

UOMINI

liberi

Anno 4 - Numero 13 - Dicembre 2007

Mensile di attualità,
informazione e cultura
della casa circondariale di Lodi

Un NATALE fuori moda



“Auguri” da un altro punto di vista

Nel Natale dei nostri familiari la sofferenza della lontananza

Partendo dal proverbio “Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi!” mi vien da pensare al Natale delle nostre famiglie, dei nostri cari e di quelle persone che, in un modo o nell'altro, sono coinvolte nelle nostre vicissitudini. Immagino i loro pensieri. Sapendoci qui ristretti, penseranno a come noi passeremo il Natale, cosa mangeremo, come festeggeremo. Loro soffrono ancora più di noi in quanto, pur essendo liberi, non riusciranno a celebrare questa ricorrenza come si conviene a tutte le famiglie: i loro cuori saranno colmi di tristezza. Immagino quante sono le famiglie dei detenuti: il loro numero tende sempre a crescere giornalmente. Sono proprio tante. Immagino queste famiglie nelle loro case. Li penso attorno al tavolo con i parenti ma senza il proprio marito, fratello o figlio. Non è sicuramente facile vivere la lontananza, la distanza, la privazione degli affetti. Loro non hanno nessuna colpa per i nostri delitti, eppure si sentono ancora più frustrate, a volte infangate dalle

nostre colpe. Qualcuno magari li guarda con occhi diffidenti. Magari proprio il vicino di casa che fino all'anno scorso era solito portare un regalo. Noi, volendo, possiamo tentare di estraniarci da questi giorni, vivere una “finta” normalità. Nelle quattro ore d'aria cui abbiamo diritto tra le 9 e le 15, anche il giorno di Natale, faremo quello che facciamo sempre: passeggiare, chiacchierare tra di noi e con i nuovi arrivati. Un monotono movimento nel “cortile dei passi perduti”. Il Natale qui non sarà diverso dagli altri giorni: il solito tintinnio di chiavi, la solita conta, la solita battitura. Perciò, con tutto il cuore, auguro alle famiglie dei detenuti d'Italia, che stiano fuori pensando a chi sta dentro di trascorrere il più sereno possibile le feste natalizie e di festeggiare pensando che noi siamo vicini a loro più di quanto possono immaginare. Buone feste a tutti ed a tutto il mondo. Merry Christmas to all the world.

Walter

Scuola, i perché della protesta contro la riforma degli esami

Venerdì 12 ottobre le vie di ogni città italiana sono state invase da un'indicibile quantità di studenti arrabbiati che hanno bloccato il traffico ed organizzato cori perché credevano, o per lo meno speravano, che in questo modo le cose potessero cambiare. Credevano infatti che solo così il ministro dell'Istruzione Giuseppe Fioroni li potesse sentire. Allora gridavano ancora più forte, ancora più motivati. E proprio per Fioroni che gli studenti hanno scioperato, perché non vogliono che si ritorni al passato reintroducendo gli esami a settembre. Fra quegli alunni c'era anche mia figlia, anche lei contro questa nuova ma in realtà vecchia riforma. Il suo perché? Lo scrive un articolo Roberto Dante che ritiene non sia logico che per una materia si debbano poi ripetere tutte. Fioroni avrà pure ragione quando dice che i debiti non risolvono niente, perché il più delle volte non vengono saldati, ma bisognerebbe trovare un'altra soluzione, come dice sempre Roberto Dante. Sicuramente vi chiederete quale: secondo il giornalista un'opzione potrebbe essere la scuola suddivisa in corsi della durata di un semestre,

alcuni obbligatori, altri a scelta. Rendere concreto il suo pensiero permetterebbe di essere giudicati in modo imparziale in ogni singola materia, di seguire i corsi prediletti e di favorire un insegnamento più specifico. Come lui e noi adolescenti, la pensano anche alcuni che la paragonano a un'impronta punitiva. Altri sono favorevoli, ma al tempo stesso contrari. È il caso dell'ex ministro Berlinguer che da una parte approva la politica di Fioroni, ma dall'altra dice che la scuola di oggi controlla l'andamento scolastico mese per mese e non all'ultimo momento, quando non c'è più la possibilità di rimediare. E per ultimi sono coloro che lo appoggiano del tutto, perché questo tipo di esami l'hanno provato sulla propria pelle. Un esempio? Amanda Sandrelli, che ha ammesso di averli affrontati parecchie volte e di aver passato diverse estati a studiare al posto di divertirsi come i suoi coetanei, ma alla fine ne è valsa la pena: ha colmato le sue lacune. E inoltre aggiunge che le persone che hanno dei problemi sono più spronate e motivate a risolverli se c'è un esame che decide del loro futuro.

