

Giornale dei/delle detenuti/e di San Vittore - prodotto dal Progetto Ekotonos

Supplemento  
a POLVERE  
Anno 2022

n.28

# Facce & Maschere

Editoriale

**Il virus  
discriminante**

Toy Racchetti

Carcere

**La prima volta  
non si scorda mai**

Elisabetta Bocchino

Salute

**Stare bene è più  
importante  
di apparire**

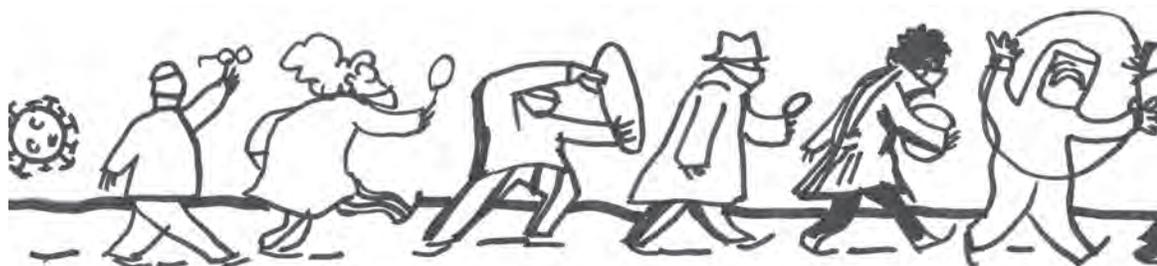
Salvatore Venturino

Testimonianze sull'HIV

**L'informazione  
uccide i pregiudizi**

**Dopo le stragi  
in Ucraina quale  
futuro ci aspetta?**

Slava Ukraina



di **Toy Racchetti**

# Il virus discriminante

Care lettrici e cari lettori, la pandemia da Covid 19 è tutt'altro che finita, i numeri, nel mondo, ci dicono che, nonostante si siano fatti significativi passi avanti, soprattutto dal punto di vista delle misure di prevenzione, il virus - con la sua naturale capacità di mutare - è ancora attivo e produce infezioni, malattia e morte. Chiaramente, il quadro generale varia moltissimo a seconda che si

porga lo sguardo su un'area o sull'altra della Terra e, manco a dirlo, a pagare il prezzo maggiore sono i paesi più impoveriti. Il divario tra Nord e Sud del mondo è un primo elemento di intollerabile diseguaglianza, quello tra ricchi e poveri negli stessi paesi ricchi è il secondo insopportabile dato che evidenzia una discriminazione di fatto. A tutto ciò, dato che siamo una rivista che vive e si

occupa di questioni carcerarie, non possiamo non aggiungere la specifica penalizzazione vissuta da chi vive la condizione detentiva. Risulta persino complicato riportare dei numeri precisi e, soprattutto, affidabili sull'andamento della pandemia all'interno delle strutture penitenziarie italiane. Quel che appare evidente, osservando i dati ufficiali e raccogliendo le testimonianze dirette di chi vive dentro le mura è che, come

di **Jabby Kawsu**



*Palma da dattero  
simbolo di fertilità  
ristoro delle oasi  
ornamento delle corti.*

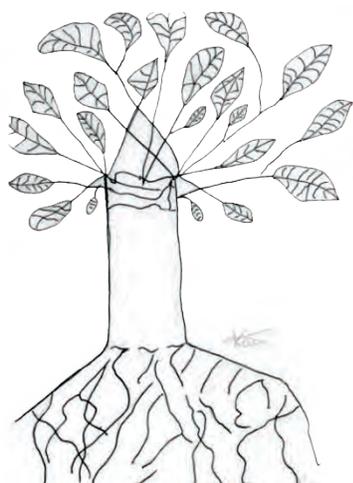


Illustrazione di Stefano Libertini

ampiamente e tristemente previsto, l'ambiente carcerario ha rappresentato un luogo a rischio elevato a causa di alcuni noti e determinati motivi: 1) superaffollamento 2) strutture e spazi interni inadeguati 3) carenza del personale e insufficienza delle risorse sanitarie (ridotta disponibilità di presidi di prevenzione) 3) scarsa tempestività della campagna vaccinale 4) le croniche lacune nelle applicazioni del differimento pena 5) la perdurante renitenza al ricorso alle misure alternative

alla detenzione in carcere. Insomma, anche in occasione di questa emergenza sanitaria da Corona-virus, il nostro paese è riuscito ad offrire diversi motivi alla Corte Europea dei diritti umani (Cedu) per una probabile ennesima condanna e conseguente sanzione. E pensare che proprio in occasioni come le "emergenze", che mettono a nudo ed evidenziano con maggior forza i problemi e le mancanze, si potrebbe cogliere la palla al balzo per fare ciò che serve. Ci piace pensare che non siano

la mancanza di volontà politica e la scarsa sensibilità umana ad incidere negativamente sul percorso delle riforme e del cambio di rotta. Non vorremmo mai che anche un incolpevole virus, seppur favorito dalle scelte scellerate dell'uomo che ha costruito un modello di sviluppo votato alla distruzione del pianeta, si trasformasse involontariamente in uno spietato virus discriminante accanendosi soprattutto proprio contro quelle donne e quegli uomini che già soffrono e fanno più fatica a vivere.



*Il succo di mango  
è buono e fa bene.  
I nostri nonni lo ritenevano  
albero medicina.*



# La prima volta non si scorda **mai**

## Milano, Zona 1.

San Vittore è una delle aree più belle della città. Centralissima, elegante, palazzi antichi ben tenuti e ben abitati da liberi professionisti, manager, signore bene sempre ben pettinate.

Ci sono anche bei negozi, la splendida Basilica di Sant'Ambrogio, cuore di Milano, e persino un valido ospedale, ovviamente privato/convenzionato.

San Vittore non è solo una delle zone più belle, è anche una delle più costose.

Case anche da 10.000 euro al metro quadro, per intenderci. Sembrerebbe impossibile abitare qui se non si ha un'ottima disponibilità economica, ma non è del tutto vero. Un luogo dove vivere con poco c'è, ma certo, bisogna apprezzare la vita di comunità e avere requisiti molto specifici. È il carcere di San Vittore o meglio, la Casa Circondariale Francesco Di Cataldo e io ci lavoro come volontaria della LILA.

La prima volta che sono entrata, in una bella giornata di aprile, la cosa che mi ha colpito di più è stata proprio la vicinanza di due mondi così distanti.

Un severo muro di cemento

grigio a strisce arancioni è il confine, ma l'ingresso non è privo di qualche decoro, quasi a volersi scusare di non essere bello come i suoi vicini.

È martedì mattina, devo ritirare il badge, il lasciapassare destinato ai volontari. Sono molto concentrata nel seguire bene tutte le procedure, ma subito commetto un errore. Provo ad aprire una porta, ci sono due guardie che la presidiano, ma "per non disturbare" cerco di farlo da sola. Non posso, perché, come mi fa notare bonariamente un agente, "in carcere le porte non sono mai aperte".

Al pomeriggio torno per il mio primo turno da volontaria ed è lì che entro per davvero. Sono emozionata e preoccupata di "fare bene", anche se so che più altro osserverò e che due colleghe esperte mi accompagnano e vegliano su di me.

Vedo un sacco di gente che viene e va. Chi sono? Avvocati, poliziotti, assistenti sociali e altri volontari.

All'ingresso c'è un rigido rituale da rispettare: strisciare il badge, prendere la chiavetta, lasciare in un armadietto telefono, cuffiette e qualsiasi oggetto che possa trasformarsi in un'arma, passare le borse nello scanner e superare il varco del Metal Detector. E poi attendere ai numerosi cancelli. Perché, a differenza

di quanto mi aspettavo, non è tutto ipertecnologico e super-automatizzato, ma manuale. Grossi mazzi di chiavi d'oro agganciate alla cintola degli agenti sono l'unica possibilità di oltrepassare le porte. Poi lunghi corridoi che si irradiano a raggera, sbarre, scale, macchie di umidità e celle.

