a Roma, avremo l'occasione di partecipare all'evento *Altri Corpi: Dialoghi per nuove narrazioni, dai Disturbi Alimentari ai Corpi non conformi*, che si terrà il 16 marzo al Monk di Roma, dalle 15.30 alle 20. L'evento è stato organizzato in occasione della *Giornata del Focchetto Lilla*, insieme a Giulia Paganelli (aka *Evastazilla*, attivista, autrice, antropologa e storica) e al dottor Edoardo Moncini, Medico Chirurgo specialista in scienze dell'Alimentazione, nonché autore di *Fatti i piatti tuoi*. L'incontro si propone di attirare l'attenzione sui temi fondamentali quando parliamo di DCA: corpo, salute, social, media e storie. L'obiettivo è quello di costruire nuove narrazioni intorno al corpo, al cibo e alla salute, al fine di comprendere che non esiste mai un'unica storia con cui poter narrare la realtà. Gli Speaker sa-

ranno molti, 21 per la precisione: saranno presenti il dottor Stefano Erzegovesi (psichiatra e nutrizionista), Marina Cuollo (scrittrice e consulente D&I), Massimo Manzi (Visualization Data), Marianna The Influenza (social media manager e divulgatrice intersezionale), Eytan Ulisse Ballerini (divulgatore transgender), Federico di Bernardo (psicologo clinico e formatore), Biancamaria Furci (scrittrice e femminista intersezionale), Francesco Marino (giornalista e digital strategist), Lara Lago (giornalista e body activist), la dottoressa Valeria Galfano (medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica), la dottoressa Giulia Senofonte (medica chirurga e specialista in endocrinologia), la dottoressa Ronke Oluwadare (psicoterapeuta siste-

mica e socio-costruzionista), il dottor Mauro Barone (medico chirurgo, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica), David Scatolla (referente volontari Fondazione Cotarella), Lou Ms. Femme (consulente, autor\* e attivista non-binary transfemminista), Ludovica Gargari (chef e content creator) e Leone Orvieto (divulgatore e attivista). Infine, non possono mancare Aurora Caporossi (founder e presidente di Animenta), Laura Montanari (Psicologa clinica, counselor e vicepresidente di Animenta), Giulia Paganelli ed Edoardo Moncini. L'organizzazione propone 4 panel, ma per conoscerli vi invito a partecipare a questo super-evento in cui si avrà la possibilità di discutere con gli specialisti del settore! L'evento è gratuito, ma su prenotazione: al momento dell'acquisto del biglietto verrà chiesta una piccola donazione liberale per sostenere le attività di Animenta nella sua battaglia contro i Disturbi Alimentari. La prenotazione è disponibile sul sito dell'evento, o cliccando sul link in bio della pagina Instagram di Animenta. Ovviamente, ci vediamo e vi aspettiamo! I



Mi sento a disagio Non dovrei essere qui Perché i miei amici mi hanno ancora accanto? Non ho bisogno di amarmi. Non posso ripassare. Devo continuare a camminare a camminare. Non mi uccida. Tremenda voglia di vivere. Tremenda voglia di mare. Tremenda voglia di vivere. Speriamo strade impossibili. Speriamo strade impossibili.

**L**a Mammoletta è la «sede del mare» della Fondazione Exodus di Don Mazzi. Fondata nel 1990 da Marta del Bono e Stanislao Pecchioli sull'Isola d'Elba, offre percorsi educativi di accoglienza, reinserimento e prevenzione per adolescenti e giovani adulti con problemi di dipendenza e altri disagi sociali, familiari e psicologici. La collaborazione tra la Mammoletta e Il Bullone nasce nel 2020

con l'obiettivo di far incontrare le comunità di riferimento per mettere al centro il dialogo, le riflessioni, le esperienze condivise di giovani che stanno attraversando, ciascuno a suo modo, periodi complicati e delicati, ma che non smettono di credere nella possibilità dell'oltre e dell'altro.

# Monologhi teatrali: cantiamo e balliamo per tutte le ragazze

di Federico Theill, Exodus

**A**lla Mammoletta, sede della Fondazione Exodus all'isola d'Elba, dal 22 a 25 febbraio si è tenuta la Formazione degli Educatori e Skippers 2024 di Unione Italiana Vela Solidale. UVS nasce nel 2003 fondata da Non Solo Vela, Mal di Mare, Nave di Carta e Fondazione Exodus. Oggi riunisce molte e importanti associazioni Italiane che utilizzano la vela nell'area del disagio fisico, mentale e sociale: tetragonauti, Un ponte nel vento, Vela 21, Darsena Romana, Sport insieme Sud, Koros. Lo scopo è di estendere l'antica consuetudine della solidarietà tra marinai alla parte più debole della società e trasformare la navigazione in un mezzo per migliorare la vita delle persone, aumentare l'accessibilità al nostro mare e sensibilizzare la collettività su questi temi. Dopo anni di formazione più tecnica con esperti sul tema della disabilità, della salute mentale, tossicodipendenza, adolescenza, della giustizia minorile, importante e necessaria per i nostri associati, il direttivo e gli organizzatori, Mauro Pandimiglio, dell'associazione Mal di Mare e Lorenzo Costa di Non Solo Vela, hanno scelto e strutturato un percorso formativo articolato in quattro moduli che ci vedrà impegnati nei prossimi due anni sulla cura e la relazione. Nello specifico, la modalità è quella di un'auto-formazione, dove gli stessi relatori diventano facilitatori, dove tutti sono formatori e formandi. Tale sistema di



Un momento del weekend di formazione di Unione Vela Solidale alla Mammoletta.

apprendimento è basato sull'andragogia, la disciplina che studia l'educazione degli adulti. Questa avviene in forma collettiva, di simposio, ed è legata all'esperienza. Il discente è posto al centro del processo formativo ed è spinto a una partecipazione pro-attiva. Il primo incontro elbano è stato un'opportunità per confrontarsi e rafforzare i legami. Abbiamo lavorato su noi stessi e gli organizzatori, Mauro Pandimiglio, dell'associazione Mal di Mare e Lorenzo Costa di Non Solo Vela, hanno scelto e strutturato un percorso formativo articolato in quattro moduli che ci vedrà impegnati nei prossimi due anni sulla cura e la relazione. Nello specifico, la modalità è quella di un'auto-formazione, dove gli stessi relatori diventano facilitatori, dove tutti sono formatori e formandi. Tale sistema di

esercitazioni di riflessione singola e in gruppo, e sono anche stati attuati dei giochi di ruolo per affrontare il nodo di una situazione di conflitto. L'aspetto emotivo e psicologico dell'esperienza vissuta durante questo tempo condiviso è stato fortemente e intensamente avvertito da tutti. In particolare, un grande contributo è venuto dal navigare insieme: la barca è un potente strumento! Questi tre giorni sono stati guidati dalla volontà di costruire nei nostri progetti una relazione di aiuto, in cui rendere meno attivo il nostro essere per non correre il rischio di colonizzare l'altro. La priorità è quella di dare spazio e tempo all'ascolto: nella dimensione della cura sappiamo quanto sia fondamentale ascoltare l'altro. Ciò che manca spesso è la consapevolezza che anche chi è impegnato in

questa missione abbia bisogno di essere ascoltato, perché possa sostenere il peso della fragilità dell'altro e del senso di responsabilità che la cura porta con sé. La Mammoletta è stato il luogo ideale: la sede elbana della fondazione di Don Antonio Mazzi è un luogo di pace e di accoglienza. Ospita una variegata famiglia composta da persone in cammino. In questo percorso di vita impariamo a conoscerci attraverso l'ascolto dell'altro. Le relazioni e l'incontro sono alla base della crescita. Per questo motivo è stata una grande opportunità poter ospitare questo momento di formazione, di riflessione e di scambio. Tutti, ragazze e ragazzi della comunità, hanno collaborato secondo le proprie capacità e attitudini. Alcuni hanno preso parte in prima persona alla formazione e condotto le imbarcazioni, cucinando, allestendo le aree comuni e preparando i posti letto. Si è creato un legame intimo di forte empatia grazie a tutta l'atmosfera, attraverso una passeggiata all'alba, la convivialità della tavola, chiacchierate o momenti serali di musica. Un grande ringraziamento è rivolto alle realtà del contesto elbano che hanno portato un contributo, in particolare a Elba Forum per la Pace, al gruppo locale di Amnesty International, a Lega Ambiente e a Libera scelta. La coesione che ha segnato questo incontro, è parte di una storia che punta a mettere in discussione i luoghi comuni, indicando una strada di solidarietà, nella convinzione che tracciare una nuova rotta sia possibile.