La lezione dello sport può cambiare una vita

WALTER

Da che mondo è mondo, cioè dalla notte dei tempi, si presume che le prime attività sportive risalgano al 4000 a.C. in Cina. Le prime furono sicuramente di carattere atletico e da quel momento nacque la sfida. Le discipline inizialmente praticate furono singole e non di gruppo o di squadra. Se ne deduce quindi che la sfida comportasse la pratica di tali discipline. Con il passare degli anni e con l'avvento di secondi fini, oltre alla competizione che determina la vittoria e la sconfitta, si sono introdotti i vari business, gli sponsor e quant'altro, anche il doping. Tutto questo per arrivare a qualunque costo alla vittoria e di conseguenza alla fama, ai soldi facili e tanti. Si è passati dalla massima del barone De Coubertin “L'importante non è vincere, ma partecipare” che contraddistinse le Olimpiadi delle origini, alla massima del vecchio Drake Enzo Ferrari che amava dire “Il secondo è il primo dei perdenti”. Quindi il valore della sfida inizia ad avere il sopravvento su quello dello sport. Poi bisogna fare un distinguo tra sport e sport, cioè quelli praticati singolarmente e senza l'aiuto di mezzi meccanici (biciclette, moto, macchine) e gli sport di squadra. Il confrontarsi con gli altri vuol dire imparare a perdere, cioè riconoscere lealmente che la prestazione dell'altro è stata migliore. E qui subentrano gli sport singoli e di squadra, in quanto è inevitabile che, se siamo in due che ci affrontiamo uno contro l'altro, o vince uno o vince l'altro. Non c'è la possibilità di fare diversamente. Bisogna perciò riconoscere lealmente che in questo caso la prestazione dell'altro è stata migliore. Se uno accetta questo atteggiamento si pone su un cammino di crescita e di sviluppo interiore. Perché se perdo, e se sono una persona ragionevole e matura, comincio a riflettere sul perché è maturata la sconfitta. Ho sbagliato preparazione? Ho mancato in qualche cosa nell'interpretare la gara? Ho sbagliato qualcosa nel modo di giocare? Ho fallito in qualcosa d'altro? Riflessioni del genere aiutano a cambiare. Se c'è qualcosa di errato, significa che può essere migliorato. Da questo punto di vista, il riconoscimento dell'essere stato inferiore, può diventare l'occasione per un recupero e un approfondimento della capacità delle mie prestazioni. È inevitabile che quando uno perde si scatenino dentro di lui dei sentimenti negativi: gelosia, invidia, reazione, ribellione, rabbia e quant'altro. Non è un problema se vengono fuori, anzi vale la pena che uno se ne renda conto. Però deve imparare a diventare padrone dei sentimenti e controllarli. In questo caso il cammino è di arrivare al controllo di se stesso. Nella sfida, se non è facile imparare a perdere, forse è ancora più difficile imparare a vincere. Imparare a vincere senza che la gioia per la propria prestazione diventi arroganza e autosufficienza, perché questo porterebbe al rischio di chi, avendo vinto, non vede più limiti o difetti in se stesso. Nello sport bisogna sapersi migliorare sempre, perché la vittoria è sempre provvisoria. Io ho vinto ieri. E domani chissà? Non ho la garanzia. La vittoria non diventa una collocazione a riposo perché ho “raggiunto il vertice della montagna”, il top. Diventa invece un momento in cui ci si dovrebbe rigenerare con l'energia che viene dall'aver vinto e non si può essere arroganti nei confronti dell'avversario e pensare che prima o poi arriverà la sconfitta. La vittoria, spesso legata anche a momenti episodici, fortuiti o fortunati, quando arriva è un qualcosa in più, che giunge in modo non forzato, ma in maniera quasi naturale. La pratica sportiva consiste nel perfezionamento di una capacità-abilità, prima ancora che sulla sconfitta altrui. Nello sport bisogna che si impari anche a vincere con stile, con misura, senza inutili provocazioni nei confronti dei perdenti. Ma occorre imparare anche a saper perdere, mostrando dignità in condizioni avverse, evitando atteggiamenti vittimistici e autocommiserativi, restando motivati a continuare gli allenamenti e a mantenere l'impegno sino alla fine della stagione agonistica. Lo sportivo impara a contenere la propria gioia dopo un buon risultato, ma anche a non abbattersi più di tanto dopo una sconfitta o una prova deludente. Se si eliminassero i vari interessi legati a sponsor e diritti tv sarebbe ancora meglio per ritrovare uno spirito di gruppo.

Speciale

UOMINI liberi

Mensile di attualità,
informazione e cultura
della Casa Circondariale di Lodi
Anno 4 - Numero 13 - Dicembre 2007

Temperanza, disciplina, amicizia nello sport. Questi sono tre sostantivi che difficilmente affianchiamo alla parola sport, anche se lo sport ha bisogno necessariamente di queste caratteristiche. Ma andiamo per ordine. La temperanza è la capacità di assemblare le varie filosofie di persone sistemate in un'unità composta gerarchicamente. Anche San Paolo, in una sua epistola, dice testualmente che "ogni atleta è temperante in tutto". E dunque questo il valore della giusta misura, detta anche temperanza.

Non può esistere sport senza di essa, come nemmeno si può vivere senza una propria filosofia di vita. Come nella vita, infatti, anche nello sport la temperanza ha esigenze di contenimento. Esistono, infatti, leggi e regole che vanno rispettate. Facendo un passo indietro, sempre San Paolo ci insegna che lo sport è la palestra dove impariamo ad essere "temperanti in tutto". Lo sport chiede rinuncia, educazione ad una profonda capacità di auto-controllo e all'integrazione delle nostre forze. La disciplina, anche se semplice da spiegare, fa parte dell'aspetto più importante e meno seguito, soprattutto tra gli sportivi a livello amatoriale (un numero molto più elevato di quello agonistico e professionistico). La disciplina è parecchio ignorata da coloro che fanno sport amatoriali. Infatti alcuni atleti, purtroppo, non capiscono l'importanza della costanza, ma si affidano alla sola carica emotiva, impegnandosi oltre i loro limiti per determinati periodi, per poi scomparire una volta passata la ventata di entusiasmo. Ciò vuol dire non avere conoscenze dei propri ritmi, dei limiti, delle esigenze del recupero fisico. Questo è sport senza disciplina.

Avere una disciplina nello sport non serve solamente ad ottenere alte prestazioni e senso di benessere. Supponiamo che l'atleta sia un adolescente. Impara ad apprezzare la vita attiva e regolare, a disciplinare i propri impulsi ed a controllare il proprio carattere. La disciplina è di grande valore anche per l'atleta adulto, in quanto lo sport è una difesa contro le abitudini negative e l'inattività. Ciò si coglie in particolar modo nei periodi di vacanza e nei fine settimana. Quando non si ha interesse per lo sport, si corre il rischio di trascorrere il tempo su un divano con il telecomando in una mano e una fetta di torta nell'altra. Praticando sport, invece, ci si alza presto, la mattina con la bici o si fa una corsetta oppure si sbrigliano le proprie attività in favore della famiglia per poi avere tempo per una partita di calcio. Quindi la

LA PRATICA AGONISTICA PUÒ INSEGNARE LA DISCIPLINA E FORMARE IL CARATTERE IN TERMINI POSITIVI

Il segreto della temperanza

Fare sport significa educarsi all'autocontrollo



Atleti in allenamento: la pratica agonistica aiuta a formare il fisico ma anche a temperare il carattere

disciplina conduce a migliori risultati sportivi, ma anche delle positive ricadute a livello educativo. L'amicizia è tipica soprattutto dell'età della scuola elementare. I ragazzi e le ragazze cercano i loro amici e vogliono giocare nella stessa squadra. Quando si tenta di dividerli, questi possono rifiutarsi di continuare a giocare, proprio perché vengono a mancare la sicurezza ed il divertimento provati nello stare con i propri compagni

abituati. Testimonianze di ex campioni dello sport, condivise anche da atleti di livello comune, hanno sottolineato che spesso, dopo l'allenamento, si va fuori a cena, si sta insieme, si conoscono le diverse realtà della provincia. A tale riguardo, possiamo aggiungere che l'amicizia non è riservata solo a chi pratica direttamente lo sport, ma anche a chi, in qualche modo, lo segue, in primo luogo i genitori dei ragazzi.

