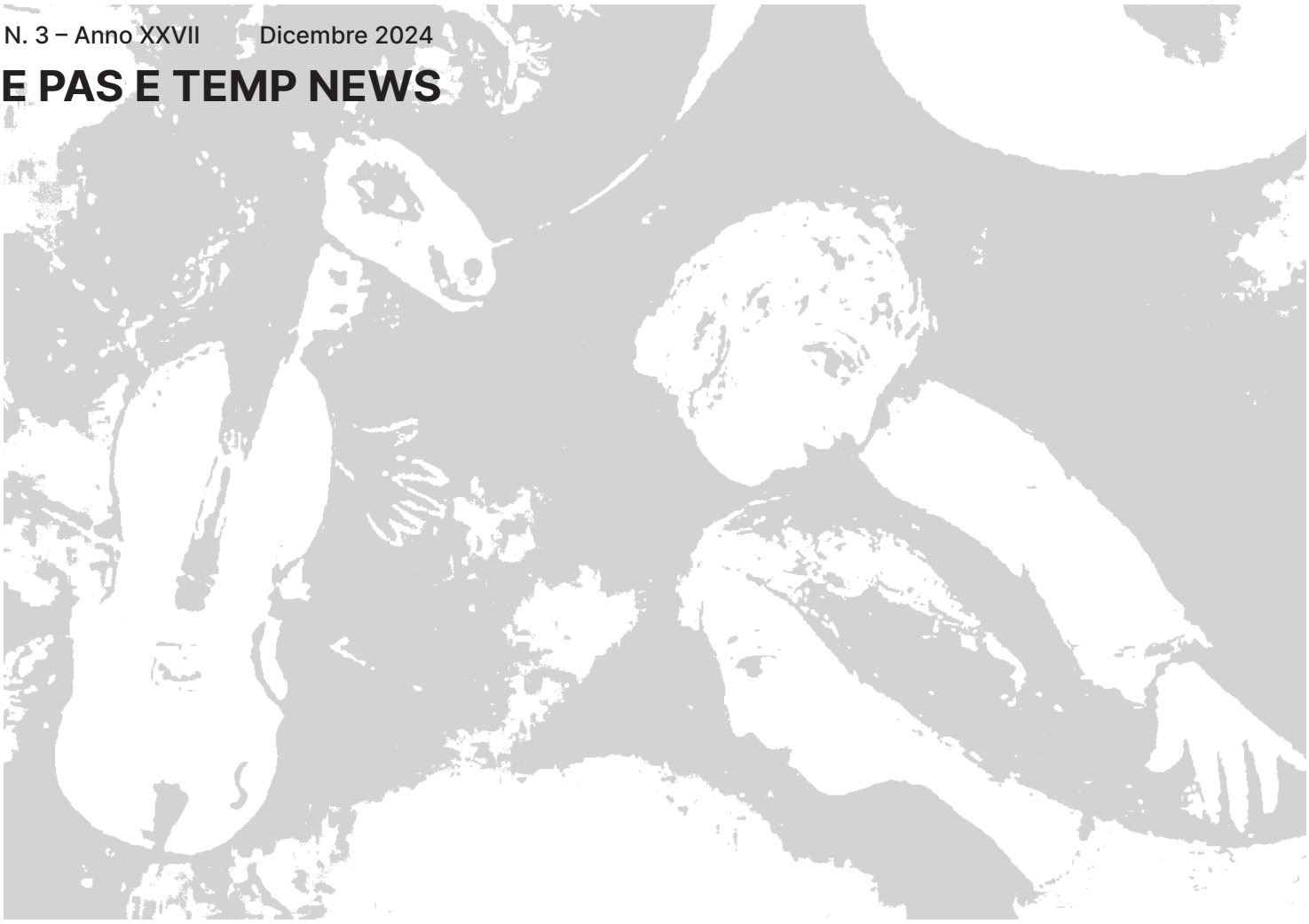
N. 3 – Anno XXVII Dicembre 2024
E PAS E TEMP NEWS



Verrà un giorno

in cui gli uomini avranno occhi di oro rosso e voci siderali, le loro mani saranno fatte per l'amore, e la poesia del loro sesso sarà ricreata...

...e le loro mani saranno fatte per la bontà, prenderanno i beni più grandi con mani innocenti, perché non debbono, gli uomini non debbono, non dovranno aspettare eternamente...

Ingeborg Bachmann

e pas e temp NEWS
oltre la siepe
La salute mentale è un diritto di tutti, anche il tuo

Direttore responsabile: Giorgio Conti stampato in proprio P.zzale Giovanni delle Bande Nere 11 Imola spedizione in abbonamento postale n. Art. 2 comma 20/c legge 662/96 filiale Bologna

L'Associazione culturale di Volontariato E PAS E TEMP - ODV, composta da una novantina di soci, tra cui cittadini volontari, persone utenti del Dipartimento di Salute Mentale di Imola e loro familiari, opera dal 1992 nel settore della salute mentale ed è iscritta al registro regionale delle Associazioni di Volontariato (O.d.V). Gli scopi dell'Associazione sono quelli di migliorare la qualità della vita delle persone che sono coinvolte nelle problematiche del disagio psichico: i pregiudizi, la mancanza di una rete sociale o la difficoltà nel crearla, l'inserimento lavorativo e la possibilità del riconoscimento della pari dignità in quanto cittadini. Per conseguire questi obiettivi l'Associazione promuove le iniziative di seguito descritte:

- **Il giornale "E PAS E TEMP news"**, nato nel 1992 e registrato nel dicembre 1997. Raccoglie testimonianze, riflessioni ed esperienze di persone che fanno riferimento alle progettualità di Oltre la Siepe, pone l'accento su temi riguardanti i diritti e la qualità sociale della vita, sottolineando come questi siano elementi legati alla salute, anche mentale.

- **Il gruppo di auto-aiuto "Familiari insieme"**, sorto nel 1998, è composto da familiari di utenti del D.S.M., che si riuniscono regolarmente per condividere la propria esperienza, scambiarsi informazioni utili a migliorare la qualità di vita propria e quella dei loro familiari.

- **Il gruppo di auto-aiuto "Ritorno al futuro"**, nato nel 2004, si riunisce settimanalmente ed è composto da cittadini che si confrontano sulle possibilità di un nuovo inserimento a livello sociale e/o lavorativo.