## LEZIONE DI VELA

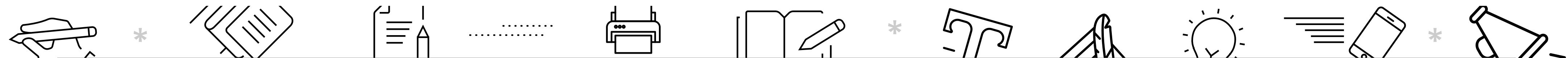
### Stare, agire, ascoltare, osservare

di Luca Ventura, Comunità di Capodarco  
\*Padre Gigi Movia\*

**S**i è svolto all'Isola d'Elba il triduo formativo guidato da Mauro Pandimiglio, pedagogista e fondatore dell'Unione Italiana Vela Solidale, e da Lorenzo Costa, skipper ed educatore professionale. L'evento è stato ospitato dalla Fondazione Exodus di Don Antonio Mazzi nella comunità La Mammoletta, in uno splendido scenario di natura incontaminata. I suoi fondatori, Stanislao Pecchioli e Marta Del Bono, insieme ai ragazzi della comunità, hanno contribuito a rendere tutto confortevole accogliendo gli ospiti con splendidi bouquet di benvenuto e mettendosi a loro completa disposizione. Anche la Comunità di Capodarco «Padre Gigi Movia» ha accolto positivamente l'invito e insieme ad altri membri del UVS, come le associazioni «I Te-

tagonauti» e «La Nave di Carta», hanno dato vita a tre giorni intensi e carichi di significato. La cura del sé e degli altri, la gestione del conflitto e la comunicazione non violenta hanno scandito il tempo dell'intero percorso, che ha preso la forma di un dibattito formativo dove ogni singolo elemento ha avuto la possibilità di esprimersi liberamente. Non sono mancate le esperienze sensoriali come le attività cooperative e di gruppo e le attività di sviluppo emotivo. Il punto massimo di questa esperienza è stato segnato dall'uscita in barca a vela, dove la bellezza della costa e del mare si è unita ai punti fondamentali che determinano la «pedagogia della vela»: Stare, Ascoltare, Osservare e Agire. Si stima che a quest'evento seguiranno altri progetti formativi che toccheranno con mano tutti gli elementi che caratterizzano la vita dell'uomo e il divenire massimo della sua intelligenza.





**SPORT** Quando una disciplina diventa famosa per merito di un atleta.

# Da Tomba a Rossi fino a Sinner Campioni che ti aiutano a vivere

di Michele Fagnani, B.Liver

In Italia il calcio è vissuto intensamente tutta la settimana, ma le rivalità tra tifosi sono accese, fin troppo. Poi però, quasi magicamente, quando ci sono manifestazioni come i Mondiali o gli Europei (specie quando vinci) un'intera nazione si unisce e il tifo è di un solo colore: l'azzurro della nostra maglia.

Questo fenomeno si verifica talvolta anche in altri sport non così popolari come il calcio. È successo un po' di anni fa (io non c'ero, ma la generazione dei nostri genitori se ne ricorda bene) con Alberto Tomba, campionissimo di sci per più di un decennio a cavallo degli anni ottanta e novanta. Lo sci, prima di lui, era uno sport che se andava bene passava sui tg regionali, poi diventa febbre da stadio. La gente invade le valli per andare a sostenerlo con trombe e campanacci. In città ci si ferma davanti alle vetrine con i televisori che trasmettono le sue gare. Perfino il Festival di Sanremo, quando Alberto alle Olimpiadi di Calgary '88 conquista due medaglie d'oro, si ferma per vederlo scendere in diretta.

Anni dopo, un altro campione ha saputo unire persone differenti per estrazione sociale ed età e gusti sotto la bandiera della passione generata dalle sue imprese: Valentino Rossi.

Sicuramente il pilota di Tavullia (ma chi avrebbe mai saputo dove si trova?) è entrato nel cuore della gente per la sua ironia durante le interviste post gara, ma non solo; infatti memorabili erano anche le sue esultanze per le vittorie, utilizzando parrucche improponibili e non possiamo dimenticare la marea gialla di tifosi che lo ha sostenuto per tutta la sua immensa carriera.



Il nostro Michele Fagnani con il campione Jannik Sinner.

Oggi è la volta del tennis con Jannik Sinner, classe 2001, che rappresenta già il presente del tennis italiano avendo portato a casa un titolo 1000 a Toronto e avendo guidato l'Italia nella storica vittoria in Coppa Davis: un successo che mancava dal lontano 1976.

Recentemente ha vinto il suo primo titolo del Grande Slam agli Australian Open (primo italiano a trionfare nel Paese dei canguri) e l'ATP 500 di Rotterdam. Oltre ad essere un grande giocatore in campo, Jannik ha dimostrato di esserlo anche fuori, infatti è sempre disponibile per un autografo o una foto: ve lo posso garantire avendo avuto l'opportunità di incontrarlo a Montecarlo. Lui è un ragazzo molto serio e dedito al lavoro, vedi il recente rifiuto all'invito sul palco dell'Ariston per dedicarsi ai prossimi impegni tennistici. Dalle Finals di Torino sono sempre presenti sugli spalti dei fan speciali, i «Carota Boys», così chiamati per il colore di capelli di Jannik, ma anche perché nel corso di una partita del torneo di Vienna il tennista aveva mangiato una carota al posto della classica banana. Uno degli effetti positivi che questi campioni provocano, è un'impennata di passione da parte delle persone - soprattutto tra i più piccoli - che vogliono intraprendere una carriera sportiva così da poter imitare i loro idoli. Ognuno di questi campioni ha caratteristiche sue proprie, ma tutti sono uniti dal fatto di essere simpatici e alla mano, quasi fossero degli amici con cui condividere momenti di vita. In fondo, credo che rispondano a un nostro bisogno d'identificarsi con eroi che ci danno un motivo per vivere emozioni che la nostra vita di tutti i giorni non ci permette, sentendoci parte di un gruppo che condivide le stesse gioie.

## BASKET

# L'Olimpia getta al vento la Coppa Italia

di Michele Tedone, B.Liver

La Coppa Italia di basket quest'anno è andata in scena dal 14 al 18 febbraio e se la sono contesa le squadre che hanno finito il girone di andata del Campionato nei primi otto posti, cioè in ordine di posizionamento: Umana Reyer, Venezia; Germani, Brescia; Virtus Segafredo, Bologna; Olimpia, Milano; Dolomiti Energia, Trento; Unahotels, Reggio Emilia; Gevi, Napoli ed Estra, Pistoia.

Il primo turno è stato quello dei quarti di finale, il cui calendario era Olimpia Milano-DOLOMITI ENERGIA Trento, Umana Reyer Venezia-Estra Pistoia, Virtus Segafredo Bologna-Unahotels Reggio Emilia e Germani Brescia-Gevi Napoli.

Il turno successivo, che potrebbe essere considerato una sorta di «scherzo di Carnevale», ha visto in semifinale l'Olimpia Milano sfidare la Reyer Venezia e Reggio Emilia sfidare la squadra par-



La GEVI Napoli vince la Coppa Italia 2024 battendo in finale l'Olimpia Milano.

tenopea. Questo vuol dire che sono state eliminate al primo turno la squadra che lo scorso anno aveva vinto la Coppa (la Germani Brescia) e la squadra terza classificata in campionato e che sta ancora disputando l'Eurolega, cioè la Virtus Segafredo Bologna: potrebbe essere considerato uno scherzo di carnevale, ma è la realtà che evidentemente non è stata troppo favorevole alle due squadre eliminate!

La semifinale che coinvolge Milano è considerabile una sorta di finale anticipata, perché quella partita è disputata tra le due società più forti e blasonate delle quattro ancora in corsa.

Ma il basket (come tutti gli sport del resto) è totalmente imprevedibile, quindi la finale è stata ancora una volta incredibile e l'Olimpia Milano, battendo la squadra veneta, si è giocata il trofeo contro la squadra campana, che poi l'ha vinto.

Questo è uno dei motivi per cui adoro questo sport totalmente imprevedibile, sorprendente e affascinante.

**ATLETICA** Il campione keniota che ha rivoluzionato le maratone nel mondo.

# Kiptum, impossibile non ricordarlo Morto in auto prima del record

di Luca Malaspina, B.Liver

È 42 chilometri e 195 metri la distanza stabilita all'inizio del '900 da Pierre de Coubertin, fondatore dei giochi olimpici moderni, e da Michel Bréal, glottologo francese e studioso dell'antica Grecia, per rendere onore alla corsa più iconica della storia dello sport: la maratona.

Non a caso, questa gara prende ispirazione da una storica battaglia tra gli ateniesi e i persiani nel 490 a.C., con la leggenda di Filippide che corse da Maratona fino ad Atene (distanza di circa 40 chilometri) ad annunciare la vittoria del suo esercito, per poi morire sfinito dalla fatica.

Dalla sua prima edizione, in concomitanza coi primi giochi olimpici moderni del 1896 ad Atene, fino ai giorni nostri, è rimasta immutata una caratteristica: correre oltre i propri limiti.

Ci sono stati maratoneti che in questi 128 anni di storia hanno scritto importanti capitoli di questa disciplina, ma in questi ultimi due anni stavamo per assistere a qualcosa di semplicemente straordinario che nessuno di noi immaginava potesse davvero accadere: un ragazzo giovanissimo di ventiquattro anni, Kelvin Kiptum, dal Kenya, aveva l'ambizione di stabilire un nuovo primato senza precedenti, quello di correre la maratona in meno due ore!

Fin da quando aveva 13 anni, Kelvin non ha mai calcato il tartan di una pista



Il nuovo record del mondo della maratona stabilito da Kelvin Kiptum l'8 ottobre 2024 nella sua ultima corsa a Chicago.

di atletica; all'inizio si allenava su strade sterrate, perché non poteva permettersi di correre all'interno di uno stadio con la pista.

Cullava il sogno di diventare un corridore affermato, cosa che poi sarebbe accaduta con gli anni a venire, anche se fino al 2021 ha continuato ad allenarsi da solo, anche in strada.