Capita, infatti, che non accettino le decisioni di un arbitro o di un guardalinee. Ciò provoca, a volte, risse in campo e la zuffa nata in campo per un fatto che agli occhi di persone "normali" può risultare una sciocchezza, viene magari potenziata proprio dall'assunzione di farmaci illegali trangugiati con leggerezza per poter migliorare la propria prestazione fisica. Ma queste possono causare inquietezza e reazioni indesiderate. Tra i farmaci più usati

Accettare regole del gioco per sconfiggere la violenza

La violenza è un fenomeno purtroppo molto diffuso in ogni attività sportiva, ma soprattutto nel calcio, lo sport prediletto dalla maggior parte della popolazione italiana. Questo, per esempio, lo vediamo tra i tifosi che lanciano fumogeni, petardi o addirittura motorini e altri oggetti in campo. Tutto ciò accade molto più spesso durante le partite disputate con squadre e tifoserie tra cui esistono "vecchi rancori". Ma non diamo sempre la colpa solo ai tifosi, perché anche i giocatori a volte possono cedere alla violenza.

per provocare l'aumento dei tessuti muscolari ci sono stimolanti, steroidi, anabolizzanti. Essi favoriscono l'aggressività causando anche dolori articolari, danni al fegato, difficoltà di respirazione e, nei peggiori dei casi, come già successo in passato, anche l'arresto cardiaco. È molto importante lo sport per irrobustire il fisico, divertirsi e soprattutto imparare le basilari regole di convivenza civile. Ma un dato di fatto è che, purtroppo, in pochi capiscono che non sempre si può vincere. Lo sport è anche fatto di sconfitte. Impariamo a perdere. È importante per tutti ritrovare l'aspetto più "sano", ossia il divertimento, la convivenza e soprattutto il rispetto per gli altri, per noi e per le regole imposte dal gioco. Credo, quindi, e non penso di essere l'unico, che sia importante se non fondamentale ritrovare esempi positivi, sia da parte dei giocatori, che dovrebbero riscoprire la voglia di giocare rispettandosi, ma anche di alcuni tifosi che dovrebbero ricordarsi che in fondo è solo un gioco.



Scontri fra tifosi e poliziotti

Pasquale

LA TESTIMONIANZA

Quando il tifo aiuta a imparare l'inglese

Non sono mai stato un grande sportivo e sono anche uno dei pochi italiani che non si è mai interessato di calcio, fatta eccezione per i Mondiali che seguivo solo ed esclusivamente per la scusa di andarmene da casa per poter fare qualche giorno di vacanza e far conoscenza con persone che arrivavano da tutti i Paesi del mondo, imparare nuove usanze, nuovi termini e perché no, anche per conoscere nuove ragazze, con cui potevo imparare, "ovviamente quando andava bene", nuove lingue! Dire nuove lingue forse è dire un po' troppo però a piccoli passi con l'esigenza di dover comunicare con persone che non conoscevano l'italiano ho cominciato a "chattare" in Internet con persone straniere con alla mano un vocabolario d'inglese per tradurre le e-mail e le poche righe che mi venivano scritte in chat. A quale riflessione può portare questa, forse troppo lunga, introduzione?

Solamente ad una, a mio modestissimo parere: lo sport non si ferma solamente alla vittoria o alla rivalità, ma ci dovrebbe insegnare che esso è infinitamente pieno di valori o meglio ne è pienamente intriso. Io per esempio non avrei mai imparato una lingua diversa dall'italiano o al massimo dal mio vernacolo senza quelle "trasferte" fuori casa, ed è stato proprio grazie ad esso, lo sport, che ho imparato qualche frase in una lingua a me incomprensibile fino a qualche anno fa.

E se voi carissimi lettori avete colto il senso di questo piccolo aneddoto avrete pure capito che il vero valore dello sport non è solo la vittoria, ma è anche soprattutto lo stare assieme, conoscersi, confrontarsi, imparare a crescere, comunicare e mettersi in gioco sempre e comunque senza perdersi mai d'animo anche di fronte alla sconfitta, anzi soprattutto davanti ad essa. Perché proprio con la sconfitta possiamo veramente scoprire fino a che punto siamo maturati. La sappiamo accettare? Oppure siamo solo in grado di puntare il dito dando la colpa a questo o quell'altro giocatore? È sempre facile puntare il dito e dire: "È tutta colpa sua!". Io ci ho messo tempo a capirlo, ma è proprio dalle piccole o dalle grandi sconfitte quotidiane che impariamo a crescere e a non arrenderci, a risollevarci e a rimettere la faccia senza fare "spallucce" ma con dignità e più buon senso e forza del giorno precedente. A questo proposito mi piacerebbe poter citare una frase presa dalla canzone "Via del campo" di Fabrizio De André: "Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori".

Pocket coffee

IN CUCINA

Che profumo gli spaghetti "alla checca"

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 gr di spaghetti
1 kg di pomodori San Marzano
olio extravergine di oliva
1 mozzarella
4 spicchi d'aglio, basilico, sale e pepe

PREPARAZIONE
Sbollentate i pomodori; poi, dopo aver tolto pellicina e semi, tagliateli a filetti e disponeteli in una zuppiera. Unite la mozzarella a dadini e condite con aglio, olio, abbondante basilico e pepe. Cuocete gli spaghetti al dente in acqua salata, scolateli e versateli nella zuppiera. Mescolate e lasciate riposare un ora prima di servirli.

Le "sarmale" sono una ricetta tradizionale rumena di Natale. Si preparano con lonza di maiale e brodo di maiale, tre quarti di lonza si macina insieme a un quarto di brodo di maiale.

INGREDIENTI
Verza sottaceto, riso, carne trita, passata di pomodoro, olio, cipolla, foglie di alloro, timo, sale e pepe.

