

# Facce & Maschere

**Editoriale**  
**Dateci un decreto**  
**sicurezza carceri!**

*Toy Racchetti*

---

**Un'occasione di**  
**salute per tutti**

*Direzione sanitaria*  
*carcere di San Vittore*

---

**Trattati come**  
**animali**

*Testo di gruppo*

---

**La storia di Donna,**  
**finalmente libera**

*Maria Mazzotta*

---

**Ginetto che si**  
**salvò dalla morte**

*Alessandro Russo*

---

**Il carcere:**  
**una salvezza per**  
**noi due**

*Sabrina Liga*



# *Dateci un decreto sicurezza* CARCO

**I**n tempi in cui la moda governativa imperante è inequivocabilmente quella dei “DI - decreti legge” (record assoluto di 103 DI in tre anni) con particolare preferenza per quelli “sicurezza” anche noi nel nostro piccolo vogliamo salire su questo treno e suggerirne uno nuovo: il “Decreto sicurezza carceri”.

Sì avete capito bene proponiamo al governo italiano di varare un pacchetto urgente che “metta in sicurezza” (per l'appunto) chi vive nelle carceri di questo paese.

Per intenderci: una misura che migliori le condizioni di vita di tutti gli attori che “abitano” e lavorano dietro le mura: detenuti personale di sorveglianza personale amministrativo personale medico-sanitario e psico-sociale volontari magistrati e avvocati. Insomma tutte quelle figure che date le insopportabili e insoste-

nibili condizioni nelle quali versano le nostre patrie galere soffrono (chi più chi meno, e in maniera diversa) sofferenze e/o disagi che appesantiscono enormemente la loro già pesante quotidianità e gravano negativamente su tutto il sistema. Del resto dopo tutti i precedenti decreti che hanno di volta in volta affrontato (in maniera del tutto sbagliata e controproducente) le diverse questioni sociali da quello “antirave” e occupazioni al “decreto Cutro” antimigranti dal “decreto Caivano” antimigranti all'ultimo “Pacchetto sicurezza” nel quale si colpisce chi esprime dissenso in piazza e si rafforzano i poteri delle forze di polizia perché non aggiungere anche quello sulla ormai cronica emergenza carceraria? Tanto ormai DI più DI meno che ci fa...

Ahinoi però siamo consapevoli del fatto che nel

solco tracciato con quelli appena elencati ci sarebbe da aspettarsi una stretta peggiorativa anche per i detenuti ma del resto peggio di come siamo messi attualmente è difficile andare e chissà che una nuova stretta non serva a dare una spinta decisa di svolta e forte opposizione.

Certamente riteniamo da tempo che non sia rinviabile un provvedimento di amnistia e indulto che elimini la detenzione sociale dal carcere e riporti le presenze alla metà di quelle attuali ma purtroppo data l'aria che tira la speranza che si arrivi a ciò è sempre più ridotta al lumicino. La misura di clemenza andrebbe accompagnata da un provvedimento che preveda il numero chiuso la concessione di misure alternative al momento del giudizio e l'istituzione di case di reinserimento sociale.

Già oggi centomila persone sono sottoposte alle

di **Toy Racchetti**

# eri!

più varie misure alternative (compresa la messa alla prova) con un investimento nettamente inferiore alla costruzione di nuove carceri e di padiglioni prefabbricati di cemento armato con la necessità di nuovo personale. Ma forse è proprio questo il motivo della scelta di costruire nuova edilizia invece di ristrutturare il patrimonio esistente applicando le norme civili del Regolamento del 2000 inapplicate: fare affari d'oro e replicare contenitori di corpi da torturare. Al pingue business carcerario nessuno intende rinunciare manco a dirlo.

Se si vuole affrontare seriamente il tema della sicurezza lo si deve fare guardando a tutti i cittadini nessuno escluso.

Ma tant'è dateci un nuovo Decreto Sicurezza Carceri: non vorrete mica perdere l'occasione di aggiornare le proposte per le sfilate primavera-estate?



**Illustrazione di** Temmakk (Emma Pedrazzi)

# « Un'occasione di salute la campagna vaccinale

La salute, in carcere, non è un tema semplice. La vita quotidiana è scandita da tempi rigidi e spazi condivisi, e non sempre è facile occuparsi di prevenzione. Per questo, nei mesi scorsi, abbiamo deciso di portare direttamente dentro San Vittore un'opportunità concreta: una campagna vaccinale aperta a tutti, organizzata con degli Open Day nei diversi raggi.

L'idea è nata da un bisogno reale che spesso osserviamo nel lavoro clinico quotidiano. Molte persone entrano in carcere senza aver completato le vaccinazioni raccomandate o senza sapere a quali avrebbero diritto. A volte mancano documenti, altre volte si incontrano barriere linguistiche o semplicemente non c'è stato, fuori, il tempo o l'occasione di farle. Il carcere può diventare, paradossalmente, un luogo dove recuperare diritti di salute mai pienamente garantiti.

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con l'équipe sanitaria di San Vittore (ASST Santi Paolo e Carlo), il Dipartimento Interaziendale di Prevenzione di Milano (ASST Fatebenefratelli Sacco) e l'Università di Pisa. Un lavoro di squadra, iniziato mesi prima, con incontri, sopralluoghi e momenti di ascolto. Abbiamo parlato con le persone detenute e con il personale sanitario, attraverso dei focus group, per capire quali fossero dubbi, timori e aspettative. Da questi incontri sono emersi due aspetti fondamentali: il bisogno di informazioni semplici e chiare e l'importanza di un clima di fiducia.

Abbiamo quindi preparato materiali nelle lingue più parlate in carcere e grazie anche al supporto dei volontari e dell'associazione LILA, che a San Vittore è presente da anni, ci siamo impegnati a diffonderli e a spiegare bene a ciascuno che cosa fosse disponibile e perché certi vaccini fossero utili.

Nel luglio 2025 abbiamo realizzato quattro giornate vaccinali nei raggi comuni, nel centro clinico e nella sezione femminile. L'obiettivo era semplice: offrire un'opportunità di salute. La risposta è stata forte: hanno partecipato 460 persone, quasi la metà dei presenti, ricevendo più di 1.600 dosi di vaccini principalmente per la protezione da



# ute per tutti: » cinale a San Vittore



tetano-difterite-pertosse-poliomielite, epatite B e papillomavirus. In base all'età e alla storia clinica sono stati poi offerti anche altri vaccini utili per la prevenzione di diverse infezioni.

Come ogni iniziativa complessa, non sono mancati gli ostacoli: gli spostamenti verso le infermerie, la necessità di adattare gli spazi, il coordinamento con la Polizia Penitenziaria, la gestione delle certificazioni. Ma ogni criticità è stata affrontata grazie al lavoro congiunto di tutti e al contributo attivo delle persone che hanno scelto di vaccinarsi. Questa esperienza, però, non si è esaurita con gli Open Day. È servita anche ad avviare una seconda fase, forse meno visibile ma ancora più importante: portare le vaccinazioni nella quotidianità della pratica clinica, integrandole in modo stabile nei percorsi sanitari dell'Istituto. Significa offrire vaccinazioni non solo in occasioni straordinarie, ma durante le visite, i controlli, i colloqui sanitari. Significa assumere che la prevenzione è parte naturale della cura, non un evento isolato.

Questa esperienza ci ha insegnato molto. Prima di tutto, che il carcere può essere davvero un luogo di promozione della salute, non solo di cura delle malattie. In secondo luogo, che la partecipazione delle persone detenute — il loro ascolto, le loro domande, la loro fiducia — è ciò che rende possibile il successo di un'iniziativa come questa. Infine, che lavorare insieme, tra istituzioni e realtà del volontariato, permette di superare ostacoli che da soli sembrerebbero insormontabili.

Un modello che può essere utile altrove, e che merita di essere considerato.

Quello che rimane, più dei numeri, è la relazione. Il fatto che tante persone abbiano scelto di partecipare, di fare domande, di informarsi. La prevenzione funziona solo quando è un patto tra chi offre e chi riceve cura. Un piccolo passo verso un'idea di salute come diritto di tutti — anche, e soprattutto, dove i diritti rischiano spesso di essere dimenticati.