Per poter provare a rivoluzionare completamente la gara di resistenza più dura dell'atletica leggera, l'allenamento di Kiptum è così sfiancante che anche il suo allenatore, il ruandese Gervais Hakizima-

na, temeva per la sua incolumità fisica. Infatti, in una settimana l'atleta keniota percorreva mediamente tra i 250 e i 280 chilometri (a volte sfiorando i 300), senza alcun giorno di riposo, intervallati soltanto da qualche sessione di «fartlek», cioè un esercizio basato sull'intensità della velocità a intervalli di tempo prestabiliti.

Fin dalla prima maratona internazionale, Kiptum dimostra di avere un grande talento e la sensazione di essere uno dei protagonisti del futuro di questa disciplina; infatti, a Valencia, nel dicembre 2022, vince con il miglior tempo di sempre per un'esordiente, in poco meno di due ore e due minuti.

Nel 2023 si migliora ancora, stabilendo poi il nuovo record del mondo a ottobre in quel di Chicago, fermando il cronometro a due ore e trentacinque secondi. In pratica, in due anni ha partecipato a tre maratone, vincendole tutte e migliorando sempre il suo tempo.

Ma la vita può riservare delle brutte sorprese da un momento all'altro: l'11 febbraio, il ventiquattrenne Kiptum e il suo allenatore Hakizimana muoiono a causa di un incidente stradale in auto, in Kenya. Stessa sorte, sempre a 24 anni ma negli anni Settanta, anche per Steve Prefontaine, atleta statunitense specializzato nel mezzofondo, così amato in patria da essere determinante nella vita di Phil Knight, il fondatore del noto marchio di scarpe Nike.

Anche Steve ha avuto, purtroppo, la stessa sfortunata di morire in un incidente in uno dei momenti più alti della sua carriera. Entrambi uniti da una passione smisurata per la corsa, disciplina che hanno contribuito a far conoscere al grande pubblico.

**Ha realizzato il sogno della vita: diventare un maratoneta**

## TENNIS

# I successi di Baez e Khachanov

di Jacopo Di Lorenzo, B.Liver

Settimane intense quelle appena concluse, con una serie di tornei che preludono ai due grandi appuntamenti di marzo: Indian Wells e Miami. In questo articolo ci soffermeremo in particolare su tre tornei: il 500 di Rio, i 250 di Los Cabos e Doha. Ognuno di questi tornei ci ha infatti riservato delle notevoli sorprese, nel bene e nel male, tra consacrazioni tardive, eliminazioni precoci, ritiri, prove fisiche e grandi ritorni.

Incominciamo proprio dal più importante dei tre ATP, il 500 di Rio: arriva infatti per la prima volta un titolo di spessore per l'argentino Sebastian Baez, che prima del 2024 aveva vinto solo 4 titoli nel circuito maggiore e in tutti i casi si era trattato di tornei non superiori ai 250. Durante il percorso verso la finale Baez ha affrontato e battuto vari specialisti della terra, dai più navigati come Monteiro, ai più recenti come Diaz Acosta, ma la vera sorpresa è stata quella trovata all'ultimo atto: in finale, infatti, dall'altra parte della rete c'era Mariano Navone, attualmente numero 60 - considerati i punti di Rio - che è anche la sua migliore posizione mai raggiunta in carriera, ed anch'egli argentino, è stato la grande rivelazione del torneo brasiliano.

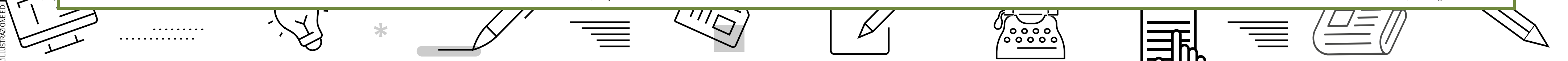


Baez vincitore dell'ATP 500 di Rio.

no. Già lo si dava per spacciato al primo round, dove invece, ha battuto Coria in una grande lotta. Poi, eccolo disintegrare Hanifamann, Fonseca e l'ex-detentore del titolo Norrie, quest'ultimo ormai stremato. Purtroppo per lui Baez, trovato in finale, non gli ha lasciato scampo, ma senza dubbio Navone è quel tipo di avversario mai banale che sulla terra rossa si preferirebbe

non affrontare. Situazione possiamo dire speculare, si è avuta a Doha, dove a vincere il titolo questa volta è stato Karen Khachanov, definibile certamente come tennista d'esperienza, avendo dall'altra parte un'altra grande sorpresa, questa volta il giovane numero 87 ATP Jakub Mensik. Si potrebbe obiettare che Khachanov non vinceva un titolo solamente da settembre. Vero, però

escludendo Zhuhai non vinceva un titolo dal Masters 1000 di Parigi 2018, quindi non è banale che abbia ottenuto un titolo, seppur minore, per la seconda volta in pochi mesi. Poi, ancora, da ricordare come abbia dovuto battere «soltanto» Marozsan, Popyrin e Mensik, in quanto Ruusuvuori si era ritirato al secondo turno. Ma sarebbe ingiusto non riconoscere i meriti del russo, specialmente guardando alla finale - molto combattuta e caratterizzata da scambi lunghi e allo stremo delle forze - che ha messo in luce anche l'impeccabile talento del diciottenne ceco, battutosi con grande generosità e onore. Già si era fatto notare agli Australian Open sconfiggendo Denis Shapovalov al primo turno, ora occhi puntati sulle sue prossime mosse, in quanto è sicuramente un avversario temibile sulle superfici veloci. Dulcis in fundo, ritorna a mettere le mani su un trofeo Jordan Thompson, attuale numero 2 d'Australia e 32 del mondo, suo best ranking che fa seguito alla vittoria a Los Cabos. Pare assurdo pensarlo, ancor di più dirlo, ma prima dell'open 250 messicano Thompson non aveva mai vinto un titolo, nonostante vanti una serie di vittorie contro tennisti di livello più che rispettabile e sia in attività dal lontano 2013! E che dire, sarà pure una consacrazione tardiva, ma meglio tardi che mai!





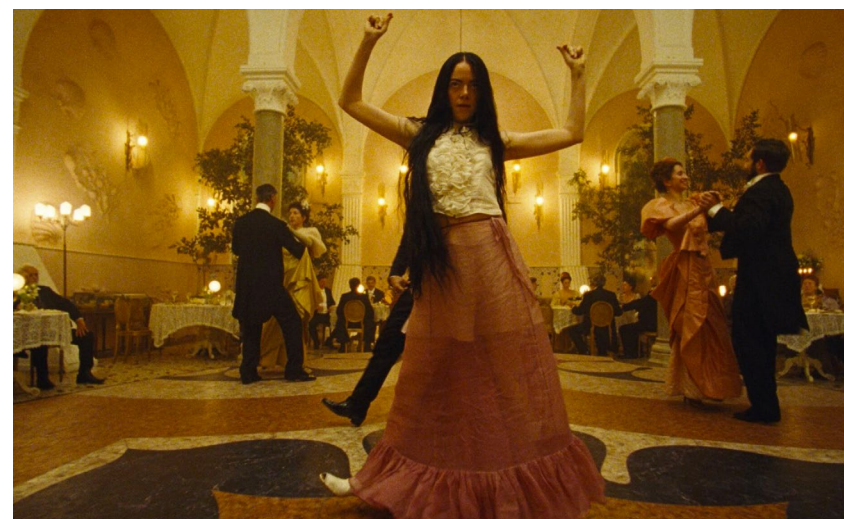
CINEMA di Giuseppe Schiavi, B.Liver

# Povere creature! e il ruolo delle donne Sfruttate e amate, sempre vincenti

Il colore viola

Chi ha amato il film di Spielberg del 1985, con Whoopi Goldberg, potrà apprezzare questa nuova versione del dramma storico-politico sulla sofferenza e la tenacia delle persone. La pellicola racconta, attraverso la storia di due sorelle che vivono in un mondo a loro ostile, il dramma sulla situazione delle donne nere nel Novecento, in relazione al loro rapporto con gli uomini. In poche sequenze il regista riesce a dirci come tra persone oppresse ci siano sempre delle barriere: tra maschi e femmine, tra poveri e ricchi...

La protagonista, Celie, un giorno si renderà conto che nel mondo dell'uomo è stato solo l'amore delle sue sorelle a spingerla a resistere alla costante oppressione del marito, a cui era stata venduta in tenera età. Sopravviverà, e con la forza della volontà e un po' di fortuna riuscirà anche a dimostrare che tutto ciò che è raro, come il colore viola, può succedere in natura. La redenzione del male degli



Una scena del film *Povere creature!* diretto da Yorgos Lanthimos.

Povere Creature!

Film horror psicologico, intenso e profondo fino allo scandalo, che denuncia la vera mostruosità del mondo costruito dagli uomini. Trama: una ragazza, riportata in vita con un esperimento alla Frankenstein, cerca un ruolo nel grande mondo reale, quando viene strappata via dalla casa in cui è cresciuta e dal padre che non la faceva uscire mai. Nella vita cittadina conosce le gioie dei piaceri carnali ed emotivi, passioni e curiosità che pian piano la distruggeranno, perché l'umanità è corrotta fino al midollo dal suo stesso male. La ragazza vede chi si abbandona alla misantropia, quelli che costruiscono una carriera sullo sfruttamento degli altri e la prostituzione, che lei sperimenta e pratica, e sarà la sua illuminazione. Il ricordo della sua vita passata le sta dietro e la insegue, ma la sua realtà, come uno scientifico zombie, le fa capire come questo folle mondo possa essere gestito solo con emozioni pure, che non tutti gli esseri umani hanno, o sono in grado di avere.