- **Il gruppo di auto-aiuto "Al di là delle voci"**, è nato dalla volontà di persone che, vivendo le problematiche del sentire le voci, cercano il confronto con altri per sperimentare nuove strategie atte a superare i momenti di difficoltà e intraprendere insieme un percorso che porta al cambiamento (email **gruppo.voci.imola@gmail.com**).

- **Il gruppo di auto-aiuto "I muscoli e il cuore"** si rivolge a uomini che vivono delle relazioni fortemente conflittuali con la propria compagna e con i propri figli e non riescono a governare la rabbia.
  Gli incontri del gruppo rappresentano un'occasione per riflettere sui sentimenti e le emozioni che emergono in queste circostanze. La rabbia e il risentimento non permettono di scegliere liberamente e in maniera consapevole. Riprenderci questa libertà fa star bene noi e gli altri. **Per informazioni chiama al 3383874547**.

- **La compagnia teatrale "Tabù?"** nata da una collaborazione tra l'Associazione e il D.S.M. di Imola, come possibile risposta alla necessità di inventare spazi di socialità che promuovano dinamiche aggregative, coinvolge tutti quei cittadini, con disagio mentale o meno, che colgono un'occasione importante nel fatto di costruire una compagnia teatrale. Si fa portatrice di valori quali la tolleranza, il rispetto, la cittadinanza, a partire dai quali si accolgono le persone interessate a fare un'esperienza creativa.

- **Il gruppo "TAMBù"** un laboratorio di percussioni che si svolge a cadenza settimanale e si propone come animazione musicale in numerose occasioni cittadine.

L'Associazione assolve anche ad una funzione di formazione per giovani studenti del settore sociale, per tirocinanti psicologi e per volontari. Accoglie persone inviate dal D.S.M. con tirocini formativi allo scopo di implementare le proprie attività e in particolare gestire l'archivio storico dell'Associazione. E' punto di riferimento per la progettualità di rete locale "**Oltre la Siepe**".

Fa parte dell'assemblea del volontariato imolese, attiva progetti in collaborazione con il D.S.M. di Imola e con il VOLABO, aderisce all'URASAM e all'UNASAM.
La referente per l'Associazione E PAS E TEMP è Luigia Cimatti email cimatti.luisa@gmail.com

Mercoledì 20 novembre in Aula Magna di Santa Lucia si è tenuta l'iniziativa "Dieci domande sulla violenza", organizzata dal Piano per l'Uguaglianza della Città metropolitana di Bologna e dalla Rete ECCO!, in collaborazione con Alma Mater Studiorum - Università di Bologna, il Comune di Bologna e l'Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia- Romagna - Ambito Territoriale di Bologna.

Dieci domande sulla violenza che studenti e studentesse delle Scuole secondarie di secondo grado e degli Enti di Formazione Professionale hanno rivolto ai sei Centri Antiviolenza e alle tre esperienze che si occupano di uomini autori di violenza di Bologna metropolitana. Quest'anno ha partecipato all'iniziativa Gino Cecchettin, Presidente della Fondazione Giulia Cecchettin, con un intervento di apertura e un dialogo con gli studenti e le studentesse delle scuole coinvolte.

Sono intervenuti 500 studenti e studentesse delle 20 scuole e degli enti di formazione coinvolti: CPIA Bologna, Caduti della Direttissima, Malpighi, Formart, Manfredi-Tanari, Oficina, Cefal, Veronelli, Aldrovandi-Rubbiani, Serpieri, Montessori-Da Vinci, Mattei, Majorana, Scappi, Belluzzi-Fioravanti, Rambaldi-Valeriani, Keynes, Righi, Minghetti e Arcangeli.

In questo numero di E pas e temp abbiamo scelto di ospitare l'intervento che Gino Cecchettin, il papà di Giulia Cecchettin, ha svolto durante l'incontro con gli studenti. La sua testimonianza è frutto della ferma volontà del papà, della sorella e del fratello di Giulia di dare vita alla fondazione Giulia Cecchettin, con la forte intenzione di trasformare il dolore in una opportunità di crescita per tutti noi, per tutta la società, e di diffondere, come è scritto nell'atto fondativo, gli strumenti utili per contrastare la violenza di genere. Un'iniziativa tesa a promuovere un cambiamento sociale e culturale creando un ambiente in cui ogni individuo possa sentirsi al sicuro e valorizzato.

La questione della violenza sulle donne è qualcosa alla quale gli uomini non possono più sottrarsi e richiama alla loro capacità di riuscire a costruire rapporti che siano sani, che siano fondati sul rispetto dell'altra persona, su uno scambio di esperienze e non su comportamenti violenti.

I dati sugli autori di violenza sulle donne, raccolti dai 15 Centri antiviolenza del coordinamento emiliano-romagnolo nel 2024, indicano che ad agire violenza nel 62,3% dei casi è stato il partner della donna, nel 15,9% dei casi l'ex partner e nel 10% un familiare, mentre i casi di violenze agite da sconosciuti sono inferiori al 20%, minimi i casi collegabili all'immigrazione illegale.

Quello di cui dovremmo preoccuparci è che la violenza accade nelle relazioni di coppia, nelle relazioni familiari, all'interno di quelle che dovrebbero essere delle dinamiche positive tra le persone.

Accanto alla testimonianza di Gino Cecchettin abbiamo voluto riportare in questo numero gli interventi delle esperienze che a Bologna e ad Imola si occupano di uomini che hanno agito violenza e che con il loro lavoro offrono un'occasione di cambiamento a quegli uomini che si rivolgono loro, aiutandoli a riorientare e ridefinire il rapporto con le donne e con se stessi, cercando di liberarli dalle spire della violenza nella quale sono avvolti, dando evidenza a quanto la cultura patriarcale sia generatrice di quel fenomeno.

In chiusura abbiamo dato spazio all'intervento di Maria Grazia Contini in occasione delle proiezioni ad Imola del docufilm di cui è autrice "Uomini come tanti".

Alle due proiezioni hanno partecipato cittadini e studenti delle scuole superiori di Imola. In quelle circostanze, che sono diventate anche occasioni per dialogare sul tema della violenza sulle donne, l'autrice ha raccontato la violenza maschile attraverso le parole di chi quella violenza l'ha esercitata, lasciandoci immaginare che la strada per il cambiamento è possibile percorrerla a partire da un impegno su più fronti e da uno sforzo collettivo.