# Viviamo 22 ore chiusi trattati come animali

Testo realizzato  
in gruppo

Per legge e per avere un trattamento umano, ogni persona ha diritto a tre metri quadrati calpestabili, ma nella cella le persone ne hanno forse uno e mezzo in tre, figuriamoci in quattro. Ma comunque queste sono tutte parole al vento, perché di noi Stato e società se ne fottono. Neanche agli animali vengono date simili condizioni.

Sicuramente abbiamo commesso degli errori, ma questo non vuol dire essere trattati come animali.

stare tutti in piedi contemporaneamente, bisogna fare i turni e si ha poco tempo per sgranchirsi le gambe. Ciò causa aumento di trigliceridi, colesterolo e diabete, e a livello di psiche può farti sentire inferiore e incompatibile con la vita carceraria.

La convivenza forzata può farti avere anche delle divergenze di opinioni, magari uno russa più del dovuto e può essere costretto a dormire sul materasso nel bagno a terra tra gli scarafaggi.

È contrario alla legge e anticostituzionale.

Educazione e gentilezza sono confuse con debolezza e sottomissione. Una persona adulta costretta a dormire in un bagno perché russa non è una storia che avrei voluto sentire. Siamo obbligati a vivere nella miseria (senza neanche la carta igienica).

Che fine hanno fatto dignità e diritti umani? Pensavo che qui si fosse arrivati al fondo di maltrattamenti e umiliazione.... In una cella singola in tre, invece ora arriva la famigerata quarta branda. Volendo forse confondere l'espiazione di una pena con una tortura, si mette a rischio oltre che la salute, la sicurezza: farci salire in un letto all'altezza di tre metri non è rieducazione. Ma forse il nostro futuro è lavorare in un circo.



Viviamo 22 ore chiusi in un'angusta cella (che qui hanno il coraggio di chiamare "camera") in tre in uno spazio dove per potersi muovere non possiamo essere tutti in piedi.

Ma questo non bastava, hanno dovuto aggiungere una quarta branda.

La galera, dove si è non solo privi della libertà, ma costretti in pochi metri, può rovinare la psiche umana e il fisico: non si può



# Lettera rieducativa a me *che non sono né carne né pesce*

Causale **Sergio Capozziello**

Buongiorno essere muscoloso...

Perché agli occhi di un essere umano hai ben poco dell'uomo nel corpo e nell'anima...

Non volevo far passare troppi giorni nel farmi sentire, prima che il tuo cervello birichino percepisse che mi hai parcheggiato così facilmente...

ahahahhahahaha

In galera si ride e si piange, si pensa e ci si ferma, sapienza e sofferenza, potenti ma impotenti, solidi

ma fragili, ti salva la vita, ma ti uccide dentro.

Invece, l'invidia e l'infamia ti uccidono sia dentro che fuori, il potere logora chi non ce l'ha... rifletti... un consiglio da un uomo.

Caro, non conosco bene la tua religione... ma forse solo una cosa può confessarti e pulire uno dei tuoi tanti peccati... Credo di non dovere elencare i dieci comandamenti, è giusto che ti sforzi un pochino anche tu.

Sicuramente commetterò altri errori, ma sicuramente meno dolorosi grazie a

quello che mi hai fatto imparare, ma saranno errori di un uomo verooo...

Adesso ti saluto, caro compagno di staffetta, ti passo il testimone, io mi fermo, ho dato tutto.

Sono stanco, affaticato e debole, ma tu corri più forte che puoi!

Come diceva una mia vecchia amica Hasta luego, ahahahahahahaha

Cazzo dimenticavo la galera e anche i soldi... che palle sti soldi.

IBAN XXXX XXXX XXXX  
XXXX

# Quel percorso difficile per la rinascita

di **Stefano P.**

**Salute e Benessere: quali parole ti evocano? Lavoro, diaframma, volontaria Teresa, lavoro su me stesso, veri amici, sofferenza, équipe Serd, la fede.**

Per me le parole che ho scritto che collego alla salute e al benessere ritraggono esattamente questa mia carcerazione, ogni parola che ho scritto è un periodo vissuto da un anno ad oggi.

Vado nell'ordine in cui le ho scritte: lavoro. Beh il lavoro in carcere cambia la carcerazione, ti fa conoscere diverse persone, più o meno con le tue stesse problematiche, ti confronti e ti mantieni e i periodi passano in fretta, quindi per me è molto buono...

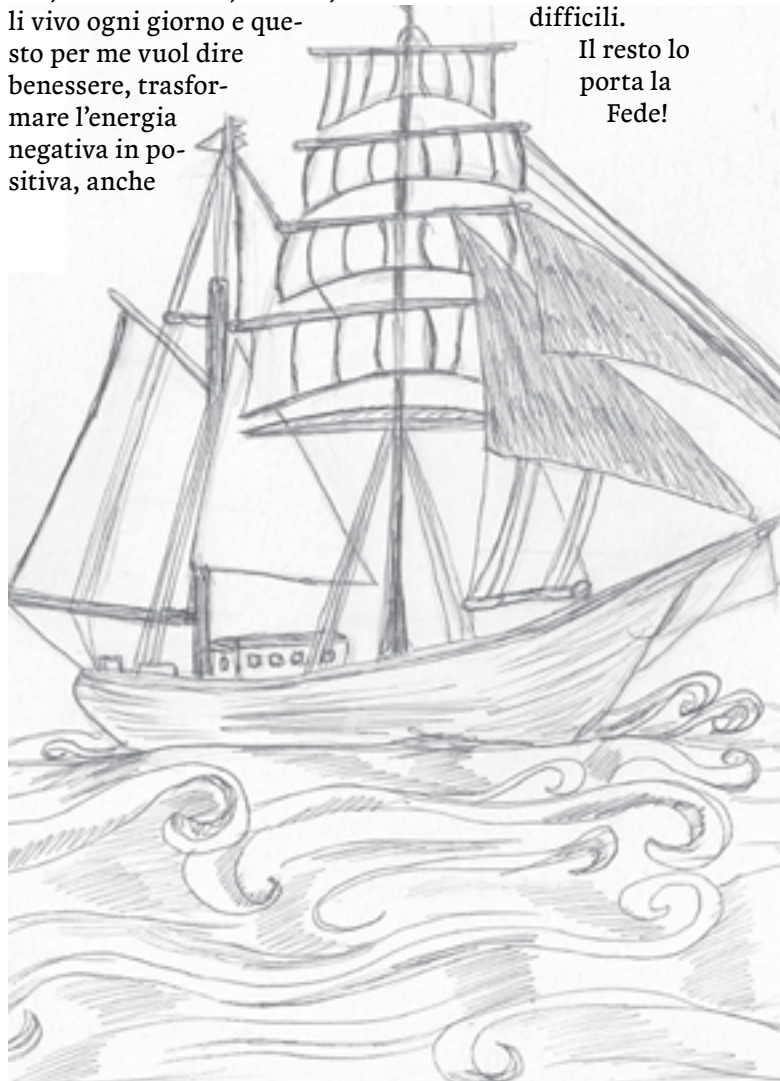
Diaframma - volontaria Teresa - lavoro su me stesso - concellini veri amici - équipe Serd in particolare Sala Martin - sofferenza. Quest'ultima ha reso più complicati diversi periodi di questa carcerazione e non poco, ma ha comunque fatto scattare in me un meccanismo di percorso interiore su me stesso che, dico la verità, ho fatto da solo inizialmente. Poi mi sono confrontato con diverse persone nel cor-

so del tempo, soprattutto ho seguito dei consigli della volontaria Teresa, per me è una grande persona.

Ci ho messo un po' di tempo ad arrivare ai risultati, ma ora li vedo, li sento, li vivo ogni giorno e questo per me vuol dire benessere, trasformare l'energia negativa in positiva, anche

se di positivo non c'è nulla, ma tu stai bene! E questo è l'importante. Ho scritto anche équipe Serd, perché loro mi hanno aiutato credendo in me e supportandomi anche nei periodi più difficili.

Il resto lo porta la Fede!