**Solo noi possiamo costruirci una vita in questo mondo**

uomini, per esempio. Da qui il rapporto con Dio che crea la bellezza, come la natura e i colori, e come gli uomini cercano di corromperla. Solo noi stessi possiamo resistere e costruirci una vita in questo mondo.

LIBRI di Sofia Catuara, Diletta Montagni e Ferdinando Benati

# Io e la mia famiglia

Come parte di un'attività di gruppo B.English, progettata per migliorare le competenze di lingua inglese in un ambiente rilassato, abbiamo assistito alla presentazione del libro *Falso Positivo* di Federica De Donato. Questo romanzo autobiografico, intessuto di approfondimenti clinici, riflette il percorso di Federica, che dopo aver studiato Economia e Finanza a Milano, nel 2022 si è offerta volontaria presso l'associazione non profit Animenta per sensibilizzare sui Disturbi Alimentari.

## La storia del DCA di Federica nel suo libro *Falso Positivo*

La narrazione è arricchita visivamente dalle illustrazioni di Barbara Zampieri, raffiguranti la duplice natura della bellezza e della lotta insita nei Disturbi Alimentari. Federica sviluppò un Disturbo Alimentare al liceo, innescato dalla ritrovata popolarità e dalla perdita di peso che cominciò a dominare la sua personalità e la indusse a credere che questo contribuisse al suo successo scolastico e atletico. Il Disturbo ha anche causato una frattura all'interno della sua famiglia,

come esplorato in una sezione del libro, concentrandosi sulle prospettive di coloro che non ne sono personalmente colpiti. La dinamica familiare era frammentata: Federica percepiva che la sua famiglia la vedeva come autodistruttiva, e questo fatto approfondiva ulteriormente il divario fra di loro. Il romanzo si conclude con una discussione dettagliata sulla guarigione e sul coping, evidenziando il potere dell'impegno in azioni di conforto per il recupero. Mostra come la cincià di Federica, D'Artagnan, abbia giocato un ruolo cruciale nel suo percorso di guarigione, attraverso l'effetto terapeutico che produce il prendersi cura di qualcun altro, in questo caso di un animale domestico, che l'ha condotta poi al nuovo obiettivo di prendersi cura di sé stessa. Inoltre, sottolinea l'importanza della comunicazione e le ulteriori sfide derivanti dalla pandemia Covid-19, suggerendo che il superamento delle malattie richiede dedizione. Attraverso una miscela di aneddoti personali e approfondimenti analitici, il libro incoraggia i lettori a trovare paralleli nella propria vita, promuovendo una comprensione più profonda dei processi di recupero.

APERTE LE ISCRIZIONI

# Avventura e malattia

Associazione CAMPO BASE presenta

**WAY UP 2024**

UN'AVVENTURA OUTDOOR PER CHI HA AVUTO UNA DIAGNOSI ONCOLOGICA

Quest' estate unisciti a noi per partecipare ad escursioni sulle Dolomiti e al lago di Garda, serate intorno al fuoco in compagnia, rafting, yoga, e tanto altro: il tutto soggiornando a Castel Campo (TN), un castello medievale in mezzo al bosco.

Le settimane è aperta a giovani adulti dai 18 ai 45 anni e la partecipazione è a titolo gratuito previa presentazione di uno screening medico che attesti che il proprio stato di salute sia compatibile con le attività in programma.

Sessione 1: 12-18 giugno  
Sessione 2: 23-29 giugno

ISCRIZIONI APERTE FINO AL 01/04!

TROVA TUTTE LE INFORMAZIONI SU: [www.associazionecampobase.org](http://www.associazionecampobase.org)

ATTIVITÀ GUIDATE

7 GIORNI A CASTEL CAMPO

UN'AVVENTURA GRATUITA

REPORTAGE I cronisti del Bullone al Festival della canzone italiana.

# Sanremo, non solo Il ballo del qua qua L'impegno di Ghali

di Oriana Gullone, Riccardo Bini, Debora Zanni e Nicola Capitani, B.Liver

Anche quest'anno lo strascico di polemiche post-Festival non manca. Ma è un altro lo sguardo che ci ha ammaliato: Rich Ciolino - l'alieno arrivato da «molto lontano» per conoscere un nuovo mondo - che accompagna Ghali dal lancio del singolo sanremese *Casa mia*. Caro Rich, ci capita spesso di non sentirci in sintonia con gli altri giornali sulle notizie importanti. Spesso ci sentiamo «alieni», come te. Forse per questo ci siamo riconosciuti nel tuo sguardo, che tanti hanno superficialmente giudicato poco sveglio e infantile. Quest'anno all'Ariston ne sono successe tante, Rich, e tanti si sono concentrati solo sul Ballo del qua qua di John Travolta. Ma mai come quest'anno la musica è donna! Era dal 2014 che una donna non vinceva Sanremo. Angelina Mango ci è riuscita alla sua prima partecipazione, a soli 22 anni! Clara è arrivata tra i big da Sanremo Giovani, dopo 15 anni di traguardi solo maschili. Il premio alla critica Mia Martini finalmente «è tornato a casa,



Mimi!», citando la premiata Bertè, emozionatissima in sala stampa al ritiro del premio dedicato a sua sorella. Non era mai successo in 74 anni che tutti i premi andassero a delle donne. S'è fatta la storia, Rich! Altro che Ballo del qua qua! Sai quale altro dato ci colpisce? 35.5: l'età media dei partecipanti di quest'anno, la più bassa dal 2017, e 27.6, quella del podio. Dal 2017, con la vittoria di Francesco Gabbani, l'età media ha iniziato ad abbassarsi, ed è importante ricordarlo. Senza ricambio generazionale, il Paese muore. Proprio come un paese senza bambini. Ma è uno dei temi che in Italia dà fastidio, sai? A proposito di età, lo share nella fascia 15-24 anni è stato il più alto di sempre: 85,2%. E, forse, non è solo grazie ad Amadeus. Gli inventori del Fantasanremo gli hanno dato un grande aiuto! (in redazione eravamo 22 squadre quest'anno, il nostro record). Anche Geolier ha realizzato un record: la canzone in lingua regionale più alta in classifica e la prima sul podio. Ma non è il primo a cantare in napoletano, o in lingua regionale... Rocco Hunt vinse tra i Giovani, Nino

D'Angelo cantò in napoletano, Van Des Sfross in comasco, Luca Barbarossa in romanesco, i Tazenda in sardo, ma, caro Rich, in Italia la memoria è scarsa su tante cose. Te ne sarai accorto quando Ghali ha dovuto ricordare da quanti anni va avanti il conflitto in Palestina. Memoria scarsissima, come l'attenzione.

**La musica è una delle nostre invenzioni più belle e potenti**



Tipo, hai visto Big Mama? All'ONU a New York, a parlare di bullismo e di body shaming davanti a 2000 ragazze e ragazzi. E Ghali? Inserito nel «Time 100 Next» (riconoscimento del Time dei leader emergenti) per il suo impegno con i migranti e l'inclusione. E l'*Edicola Dargen* (D'Amico), (che puoi recuperare su YouTube), per tutta la settimana del Festival ha esplorato i versi del brano *Onda alta* con esperti e giornalisti, che hanno dialogato, con Maura Gancitano e Andrea Colamedici di TLON, di migrazioni, conflitti e ambiente... e tutti a parlare del ballo del qua qua? L'emozione del venerdì sera è difficile riassumerla in dati (anche vederti dirigere col Maestro Melozzi! È nostro amico, sai?); Gazzelle e Fulminacci con l'immortale *Notte prima degli esami*, Rose Villain con Gianna Nannini, i Santi Francesi con Skin che sembrano cantare da un altro pianeta, Diodato e l'omaggio a Faber con Jack Savoretti e Filippo Timi... Ma quella che più ci ha toccato, caro Rich, è l'esibizione di Roberto Vecchioni e Alfa. Hanno dimostrato quanto la musica può essere un ponte potente tra generazioni. Quando Vecchioni si è letteralmente fatto da parte per cedere al giovane collega i riflettori nell'ultima strofa, da lui reinterpretata, il legame che in quell'attimo si è creato tra due generazioni così distanti è stato da brividi, e ci insegna che è possibile, si può fare. Si può dialogare tra vecchi, giovani, uomini, donne, migranti, potenti, malati, alieni. La musica può e deve parlare a tutti di tutto. Anche di morte. Perché del discorso di Giovanni Allevi han scritto tutti. Ma di Pino D'Angiò (71 anni) con i BNKR44 (23, 22, 21 anni), no. Pino ha affrontato la morte un sacco di volte, 6 operazioni alla gola gli hanno lasciato una sola corda vocale, e a Sanremo si è divertito, ha ballato, ma soprattutto ha cantato con quell'unica corda vocale, insieme a 4 esordienti, potenzialmente suoi nipoti. Non ha avuto bisogno di raccontarcela la sua voglia di vivere. Ce l'ha fatta vivere. Caro Rich, scusaci se del nostro pianeta hai visto tanti difetti. Le polemiche, le urla, perfino i manganelli della polizia... siamo meglio di così. E la musica è una delle nostre invenzioni più belle e potenti. Portati quella come souvenir, quando torni a casa. Il resto non vale la pena... Grazie per esserci venuto a trovare! Un abbraccio!