Molte piccole celle. Ci passiamo in mezzo per andare alla sala della Scuola, dove si svolgerà l'incontro, un'aula con le classiche sedie delle elementari e che viene usata anche per il cineforum.

A poco a poco arrivano le persone detenute.

Il primo è davvero molto giovane, ha gli occhi sorridenti, pantaloncini e ciabatte. Già, le ciabatte. Le hanno quasi tutti, come se fossero al mare o in un ospedale. È un piccolo particolare, ma mi colpisce perché è un tangibile segno che la loro vita qui è straordinaria. Non ha niente a che vedere con quello che succede fuori, in uno dei migliori quartieri di Milano, dove le scarpe che passeggiano o corrono sui marciapiedi sono tutte di ottima fattura.

Anche il secondo ragazzo è davvero, davvero giovane. Mi scricchiola un po' il cuore. Come mai persone così giovani sono qui dentro e nemmeno per la prima volta?

Un altro dice a un compagno che al 5° è appena entra-



Marina Abramović: *The Artist Is Present*, al Museum of Modern Art (2010)

to quello che ha rovinato lui e tutti i ragazzi del suo palazzo. Rovinati, come delle stoffe troppo usurate, degli oggetti.

Ma sono ancora preoccupata dal fare bene il mio compito di osservatrice e non mi soffermo.

Arrivano quasi tutti. Ci presentiamo, loro si presentano.

Ci guardano, ci ascoltano. Alcuni non sanno nemmeno bene di che corso si tratta, ma al di là di quello che faremo siamo gente di fuori, gente che non è lì per controllarli o giudicarli, ma semplice "gente" con cui si può parlare. Magari non ci noterebbero nemmeno in un'altra situazione, ma adesso siamo una finestra sul mondo.

Fanno molte domande sull'HIV e sulle altre infezioni sessualmente trasmissibili, alcuni già sanno qualcosa, altri niente, uno ci chiede se quello che ha visto in un film, proprio lì, nella nostra aula è vero. Poi le mie due colleghe iniziano a fare i test a una persona alla volta, mentre gli altri aspettano in disparte.

Io resto col gruppo e chiacchiero. Per un attimo mi chiedo di che cosa potrò

mai parlare io, che vengo da fuori, con persone che stanno rinchiusi nello stesso posto da mesi. Ma non ho nemmeno finito di farmi la domanda che sto già chiacchierando: del Marocco, di viaggi, dei film del cineforum, delle altre attività che fanno, dell'arte-terapia.

Dopo un paio d'ore l'incontro finisce, dobbiamo uscire. È andata bene. Le persone ci ringraziano, sono molto contente di aver fatto i test e di aver ricevuto un piccolo kit per l'igiene: spazzolino, dentifricio, sapone. Cose semplici, ma non facili da reperire per chi non ha nessuno fuori.

Ce ne andiamo: corridoi, celle di pochi metri con sei letti, altri corridoi, sbarre, cancelli, chiavi.

Ritiriamo le nostre cose e siamo di nuovo all'aria aperta, sotto il sole in uno dei quartieri più belli di Milano. Per me va tutto bene fino a quando non saluto le mie colleghe.

Mentre mi dirigo da sola verso casa mi sale il magone. Penso all'articolo 27 della Costituzione e mi chiedo quante reali possibilità abbia di non tornare in carcere chi ci è finito una volta, nonostante le

attività, i percorsi, gli inserimenti.

Penso sì, certo, la legge va rispettata, ma quanti di loro potevano realmente scegliere che vita fare? Cosa avrei fatto io al loro posto? Il libero arbitrio è una chimera.

Il mio pensiero va a un altro articolo della nostra Costituzione, il terzo. "È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana". Si parla da tempo di integrarlo con il concetto di diritto alla felicità. Non so quanto essere felici possa essere un diritto sancito dalla legge, ma certo tutti dovremmo avere il diritto di "perseguire la felicità", come previsto, ad esempio, dalla Costituzione giapponese e dalla Dichiarazione di indipendenza degli Stati Uniti.

Perseguire la felicità, partire tutti pari, avere tutti le stesse possibilità.

La mia giornata si chiude con molte domande e un desiderio: tornare lì, a San Vittore, nel cuore di Milano.

# L'amore e il sangue, ma ci sarà un futuro

Anonimo

**L'**amore: mi ha fatto perdere la testa a tal punto che ho mischiato il mio sangue con quello della mia ragazza, sapendo che lei è positiva al virus dell'epatite C. Ho fatto gli esami del sangue ed è risultato positivo; qua nel carcere di San Vittore li ho rifatti, sono stato chiamato nel reparto di chirurgia e il medico mi ha detto che risultavo negativo. Non so esattamente come funziona il test per l'epatite C, ma quando il dottore ha detto che non ce l'avevo stavo per baciare la terra. Io sono nato con vari e gravissimi problemi al fegato e, sapendo che ogni tipo di epatite attacca proprio il fegato, sono rimasto scioccato in senso positivo.

Dall'adolescenza fino a qualche anno fa avevo anche una dipendenza dai super alcolici; dopo aver iniziato ad usare l'eroina e la cocaina ho smesso di bere, ma sono caduto in un buco ancora più profondo e ancora più nero. Ora, sapendo di non avere nessun problema al fegato, penso di prendermi la massima cura di esso.

Ritorniamo a quando ho mischiato il mio sangue con quello della ragazza con cui voglio passare il resto della mia vita... Vi dico il perché, e non lo dico per non apparire un imbecille, l'ho fatto perché lo ero davvero, ero innamorato perso e volevo farla sentire amata lo stesso, volevo dirle che nulla sarebbe cambiato tra noi e che ci saremmo curati insieme dal virus. Era sbagliato, ma io ho la testa dura. Lei è positiva e anche se ci siamo mischiati il sangue io non ho preso il virus, non so come sia possibile. La amo da impazzire,



Illustrazione di Daniela Moretto

tanto che stavo ed anzi ero sicuro di aver preso il virus e non me ne pentivo. È da stupidi ma eravamo in uno stato di crollo mentale e io volevo mostrarle che io l'avrei amata comunque, anche se avesse avuto altri virus più pesanti. Non era il modo giusto per farglielo capire ma sul momento la mia testa pazzza e follemente innamorata mi ha detto di incidere un taglio nella mia carne e unire le nostre ferite.

Ora siamo pronti a partire da capo, a iniziare una vita normale senza la droga... Dobbiamo solo uscire da questo buco e inizierà la vita, quella vera, che mi hanno raccontato gli altri e che è possibile vivere.

Io per amore ho rischiato tutto: ho messo a rischio la mia salute e qualche volta anche la vita, ma credo che le cose cambieranno e ne sarà valsa la pena.

Salute!

# Sono diventato un tossico per colpa mia

di Maurizio Vella

Buongiorno, sono qui perché, come alcuni dei presenti, ho fatto i miei errori. Sono arrivato a 47 anni facendone molti, alcuni gravi altri meno, altri hanno segnato il mio cammino, la mia persona, il modo d'essere e di pensare; mi hanno reso in un certo senso apatico, menefreghista verso gli altri ma soprattutto verso me stesso. Tutto ciò grazie all'eroina.

Eroina... l'eroina l'ho conosciuta a 19 anni, periodo in cui ho perso nel giro di poco, 3 tra gli amici coi quali sono cresciuto e ho condiviso le prime esperienze. Tutto ad un tratto non c'erano più. Chi per overdose, chi per la eccessiva purezza della roba, e chi per il contrario: cioè era tutto tranne che eroina, per la maggioranza stricnina. In quel periodo avevo mollato l'atletica e, di conseguenza, mi ero avvicinato al pericoloso mondo della droga, entrandoci a gamba tesa.

Visto il momento che tutti noi della compagnia stavamo attraversando era come se ognuno di noi si sentisse responsabile della morte dei nostri amici. E in quel momento ho scelto di provarla per la prima volta, in vena, volevo capirci qualcosa di più. La sera in cui ho deciso di provarla ho faticato a trovare qualcuno che si rendesse disponibile a "farmi". Gli amici non volevano la responsabilità di farmi il primo di una lunga serie di buchi. Un giorno nella piazza dove si radunava la mia compagnia, seduto su un muretto a farmi una canna, passa Sandro e mentre fumiamo insieme gli chiedo: "Sandro cosa provi quando ti buchi?";

lui risponde: "E' come se io ti chiedessi di spiegarmi il gusto e la sensazione che provi quando bevi il tuo succo di frutta; in ogni caso qualunque sensazione tu provassi a descrivermi sarebbe sempre e comunque una tua personale sensazione, resterebbe una motivazione soggettiva".