# Vita: assurdità e stranezze

Viveva nella periferia di Milano, Paolo aveva già 60 anni, la vita non gli aveva mai sorriso. Anche ultimamente oltre ad essere completamente solo, molteplici problemi di salute lo affliggevano, era stanco di tutto e tutti, ne aveva passate di ogni, dalle sconfitte economiche, a quelle sentimentali, a quelle di perdere praticamente ogni cosa potesse dargli stimoli per andare avanti.

Non che fosse vecchio, oggi 60 anni sono come 45 anni negli anni '70, ci si può rifare da tutte le "botte subite", ma talvolta ad abbandonarti è lo spirito, il morale e soprattutto il fisico che risente ampiamente dei dolori patiti precedentemente;

Paolo era solo, lottava giorno per giorno, la speranza, sì, solo la speranza non l'aveva

ancora abbandonato, e a questa Paolo si aggrappò con le forze esigue rimaste. Un mattino l'uomo si svegliò nel cuore della notte più agitato del solito, era veramente stremato, doveva dare un taglio netto a questo suo incubo quotidiano, la sua vita, si fece forza, telefonò a un suo vecchio amico di Livorno dopo trent'anni che non si sentivano. Anche Luca aveva, purtroppo, avuto una vita micidiale che gli raccontò velocemente, si fa per dire, in poco più di un'ora di telefonata, con la promessa di rivedersi due giorni più tardi a Livorno. Paolo abbandonò il vecchio box dove viveva in una branda con le poche cose che aveva e raggiunse la costa toscana.

Arrivò a Livorno, vide Luca invecchiato, che sorrideva e lo salutava. Una volta sceso dal treno si abbracciarono. Le lacrime solcarono per pochi istanti i loro volti.

Raccontò a Paolo che, dopo una vita impossibile e un lungo periodo in carcere, aveva deciso con i pochi soldi a disposizione di comprare un vecchio peschereccio, così viveva Paolo, in mare pescando, allontanandosi da tutti i suoi problemi. Luca, felice aveva proprio bisogno di un secondo uomo e stavolta Paolo sorrideva anche lui, lasciava l'impossibile alle spalle.

Si voltò, sorrise, scosse la testa e l'uomo salì sulla barca.



Illustrazione di Letizia Lucia Finetti



# La felicità è una telefonata di *dieci minuti*

di David Quirico

**A** proposito della mia salute vorrei parlare di quella spirituale. L'aspetto della salute è un po' dettato dalle mie speranze e dai miei sogni, che rispecchiano ciò che desidererei in questo momento.

Di sogni e speranze attualmente ne ho molti, ma quelli che saltano alla mia attenzione sono sempre gli stessi e riguardano soprattutto il mio desiderio di una vita altrove, cioè fuori da qui insieme alla mia compagna Francesca; mi chiedo in continuazione come sta lei a Vigevano dove l'hanno trasferita e quando potrò vederla, se si trova bene... Per quanto bene si possa stare in carcere.

Durante la giornata non nascondo che penso spesso a lei, immagino che anche lei faccia lo stesso: a come si trova con le sue compagne di cella, se mangia e se la curano dalle sue patologie. Oggi dopo due mesi che aspettavo mi hanno dato il permesso di telefonarle, anche solo sentire la sua voce è stato emozionante; tra le altre cose mi ha detto che ci sarebbe la possibilità di andare in una comunità



per coppie, sarebbe la prospettiva più bella, ma non mi faccio troppe illusioni perché penso che i tempi siano molto lunghi.

Credo sia più possibile che ci concedano di fare le chiamate via Skype, cioè le videochiamate, già sarebbe

un gran risultato. Lì sicuramente la mia salute spirituale, almeno, ne trarrebbe giovamento, ne sarei sicuramente molto felice.

Comunque, già essere riuscito a fare una telefonata di 10 minuti è stato un bel passo avanti.

# Le finestre con le sbarre stimolano la fantasia

di **Federica Mastrapasqua**

Mi viene chiesto di parlare di un ricordo che ho attraverso una finestra... Ma vedo tutto annebbiato e riesco solo a pensare alle finestre che abbiamo qui in carcere, con le sbarre.

Ovviamente ciò che vedo attraverso non è molto, non c'è un granché oltre alle mura e alla tristezza che si cela all'interno, però in lontananza si vedono dei palazzi e questo mi ricorda che c'è una vita là fuori!

Ogni tanto mi piace immaginarmi le cose, ad esempio quando sento passare l'aereo, penso "chissà da dove arriva" e mi piace pensare alle mete dove vorrei andare io. Oppure

quando sento il rombo di una moto penso a "chissà che giro di Milano farà", perché la nostra città è bellissima, soprattutto con le luci della notte. Delle sere vediamo i fuochi d'artificio, mi piace pensare che probabilmente, anzi sicuramente, sono per noi... Ci fanno sentire meno sole. Significa che non siamo state dimenticate. E quella magia di colori ci inchioda lì, con un sorriso stampato in faccia, come fosse la cosa più bella che vediamo in quella giornata. È la finestra della speranza.

Spero solo un giorno di vedere il mare dalla finestra e sentire il profumo della libertà.

## Io, *guerriera ferita* senza bussola

di **Klarissa Musacchia**

La cosa che mi fa più male è non poter reagire a nulla, come fossi immobilizzata, la mia iperattività invece non mi dà modo di fermarmi, farmi schiacciare, umiliare.

E ancor più mi chiedo, perché sono spariti tutti? Dov'è mio papà? Il mio "Amore"? Mio fratello? La mia "migliore amica"? Mia zia? Dove sonoooo? Mi sento completamente a nudo, sola a combattere una guerra con me stessa, e continuo a colpire quando l'unico modo per poter

vivere sarebbe ritirare le armi e fare pace con la mia mente e il mio cuore, che probabilmente è quello che soffre di più, mi sento catapultata in un nuovo mondo senza nessun riferimento... Perché mi hanno abbandonato tutti? Forse perché è ora che ritrovi la guerriera che c'è in me? Boh, forse... Nel frattempo mi sento solo una guerriera ferita senza bussola, oggi è così domani chissà, un po' di ristoro e magari ritrovo la direzione e la forza che ora mi manca...



# La storia di Donna,

Questa è la storia di Donna. Donna è una donna che fin dalla nascita si porta addosso il peso del rifiuto da parte del padre. Nata in un piccolo paese del Sud, Donna era la primogenita di tre figli. Suo padre desiderava avere un maschio e la delusione fu tale da non andare a trovare Donna al momento della nascita.

Nel tempo questo senso di rifiuto lo ha sempre avvertito, ma nonostante tutto amava suo padre, lo seguiva ovunque, persino al lavoro. Donna racconta che la trattava come se avesse a che fare con un figlio maschio. E i suoi ricordi rispecchiano un'infanzia difficile, ricordi tristi, quello più ricorrente e devastante era quando veniva messa da parte, non considerata come avrebbe voluto, cercava di esprimere il suo pensiero ma il padre le si rivoltava contro, dicendole: "Stai zitta!". Questo ha fatto nascere in lei paure tali che ancora oggi non riesce a relazionarsi con alcune persone, preferisce ascoltare e non fa nulla per farsi valere.

Un altro ricordo ricorrente è che ha segnato la sua vita è quando i suoi genitori lavoravano entrambi e lei, all'uscita dalla scuola, doveva recarsi a casa della nonna paterna, donna rigida, distante, ma soprattutto per niente affettuosa

con Donna, a differenza degli altri nipoti che trattava bene. All'età di otto anni, ricorda che un giorno la nonna non la fece entrare in casa, cacciandola e intimandole di andare via. Donna si incamminò per la strada che portava verso casa sua, ma non essendoci nessuno fu costretta ad aspettare fuori dalla porta finché qualcuno non rientrò, episodio che segnò

moltissimo la sua vita.