PENSIERI SCONNESSI

# SE LE COSE NON VANNO CERCHIAMO DI CAMBIARE

di Bill Niada

Molto spesso sento i ragazzi che si lamentano che sono «bullati», emarginati, disprezzati.

È una cosa brutta e non dovrebbe accadere. Ma quanto di questo disprezzo ce lo «cerchiamo» con il nostro modo di essere? È vero che ci sono situazioni in cui, a prescindere dai nostri atteggiamenti, siamo aggrediti e maltrattati ingiustamente, ma spesso tutto ha una causa e dovremmo anche essere in grado di osservarci dal di fuori e valutarci, prima di giudicare solo il comportamento degli altri nei nostri confronti. Anche se difficile, ritengo che sia più facile cambiare noi stessi che pretendere che il mondo intorno a noi cambi. A volte, inconsciamente, per ottenere attenzioni, facciamo l'opposto di quello che andrebbe fatto. Siamo quindi noi, inconsapevolmente, che induciamo gli altri a disprezzarci. Non riusciamo ad andare d'accordo con loro, a suscitare il loro interesse, ci sentiamo ignorati? Allora li puniamo... punendoci. Vogliamo dare fastidio, creare

i sistemi corretti.

Decoro, educazione, gentilezza, rispetto... sono le condizioni minime che ci mettono in relazione con gli altri, permettendoci di avere delle relazioni. Perché partire in salita, quando è già tutto così faticoso, soprattutto da ragazzi? Perché metterci degli ostacoli, quando già la vita ne è piena? Cerchiamo di renderci la vita più facile e perché questo accada, dobbiamo andare d'accordo con chi ci sta intorno. Presentandoci nel migliore dei modi, ben vestiti, puliti, sorridenti, sobri non potrà arrecarci danni a un colloquio di lavoro o a un primo appuntamento con una possibile fidanzata; viceversa, arrivare in ritardo, sporchi, maldisposti, non ci proietterà di certo in cima alla lista delle preferenze!

È vero, magari con il nostro modo di essere vogliamo dire qualcosa, ma spesso quel qualcosa non interessa agli altri. Anzi! Dobbiamo pensare a cosa ci conviene, cosa desideriamo davvero: dire che non siamo d'accordo con

l'azienda o trovarvi lavoro?

Potremo prima trovare lavoro e poi, se non siamo d'accordo con la società, cercare armi e strumenti opportuni per modificarla. La vista deve essere lunga a prescindere dai nostri stati d'animo. Nulla osta a una persona gentile e sorridente di compiere una rivoluzione totale del sistema. Gandhi docet! Invece noi siamo orgogliosi di dimostrare che non ci interessa quello che gli altri pensano di noi, che noi siamo così e basta, che se mi vuoi mi prendi per quello che sono... Ma chi ti prende sporco e antipatico? Probabilmente uno più sporco e antipatico di te.

Però è difficile spiegare queste cose a un ragazzo (ma anche a un adulto). Spesso i ruoli tra giovani e adulti sono antagonisti. Vengono vissuti male; il ragazzo parla inglese e l'adulto cinese. Oppure non si sentono e allora entrambi urlano, aggredendosi e sprecando energie preziose. O, peggio, è l'adulto stesso a insegnare a ribellarsi alla società, perché magari frustrato e arrabbiato.

Dovrebbero esserci dei modelli, degli esempi semplici e rappresentativi che ganano che certi comportamenti portano a certi risultati e altri ad altri. Senza imporre nulla, solo dimostrandolo e poi lasciando libero il ragazzo di riflettere, di fare le sue prove e arrivare a prendere delle decisioni in base alle azioni fatte e a risultati ottenuti.

Perché molto, se non tutto, dipende da come comunichiamo, che lingua parliamo, se ci incontriamo su un ring o in un salotto, al freddo o al caldo, imbracciando le armi o bevendo il tè... Dobbiamo imparare a guardarci dal di fuori e valutare i risultati del nostro modo di essere e delle nostre azioni.

*Bill, uno che non è sui social, non ha la televisione, ma che si sente ancora in mezzo agli uomini e al mondo.*

## IL PUNTO DI VISTA

di Dorian Solinas



## L'«INSOPPORTABILE» NICOLETTA C'È

# Ecco perché il movimento è vita

di Melania Ferrari, B.Liver

Conosco una persona che con un messaggio mi ha mostrato cosa non ho imparato con 45 autunno sulle spalle. Mi ha scritto: «Futtitenne», in palermitano, ma mi è arrivato chiaro nonostante viva da sempre nella Bassa Veronese.

Conosco una persona che mi ha insegnato il vero significato dell'aggettivo «insopportabile». Prima di lei, lo associavo solo a soggetti con peso specifico caratteriale insostenibile, che si prendono già al primo aprir bocca anche l'universo degli altri, come un buco nero. Questa persona, invece, mi ha spiegato che «insopportabile» si può pronunciare anche senza avere le palpebre alla Bracco Baldo e può essere un fantastico vestito da indossare. Questa persona mi ha detto che «insopportabile» è chi nell'ordinarietà

riesce a essere straordinario. Scoperta che mi ha portato a sgranare gli occhi frantumando le lenti buie che mi filtravano l'aggettivo. Quanti «insopportabili», dunque, ci sono stati e ci sono! Conosco una persona che ha realizzato progetti meravigliosi, tutti uniti dall'idea che la «cultura è molto necessaria» per imparare a vivere insieme, e bene. Questa persona è riuscita a portare nelle scuole iniziative come quella legata alla «grassofobia», arrivando a inserire «grass» all'interno di una sapiente operazione di genuino disarmo lessicale. Questa persona ha fatto poi incontrare pluricentenerari musicisti, come il tempestoso Beethoven, e i bimbi di tante scuole dell'infanzia, avvolgendoli in narrazioni musicali di notturni sorridenti, nonostante i ritratti non rassicuranti di Ludwig. Conosco una persona che ha scrit-

to un libro di storie di gente «insopportabile» e ci ha legato, quasi come *spin off*, la versione su Instagram che doveva ripartire il 20 febbraio con un restyling grafico e nuovissime narrazioni. Conosco una persona che mi ha fatto capire l'esistenza in latino del «mostro» del perfetto logico per cui se io scrivo «novi», che è un passato-perfetto, non lo traduco come un'azione irrecuperabile, ma come un presente: traduco infatti questa parolina con «conosco».

Quindi conosco Nicoletta Maria Ferrara, che il 16 febbraio non mi ha risposto alle 5 del mattino, come faceva, perché aveva fermato le sue splendide 32 primavere in un incidente stradale. Conosco Nicoletta perché la sua scomparsa, con un terreno così fertile di sogni plurali davanti, non è razionalmente né emotivamente accettabile. È semplicemente «insopportabile», tanto che è riuscita nella mancanza a muovere persone da tutta Italia che hanno sentito il bisogno di conoscersi per non intrappolare Nicoletta in un ritratto da piangere, o in una sala da dedicarle. C'è, infatti, un «piccoletto» che deve iniziare a camminare, il suo libro di gente ordinariamente «insopportabile», ci sono suoi progetti da continuare, pensati come manager culturale, responsabile della didattica del teatro Salieri di Legnago e grandissima coltivatrice diretta di idee e iniziative. Conosco Nicoletta e la volontà era che potesse farlo anche lo staff del *Bullone*, perché le persone «insopportabilmente belle» si devono conoscere. Ma non è andata così. Ecco, indirettamente e comunque, Nicoletta, perché possa muoversi dal semplice ricordo e vivere diversamente e soprattutto «insopportabilmente» attraverso le sue idee e un sorriso che andava visto, ma anche ascoltato.

DIRITTI UMANI | HUMAN RIGHTS

# L'Europa Europe must apra le braccia open its arms ai migranti to migrants

Non c'è dubbio che le società europee abbiano bisogno degli immigrati. Gli europei vivono più a lungo e hanno meno figli. Senza immigrazione, la popolazione dei futuri venticinque Stati membri dell'UE diminuirà, dai circa 450 milioni di oggi a meno di 400 milioni nel 2050.

*Bullone.eu*, un progetto cofinanziato dall'Unione Europea, presenta in questo numero alcune storie sull'immigrazione in Europa, i lati positivi e negativi di questo tema. Questo progetto ha l'ambizione di costruire il prototipo di una piattaforma online in inglese, per promuovere l'inclusione dei giovani in Europa attraverso la pratica del giornalismo sociale e sviluppare le loro competenze digitali. Anche se ogni Paese affronterà questo problema secondo il proprio carattere e la propria cultura, nessuno dovrebbe perdere di vista l'enorme contributo che milioni di immigrati hanno già dato alle moderne società europee.

Possiamo essere certi che persone provenienti da altri continenti continueranno a voler venire a vivere in Europa. Nel mondo di oggi, segnato da grandi disuguaglianze, un gran numero di asiatici e africani non hanno le opportunità di miglioramento personale che la maggior parte degli europei dà per scontate. Non sorprende che molti di loro vedano l'Europa come una terra di opportunità in cui desiderano iniziare una nuova vita, proprio come il potenziale del Nuovo Mondo un tempo attirava decine di milioni di europei poveri, ma intraprendenti.

La migrazione verso l'Europa aumenterà nel 2024 man mano che le persone cercheranno di raggiungere il continente pri-



There can be no doubt that European societies need immigrants. Europeans are living longer and having fewer children. Without immigration, the population of the soon-to-be twenty-five Member States of the EU will drop, from about 450 million now to under 400 million in 2050.