La felicità è l'essenza della vita

Gino Cecchettin

Io sono un papà, un papà normalissimo, un papà che, come sapete, ha vissuto una storia tragica. Oggi sono qui per parlare a voi, siete bellissimi e vi ringrazio del vostro concentrato di futuro, penso che sia importante per me essere qui per potermi permettere di andare avanti e costruire qualcosa che possa arricchirci tutti.

Vorrei ringraziare chi mi ha invitato. Per me è un'emozione potere portare un po' della mia esperienza tra di voi.

Vorrei parlare anche a nome di tutti i genitori che sono stati afflitti dalla mia stessa sorte e che magari il peso del dolore non gli ha permesso di esprimersi. Io lo so cosa voglia dire e capisco chi di fronte ad un dolore così forte, resti immobilizzato. Attraverso la mia voce penso di poter interpretare anche quella di chi non ha avuto la forza di agire. Per chi ha avuto un po' di forza di determinazione, quando si arriva a questo punto ed ha visto il male arrivare, ciò diviene un dovere morale.

Delle volte il male si scopre quando è già vicino a noi e ti paralizza. Ho visto il male arrivare diverse volte nella mia vita. È stato un male imprevisto che nella vita è concesso, che esiste e che speri ti eviti. Però ti capita. Come la malattia che ha portato via mia moglie. È stata dura ma ho trovato la forza di continuare. Forse è stata proprio quell'esperienza che mi ha dato i mezzi per affrontare quello che sarebbe successo a Giulia l'anno successivo. È una storia paradossale. Io vedevo Giulia felice nella quotidianità. Giulia era quella di sempre. Alle volte la violenza si insinua nella famiglia e non è facile riconoscerla.

Lei stessa mi continuava a dire tutte le volte che parlavo con lei, perché avevo captato che c'era qualcosa che non andava, che vedevo unpo'di malessere nel suo rapporto, che Filippo non avrebbe fatto male a nessuno. Si sentiva in colpa per averlo lasciato. Probabilmente non si rendeva conto che era stata già avvolta nelle spire della violenza subdola in ogni momento in cui c'è mancanza di libertà e Giulia probabilmente l'aveva visto che non era libera di agire, l'aveva percepito ed aveva sentito questo come un motivo per non andare più avanti nella relazione. Filippo la voleva per sé.
In ogni momento in cui manca la libertà, c'è violenza. Chi non è libero di agire in pienezza, di assumersi la responsabilità della propria vita ed è limitato nelle proprie scelte, è sottoposto a violenza.

Questo è un elemento fondamentale che ci permette di riconoscere quando si è in presenza di violenza o meno.

Abbiamo tutti il diritto di decidere la nostra vita, abbiamo tutti il diritto di decidere quello che è meglio per noi.

Alle volte devi avere il coraggio di dire "non ti amo più" non perché sei egoista ma perché pensi che questo sia il meglio per la tua vita. Questa scelta va rispettata perché la vita degli altri è sacra. Ciò rappresenta un elemento fondamentale alla base di tutte le società civili.

Non è vero che la gelosia è amore.
La gelosia a volte viene considerata come indispensabile nell'amore. Non è vero!! L'unica cosa indispensabile per l'amore è l'amore stesso, che va portato avanti nelle sue sfaccettature, con l'altruismo ed il donare se stessi.

Io vorrei anche essere ottimista, è vero, viviamo in un momento difficile dove c'è difficoltà nelle relazioni, c'è difficoltà nella comunicazione, ed auspico che si possa ritornare un po' al dialogo, al confronto, a trovare nuove idee.

Io mi ricordavo che quando ero giovane, nelle lunghe vacanze estive mi annoiavo, ma ricordo anche che in quei momenti di noia c'era tanta introspezione. Pensavo cosa fare nel futuro, pensavo a tutti i momenti della mia vita. Mi chiedevo cosa avrei fatto da grande e quella domanda la rivolgevo spesso anche ai miei coetanei: Cosa farai da grande?

Cosa farai da grande non è una domanda banale perché significa che dentro di te hai un progetto di vita. Quindi cercate questo progetto di vita, cercate di enfatizzarlo, di potenziarlo, anche se non vi è così chiaro. È normale che alla vostra età ci sia ancora un po'di oscurità, però la risposta

sta sicuramente dentro di voi. Non cercate di vivere la vita di qualcun altro, non cercate di imporre alla vostra vita quello che è il desiderio di altri.

Questo ve lo dico perché ho un figlio della vostra età e Giulia aveva un po' più della vostra età.

Nel momento in cui i miei figli hanno deciso di intraprendere un percorso di vita l'ho rispettato, l'ho sostenuto ed enfatizzato. Questo lo dico perché vivere in piena libertà significa vivere meglio, significa vivere al quadrato senza gli stereotipi che ci opprimono.

Penso allo stereotipo del maschio dominatore, il maschio alfa che tanto fa fiction, che tanto fa cinema. Quello è uno stereotipo debole, non facile da sostenere, alla lunga ti logora, ti costringe ad essere solo con te stesso, ti costringe ad essere isolato, ti costringe a non chiedere mai aiuto agli altri. Nella vita, però, abbiamo sempre bisogno di aiuto ed arriverà il momento in cui avremo bisogno di qualcuno che ci possa dare una mano.

Esporre sè stessi nelle proprie sfaccettature, anche quelle più deboli, è la cosa più bella, è una cosa che ti dà grandi soddisfazioni.

Nel momento in cui sono riuscito ad accettare le mie debolezze, ho iniziato veramente a vivere come persona e a provare gratificazione. Non abbiate paura di far vedere chi siete. Se esporrete una parte di voi che ritenete debole, sarete in grado di manifestare, sicuramente, anche tutti i vostri pregi.

Guardate il futuro con serenità e con determinazione.

Io dico sempre a mio figlio: "guarda il futuro, togli i ma, i se, i però dalle frasi che riguardano i tuoi progetti di vita perché sono parole limitanti. Se voglio fare il musicista, devo dire che voglio fare il musicista... non devo dire "ce ne sono troppi...", "è troppo difficile"..."C'è troppa concorrenza".

È quel ma, è quel però che limita già al 50% le possibilità di riuscita.

Credici sempre, provaci sempre. Trova la forza e la costanza di creare un progetto di vita, magari scrivilo sulla carta e condividilo. Condividetelo.