COME SI CUCINA
Si toglie la parte centrale dura della verza sottaceto, così che rimangono soltanto le foglie. La cipolla tagliata a pezzettini si scalda qualche minuto in olio insieme alla passata di pomodoro e al riso fino a quando la cipolla diventa morbida. Si lascia raffreddare la carne ed anche la cipolla. Alla carne si aggiungono parte della cipolla, il riso

Con le "sarmale" è un Natale in stile romeno

ed anche sale e pepe. Si prende una foglia di verza, una per volta, gli si mette in mezzo la carne preparata e si chiude la foglia di verza. Questo insieme si chiama "sarmà". Si mettono sul fondo di una pentola due centimetri di verza tagliata a pezzettini. Poi, le "sarmale" si mettono in cerchio una vicino all'altra. Quando è completo il primo strato, si mette sopra una foglia di alloro ed un cucchiaino di passata di pomodoro. Poi si prosegue con il secondo strato, il terzo e via; il numero degli strati dipende dalla quantità che si vuole cucina-

re, che può variare tra 1 e 25 kg: dipende da quanti invitati ci sono. Quando si finisce di mettere l'ultimo strato di "sarmale" si copre tutto con la verza tagliata a pezzettini, con qualche foglia di verza intera, 3-4 cucchiaini di olio, timo e acqua. Le "sarmale" si cucinano a fuoco lento. Per non bruciare e per bollire sempre dentro l'acqua, si coprono con un piatto o con un coperchio piccolo che entri dentro la pentola. Per sapere quando sono cotte, si tira fuori una "sarmà", la si assaggia e se il riso e la verza sono morbidi allora è pronta! Come ultimo passaggio, quando sono pronte si tolgono dalla pentola e si mettono sul vassoio. Infine si introducono nel forno per 10-15 minuti ad arrostito. Si mangiano con polenta, panna e un buon vino. Buon appetito...

POESIA

Nostalgia di mandarini e ciaramelle

*Natale è ritornato amici cari.
Luci, cristalli, fiori;
mamma è al piano
E gaio brilla
il fuoco gli alari.*

*Nella sala più grande,
su un ripiano,
l'alber scintilla;
giocano i piccini
e sentesi l'odore del fagiano.*

*Di già andò il buon babbo
all'alti tini
e fra i cucchiari, il pane, le scodelle,
posò sul desco, spumeggianti,
i vini.*

*S'ode nell'aria
un suon di ciaramelle
che cantan del Bambino;
è un pastore e suona
al cielo chiaro pien di stelle.*

*Amico mio, t'en prego, per favore,
acqueta un poco le arrossate gote
si ch'abbia pace alfin
questo mio cuore.*

*Dello strumento tuo
le dolci note ricordano
i Natali che passarono.
Lieti Natali ma con madie vuote
Tant'anni fa
quand'io ero scolaro.*

*Bastava qualche noce o mandarino
per adornare un povero alberino.
Posa, t'en prego, la tua ciaramella
e bevi qui con noi questo buon vino;
mentre lassù nel ciel brilla la stella.*

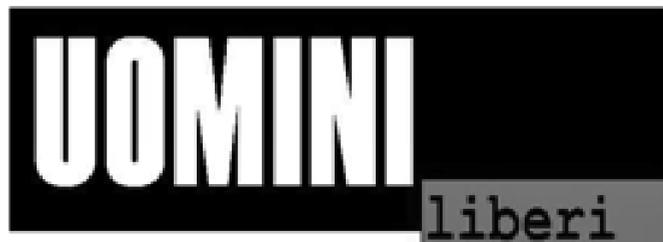
Carlo Anderlini

Mensile di attualità,

informazione e cultura

della Casa Circondariale di Lodi

Anno 4 - Numero 13 - Dicembre 2007



LE DINAMICHE DI RELAZIONE IN CARCERE SI SVILUPPANO NELLE ATTIVITÀ FISICHE, NEI CORSI DI FORMAZIONE, NELLA REDAZIONE DEL GIORNALE

Nel gruppo la chiave della convivenza

Norme condivise e identità collettiva generano appartenenza

Quanto è importante la dimensione del gruppo in un istituto carcerario? Cosa significa e come si fa gruppo dietro le sbarre? Le occasioni di fare gruppo in carcere sono date esclusivamente dalle attività trattamentali: l'attività sportiva, la redazione del giornale, i corsi scolastici e para scolastici. Li entrano in atto tutte le dinamiche che qui sotto descrivo facendo riferimento ad un testo specialistico, *Psicologia medica e abilità relazionali* di Antonello Bellomo (Edizioni Minerva Medica). Dunque che cos'è un gruppo? Per formare un gruppo non basta mettere insieme degli individui, occorre che esso abbia delle caratteristiche specifiche:



Un allenamento della Nazionale: negli sport di squadra il "gruppo" è fondamentale

1) L'interazione strutturata: un gruppo si contraddistingue per un insieme di norme interne autoimposte e condivise dai membri che ne regolano il comportamento. Dall'applicazione pratica di tali norme derivano i ruoli, cioè la posizione che ciascun elemento occupa all'interno del gruppo stesso. L'insieme dei ruoli costituisce la struttura che regola le relazioni all'interno del gruppo.

2) Il senso di appartenenza: gli individui che fanno parte di un gruppo si percepiscono come un "noi-gruppo" che li divide da un "loro-non gruppo".

3) L'identità di gruppo: la facilità di riconoscere gli appartenenti a un gruppo anche da parte di esterni è direttamente proporzionale al grado di identità che il gruppo ha sviluppato. Quest'ultima caratteristica è particolarmente saliente in quanto spesso è la chiave per comprendere gli atteggiamenti e i comportamenti dei suoi membri. D'altro canto altrettanto spesso il nostro giudizio nei confronti di un individuo è influenzato dall'idea che abbiamo sviluppato sul suo gruppo di appartenenza. Lo studio dei gruppi può essere affrontato da una moltitudine di punti di vista, tanti quanti sono gli assunti teorici, le finalità e i suoi aspetti formali.