*Bullone.eu* a project co-funded by the European Union, presents in this issue a few stories about immigration in Europe, the good and the bad sides.

This project has the ambition of building the prototype of an online platform in English to promote the inclusion of young people in Europe through the practice of social journalism and to develop their digital skills.

While each country will approach this issue according to its own character and culture, no one should lose sight of the tremendous contribution that millions of immigrants have already made to modern European societies.

We can be sure that people from other continents will go on wanting to come and live in Europe. In today's unequal world, vast numbers of Asians and Africans lack the opportunities for self-improvement that most Europeans take for granted. It is not surprising that many of them see Europe as a land of opportunity, in which they long to begin a new life – just as the potential of the new world once attracted tens of millions of impoverished but enterprising Europeans.

Migration to Europe will increase in 2024 as people try to reach the continent before the introduction of new laws ai-

# FREEDOM

ma dell'introduzione di nuove leggi volte a ridurre il numero di arrivi. Gestire la migrazione non è solo questione di aprire le porte e unire le forze a livello internazionale. Richiede a ciascun Paese di fare di più per integrare i nuovi arrivati. Gli immigrati devono adattarsi alle nuove società, e anche le società devono adattarsi. Solo con una strategia creativa per l'integrazione i Paesi possono garantire che gli immigrati arricchiscano la società ospitante più di quanto la destabilizzino.

Tutti coloro che sono impegnati per il futuro dell'Europa e per la dignità umana dovrebbero, quindi, prendere posizione contro la tendenza a fare degli immigrati il capro espiatorio dei problemi sociali. La stragrande maggioranza di loro è industriosa, coraggiosa e determinata. Non vogliono un passaggio gratis. Vogliono una giusta opportunità per sé stessi e le loro famiglie. Non sono criminali o terroristi. Sono rispettosi della legge. Non vogliono vivere separati. Vogliono integrarsi, pur mantenendo la propria identità.

Vorremmo diffondere, con il *Bullone.eu*, questo messaggio ai giovani d'Europa tra i 15 e i 30 anni, oltre 70 milioni che vivono nel Vecchio Continente, un terzo della popolazione dell'Unione. Un'Europa chiusa sarebbe un'Europa più cattiva, più povera, più debole e più vecchia. Un'Europa aperta sarà un'Europa più giusta, più ricca, più forte e più giovane.

*Bullone.eu* è un progetto pilota, per la cooperazione nel campo dell'aiuto alla gioventù. È cofinanziato dall'Unione Europea e sostenuto da un partenariato con Traces&Dreams. Il secondo workshop è stato organizzato il 23 gennaio 2024.

The *Bullone.eu* is a pilot project for cooperation in the field of aiding youth. It is co-financed by the European Union and supported by a partnership with Traces&Dreams. The second workshop was organized on January 23, 2024.

med at cutting the number of arrivals, a leading thinktank has said.

Managing migration is not only a matter of opening doors and joining hands internationally. It also requires each country to do more to integrate new arrivals. Immigrants must adjust to their new societies – and societies need to adjust too. Only with an imaginative strategy for integrating immigrants can countries ensure that they enrich the host society more than they unsettle it. All who are committed to Europe's future, and to human dignity, should therefore take a stand against the tendency to make immigrants the scapegoats for social problems. The vast majority of immigrants are industrious, courageous, and determined. They don't want a free ride. They want a fair opportunity for themselves and their families. They are not criminals or terrorists. They are law-abiding. They don't want to live apart. They want to integrate, while retaining their identity.

We would like to spread this message to young people in Europe, aged between 15 and 30, over seventy million who live in the Old Continent, a third of the Union's population. In this twenty-first century, migrants need Europe. A closed Europe would be a meaner, poorer, weaker, older Europe. An open Europe will be a fairer, richer, stronger, younger Europe.



Co-funded by the European Union

IL MEDICO DELLA SPERANZA E DEI SALVATAGGI DI LAMPEDUSA, EURODEPUTATO A BRUXELLES ILLUSTRATE LE ALTERNATIVE PER EVITARE LE TRAGEDIE NEL MARE MEDITERRANEO.

«Ho visto l'Europa tenere fede ai suoi principi in varie occasioni. Ne voglio ricordare una per tutte: l'accoglienza dei cittadini Ucraini dopo l'invasione russa. Per la prima volta, l'Ue ha attivato una direttiva rimasta dormiente per più di venti anni e che permette di riconoscere la protezione temporanea nel caso di arrivo massiccio di stranieri che non possono rientrare nel loro Paese. In questo caso l'Europa, con in prima fila i Paesi del Nord Europa da sempre ostili all'apertura delle frontiere agli stranieri, è stata in grado di accogliere e offrire servizi a oltre 5 milioni di cittadini ucraini, soprattutto donne e bambini, senza che questo abbia comportato alcun turbamento alla società europea. In altre occasioni, invece, l'Europa si è dimostrata sorda e indifferente, come quando abbiamo richiesto l'applicazione della stessa direttiva per i migranti da altre zone di guerra (vedi la Siria, ad esempio), ma più in generale nei confronti della gestione del fenomeno migratorio».

**Secondo lei l'Europa, Bruxelles è il posto giusto per battersi e aiutare queste persone in migrazione? E cosa possiamo fare noi che siamo lontani?**

«Bisogna stare dentro le istituzioni per cambiare la gestione del fenomeno migratorio. Ho deciso di venire a Bruxelles proprio per questo. Però non è soltanto da Bruxelles che si può fare qualcosa. Ognuno può fare qualcosa: può farla nel mondo associativo, nel quartiere in cui vive e rispetto alle situazioni che conosce più da vicino, può farlo facendo politica nel proprio ambito territoriale. Basta guardare i numeri per capire che l'invasione



## Il popolo dei migranti deve passare attraverso canali legali

di Diletta Montagni, B.Liver

«**M**a far vincere lo scontro sarebbe arrendersi e io non sono abituato ad arrendermi per ciò in cui credo. Sono convinto che sulla migrazione si giochi il futuro della nostra Europa»: con queste parole, l'onorevole Pietro Bartolo, europarlamentare dal 2019 e medico di Lampedusa, esprime il suo incondizionato impegno per affrontare e risolvere il grande problema dei migranti. 68 anni, autore del commovente libro *Lacrimine di sale* dedicato alle migliaia e migliaia di uomini e donne arrivati dal mare sulla sua isola, incarna la lotta per una politica di accoglienza umana, mostrando, attraverso le sue azioni, quanto profondamente creda nella solidarietà e nei valori fondamentali dell'Europa.

**Lei, dottor Bartolo è europarlamentare dal 2019. In questi anni quante volte l'Europa, rispetto alle migrazioni, ha tenuto fede ai suoi principi di legalità e di accoglienza e quante volte si è invece girata dall'altra parte di fronte alle tragedie?**

di cui parlano le destre non esiste: 160mila arrivi in un anno non si possono definire "invasione" in un Paese come l'Italia che conta quasi 60 milioni di abitanti. Ancora meno se si considera la totalità dei 27 Paesi membri. Io ci ho provato con tutte le mie forze a cambiare le regole. Sono stato relatore ombra di uno dei dossier del Patto sulla migrazione. Mi sono battuto per affermare il principio di solidarietà obbligatoria tra tutti i Paesi membri. La stesura finale del Patto che arriverà ad aprire in parlamento europeo è però assai deludente per le pressioni che i governi degli Stati membri a trazione di destra, che oggi sono maggioranza all'interno del Consiglio, hanno imposto. E ci sono cose davvero inaccettabili come il rilevamento dei dati biometrici di tutti i bambini di età superiore ai 6 anni, che trovo inumano».

**Le manca la sua isola di Lampedusa e il suo lavoro di medico, che ha salvato milioni di vite? Ha mai avuto momenti di sconforto? Cosa le dà le forze di andare avanti in queste lotte di civiltà?**

«Lampedusa mi manca moltissimo e anche il lavoro di medico. Momenti di sconforto? Tantissimi. Ma far vincere lo scontro sarebbe arrendersi e io non sono abituato ad arrendermi per ciò

in cui credo. Sono convinto che sulla migrazione si giochi il futuro della nostra Europa. Possiamo costruire un futuro di pace o di conflitto perpetuo. Quella che si consuma lungo le rotte migratorie è una mattanza di cui la storia prima o poi presenterà il conto. Penso ai giovani che studieranno sui libri quello che è accaduto e che continua ad accadere, le migliaia di uomini, donne e bambini annegati, le migliaia di persone lasciate a morire al freddo nelle foreste della Bielorussia. Quando i miei nipoti mi chiederanno com'è stato possibile che sia accaduto tutto questo e cosa ho fatto io per fermare queste atrocità, voglio rispondere loro che ho fatto del mio meglio e che anche loro devono continuare a tenere alta l'attenzione sui diritti umani».