Se lo condividete il vostro progetto e per metà realizzato perché vi siete esposti, avete raccontato una parte di voi. Magari l'amico o l'amica vi potrà dare anche dei suggerimenti, potrete arricchire questo progetto con elementi ai quali non avevate pensato e che potrebbero essere fautori di ulteriori sviluppi. Questo mi viene da dire. Lo dice una persona che ha vissuto sicuramente un trauma incredibile. Non bisogna perdere contatto con la linea della felicità.

L'anno scorso siamo stati invitati al CERN di Ginevra e sono andato in gita con mio figlio Daniele il quale era un po' imbarazzato. Avere il genitore come bagaglio durante la gita scolastica non è comune. Io questo lo capivo e sono sempre stato un passo indietro per vederlo giocare con gli amici. A Ginevra c'era anche mia figlia Elena che ci ha raggiunto direttamente da Vienna. Sulla strada del ritorno Elena e Davide erano seduti vicini e stavano ascoltando dall'auricolare una canzone. Ad un certo punto li ho visti ballare. Questo succedeva a pochi mesi dalla mancanza della sorella. Qualcuno, vedendoli, avrebbe potuto pensare: "non sentono la mancanza di Giulia" oppure "Guarda, ti sembra questo il modo di reagire al dolore?". Io dico di sì! Il dolore va vissuto dentro e chi ha provato quel dolore ha tutto il diritto di essere felice.

Quindi, io vi dico siate felici. Se lo possiamo essere noi che abbiamo attraversato questa tragedia a maggior ragione lo può essere anche chi non ha avuto un trascorso così doloroso.

La felicità è l'essenza della vita perché mentre siamo felici ci sentiamo realizzati, ci sentiamo bene con noi stessi. Allora ricercatela in tutti modi questa felicità. Ed il modo migliore per averla è quello d dare sfogo ai sentimenti positivi. È chiaro che come esseri umani, mi rendo conto e l'ho provato, è molto più facile dare sfogo ai sentimenti negativi, alle critiche, all'invidia, alla gelosia e ci viene comune da dire quando guardiamo qualcuno o qualcuna, "ma guarda come è vestita... ma guarda che macchina che si è comprato... tanto sono i soldi del papà". Tutto ciò ci logora dentro.

La stessa ira e rabbia che io dovevo provare per chi mi ha portato via mia figlia, sapevo che mi avrebbe fatto male. Oscar Wilde diceva che la rabbia è il dolore che noi ci infliggiamo per le azioni di qualcun altro. È come prendere il martello e darcelo sulle ginocchia. Perché, quindi, dovremmo provare rabbia? Allora provate ad eliminare i sentimenti negativi, provate a concentrarvi sul bello. Una cosa bella della vita sicuramente ci sarà: un vostro affetto, un vostro oggetto d'amore, un vostro hobby, suonare la chitarra, dipingere. Ecco! concentratevi su quello. Nel momento in cui vi assale un sentimento negativo, spostate il vostro fuoco su qualcosa di positivo.

Sicuramente la situazione cambierà in senso positivo ed è lì che creerete valore.

Io ho preso spunto da Giulia per questo, perché in ogni momento lei era capace di dire una parola, una parola buona e cambiava tutto in positivo. Non so come facesse, forse ce l'aveva nella sua natura. Se Giulia non fosse stata così, io non sarei riuscito a fare tutto quello che ho fatto in quest'anno.

Io ringrazio Giulia per quello che mi ha donato, per quello che mi ha insegnato e vorrei trasmetterlo a voi.

Vorrei darvi l'opportunità di guardare il futuro con tutti i problemi che ci presenta la società. Noi siamo parte di quella società, siamo parte di quei problemi e se noi cambiamo riusciamo a cambiare anche la società. Lo faremo diffondendo l'amore, diffondendo gioia, diffondendo il verbo della solidarietà.

Queste sono le cose che ci rendono migliori e vi sentirete anche voi migliori veramente.

Perché a volte co la mia ragazza o pensando che si una forma d'amo

Perché a volte controllo la mia ragazza o il mio ragazzo, pensando che sia una forma d'amore. Come posso gestire la mia gelosia?

Risponde alla domanda degli studenti **Andrea Fini**, Psicologo che lavora presso il **CUAV** (Centro uomini autori di violenza) **"Liberiamoci dalla violenza"**

Come l la

La gelosia è un sentimento provocato dal timore di perdere la persona amata ad opera di qualcuno. È un'esperienza naturale che tutti noi, almeno una volta, abbiamo provato nelle nostre relazioni affettive.

Il punto non è provare gelosia quanto piuttosto come la manifestiamo all'altra persona, come questo possa condizionarla e possa condizionare la nostra relazione con lei.

Parliamo di un sentimento che non si può non provare e che è, quindi, legittimo. Prima qualcuno di voi parlava che uno dei problemi dei maschi è reprimere le emozioni e su questo sono molto d'accordo.

Quando parliamo della gelosia ci riferiamo ad un sentimento ma parliamo anche di un comportamento.

Il comportamento è ciò che facciamo quando tentiamo di controllare il sentimento che proviamo. Tra il sentimento che proviamo e il comportamento che agiamo, c'è un terzo elemento. Questo terzo elemento è il pensiero, ovvero: cosa pensiamo che sia giusto fare in quel momento con quel determinato sentimento. È importante capire quali sono i pensieri che mi vengono quando provo gelosia e quali sono le cose che penso sia giusto fare o non fare.

Quando siamo gelosi possono venire pensieri che ci fanno sentire abbandonati. Per esempio posso pensare "se esce con qualcuno vuol dire che lui le piace più di me". Posso avere delle idee distorte della coppia e, per esempio pensare "se messaggia con qualcuno vuol dire che io non le basto". Questi pensieri ci vengono perché partiamo dall'idea che una coppia debba sempre bastare a sé stessa. Possiamo avere pensieri rispetto a come sono fatti i maschi e a come sono fatte le femmine. Per esempio, possiamo pensare che "è normale che un maschio ci provi perché è maschio ed è normale che una femmina voglia essere ammirata semplicemente perché è una femmina" Questi pensieri ci arrivano dalla nostra storia, dalla nostra esperienza, ma anche da quello che il gruppo e la comunità a cui apparteniamo, ci insegna a ritenere giusto o addirittura naturale. La nostra è una società che ci fa confondere l'amore con il possesso: sono geloso e ti controllo e quindi ti amo veramente.

Ma, proviamo a chiederci: in questo tipo di relazione, a quante occasioni di crescita e di vera in intimità rinunciamo?

