



SALUTE inGRATA

N10 | 2013

ANNO 6 - NOVEMBRE / DICEMBRE - 2013

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008



Un Natale di speranza

Un giorno diverso

A volte è quel pizzico di buon ottimismo che aiuta ad affrontare ostacoli

PAG 4-5

Costante meteo

Lo sforzo di riuscire a far brillare la stella del futuro che può essere nostro

PAG 8-9

Bisogno di rialzarsi

Guardare le cose distrutte e provare a ricostruirle anche con strumenti "logori"

PAG 12-13

“Il Fuori si accorga
che il Dentro è una sua parte”



Angelo Maj
Direttore



Nicola Garofalo
Direttore editoriale



Paolo Viviani
Vice direttore



Andrea Tarantola
Supervisore Sport. Salute



Elisabetta Dal Corso
Volontaria



Luca Cena
Art Director



Antonino Di Mauro
Inviato Interno



Lorenzo Gravellini
Volontario



Beatrice Maccarini
Volontaria



Benedetta Iofrida
Volontaria



Massimo D'Odorico
Coordinatore



Viviana Brinkmann
Volontaria

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo;

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani;

SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Bruno Ballistreri;

CAPO REDATTORE: Fabio Presicci;

REDATTORI: Santino Nardi;

INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro;

CORRETTORI TESTI: Claudio Evangelisti;

ART DIRECTOR: Luca Cena;

FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico;

REDAZIONE FEMMINILE

COORDINATORE: Massimo D'Odorico;

REDATTORI: Dorothea Georgiou, Tatiana Mogavero,
Vittoria Orlandi, Mirela Popovici;

PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;

LOGO: Design Kassa <http://design.kassa.it>

EDITORE



HANNO COLLABORATO

Stefania Anania / Bruno Ballistreri / Cosimà Buccoliero / Gian Franco Coletti /
Gaia Desiderio / Claudio Evangelisti / Pietro Ferralis / Don Fabio Fossati /
Dorothea Georgiou / Tatiana Mogavero / Monica Moneta / Santino Nardi /
Vittoria Orlandi / Fabio Presicci / Maria Ruggeri / Daniela Torzilli

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2 - 20133 Milano
Tel. 0266501838 - Cell. 3487119294
www.amicidizaccheo-lombardia.it
nicolagarofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia
Aderente alla Federazione Nazionale dell'informazione dal carcere e sul carcere.
Questo numero è stato chiuso in Redazione il 06/12/2013 alle ore 18:00.
Tiratura copie 12.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 UN GIORNO DIVERSO
- 6 DONNE A CONFRONTO
- 8 COSTANTE METEO
- 10 CARO AMICO TI SCRIVO
- 12 BISOGNO DI RIALZARSI
- 14 PARLARSI A NATALE
- 16 L' ANNO DELLA LIBERAZIONE
- 18 LA MAGIA DELL' AVVENTURA
- 20 CHE BELLE FESTE
- 22 UNA RAFFICA DI AUGURI
- 24 UN GARBATO NATALE
- 26 FESTIVITÀ IN CAMICE BIANCO
- 28 NATALE IN...GRATA
- 29 SUL TAVOLO UNA STELLA
- 30 LE NOSTRE TRADIZIONI

E

editoriale

Il tempo della speranza

di Paolo Viviani

Siamo arrivati all'ultimo e più festoso mese dell'anno e con la pubblicazione di questo numero chiudiamo le edizioni per il 2013. La curiosità di questo periodo è rilevare come si è propensi, facendo un rapido excursus, a lasciarsi alle spalle il ricordo del passato, evocando le sole note negative e lasciare posto all'aspettativa, sperando che il futuro sia migliore. Dal momento che la società in cui viviamo è malata di competitività, dove sembra valere solo il lusso e il tornaconto economico, dicembre diventa lo stereotipo del mese alla frenetica corsa per la ricerca del regalo più importante o appariscente e ai preparativi della festa più pomposa: quella del trentuno, dove si celebra l'addio al vecchio anno. Visto che si parla di globalizzazione, la celebrazione dell'ultimo dell'anno, diventa l'immagine icastica di un delirio di massa planetaria. S'inizia con la scansione degli ultimi secondi, per arrivare alla profetica mezzanotte, poi il botto fuggente della bottiglia di spumante, il brindisi e infine come automi, invasati e comandati da una forza superiore che ci ordina di cominciare il nuovo anno con seri propositi, si dà il via alle incitate danze tra fuochi pirotecnici e botti artigianali. Come vi sono indubbiamente nella vita di ognuno di noi, episodi importanti, piacevoli e dolorosi, che seguono un certo evento e che determinano cambiamenti importanti sia nel carattere, sia nell'atteggiamento assunto di fronte alla collettività; siamo così pronti ad affidarci alla speranza che il 2014 abbatta eventuali ostacoli, creando uno stato d'animo fiducioso per i futuri avvenimenti, di cui non possiamo conoscerne i contorni precisi e le esatte possibilità di riuscita. A proposito di speranza, in questi giorni abbiamo appreso della scomparsa di un uomo che ha lasciato al mondo intero un messaggio forte di forza umana e straordinari insegnamenti di vita: "Nelson Mandela", prendiamone esempio per capire che si può, malgrado le difficoltà della privazione della libertà, uscirne con animo costruttivo e volontà per ricominciare. Solo il tempo potrà ridare la voglia di rivincita per il recupero di quei valori umani, che se anche offuscati, sono la matrice presente in ognuno di noi. Buone feste. ●

Un giorno diverso

TRA CIBI E PRODOTTI ARTIGIANI
UNA FESTA CHE AIUTA A SENTIRSI
UNITI NELLA FEDE DI SPERANZA

● Dott.ssa Cosima Buccoliero
Vice Direttore



Approfitto dello spazio che mi è stato dedicato su questo periodico e che ringrazio ancora una volta per l'ospitalità, per fare qualche riflessione sul Natale che sarà. Non siamo ancora nel vivo dei preparativi per la festa anche se già la nostra agenda comincia ad essere piena di appuntamenti per incontri augurali programmati con amici e parenti; insomma il Natale non è ancora diventato "un problema". Mi riferisco al comportamento frenetico e incomprensibile che ormai costantemente assumiamo durante il mese di dicembre e che nulla ha a che fare con la "sacralità" del Natale. Spesso la conclusione è un accumulo di stress mai visto e un sospiro di sollievo per la festa finita. È sorprendente quanto sia importante di-

fendersi dai troppi stimoli che arrivano da ogni parte all'esterno e che non ci permettono di salvaguardare l'intimità del Natale. Per i cristiani il Natale è una splendida manifestazione dell'amore di Dio per le creature della terra. Ma, com'è noto, la festa è una tradizione nata moltissimi secoli prima della venuta di Cristo e la data del 25 dicembre è stata appositamente scelta durante l'epoca romana in quanto coincidente con quella del sole invitto che segnava il progressivo allungamento delle giornate. Il Natale ha finito per diventare un grande rito unificante dell'intero occidente, la festa per antonomasia. Festa che nel tempo si è estesa all'intero mondo laico che ha accettato di celebrare questo giorno come momento di fratellanza tra i popoli. Se questo è vero, è anche vero, tuttavia, che i





discorsi che si fanno sul Natale molto spesso fanno di buonismo spicciolo e di false aspettative. Molte persone attendono il 25 dicembre sperando che accada qualcosa che li aiuti a tirare avanti e a recuperare un po' di ottimismo perduto. Bisognerebbe essere capaci di partecipare alla gioia semplice del Natale che non esclude, situazioni di sofferenza e di tristezza. Dolore, come quello che coinvolge le persone costrette in carcere. La magia della festa entra anche negli istituti di pena con vecchie tradizioni che sono di buon auspicio e che nel riproporsi rinnovano la speranza e l'ottimismo per il futuro. A Bollate, oramai da anni, cerchiamo di essere molto partecipativi, rinnovando ogni volta il rito. Il desiderio e la volontà parte dagli ospiti, così come spesso succede in questo carcere, che decidono autonomamente come e quando iniziare la preparazione alla festa. In ogni reparto, il momento di avvio dei preparativi è diverso e anche le modalità sono differenti. Tutto dipende dal livello di coinvolgimento emotivo, dal desiderio di unirsi agli altri in questo periodo di festa che può essere molto gioioso ma anche molto triste a causa della situazione personale. Attraversando l'istituto, gli addobbi sono particolari e risentono delle intuizioni personali e del gusto dei partecipanti. Si predilige la luce: il presepe e l'abete sono dominanti con tutta l'umanità che traspirano. L'albero è sicuramente il simbolo attuale più

forte del Natale, al di là del credo religioso. Momento clou sarà come ogni anno l'organizzazione dei mercatini, quando tutte le realtà del carcere esporranno i loro prodotti e faranno bella mostra di sé con il pubblico esterno. Si tratta di un appuntamento ormai fisso che molte persone (nostri affezionati) mettono in agenda. Per l'occasione, un posto d'onore sarà occupato dalla preparazione del cibo che non può mancare in ogni festa e meno che mai a questa, che è la festa per eccellenza. Durante la passata edizione del 2012 è stata evidente una particolare cura e attenzione nella preparazione dei piatti. In particolare i pani e dolci erano ricchi e mielosi a testimoniare la finalità propiziatoria. L'incontro con il pubblico è stato gradevole e proficuo anche in vista del finanziamento delle attività che si svolgono all'interno. Insomma, il rito ha tenuto. Mi sforzo di pensare a come cambia il significato dei riti natalizi per le persone che sono in carcere. Mi sforzo senza riuscirci perché non riesco a non paragonare i comportamenti assunti all'interno con quelli delle persone libere. Credo che l'esigenza più profonda sia quella di vincere il senso di solitudine che ci assale in una situazione di lontananza dai propri affetti e di privazione della libertà. Occorre molta forza di volontà per non lasciarsi sopraffare dal vittimismo e dalla tristezza, prefiggendosi degli obiettivi alti che di sicuro si realizzeranno. Sereno Natale! //