**Come si fa, secondo lei, a far cambiare la percezione dei migranti - visti come nemici e avversari - che avvelena l'opinione pubblica europea e italiana?**

«Raccontando la verità. Non bisogna mai stancarsi di studiare, di conoscere, di ascoltare e di essere parte attiva nella società, portatori e fautori di giustizia sociale e di pace. La migrazione può fare solo bene all'Occidente, non il contrario. Abbiamo un mondo squilibrato. La ricchezza sta tutta da una parte ed è detenuta da una piccola percentuale di cittadini. Le persone in età da lavoro, quelle che danno alla luce più figli, stanno dall'altra parte del mondo. Questo significa che l'Europa ben presto non riuscirà più a mandare avanti la propria economia e soprattutto si troverà a fare i conti con un welfare, un sistema socio-sanitario e di servizi pubblici che rischia di collassare; mentre l'Africa o altre zone povere del mondo già oggi non riescono a offrire il lavoro che sarebbe necessario alle loro popolazioni. La politica è lo strumento che deve riequilibrare il pianeta. Un vero governo del fenomeno migratorio serve ad aiutare i Paesi svantaggiati, ma anche noi stessi».

**Pietro Bartolo**, laureato in medicina e chirurgia presso l'Università di Catania, specializzato in ginecologia, dal 1991 è stato Dirigente medico presso il Presidio di Lampedusa ed è stato sempre in prima linea nel soccorso ai migranti. Dal 1988 al 1993 è stato sindaco e Assessore alla sanità del comune di Lampedusa e Linosa. Nel 2016 ha preso parte al documentario *Fuocoammare* di G. Rosi. È stato insignito di numerose onorificenze, tra cui il titolo di Cavaliere dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana nel 2014.

## The migrant people should go through legal channels

di Diletta Montagni, B.Liver

«**B**ut to overcome discouragement would be to surrender and I'm not used to giving up for what I believe in. I am convinced that the future of our Europe is at stake on migration.» With these words, Honourable Pietro Bartolo, member of the European Parliament since 2019 and doctor from Lampedusa, tells us his unconditional commitment to ace and solve the great migration issue. Dr. Bartolo 68, year old, author of the moving book *Tears of Salt* embodies the struggle for a policy of human acceptance, showing through his actions how deeply he believes in the solidarity and fundamental values of Europe.

**Dr. Bartolo you have been a Member of the European Parliament since 2019. Over these years, how many times has Europe, with respect to migration, remained true to its principles of legality and hospitality, and how manyll dottor Bartolo times has it instead turned a blind eye to tragedies?**

«I have seen Europe stick to its principles on sev-

ral occasions. I want to remember one for all: the reception of Ukrainian citizens after the Russian invasion. For the first time, the EU has activated a directive that has been dormant for more than twenty years (55/2001) and that allows recognition of temporary protection in the case of mass arrival of foreigners who cannot return to their country. In this case, Europe, with northern European countries always hostile to the opening of borders to foreigners, has been able to welcome and offer services to over 5 million Ukrainian citizens, especially women and children, without this having caused any disturbance to European society. On other occasions, however, Europe has been deaf and indifferent. When we called for the same directive to be applied to migrants from other war zones such as Syria, for example, but more generally to the management of migration».

**In your opinion, Europe, is Brussels the right place to fight and help these people in migration? And what can we who are far away do?**

«Yes, you have to stay inside the institutions to change the management of the migration phenomenon. I decided to come to Brussels for this very reason. But it is not only from Brussels that something can be done. Everyone can do something: he can do it in the associative world, in the neighbourhood in which he lives and with respect to the situations he knows most closely, he can do it by doing politics in his own territorial area. Just look at the numbers to understand that the invasion of which the right-wing speak does

THE DOCTOR OF HOPE AND RESCUES OF LAMPEDUSA, MEMBER OF THE EUROPEAN PARLIAMENT IN BRUXELLES, ILLUSTRATES THE LEGAL ALTERNATIVE TO AVOID TRAGEDIES IN THE SEA.

in. I am convinced that the future of our Europe depends on migration. We can build a future of peace or perpetual conflict».

**In your opinion, how do you change the perception of migrants as enemies and adversaries that poison European and Italian public opinion?**

«By telling the truth. We must never tire of studying, knowing, listening and being an active part in society, bearers and advocates of social justice and peace. Migration can only do the West good, not the other way around. We have an unbalanced world. Wealth lies on one side and is held by a small percentage of citizens. People of working age, those who give birth to more children, are on the other side of the world. This means that Europe will soon no longer be able to run its economy and, above all, will have to deal with a welfare, social-health and public services system that is in danger of collapsing; while Africa or other poor parts of the world are already unable to offer the work that would be needed for their populations. Politics is the instrument that must rebalance the planet. A real management of the migration phenomenon serves to help the disadvantaged countries but also ourselves».

**Have you seen the film *Io Capitano*, as we have seen it, and what did you feel after so many years?**

«I saw the film and I also wanted it to be shown in Brussels. It is a moving film that shows the other side of migration, the suffering that these people suffer to get to Europe and chase their dreams. I hope that it can travel between schools to train the new generations. Reviews should be made of migration in every school cycle. The toxic narrative also changes in this way. The journey followed by the two protagonists of *Io Capitano* is that of hundreds of thousands of people every year. These are journeys that last many months or even years. And as Ghali says, you don't need a spaceship to notices».

**Do you miss your island of Lampedusa and your work as a doctor, which has saved millions of lives? Have you ever had moments of discomfort? What gives you the strength to move forward in these struggles of civilization?**

«I miss Lampedusa a lot and also the work of a doctor. Moments of discomfort? Many. But to overcome discouragement would be to surrender and I'm not used to giving up for what I believe

# BULLONE.EU

LA STORIA POSITIVA DI INTEGRAZIONE IN EUROPA DELLA FAMIGLIA DI UN B.LIVER.

## Cara Italia, da quando sono qui è come mi sentissi a casa

di Paola Gurumendi, B.Liver

Immigrazione che parola spaventosa! Ma spesso movimento dovuto, proprio com'è successo alla mia famiglia che cercando un futuro migliore si è ritrovata a lasciarsi tutto alle spalle. Migrando i miei genitori non solo sono riusciti a darmi una vita migliore, ma soprattutto, inconsapevolmente, a salvarmi la vita. Molte volte per diversi motivi famiglie come le mie si spingono a un punto tale da rischiare il tutto per tutto. Integrandosi in un Paese differente sia dal punto di vista socio-politico, che demografico, economico e strutturale. Grazie però a questo Paese hanno avuto la possibilità di crearsi una nuova vita, trovando un lavoro sicuro, un'ottima assistenza sanitaria, pagando le tasse, rispettando e ringraziando per ciò che è stato dato loro. Rendersi conto che questo continuo spostamento di singoli o gruppi di persone crea a volte gravi conseguenze. Ancora oggi viviamo in un Paese con flusso migratorio elevato, ma non per questo chi arriva ne è grato. Proprio in questo momento si deve capire che integrazione e rispetto sono fondamentali verso il Paese che ci ospita. Zittire i fattori che influenzano certe scelte di spostamento non comporta niente di buono. Per esperienza personale, posso dire: «grazie Italia mi hai salvato due volte la vita, ma allo stesso tempo ti chiedo do-



v'è finito quel Paese rigoroso, accogliente, favorevole e lucente». Non sono italiana, però dopo 20 anni questa è anche casa mia e vederla così cupa e spoglia mi dispiace. Inizialmente non ero contro l'immigrazione, io stessa sono una migrante, ma dopo tanti anni mi chiedo: stiamo facendo la cosa giusta e lo stiamo facendo nel modo giusto? Ovviamente NO. Spesso ho paura di andare in giro da sola, sono stata derubata da persone immigrate come me. Invece io vorrei un Paese migliore per me stessa e

**Migrando i miei genitori, senza saperlo, mi hanno salvato due volte, portandomi in un Paese meraviglioso**

per tutti coloro che pagano le conseguenze di ciò che fanno in pochi, perché non tutti siamo Uguali. Non lancia la pietra e nascondo la mano, provo solo a far capire che essere grati per il pane che hai in tavola e il tetto che hai sulla testa rimane una ricchezza infinita che magari nei nostri Paesi di origine non avremmo. E per finire voglio dire: «Grazie Italia, sei un Paese meraviglioso che posso sempre chiamare casa».

THE POSITIVE STORY OF INTEGRATION IN EUROPE OF A B.LIVER AND HER FAMILY.

## Dear Italy, as soon I arrived it feels as I am at home

di Paola Gurumendi, B.Liver

Immigration is a frightening word, but often a necessary movement, just as it happened to my family who, in search of a better future, found themselves leaving everything behind. Migrating allowed my parents not only to give me a better life but even without knowing they saved my life. Many times for different factors families like mine risk everything for everything.

Integrating in a different country is socio-political, demographic, economic and structural. Gratitude is what I want to express to this country they allowed me to create a new life, find a safe job, and excellent health care, pay taxes, respecting and thanking all that it was given. Realise that this continuous movement of individuals or groups of people sometimes creates serious consequences. Also, today we live in a country with a high migratory flow, but not those who

**By migrating my parents, without knowing it, they saved me twice and took me to a beautiful country**

arrive are grateful. At this very moment, we must understand that integration and respect are fundamental for the country that hosts us. Through silencing the factors that influence certain travel choices is not good. From personal experience, I can say thank you, Italy, you are saving my life twice, but at the same time, I ask you where that country is rigorous, welcoming, favourable and shiny. I'm not Italian but after 20 years this is also my home and seeing her so dark and naked I'm sorry. Initially, I was not against immigration, I am an immigrant, but after so many years I wonder: are we doing the right thing or are we just doing it the right way? Of course NO. Frequently I am afraid to go around alone, I have seen myself robbed by immigrant people like me, and I would like a better country for myself and for all those who pay the consequences for what few do because we are not all Equal. Now, I don't throw stones and hide my hand I just try to make it clear to those in charge that being grateful for the bread you have on the table and the roof over your head must remain an infinite wealth that may in our countries we would not have. And finally, what to say «Thank you, Italy, you are a wonderful country I can always call homes».