L'OPINIONE

Lo sport insegna il rispetto per le regole

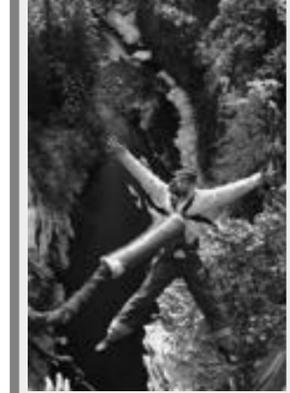
■ Nella posizione in cui mi trovo è quasi una sfida scrivere questo articolo, una sfida che voglio vincere in positivo, cercando di cambiare le idee che mi hanno fatto arrivare fin qui. In carcere capisci che le "regole" vanno rispettate. Te lo insegnano i "compagni" e tutti gli operatori penitenziari. Il mondo è fatto di regole che servono per vivere rispettando gli altri, l'ambiente e tutto ciò che ci circonda. Anche nello sport è importante che esistano regole, altrimenti regnerebbe la totale anarchia in tutto e probabilmente, anzi sicuramente, nessuno capirebbe più quale possa essere la giusta traiettoria verso cui scagliare la palla, mentre ora tutti sanno che il pallone va tirato verso la porta. Proprio le regole permettono agli uomini di incontrarsi su un piano di parità. Facendo nostre le regole della competizione, ci abituiamo anche a formarci un sistema di regole che ci dettano "come giocare" nella vita

di tutti i giorni e a costruirci un sistema di valori che ci servono per orientare le nostre scelte e le nostre decisioni. Non possiamo guardare allo sport, cercando come fine utile solo e unicamente la vittoria o la ricerca del risultato, ma il vero punto di vista è quello di cercare il piacere di fare e condividere, spostando l'attenzione dalla vittoria alle imprese sportive ed alla nostra prestazione fisica. Partendo da questi presupposti, dovremmo far in modo che si possa anche imparare a vincere senza più provocazioni per i perdenti. Da queste piccole, ma non banali premesse, si potrebbe arrivare ad un gioco semplice e pulito in cui si possa anche imparare a perdere per poi arrivare a capire e rivedere il perché della sconfitta e quindi andare a rivedere il motivo per cui si è perso guardando anche a come si è giocato. (Pasquale)

nozione di apprendimento. A differenza della condotta imitativa, l'apprendimento consente una certa discriminazione da parte del soggetto che, all'interno di un gruppo, sceglie i comportamenti da imitare in base ai risultati ottenuti da altre persone e alle spinte emotive nei loro confronti. Nelle società occidentali altamente industrializzate un meccanismo interessante è quello del guadagno sociale. L'osservazione condotta su gruppi il cui contesto culturale promuove e trasmette uno stile di vita competitivo, quale può essere quello di un lavoro in ambienti sociali piuttosto gerarchizzati, o situazioni in cui si sente forte la minaccia di precarietà, ha dimostrato che i risultati ottenuti in presenza di altri soggetti tendono ad essere migliori di quelli ottenuti singolarmente.

Leon Festinger sosteneva nella sua teoria che la coesione interna può essere favorita da qualsiasi fattore in grado di innalzare il valore del gruppo agli occhi del singolo componente. Il gruppo può acquistare maggiore coesione se riesce a raggiungere i propri obiettivi. Inoltre sembra che i componenti di un gruppo raggiungano una maggiore stima gli uni degli altri quando comprendono che i guadagni del singolo dipendono dal contributo di tutti. Le minacce esterne possono accrescere la stima reciproca, e in questo modo aumentare la coesione. Se un gruppo è minacciato i suoi membri acquistano consapevolezza dei reciproci bisogni. La maggior parte degli studi recenti confermano l'importanza del fattore gruppo nella vita di ogni individuo: in fondo tutta la vita siamo coinvolti in una serie di rapporti interattivi. La sempre maggiore consapevolezza della funzionalità di un lavoro di gruppo ha determinato, negli ultimi decenni, una crescita esponenziale di gruppi finalizzati a operare per gli scopi e nei settori più vari. Il loro impiego si è dimostrato utile in molti contesti, dall'ambito didattico, dove è usato per favorire lo sviluppo della personalità e migliorare il grado di socializzazione, all'ambito manageriale e politico, per consentire una migliore efficienza dei servizi attraverso una partecipazione del personale più attenta e consapevole. Attraverso una vita organizzata si ottengono nella maggior parte dei casi risultati positivi, avvegnono dei cambiamenti, nella sensibilità, nella capacità di controllare i sentimenti, nella direzionalità della motivazione, negli atteggiamenti verso gli altri e nell'indipendenza.

LA SFIDA



Il brivido del bungee jumping

Ai confini estremi per scoprire i limiti di fisico e mente

■ Gli sport estremi servono a superare se stessi, con prove oltre l'immaginabile e l'impossibile. Si cerca infatti di stabilire nuovi record e primati mondiali, ma l'obiettivo fondamentale rimane quello di superare le paure che risiedono nella mente umana ed anche le capacità fisiche. Nell'uomo e nella donna la sensazione è quella di sentirsi avvolgersi dalla propria adrenalina, una sensazione quasi indescrivibile. Il tutto per superare, magari per la prima volta, quel vuoto d'aria che si percepisce al momento della prova. Questi sport sono ormai definiti "sport estremi", come il parapendio, il base jumping, il bungee jumping, lo snow board, il free style, la full immersion. La differenza con gli altri sport sta nel superare i limiti di sicurezza consentiti. Questo limite è stato superato, per esempio, dallo scalatore di montagna senza corde, da Manolo, famoso scalatore a mani nude, munito solo di gesso e forza di braccia; oppure da Patrick De Gayardon, Jacques Maïol ed altri estremisti. Purtroppo non esistono solo "estremismi" sportivi. Il guaio è quello che ci sono anche gli estremismi terroristici. (Bozza G. 65)

Il segreto del vero atleta è nelle sue motivazioni

Per fare dello sport ci vogliono delle motivazioni che sono diverse a seconda dei modi e dei motivi per cui si ha un approccio allo sport. Un'importanza notevole viene anche dall'età di chi si avvicina allo sport. Una persona di una certa età si può dedicare all'attività sportiva, per esempio, per dimagrire oppure per risultare più bella. Spesso ci si avvicina allo sport nella seconda fase della vita e, forse, per godere di tutti i vantaggi di questo tipo di pratica. Chi vi si dedica quindi in età avanzata scopre che lo sport può fare ringiovanire e per questo motivo continua nella disciplina intrapresa, sino al raggiungimento dello scopo. Poi c'è chi continua a mantenere un rapporto con lo sport e chi invece, dopo aver raggiunto il suo obiettivo, abbandona definitivamente la pratica sportiva. La rinuncia si verifica, in genere, quando lo sport diventa fatica e non si è più in grado di sopportarla. L'attività sportiva non risulta quindi più un passatempo piacevole. Tuttavia, la migliore cosa sarebbe quella di praticare tali attività sino alla fine dei propri giorni, in modo da amare lo sport. E lo sport si ama solo se le motivazioni sono sufficientemente forti e adatte allo scopo primario. Per esempio, chi fa sport per dimagrire, una volta raggiunto l'obiettivo, facilmente perde l'entusiasmo e abbandona tutto. Ma c'è anche chi fa sport per socializzare e se il gruppo si divide, lui cessa di fare sport. Chi invece si avvicina allo sport in età scolare ha bisogno di incontrare un allenatore o un preparatore che gli inculchino le giuste motivazioni per poter arrivare al momento agonistico, (ovviamente se si hanno le qualità) o se si vuole raggiungere uno scopo che travalichi i semplici aspetti sportivi. A volte però subentrano la ricerca dell'affermazione personale ed il divismo sportivo con tutte le conseguenze spiacevoli che ne derivano. In definitiva, per praticare seriamente lo sport bisogna trovare le giuste motivazioni.