Donne a confronto

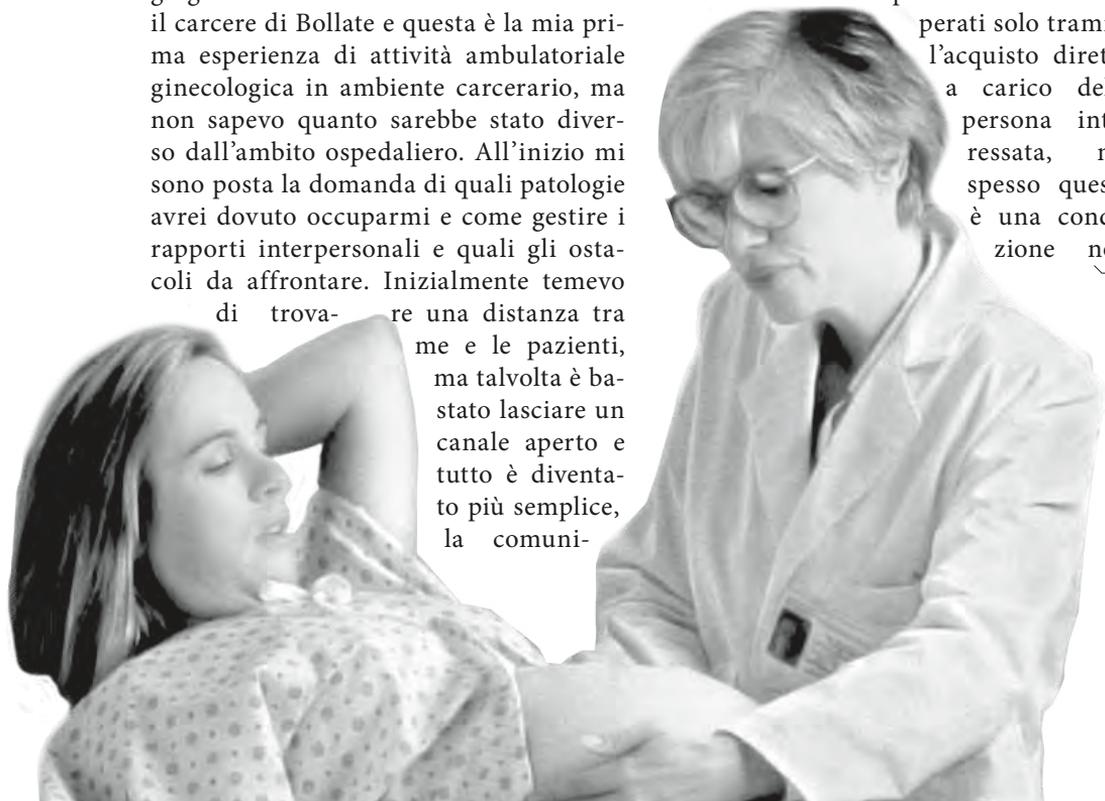
QUANDO LA PROFESSIONE INCONTRA
MONDI APPARENTEMENTE LONTANI
E CHE IL TEMPO RENDE VICINI

● Dott.ssa Monica Moneta
Ginecologa

Quando mi hanno proposto di scrivere un articolo per il giornale "Salute inGrata" mi sono stupita, dato che non conoscevo l'esistenza del periodico. In effetti, sono molte le informazioni e le attività che si svolgono a Bollate di cui io non sono ancora a conoscenza. Solo da giugno ho iniziato la collaborazione con il carcere di Bollate e questa è la mia prima esperienza di attività ambulatoriale ginecologica in ambiente carcerario, ma non sapevo quanto sarebbe stato diverso dall'ambito ospedaliero. All'inizio mi sono posta la domanda di quali patologie avrei dovuto occuparmi e come gestire i rapporti interpersonali e quali gli ostacoli da affrontare. Inizialmente temevo di trovare una distanza tra

me e le pazienti, ma talvolta è bastato lasciare un canale aperto e tutto è diventato più semplice, la comuni-

cazione più fluida e la comprensione più immediata. Ho notato che il legame con le detenute non è diverso dalle donne che vivono al di fuori dal carcere. Mentre per altri aspetti è decisamente più complicato, in relazione alla gestione del caso clinico, in quanto non tutti i farmaci necessari sono reperibili all'interno della Casa di Reclusione. Altri possono essere recuperati solo tramite l'acquisto diretto a carico della persona interessata, ma spesso questa è una condizione non





compatibile, con i risparmi delle detenute. A ciò si aggiungano le barriere organizzative che spesso oppongono difficoltà non irrilevanti, in quanto la pianificazione di eventuali interventi o più banalmente di esami diagnostici da eseguire obbligatoriamente in ambiente ospedaliero non sempre risulta lineare. Che fare quindi? Il mio impegno in questi primi mesi è stato proteso al tentativo di semplificare il più possibile le procedure burocratiche, per facilitare i percorsi diagnostico-terapeutici da me stabiliti, nei confronti delle mie pazienti. Tuttavia l'ambiente ristretto ha il vantaggio di garantire la regolarità dei controlli ginecologici e in particolare di sensibilizzare le donne sul tema della prevenzione e degli screening necessari per mantenere uno stato di buona salute. Ma non solo, permette di costruire un legame che si stabilisce e si rafforza ad ogni incontro e che, talvolta lascia spazio a racconti e confidenze che prescindono dalla semplice visita ginecologica, dandomi il privilegio, non solo di occuparmi da un punto di vista clinico, ma anche di addentrarmi nelle loro vite. Spesso mi sono trovata ad ascoltare racconti di rimpianti e nostalgie, ma anche di progetti per il futuro. Per chi non ha figli e li desidera fortemente, la detenzione può apparire ancora più limitante e il tempo biologico ancor più lungo. Così come per chi i figli li ha e non li vede da tempo, la detenzione

risulta opprimente. Non sempre si sconta la pena nella città di origine e ciò allontana le famiglie, rendono i rapporti più lassi, le comunicazioni più complesse e il dolore più profondo, acuto talvolta, soprattutto per chi ha situazioni precarie in attesa che la famiglia si ricomponga. Ho sentito storie di madri con figli adulti che non riescono o non vogliono mantenere il legame con la madre, rapporti da ricostruire, strappi da suturare, da rimandare al momento in cui la libertà sarà di nuovo un diritto. Senza fare della facile retorica, le donne sono portatrici di numerosi ruoli; sono anche mogli e compagne. Spesso hanno allontanato chi gli stava a fianco scegliendo di non condividere la loro strada per proteggere o per proteggersi, altre hanno assecondato percorsi non sempre lineari, per non tradire o per non abbandonare. Mi piace osservare cosa sta dietro ad una parola lasciata cadere o ad uno sguardo da interpretare. Si apre la scena di ciò che appartiene a chi ti sta di fronte, all'altro, al diverso da te. Mi sono trovata ad immaginare i volti dalle descrizioni, i luoghi, gli eventi lasciandomi trasportare in realtà che spesso immaginiamo lontane dalla nostra. Per me ascoltare tali racconti è stato come ricevere un dono, un privilegio, senza poter restituire niente in cambio, solo il tempo e l'attenzione che posso offrire durante il tempo di una visita //

Costante meteo

L'ANDAMENTO LENTO DEL TEMPO CONTRO LA REGOLARE CADENZA DELLE STAGIONI

● Maria Ruggeri
Educatrice



Il carcere è brutto sempre, questo è certo, ma ci sono giorni particolarmente insopportabili. Certe calde, luminose giornate d'estate, quando nell'aria si respira più libertà, la gente sta fuori, all'aperto, lontana dalle quattro mura di casa e allora le pareti del carcere sembrano intollerabilmente soffocanti. E poi le feste, tutte. Perché le feste hanno sì, un aspetto poco piacevole legato alla corsa stressante ai regali e al divertirsi a tutti i costi, ma hanno anche un sapore "antico" di famiglia, di riti e tradizioni che alla fine coinvolgono tutti, anche i più scettici. E allora provate a immaginarvi un Natale in carcere, senza figli, mogli, libertà; o pensate a una festa di fine d'anno con i propri cari che sono in paesi lontani, senza neppure la possibilità di incontrarsi per un'ora alla

settimana e con quei dieci minuti di telefonata durante la quale si deve fingere di festeggiare insieme. Nei racconti dei detenuti, il Natale diventa addirittura il giorno più brutto dell'anno, quello in cui i pensieri sono più neri e rivolti ai propri famigliari lontani; tuttavia comporta quasi inevitabilmente una riflessione più profonda sul dolore che si è causato commettendo un reato. Alcuni che si vedono preclusa la possibilità di stare accanto ai propri cari, si abbandonano a quel vittimismo che costituisce il più fertile terreno per l'incalzare di sentimenti negativi: acredine, rabbia, frustrazioni fino agli atti di autolesionismo. Ma il Natale non è solo questo, infatti, trascina con sé i suoi risvolti positivi: ai rimpianti si accompagnano propositi di rinnovamento. Momenti duri e difficili di un percorso già per