Se noi abbiamo il dubbio che la gelosia ci spinga verso comportamenti di violenza psicologica, suggerisco di farci un paio di domande.

Prima domanda:
cosa penso quando provo gelosia?

Già sapere questo ci mette nella condizione di ragionare sulle cose e magari immaginare comportamenti diversi. Anche condividere questi pensieri con altri ragazzi può aiutarci. Io vi posso dire che sicuramente condividere l'emozione è un problema molto maschile. Noi maschi non siamo abituati e forse dovremmo abituarci un pochettino. Altra questione: ciò che le chiedo vale anche all'incontrario? Cioè lei può chiedere a me le stesse cose che io chiedo a lei?

Se non è così allora sappiamo che abbiamo un problema. Alla base dei comportamenti violenti dei maschi c'è proprio questo potere sbilanciato di una parte sull'altra.

Terza domanda che dovremmo farci: quello che noi stiamo chiedendo di fare all'altra come per esempio: non uscire con gli altri, scambiarci gli accessi ai social, controllarci i profili eccetera è una cosa che va bene anche a lei? Questo è fondamentale per sapere se i miei comportamenti sono una proposta o solo un'imposizione, per capire se c'è libertà nella relazione.

Se una relazione sana si basa sulla fiducia reciproca e sul rispetto della libertà dell'altro, certamente posso anche esprimere la fatica nell'accettare questa libertà, ma mi devo fermare prima che diventi l'espressione di un sentimento ricattatorio o manipolatorio. Per esempio se io le dico "se vai fuori da sola mi fai del male", oppure " ma come non stai bene con me?" quello che sto facendo è finalizzato a limitare e controllare l'altra persona.

Diverso potrebbe essere dire, se una relazione è sana, "esci pure, capisco che tu voglia vedere i tuoi amici e le tue amiche, avere del tempo da gestire da sola, però, per favore domani usciamo insieme perché mi piace stare con te".

Concludo qui il mio breve intervento dicendo che io ho espresso tutto facendo riferimento a un "lui geloso" perché culturalmente la libertà dell'uomo è più legittimata e messa meno in discussione. Questo non vuol dire che non possono esserci donne estremamente gelose e possessive ma è anche vero che difficilmente possono mettere in atto comportamenti che potrebbero determinare situazioni di violenza e progressivo isolamento sociale dell'uomo, come accade spesso con le donne da parte degli uomini.

Non mi vuole pi
come posso g
la rabbia?

Non mi vuole più, come posso gestire la rabbia?

Risponde alla domanda posta dagli studenti **Giuditta Galeazzo**, copresidente dell'associazione **Senza Violenza** che gestisce un centro nato per lavorare con uomini che hanno avuto dei comportamenti violenti o che hanno paura di agire la violenza

Per rispondere alla domanda, ho immaginato di parlare di una relazione intima. Quindi parliamo per esempio di due persone che si piacciono, forse che si innamorano allo stesso modo, oppure in modo diverso l'una dell'altro, si frequentano, si cercano, passano dei bei momenti insieme e qualche volta anche dei momenti brutti. Questi momenti che "sono belli" o che"sono brutti" non sono necessariamente vissuti allo stesso modo, non sono uguali per l'una o per l'altro.

Nonostante il senso di fusione, che di solito accompagna l'innamoramento, ciascuno di noi sente e vive in modo molto diverso le stesse esperienze, le stesse situazioni. Questo vale per ciascuno di noi, ma sicuramente vale forse ancora di più in particolare per le donne e per gli uomini, per le ragazze e per i ragazzi.

Questo potrebbe essere un primo spunto sul quale porre la nostra attenzione. Essere in relazione con l'altro o l'altra richiede innanzitutto fare spazio dentro di noi, nella nostra testa, fare uno spazio alle differenze. Questo perché l'altra/o con cui sto in relazione può essere sempre qualcuno che ci può sorprendere.

Questo spazio è lo spazio che metto fra me stesso/a, i miei bisogni, i miei desideri, le mie aspettative, le immagini che mi sono creata di lei o di lui e ciò che l'altro o l'altra è disposto a darmi nella relazione e quanto è disposto a mettersi in gioco con me.

Ma ritorniamo alla relazione che mi sono immaginata: siamo stati bene insieme io ho fatto di tutto, l'ho trattata come una principessa o l'ho trattato come un principe, sembra che vada tutto bene e nel più bello lei dice a lui o lui dice a lei: non voglio più stare con te, non ti voglio più.

Non stupisce che di fronte a questo ci possa essere un primo sentimento, un primo motore forte di rabbia, un senso di frustrazione profonda. Ma come è successo e perché?.

Può succedere che questo sentimento possa essere accompagnato da un desiderio di fargliela pagare, di restituire il male che sento.

Questo desiderio, di far del male, di fargliela pagare, anche questo, può essere un punto sul quale porre attenzione. Fin qui è ancora solo un desiderio, un'emozione che sta dentro di me. Ma quando comincio a parlarne, già sento che questo qualcosa ha a che vedere con la violenza.

Che cos'è la violenza? La violenza consiste in atti, questo è un concetto, una definizione di violenza che noi usiamo nel lavoro che facciamo con gli uomini, consiste in atti che intendono spaventare, far soffrire, intimidire o umiliare l'altra/o, un impulso che nasce, ad esempio, perchè mi sento ingiustamente tradito. Allora che cosa posso fare? Come possiamo fare per non passare dall'emozione, dal sentimento ad una agito violento?

La prima cosa che del nostro punto di vista è importante fare è, innanzitutto, riconoscere che un'emozione come la rabbia, come la paura, la tristezza, la gioia, il disgusto, è una reazione immediata, spontanea, è qualcosa che vivo, che sento, che viene dal cuore, che ho dentro me stesso, che in sé può essere spiacevole o piacevole, ma che non è né buona né cattiva. Non esistono emozioni di cui ci si debba sentire in colpa, di cui ci si debba liberare.

Il punto è che cosa ne facciamo di queste emozioni. Dal nostro punto di vista il fine non è tanto non provare mai emozioni negative, non provare tristezza, eccetera ma trovare il modo per gestirle senza che diventino un agito negativo verso gli altri e verso me stesso.