Convinco Marco, detto Cappuccino, a farmi il primo buco; durante la preparazione inizio a riflettere sia sul fatto che ho sempre avuto paura degli aghi sia che stavo per iniettarmi la stessa merda che si era portata via i miei 3 amici. Ma è stato il pensiero di un attimo... la verità è che ero pronto e determinato per affrontare il mio prima flash. Quando Cappuccino fu pronto con le tre dosi (per lui, la sua donna e per me) loro si sono "fatti" per primi e il vedere come da subito stavano maledettamente bene mi ha dato la carica per allontanare ogni ripensamento.

Mi colpiva vedere il sangue rosso che si mescolava con il liquido marrone e poi via.... Tutto dentro la vena. Poco dopo mi salì un calore improvviso, dalla punta dei piedi ai capelli, il corpo era tutto come una punta di spilli e poi la sensazione immediata di totale benessere, quel calore che mi avvolgeva allontanandomi da tutto ciò che mi circondava. Ecco... questa è la sensazione che mi ha fregato e che mi ha portato a continuare, per riprovarla ogni volta.

E così sono diventato un "tossico" ma la colpa non è della droga, l'unica colpa è la mia.



# La mia vita sta cambiando in meglio:

A volte mi fermo a riflettere e mi rendo conto di ciò che accade in me: sto cambiando e tutto ciò accade ora che sono nuovamente rinchiusa in carcere, a San Vittore. Eppure, con piena sincerità, non mi sembra di essere ristretta tra queste mura. Perché? Credo di conoscerne la vera ragione: sto trovando il mio equilibrio e forse sto iniziando a vivere un'altra quotidianità. Detto da una

come me, che nelle vita ne ha fatte di tutti i colori, è strano ma è la verità. Mi sento un'altra. Mi sveglio la mattina con una gran voglia di vivere... Voglia di fare di tutto e ogni cosa che porto a termine, per quanto piccola possa essere, per me è una battaglia vinta. Bevo il mio caffè con l'apertura delle celle e come ogni giorno saluto le mie compagne di viaggio; certo, non sempre sono serena e simpatica, ma faccio del

mio meglio per esserlo. Pulisco la mia stanza, lavo eventuali panni sporchi, frequento la palestra e parecchi corsi che questo posto mette a disposizione, discuto animatamente o no con altre detenute, si piange, si è all'aria, ci si lava e ci si sistema, e nella giornata c'è da fare per non pensare a dove si è; ci sono i colloqui con i familiari, esterni o interni al carcere, psicologi, educatori, persone che ti sostengono

## *in carcere sto ritrovando la pace interiore*

Qui a San Vittore sto trovando un posto dove riesco, sembrerà strano sentirlo, ad essere di nuovo lucida e con una gran voglia di riscattarmi. Sto trovando una pace interiore nonostante attorno a me e la mia famiglia ci sia la guerra, non è facile da comprendere ma è la verità. È come se io fossi chiusa nell'arca e attorno a me ci fosse il diluvio... Ho tutto per essere triste e per soffrire, ma non mi sento così, anzi

mi sento (poche volte mi è accaduto nella vita) finalmente serena.

Insomma non sono a casa mia, ma mi sento a casa ... credo sia una metamorfosi della mia persona. Tutto ciò che trovo qui mi fa stare bene, le persone altrettanto. E anche se litigo, mi confronto, mi arrabbio, mi sento in pace e non termino mai la giornata se non ho sistemato nella maniera migliore situazioni da chiarire anche con le mie com-

pagne. E fuori me ne frego letteralmente. Qui sto davvero riscoprendo che cos'è importante nella vita, nei rapporti con gli altri, sia che ti piacciono o no. Imparo ad accettare anche se non condivido e finalmente ciò che desideravo tanto, ma che non riuscivo ad ottenere, è il fatto di poter frenare quell'istinto, impulso animalesco nell'aggreddire le persone. A volte mi arrabbio e alzo ancora la voce, molto meno, ma non

come purtroppo in altri penitenziari non avviene. E io lo posso confermare perché ho vissuto anni in altri istituti. Qui, io non mi sento realmente in carcere: è normale? Beh, ne ho parlato con un'assistente che mi ha risposto dicendomi che forse ora come ora sto iniziando a vivere una vita normale e riscoprendo realtà che all'esterno, per vari motivi, avevo perso. Credo che in parte abbia ragione, perché qui, nonostante la mia

bipolarità che anzi riesco a "controllare", sto vivendo soprattutto per me stessa e per le persone che amo. Sto iniziando un percorso in salita e ogni gradino diventa per me una vittoria!

Pensavo di essere abbattuta rientrando in carcere così presto, dato che ho avuto la libertà per soli sette mesi, invece ho subito accettato le conseguenze dei miei errori e sono così consapevole di ciò che ho fatto da superare qualsiasi ostacolo si porrà davanti al

mio cammino.

Ciò che mi pare strano è il fatto che non sento emozioni o forse è meglio dire che non le manifesto. Nonostante sia una donna sensibile, non mi lascio andare a pianti e dimostrazioni forti di tenerezza, anzi mi sento indurita nella mia persona. Credo che questo dipenda anche dalle sofferenze passate. Sono felice però di questo perché mi sento più forte e capace di proseguire qui dentro la mia vita. Non sono ancora quale sarà la pena che dovrò scontare, ma certamente so che l'affronterò con tutto l'ottimismo che c'è in me. Ho imparato ad essere responsabile delle azioni, buone o cattive, che commetto e per questo è più semplice affrontarle.

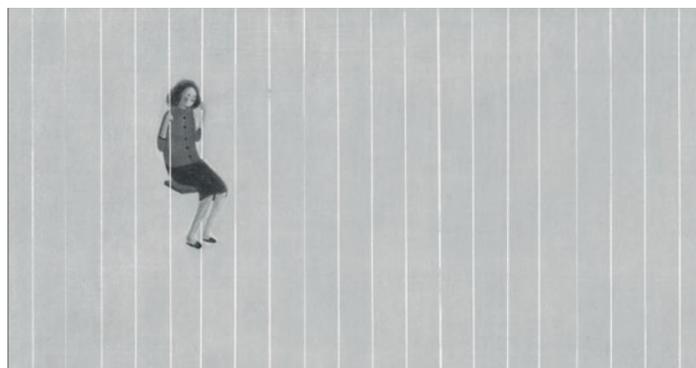


Illustrazione di Alessandra Psacharopulo

mi permetto più di alzare le mani e per me è un passo da gigante. Devo ringraziare me stessa? Sì. San Vittore, boh... Fatto sta che sta succedendo proprio qui e per questo finora per me non sarà un'esperienza negativa, ma un luogo dove ho iniziato piano piano a migliorare e credo di riuscire sempre di più.

Qui ho trovato persone, donne e amiche che non conoscevo e continuo a conoscere, ragazze che

mi stanno accanto, che mi comprendono e mi vogliono bene e ancor più mi accettano per quello che sono e so che non è facile... lo mi sento vicino a loro e alla loro sofferenza e farei di tutto per sostenerle. È brutto dirlo, ma sono pronta a stare qui per tutto il tempo che dovrò e mi sento in grado di rispettare regole, passo per passo, giorno per giorno e contribuire al progresso del carcere e al bene di tutta

questa comunità. Certo, la libertà è un'altra cosa, ma quando l'avevo sono riuscita, per vari motivi, a farmela sottrarre, quindi per ora accetto ciò che mi spetta augurandomi davvero che serva per avere una vita che forse un po' mi merito: una vita felice per me, per i miei figli, per la mia famiglia.