In successione arriva l'incidente del fratellino, dove lei ha vissuto la disperazione dei suoi genitori prendendosi carico del dolore che stavano vivendo, e poi la nascita di un altro fratellino, dove lei ha dovuto fargli da mamma perché stava sempre con lei e lei lo amava tantissimo. Aveva con lui un buon rapporto e da grande frequentava

Anonima

## Guidami dove il mio sangue

*Guidami dove il mio sangue  
può ripulirsi di quei giorni indegni  
in una cella a quattro mura.*

*Voglio consumare questo amore finché l'aria smette di  
circolare.*

*Anime consacrate  
sarei annegata due volte  
per impedire che tu affondassi,  
quanti sentimenti contrastanti  
combattono dentro di me.*

*La vita è un romanzo  
io voglio amare  
rifiuto quella tiepida dolcezza.*

# finalmente libera

la sua compagnia, in cui M\*\*\*\*, il fratello, conobbe la ragazza che poi sarebbe diventata sua moglie. Donna, pur cercando di essere carina e cordiale con lei, non riuscì a concederle la sua fiducia; la vedeva come una nemica che non solo le aveva portato via il fratello, ma anche, con il passare del tempo, l'amore dei suoi genitori. Pur sapendo di non essere amata

come desiderava, con il tempo era riuscita a farsi accettare come figlia. Così, ancora una volta Donna accusa un altro tradimento e si sente sempre più sola, ma non demorde.

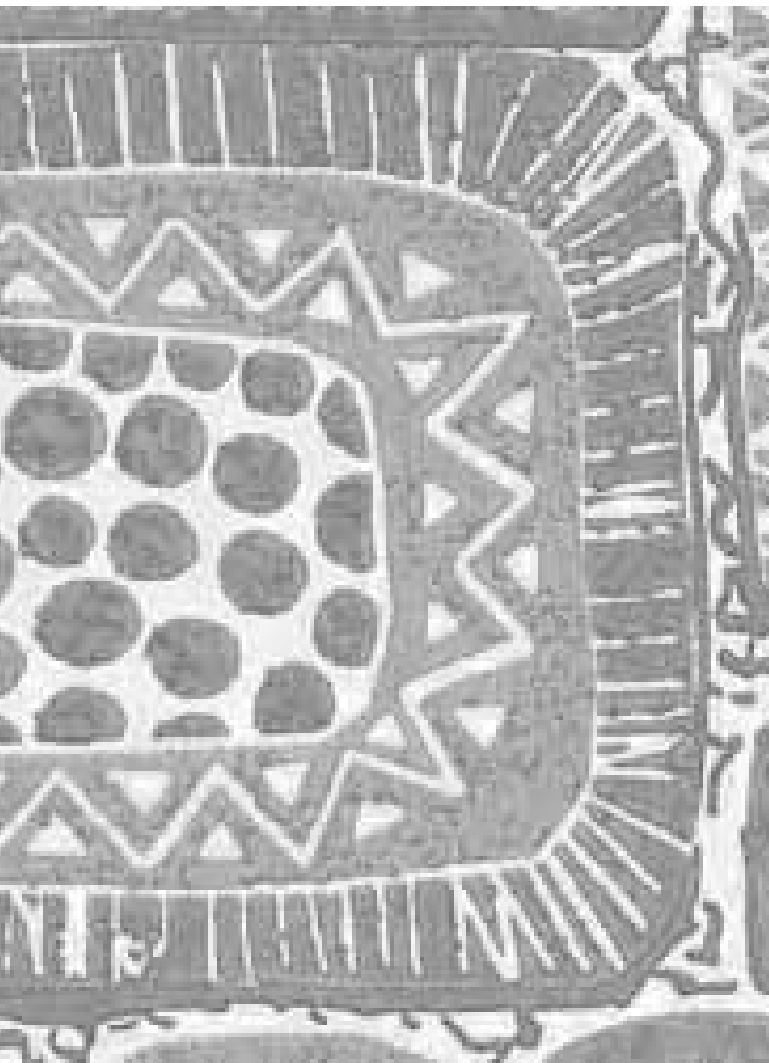
Come tutte le ragazze anche lei, nonostante tutto, fantasticava sul suo futuro, sognava un grande amore, vivere in una cascina con un grande giardino intorno, con l'edera che faceva

da cornice sui muri e un patio allestito con tavolo, sedie e un bellissimo dondolo, un'altalena vicina a un piccolo laghetto, alberi secolari e un promontorio dove osservare il tramonto che si rifletteva nell'intensità del mare; e questo suo fantasticare la rendeva felice. Ma ben presto si rende conto che era solo un sogno perché in realtà ha avuto solo dispiaceri.

Arriva il giorno del suo matrimonio, giorno memorabile e bellissimo, dove pensava di aver raggiunto la tanto attesa felicità, ma purtroppo si rivelò la sua tortura. Aveva sposato un uomo crudele, che la trattava male, picchiandola ripetutamente. Donna non sapeva come liberarsi da questo mostro, perché la minacciava di continuo tanto da avere paura di parlarne con qualcuno per chiedere aiuto. Dopo tanta sofferenza tutto questo finì, finalmente era libera e sognava ancora di poter sorridere. Era cresciuta con alle spalle tanto dolore, ma aveva ancora la capacità di sognare, sperava che quel sogno si potesse realizzare. Perché oggi dopo tutto è una donna forte e vive con la speranza di avere ancora il meglio dalla vita.

Si dice che tante volte la musica e le canzoni rispecchiano un po' il nostro passato.

Donna ha fatto sua Sally di Vasco Rossi.





# Candida: cause e rimedi

**Hello, mi presento:  
sono Candida, un bel funghetto.  
Ma attenzione, non sono commestibile e  
neppure prelevabile nei boschi.**

di **Angela Messina**

Forse non tutti sanno che la Candida non riguarda solo le donne, ma anche i maschietti. Però, a differenza di questi ultimi che, avendo il PH più neutro del nostro la smaltiscono prima, noi fanciulle, come dire, la "ospitiamo" più a lungo ed è molto fastidiosa.

Quasi tutti sono convinti che io derivi da una cattiva igiene, questo è vero, ma è anche vero che anche la troppa igiene favorisce la mia crescita, in quanto alle fanciulle si abbassa ancora di più il PH.

Allora adesso facciamo il punto della situazione.



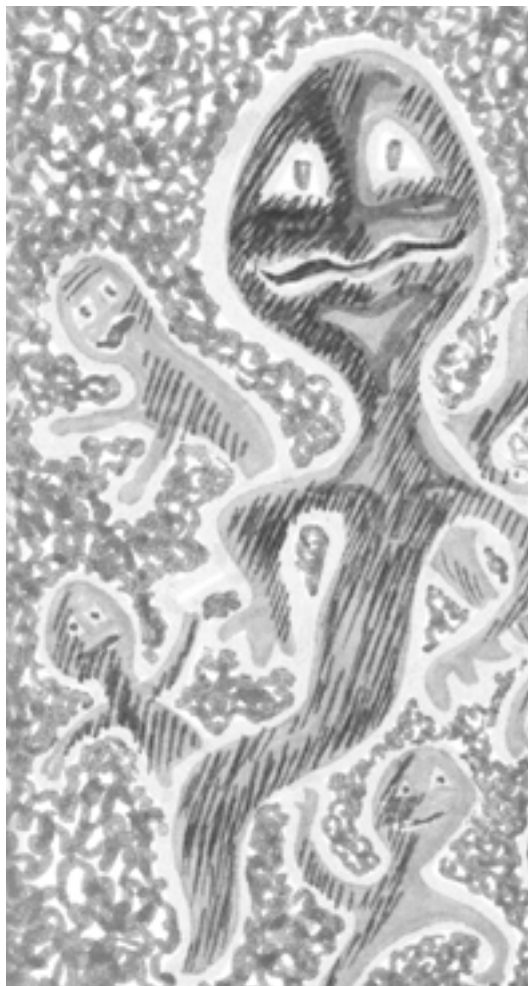
## **Cause:**

- poca igiene
- troppa igiene
- essendo un fungo lievitante si nutre di zuccheri e (ahimè!) molti cibi che consumiamo ne sono ricchi
- l'uso frequente di assorbenti, salvaslip, tampax e salviette umidificanti
- è stato accertato che il 75% delle donne che hanno partorito sono soggette a prendere questo fungo
- sono ancora più a rischio le persone diabetiche o persone che assumono determinate terapie.

## **Sintomi:**

rossore, prurito molto fastidioso, perdite maleodoranti.