definizione doloroso, come la carcerazione, possono metterci in contatto con le nostre parti più nascoste e vulnerabili, che forse non abbiamo mai incontrato. Per questo, il regalo che potremmo farci è proprio quello di ascoltarci, cercando di essere sinceri e autentici con noi stessi. Nella solitudine si possono incontrare i fantasmi, ma soprattutto gli amici. Ci si può scoprire amici di se stessi, stabilendo per il futuro, il proposito di essere più “bravi”. Da questa prospettiva il carcere può diventare un momento di trasformazione personale, giacché nessuna pena è eterna ed i nostri cari che ci amano ritroveranno la stessa persona di sempre, ma un po’ cambiata, nell’essenziale (che è invisibile agli occhi!). Enzo Bianchi, fondatore della comunità di Bose, dice che “il Natale ci invita a vivere una gioia a caro prezzo: non la gioia momentanea di qualche luminaria, di un pranzo con la famiglia e gli amici, di un regalo che riesce ancora a stupire, ma la gioia sofferta di chi è consapevole che la speranza o è per tutti oppure è mortificata”. Allora il Natale non sarà la festa di pochi che chiudono gli occhi sul dolore di molti, ma la “celebrazione” di un’attesa ben più vasta. Sarà il barlume di una speranza che lenisce le sofferenze e le angosce di tanti uomini e donne, sarà il pegno di una vita più umana. Ecco, forse, come si può recuperare la dimensione di speranza che il Natale porta inevitabilmente con sé. Allora potremo dire che è Natale quando ci accorgeremo

della gratuità della presenza di molte persone, quando ci guarderemo intorno e ci renderemo conto che non tutto è scontato. Occorrerà valorizzare il reale e guardarlo con gratitudine. Anche molti operatori, così come molti detenuti, vivono metà della giornata “tra le sbarre”, lontano dalle loro terre e dai loro affetti, coinvolti nelle storie delle persone che incontrano e nel processo dinamico di una istituzione a volte statica e paradossale, a tratti cieca e incomprensibile. Sguardi che si incrociano, braccia conserte che cercano calore in quei lunghi corridoi dalle finestre sempre aperte, rumori di carrelli porta vitto, voci di richieste e di proteste pacifiche, sezioni popolate da detenuti in fila che attendono di effettuare colloqui con gli operatori dell’Area pedagogica. In molti si attivano per l’arrivo del Natale: c’è chi prepara il presepe, accanto alla sala teatro, in cui risaltano pastori antichi vestiti di rosa antico e celestino. C’è chi fischietta Bianco Natale mentre decora un albarellino che pende da un lato. Perché il Natale è un avvenimento che non può non manifestarsi anche in un luogo di privazione. Volontari e collaboratori vari si danno da fare per eventi benefici all’interno della struttura. Arriva poi il giorno dello spettacolo musicale, seguito dal recital di poesie nel reparto di alta sicurezza. In qualche modo si respira anche qui l’aria natalizia, un’aria diversa, ma seppur ricca di attesa, il Natale in carcere è meramente lontano da come lo si vive da liberi. //

Caro amico ti scrivo

LICENZA DI PLAGIO PER L'ANNO
CHE VERRÀ A CHI HA VOGLIA
DI RICOMINCIARE UN FUTURO

di Fabio Presicci



Sono ormai trascorsi trent'anni da quando Lucio Dalla ha scritto una lettera ad una persona cara o a qualche familiare e forse nemmeno lui immaginava che, quella, sarebbe diventata la canzone intonata in spiaggia, o tra amici durante una serata, probabilmente perché era facile ricordarne il testo o le note da riprodurre alla chitarra. Ma guarda caso, fu proprio il suo titolo *"L'anno che verrà"* ad averla fatta diventare da subito, soprattutto durante questo periodo, la canzone italiana di fine anno per definizione, che ne ha dato un sapore di attualità intramontabile, sempre e ovunque sia stata celebrata. E anche in queste settimane, per i consueti e desueti auguri di Natale e Buon Anno, chissà quanti di noi, tra pochi giorni, mettendo

mano alla penna, davanti ad un foglio bianco *"per distrarsi un pò"*, scriveranno, *"e siccome sei molto lontano, più forte ti scriverò"* pensando agli anni scorsi. *"Da quando son partiti"* dai propri affetti, certamente ognuno dei detenuti d'Italia, scrivendo ai propri cari, non penserà di trovarsi in una casa di reclusione "innovativa" come Bollate o in massima sicurezza, avrà solo davanti a sé le sbarre del carcere, quindi non sarà in libertà. Poiché molti di essi sanno che "si esce poco la sera, anzi mai, compreso quando è festa" e ognuno di loro, sarà ancora una volta di più, infastidito dalle ripetute, false notizie dei possibili benefici che saranno rivolti ai detenuti e dal fatto che *"l'anno vecchio è finito ormai ma qualcosa ancora qui non va"*. Invece ci si auspicherà che *"senza grandi disturbi qual-*





Buon Natale

Fabio

cuno sparirà, saranno forse i troppo furbi e i cretini di ogni età". Ma nella realtà, Babbo Natale nessuna buona novella porterà, anche perché la sua slitta dei desideri verrà bloccata "dai sacchi di sabbia vicino alla finestra della matricola" ed il dono di vedere un'ora in più i propri cari, resterà una lontana speranza. Pertanto non si farà altro che dimenticarsi di porgere nelle mani dei propri figli un presente o ricevere un regalo sotto l'albero di Natale e che in quel caso, sarà meglio non scartare o addirittura non trovare nulla, poiché non si scoprirà niente di nuovo, se non un mare di notizie intrise di disillusioni. Per rimediare, allora ci si guarderà indietro, verso il passato e si cercherà di fare un bilancio, non solo dell'anno che sta per salutarci, ma anche dei trascorsi di ognuno di noi. Molti rifletteranno su come e dove passarono l'ultimo Natale e in compagnia di chi brindarono per l'ultimo Capodanno quando erano ancora ed inconsapevolmente, per l'ultima volta, uomini o donne libere. Utilizzare il passato remoto in questi casi non è una mera licenza poetica, ma un obbligo temporale da impiegare per chi ormai, da tanto tempo ha dimenticato il significato della parola "libertà" che assume appunto un sapore remoto. Altri si domanderanno cosa hanno perso per sempre e capiranno che non è tanto il lavoro, o la casa che non ritroveranno, ma sarà il tempo che non guadagneranno mai più, quel tempo che avrebbe consentito a tutti di realizzare qualcosa... ma cosa in fondo in fondo? Forse solo

e semplicemente un momento in più, con i propri figli o la compagna o il proprio partner. Allora si cercherà di far trapelare da un foglio, uno striminzito sorriso e si scriverà che in quei giorni si mangerà più del dovuto, magari con gli altri detenuti del reparto, forse per fingere di essere in un focolare domestico e si affogherà in una fetta di cotecchino o di panettone in più, la delusione del Natale trascorso dietro le sbarre. Si tenterà d'inventare qualcosa "per poter riderci sopra e continuare a sperare" e che anche grazie ad una semplice lettera, si scriverà: "come diventa importante che in quest'istante ci sia anch'io e che son contento di essere qui in questo momento". Ma poi da questa solitudine, porgendo il commiato ai destinatari delle loro lettere, i detenuti si renderanno conto che chi leggerà quelle righe, proverà una sensazione di vuoto incolmabile per non aver il proprio figlio, marito, moglie e via dicendo, accanto al proprio letto o alla tavola del 24 e penseranno che sarà necessario provare a riflettere ancora una volta in positivo. Scriveranno quindi che potrà sorgere il sole del nuovo anno e con esso un nuovo progetto per il 2014, rivolto a chi avrà voglia di sperare che ancora tutto non è finito, che fin quando crederanno in loro stessi e qualcuno resterà fuori ad attenderli con la porta del cuore ancora aperta, potranno riprendersi il loro futuro, mai più il loro passato, ed avranno la possibilità di tornare a guardarsi allo specchio e dirsi "ci sono riuscito". //

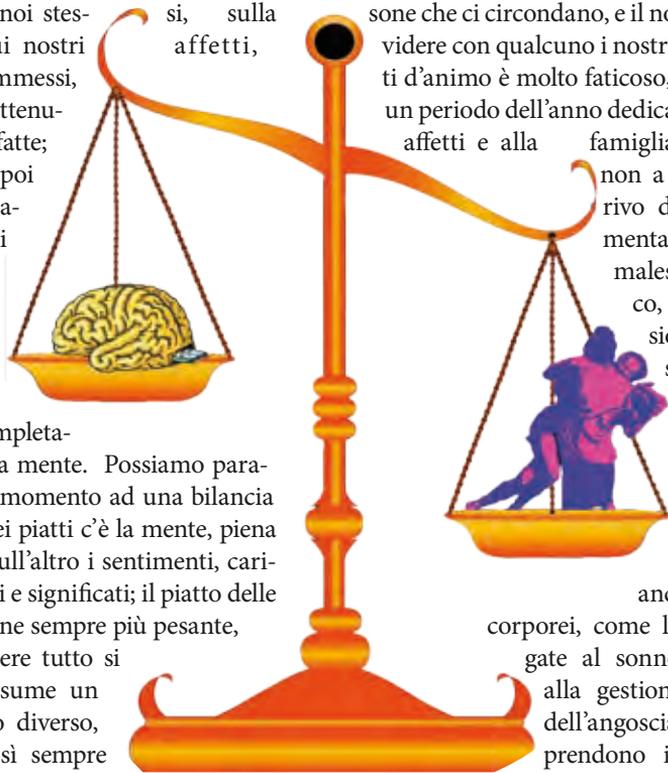
Bisogno di rialzarsi

LONTANI DAI NOSTRI CARI
MA VICINI A NOI STESSI
PER TORNARE A REAGIRE

● Dott.ssa Stefania Anania Psicologa
Dott.ssa Gaia Desiderio Psicologa

Il mese di dicembre arriva ogni anno, inesorabile, a segnare la fine di un periodo della vita, e ad accogliere un nuovo inizio. In questo momento di passaggio siamo tutti portati a fare dei bilanci su noi stessi, sulla nostra vita, sui nostri affetti, sugli errori commessi, sui successi ottenuti, sulle scelte fatte; questi bilanci poi si trasformano in pensieri che arrivano, spesso all'improvviso, senza che ce ne accorgiamo, occupando completamente la nostra mente. Possiamo paragonare questo momento ad una bilancia dove su uno dei piatti c'è la mente, piena di pensieri, e sull'altro i sentimenti, carichi di emozioni e significati; il piatto delle emozioni diviene sempre più pesante, perché in carcere tutto si amplifica e assume un colore emotivo diverso, diventando così sempre più visibile, più importante allo sguardo della mente. Ed è proprio in questi momenti che diviene più forte il desiderio, la voglia di vivere i nostri affetti, di passare del tempo con loro, provando ad assaporare