Credo davvero che sarà una vittoria e questo perché ora lo desidero come mai in passato



## L'epilessia: patologia o malattia?

# La terapia grazie a mio figlio

di **M.R.**

# An sia

di **Carmen Tinio**

Che differenza c'è tra questi due termini?

La mia ignoranza mi ha sempre portato a nascondere la mia malattia e quindi la nascondevo attraverso la parola "patologia". La parola "malattia" mi ha sempre fatto venire in mente qualcosa di infettivo che potesse allontanare le persone da me (tipo epatiti, HIV, etc.).

Di fatto ho rischiato moltissimo perché la mia malattia può essere pericolosa prima di tutto per me ma anche per le persone che mi prestano soccorso. Nel senso che la mia tipologia che si chiama "epilessia generalizzata" ha delle conseguenze pericolosissime. L'epilessia comporta una improvvisa scarica elettrica che conduce a una momentanea perdita di coscienza che fa cadere a terra con spasmi muscolari e morsus della lingua, per finire poi in

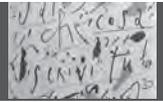
un sonno profondo e in un risveglio terribile.

Ovviamente, se non avverti le persone che frequenti, loro non possono sapere come aiutarti e aiutarsi.

Per anni ho avuto diverse crisi totalizzando 10 punti in testa, cicatrici nella lingua e denti rotti finché, dopo una crisi davanti a mia madre, ho deciso di farmi vedere da una neurologa la quale me l'ha diagnosticata. L'ignoranza e la testardaggine mi hanno fatto rifiutare l'assunzione di farmaci perché rifiutavo l'idea di essere un malato cronico, come di fatto sono. Con l'arrivo di mio figlio e dopo aver avuto una crisi davanti a lui, ho finalmente deciso di iniziare la terapia.

La morale per me è che la malattia va accettata, qualsiasi essa sia; affidarsi ai medici e agli specialisti, fare gli esami di controllo, e non provare vergogna.

Adesso che sono qui a San Vittore mi sono avvicinata più a Dio e prego sempre. Mi sono resa conto che la mia famiglia è tutto per me, perché stare lontana da lei mi ha fatto molto male. Se non la vedo o non la sento mi metto in ansia e piango come una bambina: non riesco a controllarmi. Devo imparare a gestire la mia testa, i miei sentimenti, le mie emozioni perché qui è tutto difficile e ogni momento di ansia e di preoccupazione è all'ennesima potenza. Devo imparare a controllarmi e a stare bene, prima di tutto per me stessa e poi per la mia famiglia. Ho sbagliato e qui soffro, ma è anche giusto che io paghi il mio errore. Sono sicura che questa situazione, e lavorare su me stessa, mi renderanno una donna forte e capace di gestire le mie emozioni. Questo perché, quando abbraccerò la mia famiglia, mi vedranno come una donna forte, piena di sentimenti ma in grado di gestirli.



## Quarto Oggiaro

di **Rafael Abrera Gomez Wilson**

Quartiere di Milano  
quartiere alla mano  
con i suoi trascorsi tristi  
con i suoi tesori mai visti  
con tanta gente perbene  
che in passato ha subito le pene.



*Come tutti i bei fiori,  
somigliano ai veri amori  
per vedere il loro splendore  
devi parlargli a tutte le ore.*

# Il benessere: poche regole, ma non facili

di **Michele De Biase**

Inseguire la salute fisica perfetta oggi non è un grosso problema considerata tutta l'informazione che oggi c'è. Basterebbe rinunciare a tutti i "vizi" possibili: alcol, fumo, droghe, cibo in dosi sconsiderate, dolci, grassi ecc. ecc.

Secondo me i principi per ottenere una salute perfetta sono:

- Scegliere cibi naturali (frutta, verdura, pasta) sempre nelle giuste dosi utilizzando cibi freschi;
  - Attività fisica almeno 3 volte a settimana per far lavorare bene i nostri organi;
  - Bere molta acqua;
  - Fare molta attenzione alle diete fai da te e rivolgersi invece a un dietologo o a un medico specializzato; mai dare retta ai ciarlatani che dilagano su internet;
  - non sfondarsi durante la cena e nemmeno coricarsi subito dopo;
- Queste poche righe non sono state scritte da un medico ma da uno che ha sempre fatto tutto il contrario nella sua vita e le conseguenze di questa vita sconsiderata oggi me le porto dentro.



Illustrazione di Deborah Di Leo

## Papà, il mio angelo custode

di **Françoise Ferrarelli**

Quando ero piccolina, a circa 3 anni, avevo un tesoro di papà. Lui però lavorava tanto e ai compiti di casa ci pensavano mamma e le tante sorelle. Papà è sempre stato presente nella mia vita nonostante il suo lavoro, mi sorrideva, mi educava, mi trasmetteva gioia. Non poteva accompagnarmi ma insisteva nel dirmi ciò che era importante, tutto questo perché per lui era importante dare un'istruzione per un futuro.

Pensando a mio padre mi vengono in mente tante cose, tra cui i compleanni, il Natale: il Natale voleva dire aver dei regali; non ero una bambina che poteva avere tutto, ma quel poco era per me un grosso dono. Poi sapevo che mio papà si impegnava per farmi felice e brava. È bello avere il proprio angelo custode. Sì, perché il mio papà ora è in cielo, però io lo sento vicino a me spesso. Quanto mi manca? Tantissimo!

Con il cuore in mano vi dico

di **Andrea Sala**

# State lontani dalle droghe

La mia famiglia mi ha sempre parlato della salute, in modo particolare dell'igiene. Mi hanno insegnato ad avere cura del mio corpo: se devo condividere il bagno con altre persone devo fare molta attenzione, lavarmi le mani dopo essere andata in bagno e prima di mangiare. La mia famiglia mi ha fatto capire quanto sia importante l'attenzione alla salute e io, da mamma, ho cercato di trasmettere questo anche ai miei figli. Nel mio paese i servizi sanitari esistono solo a pagamento, non come in Italia dove, per alcune patologie, vieni aiutato anche dal punto di vista economico a curarti. Nel mio paese questo non è possibile: se puoi pagare ti curi, altrimenti purtroppo no.

Qui, ogni giorno, pur essendo ristretta, cerco di mantenermi in buona salute: bevo molta acqua, mangio tanta frutta, faccio la doccia, pulisco bene il posto dove sto, perché purtroppo siamo in tante e io non voglio ammalarmi per colpa di altre. Cerco anche di andare in palestra per fare un po' di attività fisica. Per stare bene sono disposta a fare tutte le analisi necessarie e, se è il caso, sono disposta a prendere le medicine per curarmi. La mia salute non ha prezzo. Apprezzo molto il SSN che c'è in Italia perché anche chi non

ha il permesso di soggiorno può essere curato in forma anonima, al mio paese questo non è possibile: grazie, Italia! Non conoscevo molte cose sulla salute, ma qui in carcere ho imparato a prendermi cura di me stessa, della mia persona e della mia salute. Da questa esperienza negativa sto imparando tante cose positive: ho capito che quando uscirò dovrò avere più cura della mia salute e di quella della mia famiglia. Ho imparato molte cose anche sull'alimentazione, inoltre vado a scuola e faccio attività fisica.

*“le piccole cose possono diventare le più importanti”*



# Troppo tardi ho capito che la vita è amore

di **Lydia Cabrera**

La mia consapevolezza purtroppo è arrivata tardi, quando ormai la libertà mi è stata tolta con i mie figli e la mia famiglia, e mi è capitata la difficoltà di stare in uno spazio ristretto, con persone diverse, e la difficoltà di condividere nel bene e nel male la stessa cella. Il mio reato è stato fatto da me solo per portare beneficio alla mia famiglia, la mia testa pensava

solo al bene della mia famiglia, ma non al male che avrei creato ai miei figli. Amare vuol dire stare vicini e uniti anche con poco, non è importante essere ricchi, frigorifero pieno e altro. La vita è fatta di amore, ma purtroppo questo l'ho capito dopo aver commesso diversi reati. Il mio percorso qui è duro perché penso sempre a quello che ho fatto, ma ho capito che il tempo

che trascorro qui deve servire a migliorare me stessa e a capire i miei errori, perché quando in futuro si apriranno le porte del carcere io sarò una persona diversa e questa esperienza mi porterà ad apprezzare il vero valore della famiglia: amore.