Walter

Calcetto e pallavolo per costruire un ponte tra i detenuti e il mondo

Negli ultimi anni alla Cagnola, con l'aiuto della Uisp (Unione Italiana Sport per tutti) si sono svolti vari tornei di calcetto e partite di pallavolo. Si tratta di manifestazioni sportive che trasmettono valori universali. Lo sport è una scuola di vita che insegna a lottare per ottenere una giusta ricompensa e che aiuta alla socializzazione ed al rispetto tra compagni ed avversari, a diffondere i valori quali lealtà, lo spirito di squadra e la cooperazione. Tra i tanti tornei di calcetto ricordo quello che si è svolto tra sei squadre molto competitive e rappresentanti il tessuto sociale in cui viviamo: la rappresentativa dei politici, la squadra della Uisp, le rappresentative dei giornalisti Rai e del "Cittadino", la rappresentativa della Polizia di Stato e la rappresentativa dei

detenuti. È stato un torneo molto combattuto che ha visto prevalere la squadra della Uisp. Tanta suspense per l'incontro più atteso: il "secondo derby d'Italia" per antonomasia tra la rappresentativa dei politici e la rappresentativa dei detenuti. Come nei più sentiti ed attesi derby, la partita è risultata combattuta da entrambi i contendenti, nel rispetto delle regole ed è sfociata in un confronto teso ed appassionato terminato con un nulla di fatto, il classico 0-0, proprio come da tradizione. Il 19 novembre 2007 alle ore 9,30 nel cortile "dei passi senza fine" della Cagnola si è disputato un incontro tra i ragazzi, giovanissimi, del Collegio San Francesco e la nostra rappresentativa. L'incontro è stato molto acceso e vigoroso, anzi per onor di cronaca è stata la partita

più combattuta degli ultimi tempi. I liceali, con la loro freschezza atletica e con il loro vigore agonistico, ci hanno messo alle corde, l'incontro non ha mai perso di intensità agonistica, né tantomeno, gli atleti in campo hanno lesinato le forze ed i partecipanti con una sagacia tattica al di fuori del comune si sono impegnati in un confronto terminato con la vittoria dei detenuti per 10-8. Ad arbitrare è stato chiamato il nostro "mister" Luca Acernozzi, il quale ha fatto il possibile per tenere in equilibrio una gara molto combattuta. Il 21 novembre siamo stati impegnati in un altro arduo confronto con i ragazzi del liceo San Carlo di Lodi in un match di pallavolo, sport in cui non eccelliamo, ma nel quale ce la mettiamo tutta attraverso l'allenamento settimanale con l'allenatore



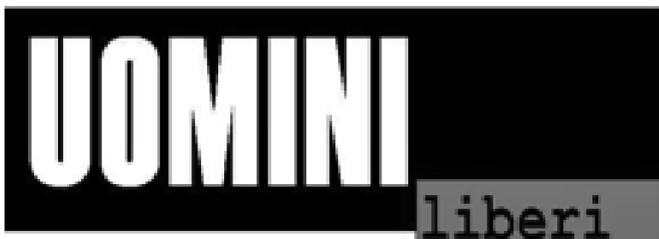
Un momento del recente torneo calcistico organizzato in carcere dalla Uisp, al quale ha partecipato anche una squadra di giornalisti del quotidiano "il Cittadino"

re Vittorio. Ognuno di noi dà il meglio di sé e l'allenatore fa il possibile per farci capire i movimenti e le varie sfaccettature che comporta una partita, ci esorta ad essere più uniti e a caricarci tra di noi, ci inculca i valori e le regole del gioco, le varie

componenti, il saluto obbligatorio a fine partita e l'impegno da parte di tutti e soprattutto il rispetto verso i compagni e verso l'avversario. Una preparazione che ha dato i suoi frutti proprio nell'incontro con i liceali che abbiamo vinto per 3-1.

Walter

Speciale



Mensile di attualità,
informazione e cultura
della Casa Circondariale di Lodi

Anno 4 - Numero 13 - Dicembre 2007

TRADIZIONI

Dal vescovo di Myra fino a Santa Claus, tutti i volti del mito

■ Il buon Babbo Natale, viene chiamato, a seconda delle tradizioni, con molti altri nomi: Santa Claus, Joulupukki, Sinterklaas, Kris Kringle, Ded Maroz. È una figura mitica presente nel folklore di molte culture che distribuisce i doni ai bambini, di solito, alla vigilia di Natale. Tutte le versioni del Babbo Natale moderno derivano dallo stesso personaggio storico, il vescovo San Nicola di Myra della città di Myra (antica Turchia), di cui si racconta che fosse solito fare regali ai poveri. La leggenda di San Nicola è alla base della festa olandese di Sinterklaas che, a sua volta, ha dato origine al mito e al nome di Santa Claus nelle sue diverse varianti.

Babbo Natale è una figura importante della tradizione natalizia in tutto il mondo occidentale, in America Latina, in Giappone ed altre parti dell'Asia orientale. In molte tradizioni della Chiesa ortodossa, Babbo Natale è identificato con San Basilio e porta i doni ai bambini il giorno di Capodanno, in cui si celebra la sua festa. Le rappresentazioni di Babbo Natale sono anche strettamente legate al personaggio russo Nonno Gelo (Ded Moroz), che porta anche lui regali ai bambini ed è vestito con una giacca rossa, stivali di pelliccia e porta una lunga barba bianca. Una gran parte della iconografia di Santa Claus sembra derivare dalla figura di Nonno Gelo, soprattutto attraverso il suo equivalente tedesco Vaterchen Frost.