Ora vediamo che cosa possiamo fare per annientarla o per lo meno evitarla. Ci sono vari metodi, sia



naturali e non naturali. Metodi non naturali: una cura a base di antibiotici – introdurre ovuli direttamente in vagina alternandoli a pomate, tipo Canesten e Fitostimoline.

Non essendo un medico competente in materia, spero di esservi stata di aiuto, e ricordatevi due cose molto importanti: non scambiarsi mai asciugamani intimi e cercate il più possibile di evitare cibo o bevande con alta concentrazione di zuccheri.

di **Mariarca Varlese**

# Con la *musica* controllo gli *attacchi di panico*

A parer mio l'attacco di panico può essere soggettivo. Nel mio caso gli attacchi di panico sono un insieme di pensieri negativi che mi portano problemi di respirazione, affanno, pianto e, a volte, anche perdita di sensi. In quel tratto di tempo è come se mi si resettasse il cervello.

La durata dipende dallo svolgersi della giornata: se c'è un clima più frenetico i miei attacchi di panico sono più lunghi (a volte durano anche 20 minuti), ma questo dipende molto da come somatizzo gli eventi.

Per esempio, sto imparando ad auto-contenermi e auto-cuarmi, perché a lungo andare gli attacchi di panico mi hanno anche portato una sorta di stato ansioso, e questo dipende molto dallo stress che accumulo; poiché sono una persona molto iperattiva, l'ansia riesco a gestirla molto meno, anche se mi sono resa conto che se sono più positiva e faccio più attività durante il giorno, sto molto meglio.

Può sembrare paradossale, ma nel mio caso è così, forse dipende anche dall'iperattività. Comunque ho avuto anche qualche episodio ansioso. Quando succede mi fa male il petto e mi si blocca il braccio. Da pochi giorni ho imparato a controllare - anche se non sempre ci riesco - gli stati ansiosi con la respirazione, la musica e cerco di sdrammatizzare il più possibile.




---

## *Bisogna sapersi fermare* di **Barbara Belotti**

È difficile controllare la mente, ma non impossibile: bisogna sapersi fermare in qualsiasi situazione in cui ci troviamo, capirla, interiorizzarla, ed essere razionali.

Non è facile, a volte si agisce d'istinto poi, andando avanti e guardando le cose a 360°, ti rendi conto che, se si considerano tutti gli

aspetti, si hanno risposte differenti.

La conoscenza di se stessi è importante per la nostra salute mentale e fisica. Per esempio, riuscire a trasformare una cosa o una situazione negativa in positiva porta benessere alla parte più interiore di noi, un benessere di cui non si può fare a meno.



# Ginetto che si salvò dalla morte

di **Alessandro Russo**

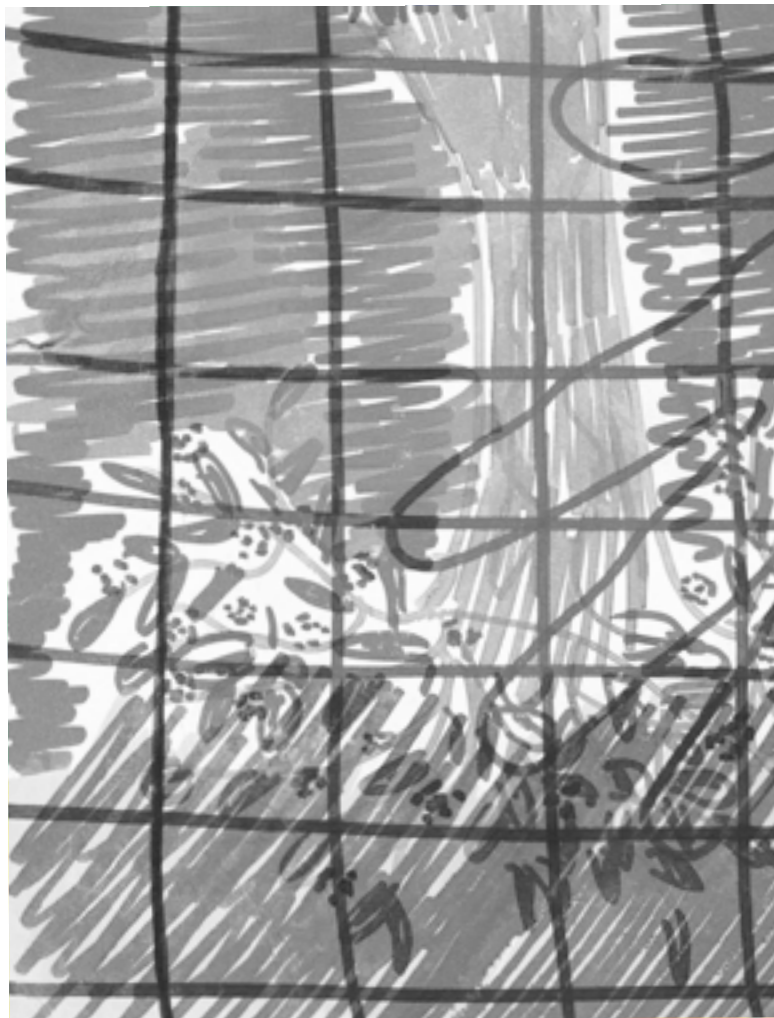
**V**olevo raccontarvi la storia di Ginetto. Ginetto era l'ultimo di quattro figli: tre sorelle e lui, unico maschio.

Il suo vero nome era Giovanni come suo padre ed essendo il più piccolo veniva chiamato Ginetto.

Ma andiamo a conoscere la sua famiglia. Tre sorelle più grandi: Franca, nata nel 1946, Fiorella, nata nel 1948, Maria Grazia, nata nel 1950. Suo Papà Giovanni, nato nel 1922, e sua mamma, Elda, nata nel 1916. Lui, Ginetto, era nato nel 1959.

Il periodo dell'infanzia di Ginetto e dell'adolescenza delle sue sorelle era difficile, i genitori di Ginetto si sposarono subito dopo la guerra nel 1945, appena il padre tornò dal fronte e iniziò a lavorare per il Comune di Massa, come custode di un parco in cima a un monte, chiamato "Monte di Pasta". Prima di iniziare il turno di lavoro faceva anche il pescatore. La mamma invece faceva la casalinga. Dopo la guerra era tutto da ricostruire, la famiglia era modesta e Giovanni, il padre, era un gran lavoratore.

Ginetto era un bambino molto tenero ed essendo il più piccolo e l'unico maschio era il più coccolato.



È stato l'unico della sua famiglia a fare la terza media. Le sue sorelle avevano la quinta elementare, suo papà non era proprio andato a scuola e la sua mamma aveva la terza elementare. Era una famiglia molto unita che si voleva bene

e si aiutavano l'uno con l'altra.

Ginetto era amico fin dall'infanzia del suo coetaneo e vicino di casa Carletto e dopo la terza media si fidanzò con una ragazza di nome Cinzia, una sua compagna di classe.

Ginetto e Carletto usciva-

no sempre insieme, anche con le loro ragazze. Erano innamorati delle loro ragazze e molto amici tra loro. Conobbero anche tanti altri amici e la compagnia si ingrandì.

lui e Carletto conobbero la sostanza di nome eroina che si iniettava in vena e portava a una dipendenza fisica.