Illustrazione di Cristina Muntean

## La favola dei tre uccellini

### Una via per diventare adulti

di **Jennings Merani**

C'era una volta una bambina che si chiamava Destiny, aveva cinque anni. Suo papà l'aveva aiutata a costruire una casetta di legno sull'albero nel giardino dietro casa. Ogni giorno, quando tornava da scuola, portava da mangiare a tre uccellini che vi abitavano. Diede dei nomi agli uccellini: Tweety Bird, Sabrina (come la strega dei bambini) e Savannah, come la città della Georgia. Destiny li nutriva con briciole di pane e riso, raccontava loro i suoi segreti e giocava con loro fino a quando diventava buio. Destiny crebbe così fino a 10 anni. Poi, un pomeriggio, tornando da scuola, si precipitò come al

solito a casa e appena scesa dal pullmino della scuola, corse in giardino dove c'era la casetta di legno, ma purtroppo la casetta era vuota. Cercò tutt'intorno i tre uccellini ma non li trovò da nessuna parte, allora chiamò a gran voce la mamma perché la aiutasse a trovarli. La mamma le spiegò che gli uccellini erano volati via, le spiegò che nella vita i bambini crescono e lasciano i genitori a casa per vivere la loro vita, e che anche gli uccellini erano cresciuti, erano troppo grandi ormai per stare nella casetta di legno. Così erano volati via per costruirsi un'altra da soli. La mamma di Destiny le disse che anche lei un giorno avrebbe lasciato il papà e la mamma per farsi una famiglia e costruirsi una casa propria.

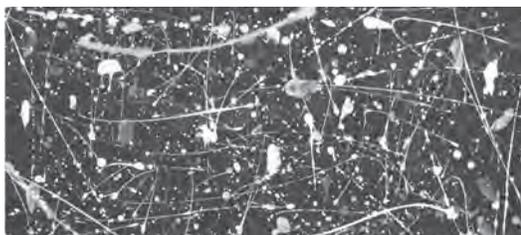
# Autoritratto al tempo del covid-19

Ragazzo tranquillo,  
freddo e distaccato  
ipersensibile e dolce.

Ha sempre il sorriso pronto,  
resiste alle fatiche fisiche e mentali  
non cerca liti, ma non si tira indietro  
di fronte alla rissa.

Ha un profilo basso, non vuole attirare  
l'attenzione.

È sicuro apparentemente,  
ma l'ansia lo divora!



di **Baghrar Hassan**

**F**in da piccolo la mia famiglia mi ha insegnato molte cose riguardo alla salute: a lavare sempre le mani, a non mettere le cose in bocca, e lavare i denti ogni giorno.

Il mio paese è il Marocco: ti offrono tante cose ma per quello che ne so io non ti aiutano quando non stai bene.

Io mi drogavo e non c'era nessuno che mi aiutasse a guarire e io spendevo tutti i soldi per rovinarmi la salute. Adesso credo di aver risolto il problema, ma non so se troverò ancora la cura quando esco.

Per mantenermi in forma gioco a pallone e per passare il tempo gioco a carte, lavoro in cella, sto costruendo una chitarra e aiuto i miei cancellini. Ma solo quando faccio le attività mi sento un'altra persona, mentalmente e fisicamente, e



di **Darwin  
Idrovo Soto**

## Essenziale

**Anonimo**

Ciao bambino,  
ti amo dal primo giorno,  
il primo giorno che ti è nato il primo dentino.  
Ti amo e ti porto con me  
Ti porto nel palazzo del re  
E lì ti accudirò  
E nel tuo crescere osserverò  
Con tutto il mio amore ti saprei indirizzare  
E il tuo domani sarà colmo di ricchezze  
Come un grande cuore.

mi sento bene a condividere qualcosa con altre persone.

Sono disposto a fare qualsiasi cosa per mantenermi in buona salute, prendere i farmaci e altro. Qui in carcere mi sono reso conto che la droga ha influito molto negativamente anche sulla mia salute mentale, perché ancora adesso ho dei momenti di stanchezze e di depressione e la terapia mi fa sentire molto debole. E proprio qui ho capito che la salute è molto importante, se uno sta bene può affrontare più facilmente i problemi della vita.

# Stare bene è più importante di apparire

di **Salvatore Venturino**

Un buon equilibrio di salute fisica/mentale parte, secondo me, dalla psiche; cioè se una persona sta bene mentalmente dovrebbe occuparsi di esserlo fisicamente non di bellezza ma di benessere. Io, magari in passato davo più importanza all'apparenza che al



mio proprio stato di salute. Ma è normale, da giovane non dai l'importanza necessaria alle conseguenze di certi comportamenti (vita notturna, quindi alimentazione irregolare, assunzione di dolci, grassi etc. etc.) per non parlare di droghe!

L'alcool non è mai stato un grande problema per me, meno male, ma mi piaceva quindi ma la godevo, se mai bevevo un buon sherry o un buon cognac, era come si dovrebbe fare con tutto nella vita. Con misura! L'uso non l'abuso. È normale che il fegato ad un certo punto non ce la fa più se per anni lo carichi troppo. Solo che te ne rendi conto molto dopo, spesso quando è troppo tardi. Io ho lavorato da adolescente in gastronomia, non bevevo alcolici ma bevevo troppe bibite gassate, Coca Cola, Fanta, Sprite etc. poi mangiavo troppo, oltre la sazietà.

Una cosa buona come per esempio i dolci mi piacevano molto li mangiavo anche per abitudine o per libidine, non per fame o appetito. Sacchetti di patatine prima di andare a dormi-

re seguiti da cioccolata e Fanta.

Giocavo a pallone, mi tenevo sempre in movimento, ma era ormai normale per me avere 15/20 chili di troppo.

Quando poi ho iniziato a sentirmi proprio male per via di una alimentazione sbagliata, ho iniziato ad essere più cosciente

al riguardo e mi sforzavo a non trasgredire con il cibo.

Per fortuna ho sempre rispettato almeno una regola: grazie all'educazione che mia madre mi ha dato. Bere sempre dopo mangiato, mangiare verdura prima dei pasti: noi in Italia sbagliamo.

Un'altra cosa: brufoli e impurezze della pelle, sapevo benissimo dell'importanza dell'alimentazione per prevenirli. Lasciamo stare i denti che è meglio non pensarci... ormai! Ecco, ottimo esempio.

Me la raccontavo da solo molto bene.

Potremmo vivere in modo sano sfruttando al massimo gli strumenti che abbiamo senza dover ricorrere a mezzi come palestra, medicine, interventi chirurgici (o qualsiasi altra cosa) che spesso sono a pagamento.

Di salute ne abbiamo una sola e la razionalità al riguardo non è mai troppa.

Volevo aggiungere che uno dei più frequenti peccati è la gola, parlando di alimentazione e poi la pigrizia che è più odiosa dell'esosità.

Non mi sono voluta bene

# Ma il riscatto parte da qui

Anonimo

Sono una donna e mi trovo a San Vittore da ormai 6 anni. È difficile spiegarvi come si vive qui, soprattutto da quando è iniziata la pandemia, ma ci proverò.

Io vivo questo luogo come un posto di riscatto, dopo i gravi errori che mi hanno portato qui, oltre a scelte sbagliate, legami malati e non aver ascoltato la mia famiglia. In poche parole non mi sono voluta bene e ho conosciuto il male. Invece la vita è unica, è un dono e va saputa apprezzare ogni giorno! Tornando ad oggi: viviamo tra mille restrizioni, non vediamo i nostri familiari, se non attraverso uno schermo. Ormai è un anno che non abbraccio mamma e papà e mi mancano tanto.

La vita di tutti i giorni è una routine che si ripete, con ritmi stabili sempre uguali. C'è sempre una linea sottile, tra vita e sopravvivenza e io mi sento di camminare su questo filo, dove ogni giorno ho bisogno di scegliere come affrontare la giornata. Mi ha aiutato tantissimo lavorare, studiare e frequentare attività, che oggi purtroppo sono interrotte. Questo mi aiuta a dare un senso alla giornata che altrimenti sarebbe tempo perso, rubato alla vita e soprattutto tempo che non torna indietro.