Di solito, Babbo Natale viene rappresentato come un signore anziano, corpulento, gioviale, vestito di un costume rosso con inserti di pelliccia bianca, con una lunga barba bianca. La sera della vigilia di Natale sale sulla sua slitta trainata dalle renne volanti e va di casa in casa per portare regali ai bambini. Per entrare in casa si cala dal comignolo, sbrucando quindi dal caminetto. Durante il resto dell'anno, si occupa delle costruzioni dei giocattoli con la Signora Natale ed i suoi aiutanti gnomi. (Ady)

Un giorno speciale e importante. E molti non vedono l'ora che arrivi, soprattutto i bambini, che ancora sognano, sperano e sanno che presto potranno ricevere tutti quei bei doni chiesti nella "letterina" scritta con tanta, tantissima, impazienza al nostro caro Babbo Natale. Ma non per tutti purtroppo andrà così. Proviamo infatti a pensare a quelle famiglie o a quelle persone che magari si trovano in difficoltà economiche. Sappiamo bene che con la moneta unica europea purtroppo non tutte le cose sono andate come ci aspettavamo. Si sentono magari stressati e forse in imbarazzo in questa festa perché non riescono a fare tutti i regali che vorrebbero oppure proprio non ne possono fare. Non dobbiamo pensare solamente ai doni. Può anzi dovrebbe - assolutamente bastare il pensiero, ma la cosa più importante di questa festa è lo stare insieme alla famiglia. Capisco che ciò possa sembrare retorico, ma è proprio quando ti trovi in una situazione come la nostra che capisci veramente quanto sia importante averla al proprio fianco, perché - come tanti dicono ed è poi la verità - sono loro i primi ad arrivare nei veri momenti di sconforto e bisogno mentre gli amici molte volte, per un motivo o per l'altro, ti dimenticano e ti fanno molto male. Da qui vorrei far partire un messaggio, soprattutto ai giovani. Ragazzi non abbiate fretta di alzarvi dalla tavola imbandita ed addobbata, preparata a festa dai vostri genitori o parenti più stretti per correre dagli amici. Per loro c'è tempo. Io ne so qualcosa. Purtroppo questo è il mio secondo Natale da recluso e so bene quanto manchino l'affetto e il calore della famiglia dentro queste quattro mura. Devo anche ammettere però che quando passai il mio primo Natale in carcere, quasi non mi sembrava di stare qua. Ricordo infatti che quella mattina aprirono tutte le porte delle celle e dopo poco i volontari passarono in ognuna con gli agenti e il comandante portando ad ognuno di noi un sacchetto con dolci, cioccolata, caramelle, panettone... Poiché era festa, quel giorno lasciarono aperte le porte di tutte le celle solitamente chiuse e ognuno passava da una all'altra a fare gli auguri. Poi



Nei giorni di festa il pensiero della famiglia è particolarmente presente in chi è costretto a rinunciare alla libertà

Dietro le mura del carcere il più bel regalo è la famiglia

Cronaca di un giorno speciale anche per i detenuti

cominciammo a preparare la tavola, la imbandimmo a festa. C'era di tutto. Facemmo insalata coi frutti di mare, cocktail di gamberi, gnocco fritto, affettati ed ancora lingue con gamberoni e gamberoni alla piastra. Insomma quasi mi sentivo a casa anche perché è molto difficile immaginare tutte queste ghiottonerie in questo posto. E non posso nemmeno negare che mi sia divertito e che la giornata sia volata. Ma devo per forza dirvi che spesso il pensiero era rivolto ai miei familiari. Mi mancavano. Spero di aver trasmesso a qualcuno che la famiglia è il regalo più importante del Natale e non solo. Non dimenticatelo. Ora vi auguro un Buon Natale in famiglia. Auguri a tutti

Buzzy

LA SPERANZA

Il Natale è un evento d'amore e di gioia, passarlo qui dentro sarebbe struggente

■ Il Natale è per tutti la nascita del Signore Nostro Gesù, il simbolo di pace e di solidarietà. Spero che questa festa, così piena d'amore, di gioia e di felicità, lo possa trascorrere fuori da queste mura, in quanto non riesco ad immaginare come potrebbe essere passarla qui dentro. Natale - si sa - è la festa più sentita da grandi e piccini, vuoi per i regali, vuoi per la tredicesima, vuoi per la tradizione per noi cristiani, anche non praticanti. È una ricorrenza a cui tutti tengono in particolar modo e sarebbe veramente struggente passare un Natale in carcere. A meno che non ti isoli e fai finta che sia un giorno come tutti gli altri, che passano inesorabilmente, minuto dopo minuto. Qui dentro però lo trascorrere dei minuti sembra rallentare il suo ritmo. L'orologio è meglio non averlo, altrimenti lo guardi in continuazione e ti sembra veramente che il tempo non scorra mai e che si sia fermato per sempre. (Walter)

PRIMA DELL'ALBA GLI UOMINI DI OGNI FAMIGLIA UCCIDONO IL MAIALE CHE COSTITUISCE L'ALIMENTO PRINCIPALE DEL PRANZO FESTIVO

Falò e canti tradizionali per accogliere Gesù

Ma nella vigilia natalizia in Romania c'è anche il gusto di una cucina antica

Il giorno della vigilia di Natale nella mia provincia si sacrifica un maiale. Prima che sorga il sole, i maschi anziani di ogni famiglia prendono in mano un fascio di paglia, lo bruciano e pregano Dio di dar loro fortuna e salute per il prossimo anno. Dopodiché, insieme ad altri uomini, uccidono il maiale. Le donne in questo tempo preparano l'acqua calda per lavare il maiale ucciso e bruciano i peli del maiale su un letto di paglia. Preparano anche la grappa bollente con lo zucchero e, per chi preferisce, anche con del pepe. Un aperitivo è il primo pezzo di carne magra che appartiene al maiale che viene messo sulla griglia a cuocere. Fino a quando gli uomini hanno finito di dissossare l'animale, le donne preparano il tavolo per la cena.