Per gestirle la prima cosa che si deve fare è sentirle, essere sempre più consapevoli di quello che sentiamo, di quello che proviamo. È importante dare un nome a questo sentire, lavorare sulla nostra consapevolezza partendo dal corpo. Il corpo è fondamentale perché le emozioni sono accompagnate sempre dai segnali corporei, dal battito accelerato, il respiro veloce, l'agitazione, il sudore, la tachicardia, dalle nostre reazioni fisiche. Quelle reazioni fisiche mi stanno dicendo qualcosa. Ciascuno di noi può avere delle reazioni diverse. Il corpo di ciascuna o ciascuno di noi reagisce sempre ad uno stato emotivo e ci dice sempre qualcosa di importante.

Uno degli esercizi che facciamo nel lavoro di gruppo con gli uomini è cercare di individuare, relativamente alla rabbia, i diversi livelli che può raggiungere.

Come lo facciamo?

In una scala da 1 a 6 identifico, nomino il grado minimo di rabbia a cui assegno il valore uno, ed il grado massimo di rabbia a cui assegno il valore 6. Per esempio, al valore 1 potrei far corrispondere un senso di fastidio o di irritazione e al valore 6 un sentimento di grande rabbia e addirittura il pensiero, la voglia di ammazzarla o ammazzarlo chi ritengo mi abbia fatto vivere quella grande sofferenza. Nella misura in cui riesco a riconoscerle, nominarle, a dargli un posto in quella scala di valori riesco ad avere un maggiore controllo su di esse e a gestirle, a capire a che punto sono, ed a cercare di evitare, ad esempio, che la rabbia entri in una escalation pericolosa.

Quando sento che mi sto arrabbiando molto il punto diventa fermarsi ed abbassare l'intensità delle emozioni. Parlare con qualcuno o qualcuna di cui ci fidiamo, con cui ci sentiamo affini è importante ma ci sono certamente anche delle indicazioni e delle tecniche che ci possono aiutare. Alcune di esse sono, ad esempio, respirare con calma, rilassare la muscolatura, appoggiare bene i piedi per terra, contare fino a 10, se siamo in presenza della persona che ci suscita la rabbia fare un passo indietro, se sto alzando il tono di voce, rendermene conto, e abbassare il tono.

Un'altra strategia che potremmo applicare è quella del "Timeout": durante una conversazione che sta prendendo una brutta piega, dire "beh, aspetta un attimo mi sto veramente arrabbiando è molto meglio che adesso esca, riprenderemo a parlare più tardi.

La comunicazione di quello che sentiamo è fondamentale perché l'altro non può sapere quello che mi sta passando per il cuore e per la testa. Una volta che riusciamo ad essere un po' più calmi, possiamo cominciare a farci anche delle altre domande.

Mi posso chiedere perchè mi sento così arrabbiato? Che cosa mi fa arrabbiare?

Sto, forse, pensando alla mia relazione con qualcuna/o che mi ha lasciato/a? Per quale ragione lei/lui non vuole stare con me? Sono sorpreso/a, sono stupito/a, non me lo aspettavo, non ho mai avuto la percezione che qualcosa non andasse bene.

Aldilà delle ragioni che ci possiamo dare autonomamente è importante chiedere a lei, a lui, perché? Cosa è successo?. E quando risponde, metterci in una posizione di ascolto, cercare di capire che cosa sta cercando di dirci.

Dopo esserci posti questa domanda possiamo cercare di capire meglio che cosa è accaduto, quali problemi ci sono stati, se qualcosa dipende da noi, o perché lei/lui, semplicemente, vuole altre cose. Questo aiuta ad accettare le scelte dell'altro o dell'altra.

Se però continuiamo, nonostante questo, ad essere molto arrabbiati, a non riuscire in alcun modo ad accettare e continuiamo a sentire il desiderio di fargliela pagare, allora è importante chiederci davvero perché non riusciamo ad accettare la scelta che ha fatto l'altra persona. Nell'esperienza con gli uomini che si rivolgono a noi c'è un passaggio importante, fondamentale, che è il più difficile: spostare l'attenzione dall'altra a me stesso. Si passa dai primi incontri in cui questi uomini continuano a parlare dei comportamenti di lei, come della causa di ciò che li fa soffrire, al momento in cui riescono a guardare se stessi e a capire che al fondo della rabbia ci può stare la propria incapacità di stare con se stessi. Un' Incapacità da cui deriva la necessità di avere da parte di lei una risposta che soddisfi sempre i loro bisogni, i loro desideri.

Se non riescono a fare questo passaggio, vuol dire che stanno considerando l'altra come una figura ancillare, come qualcosa che serve a loro, come uno strumento di appagamento. Non la stanno vedendo nella relazione, per quello che è, come una persona che ha desideri o bisogni che potrebbero non coincidere con quelli del proprio partner, per quello che lei può dargli liberamente. Vivo con lei, sto con lei, ho bisogno di lei perché senza di lei non sto in piedi.

L'incapacità di accettare la scelta dell'altra di allontanarsi da noi ci porta a fare dei pensieri pericolosi: "o con me o con nessun altro. Piuttosto che vederti libera e felice senza di me ti uccido"

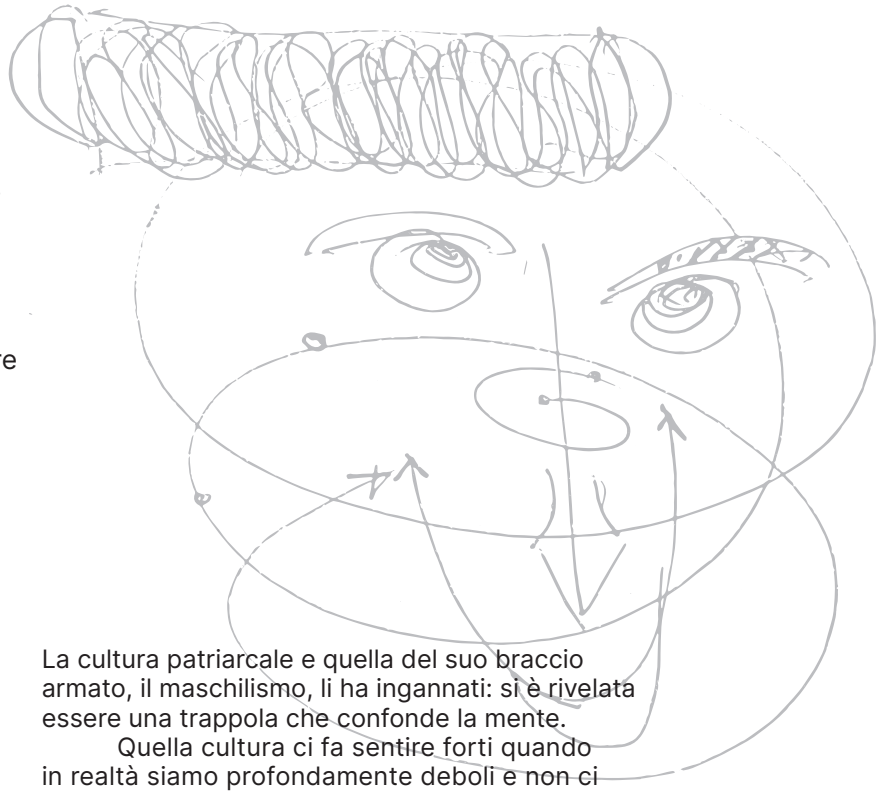
I femminicidi non accadono per caso. Filippo Turetta non è un mostro, è semplicemente un figlio sano del patriarcato.