Ginetto era molto attento, perché usava sempre

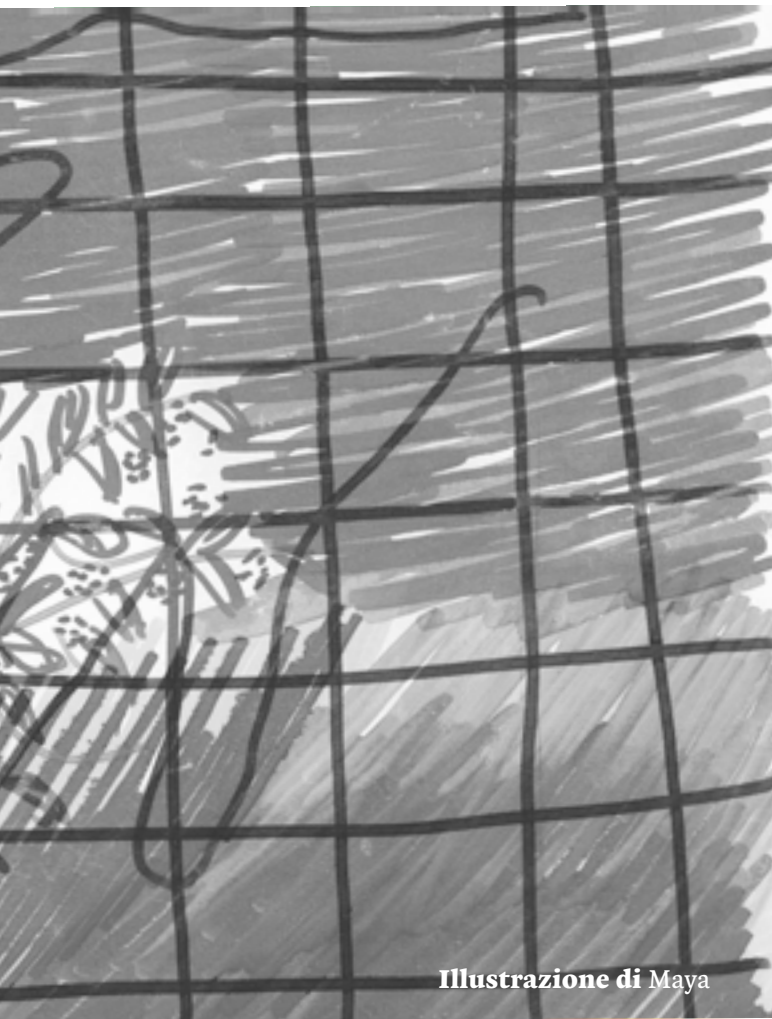
quidi seminali. La cosa che personalmente ho pensato è che in quel periodo non sapevano i reali rischi che si correvano, si trovava l'eroina con facilità e non c'era la consapevolezza che creasse dipendenza.

Carletto purtroppo contrasse il virus, ma siccome all'epoca non si conosceva molto, l'opinione pubblica condannava le persone che facevano uso di sostanze come se facessero reato.

Le famiglie di quei ragazzi caduti nella droga condannavano anche loro i propri figli e figlie e li sbattevano fuori di casa, come successe a Carletto. Invece i genitori di Ginetto, pur soffrendo per le varie ritorsioni di Ginetto dovute all'astinenza, non l'hanno mai buttato fuori di casa né abbandonato. Ginetto negli anni è riuscito, con l'aiuto dei suoi genitori, a smettere di drogarsi, a non ammazzarsi e a dare una mano ai ragazzi che conobbero la droga nei periodi successivi. Carletto invece sviluppò l'AIDS, che lo uccise. Quindi se le persone e le famiglie vengono aiutate a capire la situazione difficile del proprio caro c'è se sempre speranza.

Ad oggi la ricerca scientifica ha fatto balzi da gigante, non si debella il virus, ma seguendo in modo corretto le terapie lo si mette sotto controllo.

Quindi dico ai ragazzi di tenere comportamenti non rischiosi e di controllarsi.



**Illustrazione di Maya**

A un certo punto Ginetto si lasciò con la sua fidanzata Cinzia e lui, che soffriva molto, iniziò insieme al suo amico Carletto ad andare in giro per tutta la Versilia e per la sua città, Massa. Intorno alla fine degli anni Settanta,

siringhe usa e getta. Invece Carletto usava anche siringhe di altre persone per risparmiare e a metà degli anni Ottanta si conobbe una nuova malattia, chiamata AIDS, una malattia trasmissibile tramite sangue e li-

# Il Covid e l'amore

**E**rano ormai tre anni che lavoravo come pulitore dei treni di notte e, quando scoppiò il COVID, il nostro lavoro andò avanti per un po' di tempo fino a quando lo Stato non impose lo stop anche per gli spostamenti.

Ci proposero di andare a lavorare negli ospedali per dare una mano al personale e nella mia squadra di 17 persone solo io e un'altra persona alzammo la mano offrendoci volontari.

All'ospedale durai solamente tre mesi, la mia de-

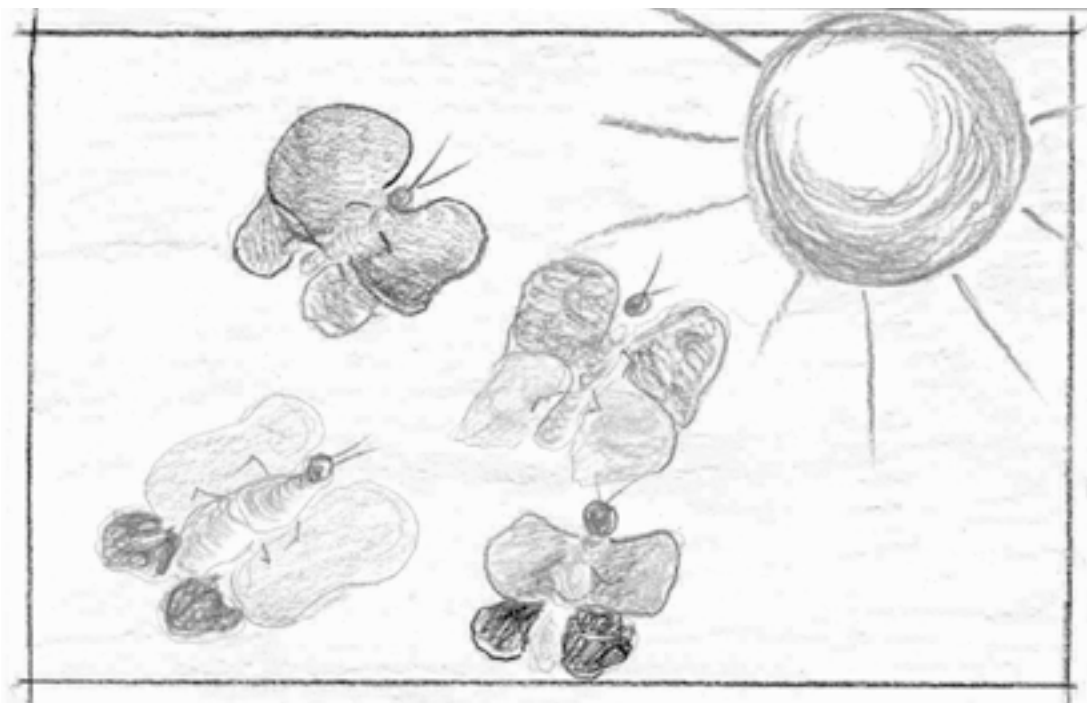
pressione era già notevolmente accentuata dal vivere da solo e lavorare di notte, in più vedevo tanta morte e sofferenza all'ospedale, soprattutto quando mi dovevo vestire con quella dannata tuta bianca e andare al reparto di infettivologia.

Dopodiché smisi semplicemente di andare al lavoro, ricevendo il benservito dall'azienda in cui lavoravo e due settimane dopo scoprii il cadavere di un mio vicino di casa a cui ogni tanto portavo da mangiare. Era vecchio, solo e denutri-

to, con qualche rotella fuori posto, cosa che si evinceva quando urlava dal suo balcone contro il mondo alle quattro del mattino.

Trovai il suo cadavere riverso sul gabinetto ormai in uno stato di mummificazione per i tanti giorni che erano passati senza che nessuno si accorgesse di lui.

In quell'occasione i dirimpettai del mio vicino fecero la mia conoscenza e tramite loro conobbi la ragazza che mi sarebbe entrata nel cuore e che per me dimora ancora lì.



# L'igiene è tutto

Cosa dire... l'igiene ritengo sia la cosa più importante nella nostra vita, soprattutto essere puliti corporalmente, penso, sia un'abitudine che chiunque non debba mai abbandonare; essere puliti fisicamente ci rende prima di tutto (a me personalmente) a nostro agio insieme ad altre persone. La sensazione di essere puliti esteriormente porta anche la nostra autostima a un livello più elevato. Io ho vissuto due anni senza una dimora fissa, sono capitate volte in cui non avevo la possibilità di fare la doccia tutti i giorni e in quei momenti mi sono sentita a disagio, anche se grazie alla Caritas o a persone che ho conosciuto in quel periodo e a cui ancora oggi dico grazie, ho avuto la possibilità di indossare sempre abiti puliti o per lo meno accettabili.