Qui la convivenza forzata non è sempre facile, così ho scoperto di sapere delle cose, ma in realtà sapevo poco sul mondo e così ho

convissuto con ragazze di tutto il mondo, scontrandomi con culture molto diverse da me e alla fine trovando un punto di incontro con tante persone conosciute; alcune mi sono rimaste amiche, una volta uscite, e di questo ne sono grata.

Quello che spesso mi capita è di non riuscire ad avere delle vere prospettive future, devo vivere alla giornata. È questo il carcere, un luogo di sofferenza, soprattutto per noi mamme che abbiamo il pensiero costantemente rivolto ai nostri figli.

Sta a noi decidere come vivere questo tempo della pena, come portare la nostra croce che a volte diventa insopportabile.

## Far tesoro delle esperienze

di **Loredana Cena**

Ognuno di noi, di solito, quando cresce, sceglie uno stile di vita che, purtroppo, non sempre si riesce a mantenere, quello, per esempio, che i nostri genitori ci insegnano durante la nostra crescita.

A 14 anni siamo nella piena pubertà ed è anche il momento in cui si fanno le prime uscite da soli, si fuma la prima sigaretta e si vuole conoscere e gustare il mondo dell'alcool. Questo perché forse ci fa sentire più grandi. Poi arriviamo ai 18/20 anni e ci sentiamo già grandi al punto che sappiamo tutto e conosciamo tutto e incominciamo un po' di vita

mondana. Si inizia a stare fuori fino alle 5 del mattino, si pensa di avere tanta esperienza, tanto da cambiare anche due ragazze alla settimana: si lavora poco, e spesso si vive ancora con i genitori. Poi si cresce ancora, si cerca un lavoro serio, una brava ragazza e si prova a formare una famiglia. A quel punto, se fai sport lo molli, se ami fare lunghe passeggiate ne fai poche o nessuna, perché il tempo per gli svaghi è sempre meno. Si spendono le proprie energie per lavorare, a giocare a pallone non ci vai tu, ma porti i figli. L'importante è saper insegnare una buona educazione alimentare, sportiva ai propri figli facendo tesoro delle esperienze vissute.



Il carcere mi ha fatto capire che

## Non serve commettere reati

di **Luigi Guerra**

Riguardo al mio stile di vita, penso che non sia dei migliori, perché ho avuto un passato difficile e ho avuto a che fare con lo spaccio.

Questa cosa inizialmente mi divertiva perché giravano tanti soldi e non mi mancava niente, né a me né alla mia ragazza, però con il passare del tempo capivo che potevo andare incontro a cose brutte, ad esempio il carcere, il posto più brutto che ci possa essere e in cui sono finito. D'altra parte però questo mi ha salvato dalla droga, che considero la seconda cosa più brutta che ci possa essere al mondo! Credo che il carcere ti possa far capire molte cose, almeno a me ha fatto capire che commettere reati non serve a niente, solo ad arrivare qui; la vita invece è andare a lavorare, stare con la propria famiglia o meglio crearsi una famiglia... questa è la cosa più bella al mondo e non ti darà mai problemi con la legge!

di **Said Elachiq**

## La grande paura e le cure

È meglio prevenire che curare: la mia storia però è stata diversa da tutto ciò. Anni fa stavo bene, pesavo 91 kg, lavoravo come carpentiere e riuscivo a svolgere tutti i lavori pesanti. Con il passare degli anni ho iniziato ad avere un calo di peso. In quel periodo avevo anche lasciato il posto dove vivevo prima, e quindi stavo cambiando amici e stile di vita... provavo ansia, paura. A poco a poco ho iniziato a perdere peso e sono arrivato a pesare 57kg nel giro di pochi mesi. Avevo paura di andare in ospedale perché pensavo si trattasse di HIV, finché un giorno sono andato a farmi visitare al pronto soccorso. Subito mi hanno avvisato di avere il diabete mellito, per cui devo fare l'insulina ogni giorno. Ho ringraziato Dio, mi sto curando e mi stanno curando bene. Ringrazio Dio di nuovo perché il diabete si può curare e si può vivere con la gente senza paura di infettarla.

## Resisterò per abbracciare

di **Giovanni Sivo**

Ho sempre vissuto con uno stile di vita sano, in un ambiente pulito, e belle relazioni familiari: non avevo da lamentarmi. Con la reclusione mi sto ritrovando catapultato in un ambiente totalmente diverso, con persone con scarsa igiene, fisica e ambientale, con cui dovrò convivere.

## mia figlia

Le relazioni interpersonali non sono facili e il cibo che passano non è il massimo, ma purtroppo ho sbagliato e adesso ne pago le conseguenze.

Dovrò sopportare e resistere a tutte queste problematiche e sperare al più presto di riabbracciare mia figlia che è l'unica vera privazione che non sopporto.

# Non so come sarà il futuro **ma i miei figli** mi danno **forza**

di **Marta Calabrese**

Sono Marta, nata e cresciuta in Italia, uso cocaina da quando avevo 20 anni, ora ne ho 32. Della mia dipendenza posso dire che è stata devastante per la mia vita, sotto ogni aspetto, ma per quanto io sia al momento “pulita” per costrizione, non sono certa di averla superata e ho tanta paura per il mio futuro...

Grazie a Dio ho 3 dipendenze più forti della cocaina, che si chiamano: Riccardo, Gabriel e Fabrizio, i miei figli e il primo amore vero della mia vita. Loro sono ciò per cui tutte le mattine mi sveglio e mi dà forza tra queste quattro mura.

Spero che il loro amore e i loro sorrisi mi rendano più forte, così forte, una volta fuori, da

riuscire a non toccare più nulla, se non il viso dei miei figli per accarezzarli e le mani del mio compagno per darmi coraggio

Stando in carcere mi è capitato di stare a contatto con persone di vario genere, anche a livello di salute, più o meno sane.

Per esempio, per la prima volta nella mia vita mi sono trovata a mangiare nello stesso piatto di una malata di AIDS o a bere nel bicchiere di una malata di epatite C.

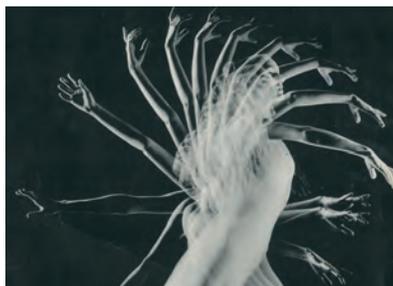
Per questo ho sentito il bisogno di saperne di più.

Ho scoperto da loro quanto a volte sono emarginate per colpa della poca informazione “reale” che ci circonda, pur trovandoci nel 2022. Mi spiego meglio: mi sono accorta che molte persone ancora non sanno come si trasmette una malattia e per questo tendono ad emarginare le persone sulla base di nulla.

Vorrei solo consigliare a chiunque di cercare di essere più informati, la sofferenza delle persone malate è straziante e chiunque le circonda dovrebbe imparare a mettere da parte i pregiudizi e ascoltare le storie di queste persone. Hanno molto da insegnarci.

---

## *Il carcere fa* **di Marcella** **riflettere**



Sono una ragazza di 43 anni, vengo dall'Albania, prima vivevo a Parma e da due mesi sono a Milano. Sono finita qui a San Vittore per caso. È la prima volta e sarà anche l'ultima, perché qui dentro il futuro e i progetti della vita finiscono.

Però è una cosa importante, perché ti fa riflettere e pensare agli errori commessi nella vita. Ho un figlio di 19 anni che mi manca tanto. Sono impiegata in un'azienda di trasporti.

Nessuno è perfetto, basta ammettere i propri errori e essere coscienti di rischiare per quello che hai fatto.

Non vedo l'ora di finire questi giorni e uscire da queste sbarre perché qui manca la libertà di godere la presenza della famiglia, dei figli, del marito, degli amici. Di uscire, di andare al cinema. Fare shopping è negato, non puoi abbracciare tuo figlio o mangiare un gelato.