Vorrei concludere questo intervento con una poesia di Ingeborg Bachmann.

Desidero farlo poichè io ho una grande passione per tutte le differenze e in particolare per quella tra uomini e donne e son convinta e credo profondamente nella possibilità di un mondo nuovo.

> Verrà un giorno in cui le donne avranno gli occhi di oro rosso, i capelli di oro rosso, e la poesia del loro sesso sarà ricreata...
>
> Verrà un giorno in cui gli uomini avranno occhi di oro rosso e voci siderali, le loro mani saranno fatte per l'amore, e la poesia del loro sesso sarà ricreata...
>
> ...e le loro mani saranno fatte per la bontà, prenderanno i beni più grandi con mani innocenti, perché non debbono, gli uomini non debbono, non dovranno aspettare eternamente...

Se racconto ai m amici che sono t sono meno uom



Se racconto ai miei amici che sono triste, sono meno uomo? Quand'è che possiamo dirci veramente forti?

Risponde alle domande
Sergio Ennio, psicologo e facilitatore del gruppo di auto mutuo aiuto "I MUSCOLI E IL CUORE" di Imola

Le storie degli uomini che ho ascoltato nel gruppo di auto mutuo aiuto hanno un comune denominatore, sono tutte storie di bambini e di ragazzi che hanno attraversato esperienze di abbandono, di violenza, di umiliazione, di non ascolto, di mancanza di riconoscimento, dove la propria parola non ha valore, sono storie di profonde solitudini, di impotenza di fronte alla violenza degli adulti di riferimento che, invece, quei bambini, quei ragazzi, avrebbero dovuto aiutarli e sostenerli.

Storie in cui si è sempre secondi, dove la cura, la vicinanza, il conforto, lo stare accanto, diventano una chimera. Storie in cui queste cose vengono meno, e vengono a mancare proprio quando i bambini sperimentano emozioni e sentimenti molto forti, che non riescono a riconoscere e gestire e dai quali potrebbero venirne travolti.

Storie di vita dove i propri bisogni e i propri desideri non hanno spazio, dove ci si sente gli ultimi della terra, sbagliati, cattivi, non degni di essere amati.

In questi bambini, in questi ragazzi che sono diventati adulti, le tracce di della cultura patriarcale e del maschilismo erano ben radicate.

Avevano trovato riparo in essa, ma proprio quel riparo è diventato per loro una prigione.

La cultura patriarcale e quella del suo braccio armato, il maschilismo, li ha ingannati: si è rivelata essere una trappola che confonde la mente.

Quella cultura ci fa sentire forti quando in realtà siamo profondamente deboli e non ci permette di riconoscere le nostre fragilità.

Ci promette che non sarà difficile trovare qualcuno che giustificherà l'uso della forza esercitata dal maschio sulle donne per nascondere ai nostri occhi il dolore di non essere stati ascoltati e l'impotenza di fronte alla violenza esercitata dagli adulti su di noi, ci fa credere che riusciremo a controllare la paura che deriva dall'incertezza e dall'imprevisto facendoci pensare che l'unica strada da percorrere è quella di normalizzare il mondo attorno a noi e che il problema siano le differenze.

Ci promette di poterci riconoscere in una identità precisa ed inalterabile per nascondere ai nostri occhi la sofferenza di non essere stati riconosciuti per ciò che sentivamo e volevamo essere.

Ci illude, facendoci credere che aderendo a quel modello avremmo avuto riconoscimento ed approvazione sociale, nascondendo ai nostri occhi la paura di non essere amati, di sentirci abbandonati e tremendamente soli.

È così che si prepara il terreno nel quale germoglierà l'uomo violento, un uomo arrabbiato perché non ha ottenuto l'ascolto necessario, un uomo spaventato dall'idea di essere abbandonato e di non essere amato e che non può parlare di ciò, intrappolato com'è nella tagliola del maschilismo e del patriarcato.

Un uomo convinto che il problema dipenda sempre dagli altri mai da sè: è lei che deve cambiare è lei che provoca, è lei che non mi comprende, è lei che mi fa soffrire è lei che mi crea problemi.

Vi voglio raccontare una storia tra le tante che ho raccolto dal gruppo, come altre storie che ho ascoltato essa è il frutto del silenzio che la cultura patriarcale ha imposto alle tante ferite che ci portiamo dietro e del terrore di non essere pronti a sostenere l'idea che al mondo non ci sia qualcuno che ci voglia bene.

Cosimo nasce e vive in una famiglia nella quale la sua parola vale meno che zero, non si sente ascoltato, i suoi genitori li sente lontano, è insicuro incerto e goffo. Ci sono tutti gli ingredienti per diventare la vittima dei bulli e lo diventa davvero.

Decide di intraprendere la carriera sportiva, il rugby è uno sport che l'appassiona. Costruisce un corpo massiccio e muscoloso cosi da potere proteggersi da chiunque abbia voglia di umiliarlo, di prenderlo in giro.

Ma, dentro di sé alberga anche una potente paura dell'abbandono e del rifiuto che ha vissuto nella sua famiglia, una grande rabbia inespressa. È proprio questa grande rabbia che ora riemerge e riemerge quando la sua compagna rivolge la propria attenzione agli altri. Ogni volta che si manifesta all'orizzonte il rischio che possa essere sostituito e che possa perdere il controllo sulla moglie, volano parole grosse, minacce, anche davanti ai figli, troia puttana stronza. La situazione diventa insostenibile e la moglie lo denuncia.