Pur vivendo in una struttura abbandonata ho sempre fatto in modo di tenere la stanza in cui dormivo il più pulita possibile, sempre disinfettata, e soprattutto chiusa in modo che nessun estraneo o ani-

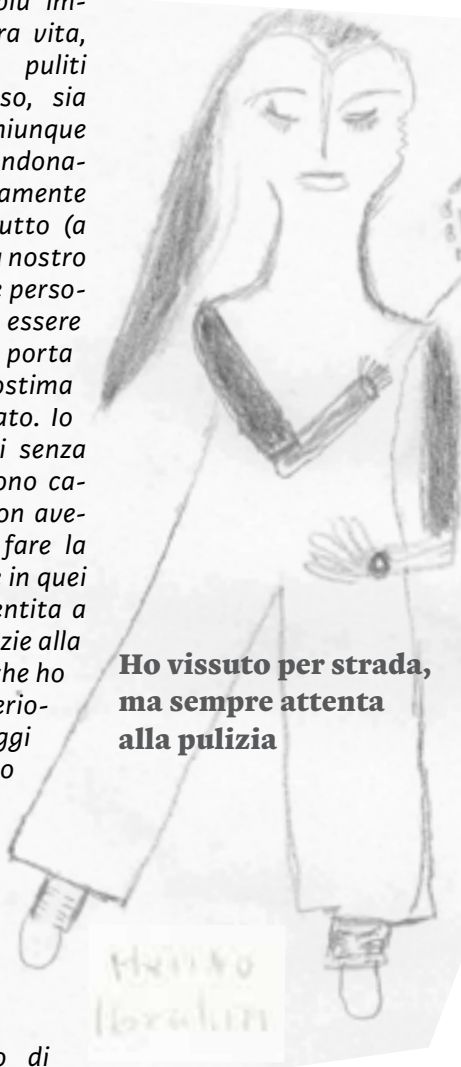
**Ho vissuto per strada, ma sempre attenta alla pulizia**

male selvatico potessero entrare.

Per quanto riguarda l'esperienza vissuta e che ancora oggi sto vivendo qui a

San Vittore, devo dire che l'igiene viene molto curata da parte delle detenute lavoranti che almeno due volte al giorno puliscono scrupolosamente le aree comuni (corridoi, socialità, palestra, ecc.).

Invece è più difficile la convivenza con le concelline le quali, magari per abitudini diverse o metodi di pulizia differenti, in alcuni momenti creano diverbi. Anche se nel mio caso non posso lamentarmi di come le altre puliscono la cella, in quanto l'altra ragazza non ama per niente farle, anzi a volte mi ritrovo a dover rifare le stesse cose, perché non c'è nessun riguardo per ciò che faccio per entrambe. Forse io sono anche troppo eccessiva. Ogni giorno lavo almeno tre volte il pavimento, il wc lo disinfetto ogni volta che viene usato, ma se non lo faccio non sono tranquilla; ad esempio, se la sera non vengono lavati i piatti io non riesco a dormire. Sono cresciuta con una mamma molto attenta alla pulizia della casa e per questo la ringrazio, perché mi è servito molto soprattutto quando ho vissuto per strada.



# L'ospedale italiano mi ha salvato

di **Arapi Andi**

**L**a prima cosa che mi viene in mente quando si parla di salute è la pace interiore, ma a parte questo sento di dover dire a me stesso che anche prendersi cura del proprio corpo è importante. Non sempre presto attenzione a questo aspetto, ad esempio quando "faccio serata" e abuso di alcolici e cocaina.

La mia famiglia mi ha insegnato sin da quando ero piccolo ad avere la giusta attenzione per la salute, a partire dall'igiene e dall'alimentazione: è importante mangiare alimenti che fanno bene alla salute, e così ho sempre fatto.

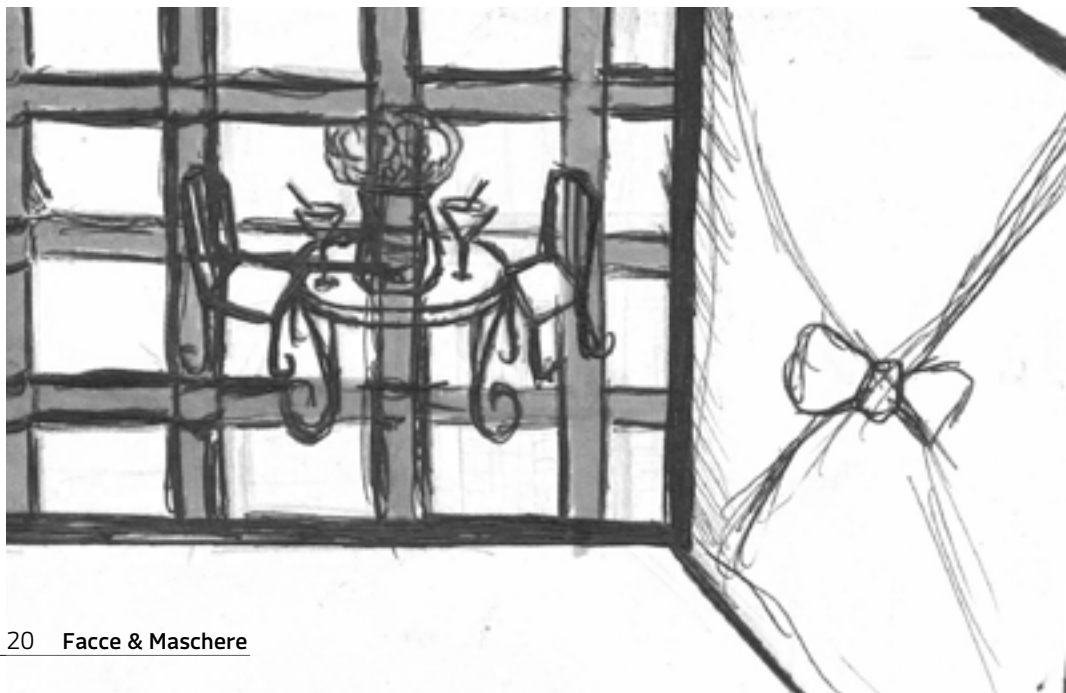
Quando ero nel mio paese e giocavo a calcio con la primavera della nazionale Albanese, ho preso un brutto colpo sul ginocchio, che mi si è gonfiato tantissimo. In quel momento è arrivato subito il dottore della squadra che, dopo avermi visto, mi ha detto che dovevamo andare in ospedale per fare le lastre e vedere meglio l'infortunio che avevo subito. L'ospedale era privato, per cui lo pagavo io stesso ogni anno per avere cure mediche di qualsiasi genere.

Posso dire che con gli ospedali dello Stato, anche se sono ben attrezzati e hanno ogni cosa, è difficile

essere visitati alla svelta se non paghi qualcosa.

Il SSN italiano invece è perfetto. Mi è successo di poter usufruire dell'ospedale di Rimini, lì ho fatto un intervento allo stomaco perché avevo un'ulcera duodenale... in poche parole era una perforazione sul tubo duodenale e, a dire la verità, se non fossi andato in tempo in ospedale sarei potuto anche morire.

Per mia fortuna mi sono trovato qua in Italia, posso dire con certezza che mi hanno salvato la vita mentre se fossi stato in Albania non avrei potuto dire la stessa cosa!



Siamo in un luogo sconosciuto, quasi desertico, si sentono soffi d'aria gelidi e talvolta caldi. Ci sono poche persone in questa cittadina, ma c'è solo indifferenza tra i pochi abitanti.

La cittadina ha una sola peculiarità, è suddivisa da un muro altissimo.

C'è una ragazza che in uno strano giorno si trova davanti

di **Valentina Peroni**

# Il muro *dentro di sé*

ad esso. È perplessa: una cittadina così piccola tranciata da questo muro.