quella quiete, quella tranquillità e quella pace che possiamo sperimentare solo "tornando a casa". Purtroppo, però, non sempre abbiamo coltivato delle buone relazioni, familiari e di coppia, o siamo in buoni rapporti con le persone che ci circondano, e il non poter condividere con qualcuno i nostri pensieri e stati d'animo è molto faticoso, soprattutto in un periodo dell'anno dedicato proprio agli affetti e alla famiglia. Ecco perché, non a caso con l'arrivo del Natale, aumentano gli stati di malessere psicologico, ansia, depressione, deflessione del tono dell'umore, e i cosiddetti "brutti pensieri", spesso accompagnati anche da sintomi corporei, come le difficoltà legate al sonno, all'appetito, alla gestione dell'ansia e dell'angoscia, e così via, prendono il sopravvento impedendoci di vivere una quotidianità serena. Vivere le feste di Natale in un Istituto Penitenziario di certo rende tutto più difficile e complesso. Cosa si può fare per affrontare tutto questo? Sicuramente nei





momenti di malessere psicologico, quando i pensieri prendono il sopravvento diviene utile chiedere aiuto allo psicologo dell'area sanitaria. Un sostegno psicologico diviene l'occasione per prendersi cura di sé e intraprendere un viaggio dentro a se stessi. Andare dallo psicologo non vuol dire certificare una sconfitta, ma anzi è regalarsi una via d'uscita ai tormenti, ai disagi, ai malumori e al malessere che rende tutto molto più complesso non consentendoci di avere una buona qualità di vita. Eppure, alle soglie del 2014, nella nostra società ricorre a volte ancora il pregiudizio che vede lo psicologo come il "medico dei pazzi", ma questo è solo un luogo comune. Lo psicologo si occupa delle persone, uomini e donne, che hanno dei bisogni specifici che vogliono soddisfare o che convivono magari da tempo con disagi che ostacolano il loro benessere come pensieri negativi, stati d'ansia, paure, preoccupazioni per la famiglia, disaccordi e/o litigi con il/la proprio/a partner o con alcuni membri della propria famiglia, incertezze rispetto al proprio futuro. Lo psicologo, non prescrive farmaci che sono di competenza dello psichiatra, ma durante i colloqui ascolta con attenzione, interviene, consiglia, ristruttura e offre delle risposte. La persona è libera di porre qualsiasi domanda allo psicologo, e introdurre qualsiasi tipo di tema. E' cura dell'esperto utilizzare, nel modo più efficace possibile, il materiale "terapeutico" fornito dal paziente. Lo psicologo lavora con la persona e non sulla persona per aiutarla a conoscere e approfondire il pro-

prio mondo interiore e ciò che le crea disagio e sofferenza. Lo psicologo individua strategie cliniche adeguate al paziente per produrre il Cambiamento e la Soluzione ai problemi. Intraprendere un percorso di sostegno psicologico, o semplicemente fare qualche incontro vuol dire sia prendersi cura di sé stessi, al pari di fare una dieta o impegnarsi a dormire rigorosamente 8 ore per notte, ma anche sentirsi pronti a mettere in discussione le insoddisfazioni del proprio vivere quotidiano. Questa azione è una responsabilità ma resta soprattutto un'opportunità, perché tutti meritano di darsi la possibilità di stare meglio e volersi più bene. Per parlare con lo psicologo dell'Area Sanitaria è possibile fare una domandina che dovrà poi essere consegnata all'Ufficio Medico. Il futuro "paziente" verrà chiamato dallo psicologo e dopo il primo colloquio si valuterà la necessità o meno di un'eventuale presa in carico che verrà condivisa con il paziente stesso. //



Parlarsi a Natale

PER UNA SOLA ORA IN PIÙ.
CERTEZZE E ASPETTATIVE
DAL MODELLO BOLLATE

● Sovrintendente Gian Franco Coletti
Ufficio colloqui



Durante il periodo natalizio, ognuno di noi vorrebbe avere a disposizione anche una sola ora in più, per sentirsi meno lontano dai propri cari, ma inevitabilmente bisogna fare i conti con la realtà detentiva che poco cambia, rispetto alla quotidianità. Scopo del presente articolo è stato quello di offrire ai lettori di Salute inGrata, l'intervista rivolta al Brigadiere Franco Coletti, responsabile del servizio colloqui, che in quest'occasione dà la possibilità di farci meglio conoscere, l'organizzazione del servizio colloqui.

Brigadiere Coletti, in cosa consiste la principale differenza dei colloqui, tra quelli effettuati nei periodi di festività e quelli lavorativi?

La prima differenza è che nel periodo di

Natale sono accettati i parenti che durante l'anno normalmente non vengono. Ciò porta inevitabilmente ad un ritardo dovuto alle pratiche di registrazione. Talvolta la difficoltà consiste nello spiegare ciò, alla parentela.

Rispetto agli anni precedenti, sono aumentate le ore colloquio, concesse per il pranzo di Natale?

Le ore sono le stesse dal 2009. Come da protocollo affisso nei reparti, l'unica variazione è per la festa dei bambini, che prevede un'ora ordinaria e due straordinarie.

E' sufficiente lo spazio concesso ai familiari dei detenuti in attesa di colloquio?

Si lo è, l'unica difficoltà consiste nella mancanza di cassetine per il deposito degli





oggetti personali, munite di dispositivo di chiusura di sicurezza. E' importante sapere tuttavia che il parente del detenuto può portare un lucchetto personale al fine di conservare i propri effetti.

E' sempre sufficiente lo spazio concesso a tutti i detenuti durante i colloqui?

Si nell'ordinario, no nello straordinario. Per questo a volte e a malincuore dobbiamo rifiutare quando ci viene chiesto di poter effettuare le due ore di colloquio. Durante la settimana solitamente non ci sono problemi a differenza del sabato poiché vi sono molte più richieste.

Sono costantemente utilizzate tutte le sale colloquio anche durante il periodo natalizio?

Dipende sempre dal personale che è in servizio.

Sono concesse alcune deroghe su cibi o alimenti da portare al colloquio natalizio?

Sì, al natalizio si dà la possibilità di portare tutto quanto, a differenza dei colloqui ordinari nei quali è tassativo portare solo gli alimenti consentiti come bibite, focacce, pizze e torte.

Sono in aumento le richieste di colloqui in ludoteca da parte di nonni presenti in carcere?

Sì, le richieste arrivano, ma non vengono au-

torizzate perché si toglierebbe spazio ai figli.

I familiari sono sufficientemente informati circa gli orari, i giorni, i cibi ed altri articoli da portare ai parenti detenuti?

Si perché viene consegnato loro un foglio informativo al momento del primo colloquio al parente.

Quali sono i documenti e i tempi necessari per ottenere l'autorizzazione a ricevere visita da parte di terze persone?

E' necessaria la copia di un documento d'identità della terza persona, che viene inviato da parte nostra alla procura, che risponde entro 30 giorni. Una volta giunta la risposta, s'informa il detenuto dell'accoglimento della richiesta. Ulteriori autorizzazioni vengono valutate dall'ufficio colloqui.

Qual è il numero massimo di bambini ammesso ai colloqui per detenuto?

Se un detenuto ha sei figli si fanno entrare tutti e sei, se non sono figli suoi, il numero massimo è di cinque persone compresi gli adulti (tre adulti, due bambini).

Il numero di agenti di Polizia Penitenziaria impegnati durante i colloqui invernali è uguale a quello del periodo maggio-ottobre, durante il quale i colloqui vengono svolti nell'Area Verde?

No, durante il periodo feriale e natalizio il personale è ridotto. //

L'anno della liberazione

UN REGALO DI "SOLE" PAROLE CHE NASCONDE LA SPERANZA DI UN ANNO VICINO ALLA LIBERTÀ

● Don Fabio Fossati
Cappellano dell' Istituto



Una delle prerogative del cappellano rispetto agli altri operatori del carcere è quella di poter, con una certa libertà, decidere se continuare o meno ad avere rapporti con chi esce dal carcere. In questo modo mi capita, talvolta, di poter seguire le parabole di vita di chi è uscito. Alcune sono di segno positivo, nel senso di un buon reinserimento in famiglia e in società; altre sono più difficili e magari riportano la persona al carcere.