La sera della vigilia di Natale, ragazze e ragazzi si radunano e vanno di casa in casa a cantare canzoni religiose, dette "colinde", regalando piccole cose, come braccialetti, orecchini, scarpe eccetera.... Quelli che ricevono in

IN MAROCCO

Nel sacrificio dell'agnello risuona l'eco della storia

■ Nel mondo musulmano ovviamente, non si festeggia il Natale, che è una ricorrenza tipica della religione cristiana. Viene però sostituita con la cosiddetta "festa dell'agnello" a fine dicembre. Viene chiamata così perché in ogni famiglia viene ucciso e mangiato un agnello, cucinato allo spiedo. Nei giorni precedenti la festa ogni famiglia deve anche offrire qualcosa alle famiglie meno ricche. Vengono offerti denaro o generi alimentari perché ognuno possa festeggiare la festa dell'agnello. Dapprima viene preparato solo il fegato, tagliato a liste e poi avvolto in spiedini fatti a rotolo sul carbone. Questo è un ricordo religioso che risale all'epoca di Maometto. Poi vengono cotte le altre parti dell'agnello, allo spiedo o con altri sistemi. Non si butta via

dono la canzone ricambiano regalando soldi, vino e dolci che vengono messi sul tavolo. Questo rituale dura tutta la notte. La mattina successiva, la maggior parte della gente va in chiesa per seguire le celebrazioni

liturgiche del Natale. Una volta tornata dalla chiesa, tutta la famiglia si raduna nella casa del membro più anziano della famiglia per cenare insieme e stare tutti in compagnia fino a notte inoltrata.

Il menu di Natale è molto ricco e comprende tanti preparati a base di maiale, come salsiccia, gelatina di maiale, lardo, sanguinaccio e "cartabos", cioè intestino ripieno con le interiora del maiale. Non mancano mai le "sarmale"

che sono il nostro piatto tradizionale per le feste invernali (vedi la ricetta che pubblico in altra parte del giornale), accompagnate da bevande preparate in casa come grappa e vino. Infine, come dessert, le donne preparano una grande varietà di dolci. Nemmeno i morti sono dimenticati il giorno di Natale. Prima di andare in chiesa, i membri di famiglia si recano al cimitero, accendono le candele sulle tombe, recitano le preghiere, regalano ai poveri cibi preparati in casa e vino. Come dappertutto, non mancano mai l'albero di Natale adornato con luci e striscioni, mentre gli anziani raccontano a grandi e piccoli le storie di Babbo Natale. Frequenti anche per le strade i passaggi di persone con il tradizionale abito di Babbo Natale. Infine non mancano, come un po' in tutto il mondo, i regali per i bambini. E per concludere un sincero augurio di Buon Natale a tutti. Ovviamente in rumeno: "Craciun fericit!"

Ady

Walter

IL CONSIGLIO

Le feste nel Salento tra passato e presente

Il Salento ormai lo si conosce come "lu mare, lu sule, lu ientu". Però, oltre a queste tre meraviglie, il Salento è ricchissimo di tradizioni millenarie e vi suggerisco di trascorrere il Santo Natale nella ridente e bellissima Tricase, cittadina che si estende dall'entroterra sino al mare sulla stupenda Costiera Salentina, ormai nota alla maggior parte del popolo vacanziero. Non bastano tutti gli aggettivi possibili ed immaginabili per descriverla. Più specificatamente, si trova tra Castro e Santa Maria di Leuca, due "mostri sacri" della costiera. Lasciata Castro, si incontra Marina Serra che è il prolungamento di Tricase. Vi suggerisco questa cittadina, perché vi troverete l'aria calda dello scirocco anche nelle sere di dicembre ed un'insolita penombra tra gli ulivi della campagna salentina. Inoltre qui è nato il "Comitato Presepe Tricase-Onlus" che promuove, organizza e realizza il Presepe Vivente. Nata nel 1976 per iniziativa di Andrea Rizzo e di alcuni amici, la Rappresentazione della Natività continua a realizzarsi presso la collinetta di Monte Orco. Si è consolidata nel tempo come manifestazione di carattere regionale molto seguita, registrando ogni anno una vasta eco a livello nazionale ed internazionale, continuando a riscuotere un enorme successo di pubblico e di consensi.

Dalla stampa nazionale, Tricase è stata battezzata come la Betlemme d'Italia. Sono oltre 250 le persone della comunità tricasiniana che, a vario titolo, prendono parte all'organizzazione e alla rappresentazione della manifestazione, valorizzando così l'importanza religiosa, spirituale e di fede. Per realizzare ciò, il Comitato ha recuperato e valorizzato intere aree di interesse paesaggistico. La qualità ed il realismo della Rappresentazione sono assicurate da un'accorta regia e dalla cura dei costumi, dei personaggi e dei percorsi rappresentativi. L'area presepeale, nella complessità dell'organizzazione, occupa circa quattro ettari di superficie ed insiste su di un crinale naturale di particolare suggestione, che occupa una delle "serre" del Sud Salento, da dove si può ammirare il panorama dei paesi circostanti e la geografia caratteristica di questa "ultima terra" del Capo di Leuca.

Il percorso del presepe si alterna nell'articolato terreno ed è lungo oltre 2000 metri, attraverso siti naturali, tra antiche capanne rustiche e costruzioni caratteristiche che ricostruiscono le scene di antichi mestieri. Sono una cinquantina e potrete scoprire momenti di vita quotidiana, che vi riporteranno indietro agli inizi del secolo, con donne che lavorano la pasta fatta in casa "cu lu casturu" (un ferro di alluminio), che ricamano e che lavorano al tombolo. Troverete i vecchi stagnini che agguistano le "menze", vecchie taniche in alluminio che si usavano negli anni passati, ed i fabbri. Insomma vedrete tutti i lavori che esistevano nei tempi passati e gli antichi metodi usati per aggiustare tutti gli utensili e attrezzi che si usavano un tempo, tipo le anfore di terracotta. Per la preparazione di tali scene è stato necessario un attento studio filologico, antropologico e culturale nella ricerca di antichi strumenti dell'agricoltura e dell'artigianato. Le persone impegnate come artigiani, popolani e contadini sono circa duecento. Potete inoltre ascoltare il suono di vecchi strumenti musicali, mentre gustate i prodotti tipici pugliesi, come le "pittule", frittiture di farina ed acqua, ancora scottanti di olio bollente, mangerete i "purcidruzzi" e le "ncariadrate", prelibatezze che meritano di essere assaggiate ed innaffiate da un ottimo Dolcetto di Manduria. Andateci...