Non si deve mai giudicare una persona che finisce qua dentro, perché il carcere ti fa crescere, ti dà pensare e ti fa andare avanti, soprattutto per chi ha una famiglia fuori che l'aspetta.

Uscita di qui, il primo bacio e abbraccio saranno per mio figlio, per i miei genitori e il mio compagno.



# Guariti

Anonimo

Io ho conosciuto una ragazza che mi ha regalato un pitbull nero e rosso, Ken. Per caso ho aiutato lei che per ricambiare me lo ha regalato perché ne aveva altri 4. Ovviamente per nutrirli gli dava le crocchette, o la pasta nelle scatolette, ma purtroppo Ken è celiaco ed era costretto a mangiare ciò che mangiavano gli altri 4. Mi sono accorto che sul petto aveva perso il pelo a causa della malattia e ho visto che c'era incompatibilità con gli altri 1 cani; a me piaceva e quindi le

ho chiesto di darmelo. I primi giorni mi chiedevo perché avessi preso questo impegno ma poi mi guardava negli occhi cercando di comunicarmi qualcosa e "fui costretto" a curarlo. L'ho portato dal veterinario perché si ammalò con febbre. I soldi non bastavano e quindi iniziai a frequentare il Ser D, per essere più lucido. Passavano i giorni ed io mi accorgevo che non stavo facendo più uso di sostanze. Il cane si è ripreso. Stavamo bene insieme a lui.



# Pet therapy

di Stefano

Il mio ex cane si chiama Nos, mi è stato regalato dal mio socio e fratello (non di sangue) circa un anno e mezzo fa. Era già di sei mesi ma gli ho voluto subito un bene dell'anima, infatti ci ho speso 185 euro di veterinario perché è stato aggredito da un pitbull più grosso di lui, ma li ho spesi con piacere anche perché soldi maledetti. Avere un cane da poter accudire ti responsabilizza un po', anche se le cavolate le facevo lo stesso... meno,

ma qualcuna ci scappava. Tipo quando mi vedeva che fumavo crack lui si nascondeva in un'altra stanza perché mi sentiva strano e lo trattavo male perché non ero me stesso. Adesso l'ho regalato alla mia ex compagna che ha problemi mentali così le fa da pet therapy. Spero di aver fatto la scelta giusta, lei me lo ha promesso, ma so che lo farà... Mi manca tanto... Ciao Nos, spero di rivederti presto, ma solo il cane (ahah).



di Giuseppe Romeo

# Amico Shorty

Il mio cane si chiama Shorty, è un incrocio tra pastore tedesco e un pastore belga. L'ho preso a Salerno quando aveva 40 giorni e mi ha sempre accompagnato 24 ore su 24, quando lavoravo facevo il giocoliere al semaforo, lui stava senza guinzaglio al lato del semaforo sul prato o sul marciapiede, non si alzava mai, neanche quando passavano altri cani o lo chiamavano, cercava sempre il mio sguardo per ogni consenso, potevo anche allontanarmi parecchio che mi aspettava, spesso lo portavo a San Donato a rincorrere le lepri come premio, diventava matto, ogni tanto riusciva a prenderne una e se avevo la possibilità gliela cucinavo. Era la mia ombra quando dormivo per strada, sotto i portici, e stava sveglio a fare la guardia alle nostre cose. È molto intelligente ed educato nel senso che ogni comando lo ascolta e non si stacca mai da me. Mi manca molto. Ora è a casa di un amico e non vedo l'ora di rivederlo.



# Orizzonti

di **Beca Benoni**

Bravo quando dormo  
emozionato quando parlo di me  
naturalmente anche dei miei figli.  
onesto e uomo di fiducia  
naturalista e ospitale,  
indipendente sempre!

Bravo anche da sveglio  
educato e socievole  
corretto e generoso  
amabile e disciplinato.



## Chi sono?

di **Rita Iacovangelo**

Oggi per me è una giornata di felicità,  
di pensieri e paure.

Felicità perché? Due mie care amiche sono  
uscite da queste sbarre che hanno tolto  
la libertà e la serenità interiore, e il pensiero  
che sono libere di respirare un'aria più pura  
mi rende più che felice.

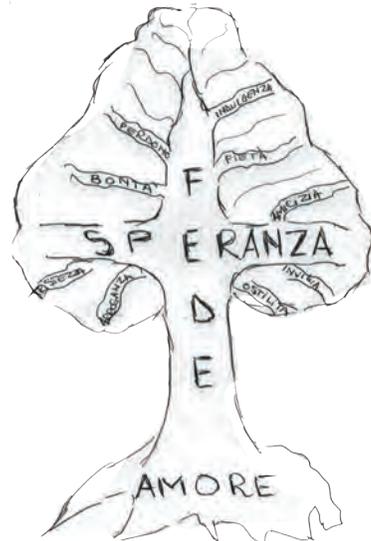
Ritourneranno ai loro cari e ai loro affetti.  
Aiuto! Come mi mancano.

Tutti i giorni mi chiedo cosa ci faccio io qui  
dentro. Questo non è posto per me e dopo più  
di tre mesi non riesco a farmene una ragione.  
Sì, ho sbagliato, ma quando penso al mio  
sbaglio, se mi avessero teso la mano, non vivrei  
a 58 anni con questo stato d'animo.

E qui arrivano le mie paure: domani ho il  
processo e ho già le palpitazioni, l'adrenalina  
a mille, e la paura della condanna si è  
impadronita di me. Prego solo il Signore che,  
conoscendomi, sa che sono buona con tutti e  
ho sempre fatto del bene. Mi sarà vicino come  
le persone che amo: questo è l'unico pensiero  
che mi dà la forza di andare avanti.

## Fede speranza

Arroganza, tristezza  
bontà, perdono  
indulgenza, pietà  
invidia, ostilità  
amicizia





# L'informazione uccide i pregiudizi

**Andrea Drago:** Io credo che l'informazione sia fondamentale per tutti. Ho convissuto con persone con HIV e penso che siano persone come noi, da non discriminare. Vanno aiutate e soprattutto ascoltate per capirle e rendersi conto dei loro problemi.

**Umberto Bifronte:** Penso che grazie ai media possiamo modificare i nostri pregiudizi verso il virus dell'HIV e che si possa convivere con persone sieropositive senza farle sentire "diverse" da noi, sempre che i diversi non siamo noi... Con questo dico: stiamo attenti a non contrarre e a non trasmettere questo virus ma conviviamoci senza esclusioni dettate dalla paura.

**Raouf Aouam:** Questo interessante tema trattato mi ha aiutato a capire meglio di cosa si tratta e come prevenirlo sia dal punto di vista pratico che psicologico; tanti diffondono informazioni errate che portano all'emarginazione delle persone che hanno contratto il virus e questo atteggiamento è per me pura ignoranza, soprattutto in un contesto come il carcere dove la convivenza è forzata.

**Giovanni Fallanca:** Il pregiudizio va a braccetto con l'ignoranza, cioè la non conoscenza. È normale non sapere le cose ma non è normale farsi una opinione senza essersi informati. Alcuni pregiudizi ci vengono trasmessi sin da bambini; ricordo che quando da piccolo andavo in vacanza in un paesino della bergamasca io ero "il terun", ci mettevo un po' a diventare per loro solo Giovanni... Anche io ho pregiudizi sulle cose a me sconosciute; avevo pregiudizi sulle persone gay, ora invece ho molti amici omosessuali; avevo paura dei senza tetto... Mia mamma mi diceva che mangiavano i bambini! E invece in più occasioni mi hanno accolto al loro focolare in momenti particolari della mia vita.

**Michele De Biase:** Mai abbassare la guardia, lui è tra noi, il maledetto virus. Sono 35 anni che combatto il "maledetto", così lo chiamo io, lui fa parte di me. Da 16 pastiglie al giorno, sono passato a 1. La scienza ha fatto passi da gigante a favore dei sieropositivi; tra un po' sarà debellato, come l'epatite C. Il mio pensiero va alle nuove generazioni che non badano più al rischio di contrarre il virus. Lui fa quello che vuole, il maledetto cambia e si camuffa, si nasconde nell'ombra sempre pronto ad impossessarsi del tuo corpo. Vanno usate attenzioni e precauzioni perché lui non aspetta.... Il maledetto attacca.