Tutto dipende

dalle condizioni di vita che la persona si trova ad affrontare ed anche dalle risorse interiori che è riuscita ad interiorizzare durante la detenzione. A una di queste persone ho detto: "Devo scrivere l'articolo di Natale per Salute inGrata: cosa mi suggerisci"? La risposta fulminante ed immediata è stata: "Augura a tutti che questo sia il loro ultimo Natale tra le sbarre! Io ne ho passati tanti lì dentro e so cosa vuol dire, ricordo la nostalgia che avevo nel cuore". Ecco trovo che sia difficile per me tenere insieme questi due aspetti del Natale in carcere. Da una parte l'annuncio del Natale cristiano, che è annuncio di gioia, di serenità e di pace. Dall'altro la percezione della difficoltà di chi vive recluso a partecipare con pienezza al clima di festa, quasi aspettandosi che tutto passi nel minor tempo





A destra:
Profeta Isaia -
Michelangelo

possibile. Come fare a unificare questi due sentimenti così contraddittori? C'è, però, un pensiero biblico che ci può venire incontro. Scrive il profeta Isaia:

“Il popolo che camminava nelle tenebre vide una grande luce; su coloro che abitavano in terra tenebrosa una luce rifulse. Hai moltiplicato la gioia, hai aumentato la letizia. Gioiscono davanti a te come si gioisce quando si miete e come si gioisce quando si spartisce la preda. Poiché il giogo che gli pesava e la sbarra sulle sue spalle, il bastone del suo aguzzino tu hai spezzato come al tempo di Madian. Poiché ogni calzatura di soldato nella mischia e ogni mantello macchiato di sangue sarà bruciato, sarà esca del fuoco. Poiché un bambino è nato per noi, ci è stato dato un figlio” (Is.9).

Qui il Natale è descritto come “l’inizio della liberazione”. Ecco, forse, una chiave possibile per vivere un Natale “dentro” cercando di superare l’invincibile nostalgia del “fuori”: Natale è l’inizio della liberazione! Certo, solo l’inizio, perché il compimento sarà la Pasqua, dove la liberazione sarà completa con la vittoria di Cristo addirittura sul nemico più terribile: la morte! Ma è un inizio molto promettente: “il bastone dell’aguzzino, il giogo e le sbarre saranno spezzate”! Usando il linguaggio carcerario potremmo dire che Natale è ricevere inaspettatamente un buon numero di giorni di liberazione anticipata, mentre la Pasqua è la camera di consiglio per l’affidamento che è andata nel migliore dei

modi possibili (perfino il PM ha detto che è ora che tu te ne vada!). Dobbiamo, però, non dimenticare che “ci è stato dato un figlio”, che siamo chiamati cioè ad un cammino nuovo di responsabilità quasi genitoriale. Natale è l’inizio della liberazione, Pasqua ne sarà il compimento, ma questa liberazione a che serve? “Ci è stato dato un figlio”. Ecco a cosa serve la libertà: a generare una nuova vita, a prenderci cura di chi ha bisogno di noi, delle persone che amiamo, di Dio stesso nella persona del suo Figlio Gesù. A tutti un caro augurio di buon Natale. //



La magia dell'avventura

NATALE PORTA I SOGNI NELLE CASE
IL TEMPO LI PUÒ REALIZZARE
LA REALTÀ LI CAMBIA

di Santino Nardi



Continua la scoperta del mondo e si capisce quanto sia fragile e può rompersi. Eravamo rimasti quando sviluppai lo spirito dell'esploratore, girando per casa a creare disastri, facendo arrabbiare mio padre, che fu obbligato a farmi un nodo alle maniche del maglione, impedendo alle mie manine di fare danno. Il tempo scorreva, scandito dall'orologio a cucù comprato dai cinesi che segnava le "ole" senza la "R". Capii, facendogli un'autopsia, che aveva qualche molla non funzionante e per questo forse mancava la "R". Finalmente avevo una certa autonomia e con essa la libertà di esplorare posti sempre più reconditi, fare più disastri, anche se ogni tanto per stare più dritto con la schiena dovevo dare una stretta al pannolino. Un giorno guardando fuori dalla finestra, vidi cadere tanti fiocchi bianchi che somigliavano allo zucchero filato, che mi si incollava alle



mani, quando mio padre me ne comprava dosi industriali per farmi stare zitto. Uscii in cortile, ne raccolsi alcuni per assaggiarli, ma si scioglievano ed erano freddi. "Che bufala" pensai, non era zucchero filato. Mio padre mi spiegò che era neve, con la quale ci si poteva divertire dando libero sfogo alla fantasia. Iniziai a raccogliarla e costruimmo un grande pupazzo. Vedendo passare una vecchia signora che tornava dalla spesa, infilai la mia infallibile manina nella sua borsa e m'impossessi di una bella carota, che serviva per fare il naso al pupazzo. La parte più difficile era spiegare come l'avevo recuperata, pensai che me la sarei cavata dicendo che era il "frutto" della magia del Natale. Creammo gli occhi con due sassi colorati, presi dalla fontanella del vicino, mentre impaurito immergevo nell'acqua le mani tra pesci che sembravano squali. Con una buccia di un'arancia, presa dal bidone dei rifiuti, gli facemmo la bocca. Il problema era vestirlo perché sicuramente il povero pupazzo sentiva freddo. Pensai alla giacca nuova di mia sorella e quando lei mi corse dietro per suonarmele, io le dissi: "Perché non capisci l'arte?". Con la cavezza di una capra che brucava lì vicino, feci la sciarpa. Va bè, che qualche roseto risultò un po' mangiucchiato. Gli misi tra le braccia una scopa ed in testa un berretto di carta da giornale. Quando finii, rimasi incantato a guardarlo e lui d'improvviso, cominciò a parlarmi di un mondo magico e mi raccontò che la notte del 24 dicembre, dal Polo Nord partiva un



vecchio signore, vestito di rosso con capelli e barba bianchi, che non si sapeva che età avesse. Lo chiamavano Babbo Natale e con una slitta piena di giocattoli, trainata da sei renne, entrava nelle case e lasciava sotto ogni albero, dei doni. Ai bambini, che erano stati buoni durante l'anno, lasciava quello che gli avevano chiesto attraverso una lettera spedita al Polo Nord. Invece per i bambini cattivi, solo carbone. Ad un tratto fui svegliato da quel sogno ad occhi aperti, poiché distratto da una strana agitazione che c'era in casa. Come nel racconto del pupazzo, mio padre aveva portato un abete, e mia mamma tirava fuori da tante scatole, cavi di luci, palle di vetro colorate, angioletti di ogni forma e monete di cioccolato che venivano appese su quello strano alberello. Una volta completato l'allestimento, tutto brillava e luccicava. Io già pensavo al divertimento di giocare con quegli addobbi. Ricordo il finale, quando volendo imitare Tarzan, rimase solo un cumulo di macerie. Venne la faticosa notte del 24 ed addormentandomi, sognai tanti giocattoli. Ma al mattino quando misi i piedi giù dal letto, vidi solo carbone e mentre ne seguivo la scia, cominciai a piangere, pensando di essere stato cattivo e che Babbo

Natale mi aveva punito. Sotto l'albero trovai ancora un sacco pieno di carbone. "Addio giocattoli", pensavo piangendo. Ma subito dopo, tra le risate, i miei genitori mi presero in braccio e mi fecero tante coccole e trovai tanti giocattoli, mentre il sacco era pieno di carbone, ma quello dolce, che bello! Sgranocchiando il carbone, mi domandavo come funzionavano le cose e perché. Quando avevo per le mani un giocattolo, specialmente se meccanico, più era complicato, più era divertente smontarlo e rimontarlo. Non importava se mi ritrovavo con qualche pezzo o qualche ingranaggio in più o se smetteva di funzionare. L'importante era aver scoperto qualcosa di nuovo e capii che, se smonti e poi non sei in grado di rimontare, addio giocattolo. Ma l'importante era giocare. Viva il Natale, che portava tante cose da scoprire e da disfare e con i pezzi che avanzavano, inventavo un giocattolo nuovo. Ma non dimenticate di ripiantare l'abete dopo la festa, non fatelo morire, perché bisogna rispettare la natura. //



Che belle feste

DISOCCUPAZIONE DALLE STELLE ALLE STALLE E SPENDING REVIEW PER STABILIZZARE LE POLTRONE

di Bruno Ballistreri



In barba alle previsioni dei Maya, anche il 2013 sta volgendo alla fine e come sempre il mondo si prepara a modo suo a ricevere il messaggio di speranza (non su twitter, non arriva da lì). In Venezuela il presidente Maduro, forte dell'elezione a Miss Universo di una sua concittadina, con il suo ministero: "Per la suprema felicità del popolo" ha deciso che si può permettere pure di anticipare per legge il Natale, creando di fatto, una terza data ufficiale per festeggiarlo (proprio come aveva detto Lucio Dalla). I Cinesi dal canto loro, lavorano giorno e notte per taroccare tutto il vendibile, dal *Tollone* alle *ghillande* luccicanti e giù sino ad inquietanti alberelli con occhioni strabici che si mettono a cantare Bianco Natale ogni volta che gli passi davanti, terrorizzando così gatti e bambini. Nel sud dell'Europa, le fabbriche chiudono a go-gò e non per ferie, i genitori sembrano esortare i figli a comportarsi malino così da indurre il buon vecchio vestito di rosso a riempirli di carbone, risparmiando così almeno sulle utenze. E sull'Italico suolo mentre piovono sulla testa dei comuni cittadini una secchiata di adempimenti fiscali, e se ne vanno in fuga non solo i cervelli, ma pure un fiume di diritti in compagnia della pazienza. A San Gre-

gorio Armeno i costruttori di presepi, sono tormentati da un dubbio atroce: ci va' o non ci va' l'asinello nel presepe? E con loro, ci perdono il sonno tutti quelli che come novelli San Francesco vogliono rievocare con muschio e statuine la magia della Santa Notte. Tutto perché l'anno scorso il caro Benedetto XVI si è pronunciato ex cattedra sulla presunta inopportunità di avere l'asinello nella grotta. Perché l'abbia fatto, il nostro Vendicatore non può saperlo, forse perché voleva tagliare pure lui le spese sul riscaldamento? Oppure per una vendetta postuma contro la mula bianca,



che nel 1769 fece cadere un suo predecessore un certo Clemente XIV durante la cavalcata Papale? (La fanno dal 858 dopo l'elezione). A parte che è ingiusto farla pagare a chi non c'entra con le intemperanze di una figlia illegittima di un antico antenato, anche gli scherzi da prete devono avere un limite. Ora possiamo anche fregarciene che dopo centinaia e centinaia di anni di mite e onorato servizio, uno possa essere messo alla porta senza tante manfrine, e senza neppure l'indennità di disoccupazione, con l'unica possibilità di mettere assieme il pranzo con la cena, lavorando una sola serata all'anno a mezzo servizio, per aiutare Santa Lu-