Ci passa sopra la mano, è ruvido e sente la terra ruvida. Ci sono tante scritte sopra. Sente molte sensazioni, come le emozioni di chi ci ha scritto sopra. Ormai il muro è vecchio, così ruvido che si sgretola. La ragazza alza gli occhi

.....

di **Adilma Pereira**

# Il muro *dell'autodifesa*

In questa sventura i muri.

Il muro è tutto ciò che vediamo in ogni angolo che giriamo. Ormai gli occhi non vedono altro che muri alti e il grigio, il colore del cemento.

È un periodo che evito di uscire fuori al passeggio perché mi angoscia di più.

Preferisco isolarmi in cella e, ogni tanto, in biblioteca, solo per cambiare aria e vedere facce diverse, ma il muro ormai è tatuato dentro cuore, anima, mente. Sono cosciente che questo muro blocca la mia libertà, l'abbraccio con i miei figli, una carezza a uno dei miei animali.

Il famoso, tortuoso muro chiude la leonessa che sono, che combatte, che protegge la sua famiglia, i suoi cuccioli, che cerca il bene per chi è intorno.

Le sbarre sono grandi traumi, ma superiori a loro sono i muri. Anche a casa, se guardo fuori dalle finestre, ho le inferriate, ma i muri così alti, tristi, che distruggono, de-

al cielo e lo vede infinito.

Chiude gli occhi e pensa. Dentro di sé ha un sacco di emozioni e vorrebbe anche lei scrivere su questo muro. Chiude gli occhi e fa un gran respiro. Ci provo o no? Li riapre, il muro non esiste e lei rimane sola con le sue emozioni, tutte dentro perché non ne vale la pena, il vero muro è dentro di sé.



Salvador Dalí. Tavolo di fronte al mare. Omaggio a Eric Satie 1926 - dettaglio.

primono anche la persona più forte. Però questi muri mi hanno fatto capire che un domani, quando uscirò, devo creare un muro con certe persone e certe cose: il muro dell'autodifesa. Un muro invisibile, non di cemento e di mattoni, per tante persone. Farà più male dei muri che mi consumano.

L' amore in carcere è un argomento complicato. Spesso viene distrutto per i problemi burocratici. Principalmente servono tanti documenti, anche solo per fare una semplice telefonata, e per fare un colloquio ancora di più. Inoltre bisogna aspettare un mese e anche più per avere la "striscioli-

vederci: hai l'1% di possibilità che ti consentono di avere un colloquio.

Per mia esperienza personale, io e il mio ragazzo, anche lui recluso a San Vittore, abbiamo ottenuto i colloqui interni in via "speciale": il direttore, dopo 4 mesi di carcere e dopo che il mio ragazzo si è tagliato sulle braccia e ha provato a

Abbiamo vissuto insieme fuori, purtroppo per strada, in una tenda, e non abbiamo nessun documento che attesti la nostra convivenza e, per questo, non volevano permetterci i colloqui. Fortunatamente siamo riusciti a parlare con l'ispettore, sia del reparto maschile che femminile, per raccontare la nostra storia,

# Il carcere, per

di **Sabrina Liga**

na" di autorizzazione per una semplice chiamata, figuriamoci per un colloquio.

Per un colloquio esterno con un familiare è più semplice, ma con il proprio fidanzato/a è molto più complicato, soprattutto se non si possiede un contratto di convivenza o di matrimonio. Devi fare la richiesta come "terza persona" amica e sperare (con tanta ansia) che venga accettata.

Per i colloqui interni (ndr. colloqui tra persone detenute) è ancora più complicato. Se non hai casa, un foglio che attesti la convivenza o che sei sposato, ciao e arri-

impiccarsi più volte, ci ha concesso di incontrarci, ma solo per questo. Io ho mantenuto una buona condotta e ho lavorato mentre lui sclerava; mentre io, essendo italiana, sono riuscita ad ottenere le chiamate con mia madre, e aspetto da un mese l'autorizzazione per video chiamate con lei e mia nonna, lui è marocchino ed è completamente solo. Non ha parenti e, per questo, non volevano permetterci i colloqui, non ha il numero di telefono della madre che sta in Marocco, insomma non ha niente e nessuno, a parte me.

della convivenza per strada, della mancanza di tutta la sua famiglia che sta in Marocco e della mia, che sta in Sardegna, mentre noi siamo a Milano. Già da fuori io e lui facevamo video chiamate con sua madre e mia madre. Mia mamma sa che siamo entrambi in carcere e le ho raccontato anche il motivo per cui siamo qui. Mia madre mi ha detto al telefono di scontare la pena e poi di tornare in Sardegna, ma prima dobbiamo risolvere il problema dei documenti del mio ragazzo. Il carcere mi sta facendo cambiare mentalità e ora sento tanto



la sua mancanza. Fino a poco tempo fa non avrei mai pensato a determinate cose, per esempio crearmi una famiglia, avere un figlio: uno l'ho già avuto, ma vivevo per strada e l'ho dato in adozione perché non mi sentivo pronta a essere mamma. Stavo con un altro ragazzo, 6 anni di convivenza di cui tanti in strada, rimasi

impiccarsi pur di vedermi). Siamo stati ascoltati e hanno capito la sofferenza che provavamo, soprattutto lui che non ha nessuno a parte me. Io sento di altre ragazze qui in carcere che vorrebbero vedere i propri fidanzati, ma non possono perché si trovano in una situazione simile: non possiedono documenti di convivenza,

aveva provato ad impiccarsi più di una volta e lo avevano mandato in isolamento. Ora per fortuna possiamo incontrarci e ci stiamo anche impegnando a cambiare psicologicamente e organizzarci per quando usciremo... La vita ci mette davanti a cambiamenti profondi, spero che quando usciremo riusciremo a mantenere

# una salvezza noi due

incinta ma pensavo solo alla droga e non mi interessava altro.

Poi ho conosciuto il ragazzo con cui sto ora, abbiamo vissuto per strada e abbiamo commesso questo reato per avere dei soldi. Ora siamo in carcere. Per fortuna sto cambiando, il carcere è una salvezza per entrambi, ovviamente qui non prendiamo droghe, vogliamo cambiare modo di vivere insieme. Anche se con sofferenza fisica e mentale, abbiamo avuto questa grazia dei colloqui interni (io penso, soprattutto, perché lui ha provato ad

ecc. Io ho avuto la fortuna di ritrovarmi in quell'1%, ma mi rattrista il pensiero delle altre ragazze che non possono incontrare i loro fidanzati che stanno anch'essi in carcere.

Finché non mi autorizzano le videochiamate con mia mamma e mia nonna, continuo ad usufruire di tutti i 6 colloqui mensili per vedere lui, che ora sta lavorando, va a scuola e si sta riprendendo psicologicamente. Ma quando penso a che cosa ha fatto per vedermi mi tornano l'ansia e la disperazione, come il giorno che seppi che si era tagliato sulle braccia e

le promesse e a realizzare i progetti a cui stiamo pensando ora. Speriamo di uscire di qui più innamorati di prima e di portare a termine gli obiettivi e i desideri di cui parliamo nelle lettere che ci scriviamo e durante i colloqui, quando possiamo vederci in faccia, abbracciarci, baciarsi e guardarci negli occhi, anche solo per un'ora. Per entrambi quell'ora è magnifica ed è tanto attesa durante la settimana... Stare lontani così ci ha fatto innamorare ancora di più. È vero che finché non perdi qualcosa non ne capisci il vero valore.

## COS'È LA LILA?

La LILA è la Lega Italiana per la Lotta contro l'AIDS. Nella nostra sede lavorano fianco a fianco persone con HIV 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 con HIV 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 & 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](mailto: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** Toy Racchetti

**Redazione** Elisabetta Bocchino, Maria Marcellino,  
Antonio Morra, Claudina Fumagalli,  
Sandra Curridori

**Grafica** 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.

**Ecco il tuo 5x1000:**  
**sostieni il nostro impegno!**

97076850151 [www.lilamilano.it](http://www.lilamilano.it)



Le donazioni effettuate a mezzo bonifico o assegno intestato alla fondazione sono detraibili dalla dichiarazione dei redditi. Facce e Maschere è nel sito [www.lilamilano.it](http://www.lilamilano.it).