## 40 dì, 40 notti

Corso di scrittura  
drammaturgica



Inizialmente come ogni corso non era ben chiaro quale fosse "l'obiettivo" o meglio il traguardo da dover raggiungere alla fine di questo, che poi si è dimostrato un percorso decisamente intenso, molto gradevole nonché liberatorio, in quanto durante i nostri incontri, abbiamo lavorato sui ricordi, sulle emozioni e la cosa più difficile è stata "raccontarsi e raccontarci" nutrendo tutte noi l'una con l'altra di spezzoni della nostra vita, di ricordi e di emozioni. A dirla tutta non è stato per niente facile, alcune di noi (come me) che sono un po' timide hanno avuto più difficoltà ma grazie all'aiuto dei nostri "professori" è uscito il meglio di noi e non solo... Io parlo per me, ma credo un po' per tutte, ci siamo sentite persone non numeri (di matricola).

Ci siamo sentite ascoltate e capite. La verità è che in quei frangenti di tempo ci siamo sentite DONNE E NON DETENUTE. Persone che condividono le loro storie, diverse ovviamente, ma più o meno traumatiche e in ognuno di noi ciascuna storia suscitava delle forti emozioni. Lavorare e partecipare a questi incontri è stato a dir poco fan-



di **Rita Iacovangelo**

tastico per le cose poco fa descritte ma soprattutto perché abbiamo potuto instaurare un rapporto di fiducia e di responsabilità – cosa che a volte è data per scontata, ma che in questo laboratorio con Davide, Elvio, Giacomo e Luca è stata ricercata e sinceramente anche raggiunta con un ottimo risultato: “lo spettacolo”. Il tutto organizzato in pochi giorni ma con molta intensità, perché da parte di tutte c'è stata una bellissima collaborazione con l'obiettivo finale, che a mio parere abbiamo raggiunto, quello di dare un messaggio di noi! Abbattere il pregiudizio e camminare a testa alta avendo la consapevolezza che purtroppo questo inciampo nella vita ci ha e ci sta cambiando. Ma come spesso accade anche le cose brutte portano a traguardi e crescita personali notevoli, spesso incoraggianti e per qualcuna di noi una presa di coscienza maggiore del proprio valore. Perché sono sempre state nell'ombra ma questa volta erano, eravamo le protagoniste! Quello che dobbiamo essere sempre nella nostra vita. Grazie veramente grazie a tutti coloro che ci hanno permesso di realizzare quello che è stato.

# Dopo le stragi in Ucraina quale futuro ci aspetta?

di **Slava Ukraina**

È un argomento un po' pesante da trattare. Se penso al tempo passato, tanti racconti, le storie, le biografie di tanti personaggi famosi per le loro imprese, che sostenevano i valori della libertà, dell'orgoglio, dell'onestà, del rispetto, c'è molto da pensare... e c'è sempre da studiare, da imparare ad avere fiducia in se stessi e nel futuro.



Per esempio, in tempo reale, se parliamo di guerra tra Ucraina e Russia fa male il cuore, e siamo nel ventunesimo secolo! Che cosa succede? Tanti morti: bambini, anziani, persone che non possono muoversi, donne incinte che scappano chissà dove, senza meta e senza futuro. Si può pensare che tutto questo non è reale, no! Invece sì, e chi ci guadagna in tutto questo, chi è il vincitore alla fine? Vedere tutte le scene di sangue innocente che scorre su una terra innocente non solo fa male, ma si stringe il cuore.

Perché ci guadagna il traffico dei bambini che spariscono magari per sempre dagli occhi di questa terra, in tutti i sensi, per il traffico di organi... male stanno le cose, dispiacere grande... Si spera che finisca tutto il prima possibile. Ma il paese ormai è distrutto: case, strade, teatri... I bambini sono sotto le macerie, nei bunker, senza avere il pasto più semplice, senz'acqua e medicine. Perdere per sempre i genitori, lasciare indietro tutto, le cose private e spesso anche gli amati animali. E che futuro li aspetta? Che futuro aspetta tutti noi? Solo Dio lo sa.

È importante nutrire la speranza nel domani, se puoi.

Per questo la guerra è un argomento serissimo e triste.

C'è tanto da dire. E non solo per la guerra che è arrivata all'improvviso, la guerra tra paesi e stati. C'è anche in famiglia, sul lavoro, tra compagni, tra le persone vicine.

Speranza e fiducia aiutano a pensare a un mondo migliore, che si realizzi al più presto.

## COS'È LA LILA?

La LILA è la Lega Italiana per la lotta contro l'AIDS. Nella nostra sede lavorano fianco a fianco persone sieropositive e non, mosse dal comune impegno per la difesa del diritto alla salute, per affermare principi e relazioni di solidarietà contro ogni forma di emarginazione e violazione dei diritti delle persone sieropositive e con AIDS.



## COSA FA?

- Facciamo prevenzione contro la diffusione del virus HIV e delle altre infezioni sessualmente trasmissibili;
- offriamo sostegno e servizi alle persone con HIV o AIDS, alle loro famiglie e a tutti coloro che sono coinvolti in questa problematica;
- tuteliamo i diritti delle persone con HIV o AIDS;
- forniamo informazioni scientificamente corrette, capillari e costanti, attraverso un linguaggio chiaro, adeguato alle diverse realtà a cui ci rivolgiamo;
- sviluppiamo campagne di sensibilizzazione e di educazione alla salute rivolte a tutta la popolazione, in particolare a coloro che più sono esposti al rischio di contagio;
- promuoviamo una cultura di solidarietà, contro ogni forma di intolleranza e di esclusione sociale.

## COSA FA IN CARCERE?

Incontri settimanali di gruppo nello spazio del CPA per facilitare il confronto su HIV/AIDS – ITS (infezioni trasmissibili sessualmente), salute e convivenza in carcere, prevenzione delle patologie correlate al consumo di droghe e riduzione dei comportamenti a rischio.

Durante questi incontri si discutono anche gli articoli da pubblicare sul periodico "Facce e Maschere", giornale prodotto direttamente dai detenuti e dalle detenute.

Da alcuni anni durante gli incontri nei vari reparti, all'interno della C.C. San Vittore, si offrono test HIV, HCV e Sifilide (rapidi su sangue su scelta libera delle persone che prendono parte all'incontro, in forma anonima. Colloqui individuali rivolti alle persone con HIV.

## COME CONTATTARCI?

Se volete ricevere materiale informativo sui temi da noi trattati, inviarci articoli da pubblicare sul periodico "Facce e maschere" o affrontare problematiche personali specifiche potete scriverci all'indirizzo della sede della nostra Associazione (all'attenzione di Sandra Curridori): e-mail: s.curridori@lilamilano.it

## L.I.L.A. MILANO ONLUS

Via Carlo Maderno, 4 - 20136 MILANO - tel. 0289400887 – 0289403050 - sito web: [www.lilamilano.it](http://www.lilamilano.it)

## Facce & Maschere

### Direttore Redazione

Toy Racchetti  
Elisabetta Bocchino, Sandra  
Curridori, Claudina Fumagalli,  
Antonio Morra, Silvia Rossi,  
Elisabetta Sgaroto

### Impaginazione

Daniela Moretto

Realizzato con: le/i detenute/i del terzo raggio e della sezione femminile. La responsabilità delle opinioni espresse negli articoli di questo giornale dipende dall'autore. La posizione del progetto Ekotonos è espressa solo negli articoli firmati con il nome dello stesso.

LE DONAZIONI EFFETTUATE A MEZZO BONIFICO O ASSEGNO INTESTATO ALLA FONDAZIONE SONO DETRAIBILI DALLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI. FACCE E MASCHERE È NEL SITO [WWW.LILA.IT](http://WWW.LILA.IT)

**Ecco il tuo 5x1000:**

**sostieni il nostro impegno!**

CODICE FISCALE  
**97076850151**

[www.lilamilano.it](http://www.lilamilano.it)