In alto
La Cappella
degli Scrovegni
di Padova

cia a portare i dolci. Ma come la mettiamo con la cappella Degli Scrovegni? Dobbiamo andare a cancellare quello che Giotto ha dipinto con tanta maestria? E così dovremmo sforbiciare migliaia di opere d'arte che lo ritraggono con la Sacra Famiglia? Ora, dal momento che da quel proclama, nonostante siano passati molti mesi, nessun sindacato canonico o cobas, si è preso la briga di spendere una sola parola in difesa del meschino, nessuno sciopero è stato indetto a difesa del diritto al lavoro degli asini, e nessun assessore ha offerto un tetto ad un poveraccio senza voce, il nostro Vendicatore ha deciso di invitare a cena proprio l'asinello del presepe. Un po' per ringraziarlo ed anche un po' per rassicurarlo che avrà sempre un posto speciale nei cuori dei semplici. E che non deve far caso a "quell' uomo" che, credendosi infallibile soltanto perché un suo collega l'ha affermato nel 1854 (tra le altre cose moltissimi esperti di dottrina non erano neppure d'accordo) e poi fuori dalla cattedra non vale neppure e se anche valesse, non è neppure la prima volta che si sbagliano. Basta ricordarsi cosa è successo con Galileo che tra le altre cose inaugurò il suo cannocchiale osservando proprio l'ammasso aperto del presepe (mangiatoia) e che di asinelli ne ha visti addirittura due e nessun bue: quindi? E cosa dire poi del Protovangelo di Giacomo? Quello descrive chiaramente che l'asinello nella grotta c'era, ora si capisce che non tutti sanno leggere in greco ma da lì e volerne sapere di più di uno che in quei tempi c'era, sembra da presuntuosi. E sono ancora tante le antiche testimonianze a favore

da portare eventualmente davanti al giudice del lavoro. Ma ora lasciate che indipendentemente dalle lotte di classe, il nostro Vendicatore possa augurare a tutti di vedere oltre le date, i problemi i lustrini e le opinioni, la grandezza del Dono che è venuto. //

ISTRUZIONI PER IL CUOCO Paglia e fieno

INGREDIENTI.

Per la pasta: 400g. di farina, 3 uova intere, 100g. di spinaci lessati

Per la salsa: 200g. di tonno all'olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 100g. di pomodorini a pezzetti, 100g. di panna da cucina, un rametto di timo, 1 peperoncino piccante, 2 cucchiaini di olio extra vergine.

PREPARAZIONE.

Dividere in due parti la farina, impastare i primi 200g. con due uova intere sino ad ottenere un impasto morbido ed elastico e lasciarlo riposare per una mezzoretta ben coperto. Procedete allo stesso modo per l'altro impasto sostituendo un uovo con gli spinaci lessati tritati finemente. Tirate poi le paste a velo e tagliatele a tagliolini stretti. Per la salsa fate rosolare lo spicchio d'aglio in olio extra vergine dopo di che aggiungere i pomodorini, il tonno, il peperoncino spezzettato ed il timo, lascia cuocere per una decina di minuti e poi aggiungere la panna. Condite i tagliolini appena lessati in acqua bollente salata e servite.

Una raffica di auguri

MEMORIE DA UN PAESE OVE
GLI ABETI NON ESISTONO
NEMMENO A NATALE

di Claudio Evangelisti



Presto sarebbero arrivate le festività natalizie e a 60 anni, anche lui non poteva ricordarle tutte. Sapeva che c'erano due modi di vivere il Natale: il Cristiano, che si compone di un periodo di preparazione spirituale, riflessione e gioia nell'anima e quello consumistico, che si concentra sulle feste da sballo, i regali inutili ma appariscenti, il divertimento forzato. Alcuni erano passati banalmente, altri li ricordava con nostalgia e affetto, ma un paio gli erano rimasti impressi nella sua memoria ed in particolare uno. Ai primi di dicembre 2007 telefonò al suo referente a Mogadiscio, parlandogli della buona riuscita di un meeting e anticipandogli che si sarebbe recato in Somalia, dove la guerra civile perdurava da anni, subito dopo le feste natalizie, per definire i dettagli e la firma dei protocolli. Ma

due giorni dopo venne richiamato e gli comunicarono che, essendo urgente la firma di quell'accordo, era già pronto il biglietto aereo. Partenza da Roma l'11 e ritorno il 23. Che pensiero delicato! Avevano previsto il rientro, giusto in tempo per passare in famiglia, proprio loro, che sono ritenuti dei fondamentalisti Islamici. Giunto nella sua casa di Mogadiscio, fortunatamente tutto funzionava, specialmente il generatore di corrente, perché tutte le linee di distribuzione elettrica, erano state saccheggiate, per rivendere il rame dei fili. Era indispensabile che funzionasse il condizionatore (almeno in camera da letto) i frigoriferi, i carica-batteria per il telefono portatile ed il televisore. I primi giorni, li trascorse tranquillamente in casa, preparando documenti, incontri e seguendo la gestione giornaliera della casa. Giunta sera si godeva la frescura della veranda, o la visita di politici locali che si autoinvitavano, per mangiare all'italiana e nella speranza di poter bere vino o alcool, lontano da occhi indiscreti. Ben presto gli "ospiti" si resero conto che, nel rispetto della religione locale, non c'era né cantina né cambusa! Guardavano alla televisione, i preparativi per il ricco Natale nel mondo, il grande Albero addobbato nel Rockefeller Center, lo shopping di Londra e Parigi, in contrasto con l'aridità e la povertà della terra in cui si trovavano. I giorni passavano lenti, con un caldo ventilato, ma sempre caldo (40°). Per "caso" il 17, saltò la parabola e addio alla CNN.





Senza il riferimento giornaliero delle news, il contatto con il mondo esterno diventava estremamente labile, con il solo apporto di notizie di terza mano riportate e riguardanti principalmente fatti locali. Lui usciva raramente, anche perché ogni volta che si spostava, viaggiava per motivi di sicurezza con l'auto blindata, accompagnata da due Pick Up, con piazzate sul cassone, una mitragliatrice. Le uscite erano cadenzate dalle varie soste, per permettere ai ragazzi della scorta, di espletare il rito delle preghiere giornaliera. Durante una di queste sortite, percorrendo un tratto di strada diritta e piatta, in mezzo all'arida savana, il capo scorta fermò il convoglio. In lontananza s'intravedeva un posto di blocco ma non sapendo di chi si trattasse, si decise di scendere dalle

auto e di attendere, poiché ormai era l'ora della preghiera. (la quinta, circa le 16 ora locale). La sua scorta e quelli del posto di blocco, iniziarono le varie abluzioni. Dal vecchio telefonino arrivò il suono di un messaggio in entrata. Aperto lo sportellino, si accorse che il display era pieno di avvisi

di messaggi. Immediatamente il suo cervello si mise a lavorare all'impazzata, per cercare di capire cosa potesse essere accaduto di talmente tragico, da dover essere cercato in quel modo e da diverse parti d'Europa. Gli si raggelò il sangue! Era successo qualcosa di brutto, a qualche familiare e tutti cercavano di farglielo sapere, ma non osavano chiamarlo. In rapida successione: il telefono si mise a squillare, il capo della scorta, finita la preghiera, saltò sul cassone del Pick Up davanti e caricò la mitragliatrice. Nascosto dietro l'auto, il nostro italiano, schiacciò il tasto verde del telefono per rispondere. Dall'altra parte, c'era la voce inconfondibile del suo caro amico Gianni che lo fece sobbalzare dicendogli, con tono di rimprovero: "Di solito sei il primo, a farmi gli auguri! Cosa ti succede quest'anno?"