### DESTINAZIONE ITALIA

## Dallo Sri Lanka con amore

di Anny Saccomani, Casa di Deborah

Nevil e Chandrika si trasferiscono in Italia, a Verona, dopo essersi sposati nello Sri Lanka. La mamma di lei e il fratello più giovane vivono in quella città già da qualche anno. Nevil viene assunto come operaio in una piccola fabbrica, Chandrika trova lavoro come badante presso un'anziana signora che presto si affeziona a lei come ad una figlia. La signora ha un figlio, Stefano, uomo in gamba, dirigente d'azienda, amante dei viaggi, ma con una profonda ferita nel cuore: un cancro si è portato via a trent'anni il suo unico figlio, tragedia che ha scavato un fossato incolmabile tra lui e la moglie. Morta l'anziana madre, Stefano, riconoscente per la cura e l'assistenza prodigiate da Chandrika, rimane in contatto con questi giovani sposi. Il legame si consolida durante la difficile gravidanza della ragazza, che attende tre gemelli; il rischio di perderli è alto, ma con sacrificio, fede in Dio e cure mediche,

finalmente al settimo mese di gravidanza Chandrika dà alla luce con parto cesareo tre bimbi sani e belli. Stefano, ormai in pensione, va a trovare la neo-mamma e davanti a quelle piccole meravigliose creature si commuove. Dopo due mesi di termo-culla, mamma e gemellini ritornano a casa. Da quel momento l'uomo si mette a disposizione di quella numerosa famiglia. Se Nevil non può accompagnare moglie e figli a visite mediche e controlli, ci pensa «nonno»

**Con il «nonno» adottivo ci aiutiamo reciprocamente nel momento del bisogno**

Stefano. Un altro problema viene, però, a turbare la quotidianità già difficile da gestire: la fabbrica dove lavora Nevil fallisce e lui si trova senza stipendio, con un mutuo da pagare e cinque persone da mantenere. Stefano, come farebbe un padre, si offre di pagare l'intero mutuo fintantoché non arriverà mensilmente la Cassa integrazione, poi contribuirà con una quota parte, anche dopo che Nevil verrà assunto in un'altra azienda.

**Una storia di famiglia che ci insegna: le buone notizie esistono ancora nel nostro mondo**

Ormai il legame solido e affettivo fra la giovane famiglia e questo «nonno» adottivo è sempre più stretto, sanno di poter contare sull'aiuto reciproco nel momento del bisogno. Gli anni passano e se lui si ammala, viene curato e accudito da Nevil e Chandrika. Se mamma o bambini hanno bisogno di visite specialistiche, Stefano si interessa, trova un professionista e li accompagna. Condividono momenti conviviali e festosi, il «nonno» ogni tanto organizza gite in montagna, dove lui ama camminare, perché genitori e bambini possano fare esperienze nuove e ammirare le bellezze della nostra natura. Chandrika è certa che Dio ha posto Stefano sul loro cammino, in lui ha trovato il padre che doloreso vicende della vita le avevano tolto. Una giovane coppia d'immigrati che cercano una vita migliore in uno Stato europeo e svolgono il loro lavoro con cura e amore; un uomo che non si chiude nel proprio dolore, ma scopre di avere ancora molto da donare e si apre alla condizione: le buone notizie esistono ancora!

### DESTINATION ITALY

## From Sri Lanka with love

di Anny Saccomani, Casa di Deborah

Nevil and Chandrika move to Verona, Italy, after marrying in Sri Lanka. Her mother and her younger brother have been living in that city for some years. Nevil is hired as a worker in a small factory, and Chandrika finds work as a caregiver for an elderly lady who, soon, becomes attached to her as a daughter. The lady has a son, Stefano, a smart man, a manager, and lover of travel, but with a deep wound in the heart: cancer took away his only son, a tragedy that has dug an unbridgeable gap between him and his wife. When her elderly mother dies, Stefano, who was grateful for the care and assistance of Chandrika, remained in contact with these young spouses. The bond is consolidated during the difficult pregnancy of the girl, who is expecting twins; the risk of losing them is high, but with sacrifice, faith in God and medical care, finally to the seventh month of pregnancy Chandrika gives birth to three healthy and beautiful children by caesarean section. Stefano,

now retired, goes to visit the new mother and is moved to tears in front of those little, wonderful, creatures. After two months of thermo-cradle, mother and twins return home. From that moment the man makes himself available to that large family. We think of «grandfather» Stefano ready to help if Nevil cannot accompany his wife and the baby to medical examinations and checkups. Another problem comes, however, to disturb everyday life, which is already difficult to manage: the factory where Nevil works fails and he finds himself wi-

**With the adoptive «grandfather» we help each other reciprocally in every times of need**

thout a salary, with a mortgage to pay and five people to support. Stefano, as a father is ready to pay the entire mortgage until the Cassa Integrazione arrives monthly. Then he will contribute with a share, even after Nevil is hired in another company. Another problem comes, however, to disturb everyday life already difficult and to manage: the factory where Nevil works fails and he finds himself without a salary, with a mortgage to pay and five people to support. Stefano, as a father would, will pay the entire mortgage until the Cassa Integrazione arrives

**A family that teaches us that good news fortunately still exist in our world yet**

monthly, then he will contribute with a share, even after Nevil is hired in another company. By now, the bond of solidarity and affection between the young family and this adopted «grandfather» is ever closer. They know they can count on mutual help in times of need. The years pass and if he gets sick, he is treated and cared for by Nevil and Chandrika. If mom or children need specialist visits, Stefano is interested, finds a professional and accompanies them. Sharing convivial and festive moments, the «grandfather» sometimes organizes trips to the mountains, where he loves to walk, so that parents and children can have new experiences and admire the beauty of our nature. Chandrika is certain that God has placed Stephen on their path. She found in Stefano her father who was taken away from painful events. The young immigrant couple looking for a better life in a European state and doing their work with care and love. Stefano who does not close in his own pain, but discovers he still has much to give and opens up to sharing. The good news still exists!



## Via della Stazione di Ottavia

I VOLTI INVISIBILI DEI MIGRANTI

Ascolta il podcast di Fondazione Bullone per Intersos Lab.

Inquadra il QR code per accedere alle playlist:



Ascoltalo su:



Vi faremo **entrare nelle vite delle persone immigrate** in Italia. Storie che ci fanno immergere in realtà che, seppur così vicine, appaiono lontane a chi non ha mai dovuto **lasciare il proprio paese**.

**Intersos Lab** ogni giorno **aiuta queste persone**, attraverso corsi di formazione, orientamento e ricerca del lavoro, con l'obiettivo di rendere il loro percorso il più agile possibile, migliorando così le loro vite.

**I giornalisti sociali della fondazione Bullone**, ragazzi che hanno vissuto l'esperienza della malattia, utilizzano la scrittura come principale strumento di lavoro e **si fanno narratori di queste storie**, per accendere una riflessione su chi troppo spesso viene dimenticato.

*Ringraziamo Adonay, Alejandrina, Mehmet, Tammy e Isabella per aver condiviso le loro storie e per aver dato un nome e una voce a volti invisibili. Via della Stazione di Ottavia è un progetto del Bullone in collaborazione con Intersos Lab, scritto da Assil Kandil, Iris Lenzi e Francesca Bazzoni. La produzione e la post produzione è a cura di Ester Elmaleh. La supervisione editoriale di Francesca Bazzoni. La voce narrante è di Denise Corbetta. Si ringrazia Intersos Lab, Paolo Piacenza, Sofia Segre Reinach, Ella D'Onghia, Stefania Spadoni, Davide Papagni, Lara Frassine, Denise Riva e Edoardo Hensemberger. L'illustrazione è stata realizzata da Anna Belotti.*

UN PODCAST DI

**BULLONE**  
Pensare. Fare. Far pensare.

X

**INTERSOS LAB**  
Formazione & Lavoro - Polo Territoriale



**IL BULLONE**

**Direttore responsabile**  
Giancarlo Perego

**Vicedirettore**  
Elisa Tomassoli

**Coordinamento editoriale**  
Sofia Segre Reinach

**Capo redattore**  
Flavia Cimbali

**Art director**  
Chiara Bosna

**Editore**  
Fondazione B.LIVE ETS

Via Enrico Toti 29,  
20900 Monza

**Stampa**  
Monza Stampa S.r.l  
Via M. Buonarroti 153,  
20900 Monza

**Redazione**  
Via Porro Lambertenghi 7,  
20159 Milano

[ilbullone@fondazionebear.org](mailto:ilbullone@fondazionebear.org)  
[www.ilbullone.org](http://www.ilbullone.org)

**Comitato di redazione**  
Milena Albertoni, Antonio Aliano, Silvia Cappellini, Bruno Delfino, Cinzia Farina, Martina De Marco, Daniela Di Pace, Ella D'Onghia, Tino Fiammetta, Marco Gillo, Edoardo Hensemberger, Arnoldo

Mosca Mondadori, Alice Nebbia, Bill Niada, Emanuela Niada, Roberto Pesenti, Andrea Pisano, Nicola Saldutti, Elisa Tomassoli, Lorenzo Viganò

©Copyright 2016 Fondazione B.LIVE ETS  
Testata registrata presso il Tribunale di Milano, n. 338 del 4/12/2015