In un istante, sudando freddo per la tensione e la paura, collegò l'ironia dell'amico a un compleanno, un onomastico, ed infine per esclusione, al 25 dicembre. Stava per rispondere, quando un assordante e rabbioso fracasso di una raffica, lo fece balzare in un tuffo nella polvere. Il telefonino gli sfuggì dalla mano sudata e si richiuse. Nel suo cervello, esplose la risposta, che rimase muta nella sua gola. " Buon Natale" //



Un garbato Natale

DI GENTILEZZA NON
ESSERE AVARO, LA BUONA
GRAZIA NON COSTA DENARO

● Daniela Torzilli
Infermiera

Il sottotitolo deriva da un antico detto popolare, probabilmente di origine toscana, quando si ritiene che il comportamento non sia propriamente “educato”. Ma se lo si legge con più attenzione, si scopre che contiene una parola a volte sottovalutata: “gentilezza”. Ma cos’è la gentilezza? Forse non c’è un modo univoco di definirla, visto che ognuno può darle un personale significato, trovando chiavi di lettura proprie. La gentilezza, si può tradurre come il potere dei “senza potere”, perché essa è priva di una forza dominatrice ma è in grado di influenzare la coscienza del singolo e della collettività. Essa è il contrario dell’asprezza, dell’aggressività e della violenza, è un modo di trattare l’estraneo, come individuo degno di attenzione, rispetto, ascolto e reciprocità. Se da un lato la gentilezza è considerata come una virtù da coltivare, dall’altro non si può fingere che

la stessa, talvolta, non sia l’espressione di un atteggiamento, ipocrita ed opportunistico. Ma quando non la si ha nell’animo, presto si verificano situazioni che fanno cadere la maschera e il falso si dimostra volgare, prepotente, brutale. La gentilezza implica la conquista di una dimensione relazionale con l’altro, basata sul rispetto della dignità reciproca, chiede empatia ed equilibrio, è un momento importante in cui doniamo una parte di noi stessi, anche se in modo simbolico e transitorio. In alcune situazioni l’eccesso di gentilezza causa disagio o diffidenza nell’altro e la domanda che sorge è: “come mai è così gentile?”, “cosa vuole da me?”. Questo spesso deriva dal fatto che non siamo abituati alla gentilezza, perché questa non trova spazio nel quotidiano. Essere gentile chiede tempo e il tempo è ascolto. Molti detenuti hanno alle spalle un vissuto in cui la gentilezza non è mai stata minimamente contemplata, lo riscontriamo spesso noi infermieri nel ruolo particolare che ci vede sempre come un piccolo esercito in prima linea, ovunque si operi. Gentilezza sta allo stare insieme come lo zucchero sta al caffè. Diventa un ingrediente utile per trovare una chiave di relazione in grado di stemperare il clima astioso che spesso inquina i rapporti in un ambiente difficile come il carcere. Può e deve andare oltre il pregiudizio e da virtù può diventare disciplina e quindi insegnamento. Non serve sottolineare quanto sia complessa la vita all’interno degli Istituti penitenziari, sia per i diversi protagonisti che si muovono al loro





interno, sia per il contesto particolare in cui si opera e agisce. Parliamo di una piccola città e una popolazione eterogenea sotto il punto di vista culturale, religioso, etnico, sociale, che può trarre vantaggio dal cercare un modo più gentile di comunicare, che va ben oltre la pratica minimale delle buone maniere che hanno in se un aspetto meccanico, ripetitivo e privo di spontaneità. La gentilezza non è un'arte difficile, ognuno di noi ne conserva il talento dentro di se. Tuttavia è necessario uno sforzo per fare il primo passo verso l'altro e a questo proposito può aiutarci ricordare che tutto può avere inizio da un semplice sorriso. Anche una pacca sulla spalla, una stretta di mano possono fare bene, a volte anche più di tante parole. Ci sono innumerevoli situazioni quotidiane, dove si è poco gentili e spesso il conflitto che ne segue porta a situazioni difficili da gestire. Se saremo gentili avremo da perderci o guadagnarci? La risposta è evidente e se si è gentili non è detto che gli altri facciano altrettanto ma sarà molto più facile che l'interlocutore rimuova la sua aggressività e la trasformi in un atteggiamento più aperto che può portare al conoscersi o a stabilire una relazione rispettosa e costruttiva. E' il meccanismo della reciprocità, per cui restituiamo cose che a nostra volta ci sono state date. Ricordiamo inoltre che l'aggressività ha un suo fine, altrimenti non comprendiamo più nulla dei tanti fenomeni di violenza, non

“QUANDO MISURA E GENTILEZZA SI AGGIUNGONO ALLA FORZA, QUESTA DIVENTA IRRESISTIBILE.”

riusciamo a gestirla perché fingiamo che appartenga ad altri, invece è proprio la nostra che dobbiamo tenere a bada. Proprio in questi frangenti la gentilezza ci viene in aiuto, attenzione a non confonderla con debolezza, perché non è così. La gentilezza ha bisogno di un certo distacco in senso buono, da ogni suo lato, è un valore fine a se stesso quando autentico. Ciò non toglie che non la si possa acquisire come metodo relazionale soprattutto quando si vive in modo coatto, come in carcere. Sarebbe bello se tutti provassero l'esperienza dell'essere gentile, magari cominciando dagli operatori che stanno a contatto con la popolazione detenuta e senza per questo temere di diventarne succubi. A tal proposito voglio citare un aforisma di Gandhi che dice: "Quando la misura e la gentilezza si aggiungono alla forza, quest'ultima diventa irresistibile." //



Festività in camice bianco

LONTANI SOLO
LO SPAZIO E IL TEMPO
DI UN PENSIERO

● Redazione femminile

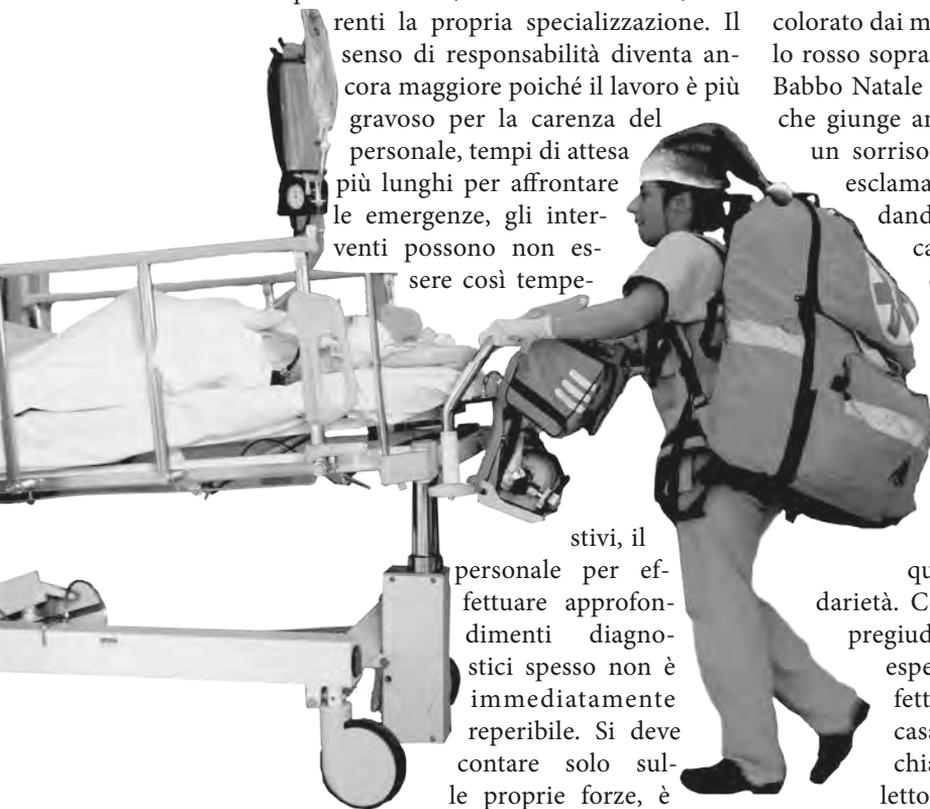
Che cosa facciamo a Natale? è la domanda che riecheggia in parte del mondo per questo secolare evento che si ripete ogni anno. Le gelide temperature e la candida neve si colorano di tinte scarlatte e lustrini dorati, di luci brillanti e fragranze d'incenso, melodie natalizie ed immagini di raccoglimento entrano nelle case e attraversano le strade addobbate a festa. Un'icona di gioia il Natale. Non dimentichiamoci però che a questa domanda qualcuno potrebbe rispondere: "Il mio Natale sarà in ospedale", affermazione che fa percepire maggiormente il freddo della stagione più che il calore di una festa. La corsia di un ospedale è una meta natalizia un po' insolita ma una realtà per molti, che trascorrono questi giorni in quello che per definizione è il tempio della sofferenza quando il clima intorno dovrebbe essere tutt'altro. Tutta-

via la bellezza che nasce dalle ceneri può sorprendere, basta solo guardare un po' meglio. Trascorrere il Natale tra le mura di un ospedale può essere un'occasione per guardare un evento al di là delle sue rappresentazioni stereotipate, meno ideale ma più vicino alla realtà, un'opportunità di crescita personale e non solo della "panza" che lievita inevitabilmente durante tutti i cenoni che per giorni imbandiscono le nostre tavole, rendendo una ricorrenza meno automatica ma più consapevole. Gli attori di questo particolare convivio sono medici e infermieri, pazienti e loro cari. In questi giorni di festa il personale di ogni reparto cerca di accendere l'atmosfera delle grigie e spente corsie allestendo l'albero di Natale e il presepio all'ingresso, le anonime bianche porte delle stanze dei pazienti e i muri dei corridoi si colorano di coccarde dai toni vivaci e splendenti, luci colorate intermittenti incorniciano gli ambienti. Lo spazio sotto l'albero si riempie di doni e dolci che il personale posa per distribuirli al momento opportuno. I corridoi diventano non solo il passaggio di lettighe e carrozzine ma anche luoghi di raccolta dove il personale sanitario, i pazienti e le loro famiglie si riuniscono per condividere riflessioni, oltre al momento della confessione e della Messa nella Cappella. La Vigilia, il Natale e le successive festività, le sezioni degli ospedali sono quasi deserte. Per ogni Reparto c'è solo un dottore senior e il medico specializzando





che lo affianca svolgendo il turno di guardia, sono gli unici operatori che gestiscono da soli tutti i pazienti degenti nel reparto e quelli in arrivo, al Pronto Soccorso, inerti la propria specializzazione. Il senso di responsabilità diventa ancora maggiore poiché il lavoro è più gravoso per la carenza del personale, tempi di attesa più lunghi per affrontare le emergenze, gli interventi possono non essere così tempe-



stivi, il personale per effettuare approfondimenti diagnostici spesso non è immediatamente reperibile. Si deve contare solo sulle proprie forze, è necessaria ancora più attenzione per accorgersi quanto prima dell'insorgere di un intoppo, soprattutto per i Reparti di Chirurgia che possono trovarsi ad organizzare una sala

operatoria in tempi brevissimi e gestire simultaneamente urgenze interne ed esterne l'ospedale. Il giro visite dei pazienti, la mattina di Natale può essere simpaticamente colorato dai medici, indossando un cappello rosso sopra il camice bianco. L'arrivo di Babbo Natale dall'abito un po' particolare, che giunge anche per loro, per strappare un sorriso: "Dutur, le fora de testa?",

esclama con stupore qualcuno, guardando il medico che insieme alle cartelle cliniche, porta piccoli doni e panettoni accumulati nei giorni precedenti sotto l'albero. Anche il medico e il resto del personale quel giorno si concedono una bella fetta di panettone durante il servizio, visto che non hanno il lusso di poter brindare, in un quadro di condivisione e solidarietà. Con questo punto di vista, il pregiudizio della desolazione di un'esperienza così lontana dagli affetti e dal tepore della propria casa, lascia lo spiraglio per una chiave di lettura diversa. Cari lettori, vi invitiamo a trascorrere questi momenti il meglio possibile nonostante tutto. Buone feste a voi e ai vostri cari e, come qualcuno insegna, ricordiamoci sempre che "Siamo lontani solo lo spazio e il tempo di un pensiero". //

Natale in...grata

NON FARMACI PER UNA TERAPIA
MA ANCHE UNA SOLA PAROLA
ED UNA STRETTA DI MANO

● Dott. Pietro Ferralis
Coordinatore Pronto Soccorso



Ho accettato volentieri l'invito della Redazione ad esprimere il clima, le impressioni, gli stati d'animo che l'arrivo delle prossime festività natalizie possono evocare nel personale sanitario, medici e infermieri, che operano all'interno di una struttura penitenziaria. Sono passati ormai oltre dieci anni dall'inizio di questa mia esperienza lavorativa e devo dire che nonostante il tempo trascorso, questo particolare periodo mi porta puntualmente a fare una profonda riflessione sull'anno che volge al termine. Prima di scrivere questo articolo

ho scambiato anche alcuni pareri con i colleghi e gli infermieri che prestano servizio nel Pronto Soccorso dell'Istituto e ci siamo trovati concordi nel definire l'arrivo del Natale come un momento propizio per fare un riassunto sulla nostra attività annuale. In particolare il nostro pensiero va a chi fra la popolazione detenuta ha potuto riavere la libertà, oppure agevolazioni di legge quali la detenzione domiciliare che permette comunque di vivere questi momenti con i propri familiari. Le problematiche che noi del P.S. dobbiamo affrontare durante queste festività sono fondamentalmente legate agli eccessi che riguardano l'alimentazione e agli aspetti inerenti la sfera affettiva di chi sa di non poter trascorrere questi giorni che richiamano all'unione familiare con i propri cari. Va anche sottolineato che per la popolazione detenuta del Carcere di Bollate, la particolare situazione dell'essere "liberi dentro" aiuta non poco ad affrontare e superare questo disagio. Chi di noi sarà presente in Istituto sa già che durante quei turni di lavoro, quelli che noi scherzosamente in gergo definiamo "passeggiate terapeutiche" si intensificheranno, saranno sicuramente in molti che ricorreranno alla nostra struttura magari anche solo per una parola di sfogo, ricerca di un conforto, al proprio stato d'animo, noi ci saremo, come sempre. In fondo anche per noi seppure per quelle ore relative al turno di lavoro si tratta di un Natale in ... grata. //



Sul tavolo una stella

TRA FESTE E NOSTALGIA
LA NOSTRA PIANTA
PORTA MAGIA E ALLEGRIA

di Tatiana Mogavero



Cari lettori, siamo all'ultimo appuntamento. Per il mese di dicembre, la tradizione della nostra rubrica è rappresentata da un fiore che difficilmente manca nelle nostre case, la famosa "Stella di Natale", conosciuta da tutti, per le sue foglie rosse, ma non per il suo significato che augura: "Sii di buon umore". Il suo colore nelle case mette allegria e la sua presenza ci fa sentire l'arrivo di questa sacra festa, il Natale. E' un fiore non impegnativo, anche per chi non ha il pollice verde, dura più di un mese se non di più. Ragazzi, non voglio mettere tristezza in quest'ultimo articolo, sappiamo che questo è un periodo particolare per tutti noi ed anche per i più duri, dato il contesto, viene un po' di nostalgia. Quest'anno allora v'invito a comprarne molte, da mettere sul tavolo in occasione del pranzo con i nostri cari e vedrete che ritroveremo un po' di magia con una semplice pianta. Ad essa assoceremo l'ultima gemma dell'anno, il turchese. Si pensava che questa pietra portasse denaro, successo e amore, ma è invece quella dell'amicizia. Molte culture le associano il colore all'azzurro del cielo e al verde della terra. Si usa molto per i gioielli ed è considerata una pietra pregiatissima. Per chi ha moglie o mamma, questa può essere un'idea, ricordandovi che non serve andare dal gioielliere e spendere soldi, ma basta scrivere una lettera con lo sfondo di pietre e fiori di quest'anno e dedicar loro quelli che più



le rappresentano. Con questo numero non solo finisce la rubrica ma potrebbe essere il mio ultimo articolo. Dovrei tornare a casa tra pochi giorni quindi rivolgo con tutto il cuore i miei più cari ringraziamenti alla redazione e a Massimo che pazientemente ha corretto i miei articoli, ha creduto in me e oltre ad essere un semplice compagno è diventato un caro amico; grazie a Viviana, mamma di questa redazione, che mi ha insegnato molto, in particolare terrò sempre nel cuore "70 volte 7". Grazie a Mirela, persona favolosa, giovane di età a cui io voglio un gran bene. Auguro buon lavoro a Vittoria che è appena entrata e sono sicura di aver trovato una persona perfetta. Nella disgrazia ho avuto una grande fortuna, perché le persone migliori le incontrate qui. A presto liberi, un grande saluto e grazie a tutti. //

Le nostre tradizioni

AVVENTURE SOTTO IL VISCHIO
DI UNA FAMIGLIA CIPRIOTA
NELLA FREDDA LONDRA

di Georgiou Dorothea



Le feste di Natale, sono le occasioni dell'anno che nel pieno rispetto delle nostre tradizioni, riuniscono sotto un tetto comune, anche i rami più lontani delle famiglie. La nostra è stata stravolta dalla partenza del ceppo centrale, emigrato in una terra sconosciuta, ma che in poco tempo sarebbe diventata la casa di tutti noi. Questa storia incominciò nell'isola di Cipro, subito dopo la dichiarazione d'indipendenza dal colonialismo Britannico. Mio nonno, all'epoca, di larghe vedute, vide il futuro della sua famiglia in Inghilterra, lontano dalla nostra piccola isola, in mezzo al Mar Mediterraneo. Dicembre a Londra con i suoi gelidi risvegli, per noi abituati al tepore della nostra amata terra, sembrava veramente troppo. Ma col passare dei giorni ci siamo accorti di non essere soli, poiché il quartiere dove ci trovavamo

era popolato da ciprioti di tutte l'età. In un attimo ci siamo trovati catapultati tra le nostre tradizioni, amalgamate insieme a quelle degli inglesi. Abbiamo addobbato l'albero di Natale a fianco al nostro consueto presepe, con l'aggiunta di vischio sopra l'uscio del salone, che ha fatto gran scalpore, non avendo prima d'ora provato la sensazione d'esser baciati da chiunque, solo perché sotto il vischio insieme. Ritrovarci a tavola il 25 dicembre è stata una lotta dietetica senza fine, con le classiche pietanze mediterranee da un lato e quelle delle tradizioni anglosassoni dall'altra. La nostra pasta al forno per gli inglesi è incomprendibile, quando è servita come primo piatto, in quanto loro l'abbinano a una fetta di carne, come se fosse purè di patate! Roba da matti. Oltre alla nostra tradizionale carne alla brace, la tavola si è arricchita di altri tipi, accompagnate da salse cremose a base di frutta, mai viste e gustate in precedenza. Quando arriva il momento del dolce gli inglesi sono forti, il Christmas Pudding con Custard e fresh cream è una bomba atomica per lo stomaco, a cui non si può rinunciare assolutamente. E' stato sorprendente scoprire che trascorso il Natale, in Inghilterra le feste si sono già consumate. Il 26 dicembre la gente affolla già i grandi magazzini per l'apertura dei saldi. Noi invece siamo solo al terzo round dopo la vigilia ed ancora tutti attorno alla tavola per l'ennesimo cenone. //

A destra
Christmas pudding





LA REDAZIONE RINGRAZIA:

LA DIREZIONE D'ISTITUTO, IL CORPO DI POLIZIA PENITENZIARIA,

GLI EDUCATORI, IL CORPO MEDICO, PSICOLOGI, INFERMIERI,

LE ASSOCIAZIONI, I VOLONTARI ESTERNI, I COMPAGNI E COMPAGNE

E COLORO CHE CON I LORO SCRITTI HANNO CONTRIBUITO E

SUPPORTATO LO SVILUPPO DEL NOSTRO GIORNALE.





www.amicidizaccheo-lombardia.it
nicolagarofalo@amicidizaccheo-lombardia.it
Cell.348-7119294



SALUTE INGRATA



Sostieni anche tu l'impegno e la solidarietà dei detenuti con un versamento sul conto corrente dell'associazione:

IBAN: IT74F0306909498615315853985