Attraverso il suo avvocato chiede di entrare nel gruppo, un luogo in cui può aprirsi senza il timore di essere giudicato. Ricordo che ad un certo punto Cosimo ci racconta un episodio accaduto a casa con la moglie ed i figli. Il clima familiare non è assolutamente sereno. Cosimo e la moglie sono giorni che continuano a litigare, è il momento della cena, tutta la famiglia è attorno al tavolo, la moglie apparecchia per tutti tranne che per Cosimo.

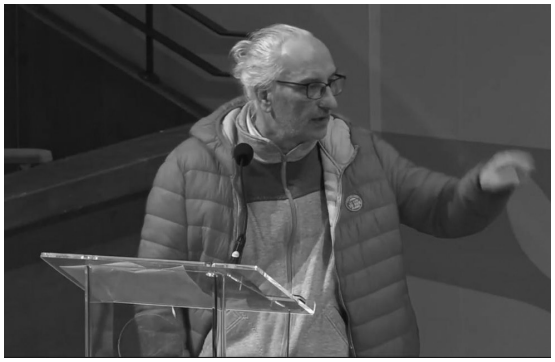
Cosimo si sente escluso e ciò è sufficiente a muovere la sua rabbia. Questa esclusione Cosimo non la digerisce, esplode in una potente violenza verbale e versa nel piatto di sua moglie dell'acqua, rendendo immangiabile la pietanza. Ed è qui che accade una cosa importante: mentre racconta questa storia a tutti noi, ricorda qualcosa che aveva dimenticato, da piccolo i suoi genitori usavano togliergli il piatto dal tavolo come punizione, suscitando in Cosimo un sentimento di esclusione e di profonda rabbia.

È a quel punto che è come se Cosimo avesse avuto un'illuminazione e si accorge che la sua vita fino a quel momento era stata una ripetizione del suo passato, ancorata ad antiche ferite mai risolte. Ora ci sono le condizioni per intraprendere un nuovo viaggio.

Questa potrebbe essere una risposta alla domanda di cambiamento che viene dagli uomini: da soli non si cambia, ma a volte è difficile riconoscere che si ha bisogno di aiuto. La cultura patriarcale non ce lo permette.

Chi è arrivato al gruppo con fatica, questo passo lo ha fatto e grazie a questo passo ha deciso di iniziare un percorso non facile di cambiamento e di crescita personale. Tra maschi bisogna incontrarsi, fare gruppo, darsi la libertà di emozionarsi, di piangere, di disperarsi, entrare in contatto con i nostri antichi dolori. Proprio come succede nel gruppo di auto mutuo aiuto i muscoli e il cuore.

Ma per arrivare a questo è stato decisivo l'atteggiamento delle donne che hanno smesso i panni delle crocerossine, di chi giunge in soccorso, subalterne ai bisogni dei maschi ed hanno chiesto aiuto, si sono protette ed hanno protetto i loro figli denunciando abusi e violenze. Senza crisi non c'è cambiamento.



Uomini come tanti

Il 26 ed il 30 ottobre 2024 nell'ambito delle iniziative di "Oltre la siepe", l'associazione E Pas E Temp ha presentato, presso il cinema teatro Pedagna, il docufilm di Mariagrazia Contini "Uomini come tanti".
Il docufilm affronta il tema della violenza di genere, in maniera inedita, attraverso la voce ed i racconti di uomini che quella violenza l'hanno esercitata.
Alle iniziative hanno partecipato sia cittadini che studenti delle scuole superiori.

Il docufilm "Uomini come tanti" nasce da un'idea di Mariagrazia Contini già docente presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Bologna. Il docufilm è stato reso possibile anche grazie all'adesione al progetto dell'Asl di Imola che ha permesso le video riprese all'interno degli spazi del presidio sanitario ed alla grande collaborazione del gruppo di Auto Mutuo Aiuto di Imola "I muscoli e il cuore" frequentato da uomini come tanti, proprio come il titolo del film richiama, e che, oggi, a partire dal percorso di consapevolezza che il gruppo attiva, cominciano scorgere le radici di quella violenza, impegnandosi nel difficile compito di governarla.

Abbiamo chiesto all'autrice di raccontarci cosa l'ha spinta ad affrontare questo tema

Ho insegnato all'università di Bologna per tanto tempo, per 40 anni, finché è arrivato il momento della pensione.
Il rettore mi manda una lettera e dice: gentilissima collega, dal primo novembre, è collocata a riposo. Allora io mi sono detta: a riposo? un attimo, perché? Non farò più lezioni, non potrò fare più ricerca all'università, ma l'idea di andare a riposo... no! Non mi piace.

Ho pensato che, avendo insegnato per 40 anni, era arrivato il momento di imparare qualcosa di nuovo che non avevo mai fatto. Fare la maglia non mi piaceva, ricamare nemmeno e invece mi piaceva l'idea di fare documentari. Così ho cominciato.

Questo è il mio quarto documentario, ho avuto la fortuna di essere aiutata da un regista vero, nei primi tre. Questo è frutto di una regia tutta mia e ne sono molto orgogliosa.
"Uomini come Tanti" affronta il tema della violenza degli uomini nei confronti delle donne e lo affronta con un cambiamento di prospettiva rispetto a quella a cui siamo abituati. Solitamente quando c'è un dramma, una tragedia di femminicidio, l'attenzione è giustamente focalizzata sulla donna, perché è la vittima. Ma che cosa succede? Succede che l'uomo, responsabile di quelle violenza, rimane nello sfondo, sconosciuto, un mostro senza volto e senza storia. Questo, a mio avviso, non va bene. Non va bene perché, in modo un po' provocatorio, dico, attenzione, gli uomini che uccidono le donne, gli uomini che le maltrattano, che le umiliano, che tolgono loro la libertà, non sono mostri, sono uomini come tanti. Magari fossero mostri. Se fossero mostri ce ne accorgeremmo, li individueremmo.

Giulia avrebbe capito che Filippo Turetta era uno da cui guardarsi se avesse visto che era un mostro. Sono uomini come tanti.
Attenzione, non intendo normalizzare questi uomini. Voglio dire che sono come tanti, cresciuti dentro ad una cultura che è mostruosa, perché continua ad educarli alla violenza, al successo a tutti i costi, al possesso, al dominio, alla sopraffazione ed alla guerra. Più gli uomini si adeguano a questo standard, più ricevono ammirazione. Sono uomini con gli attributi, si dice, sono uomini che hanno la capacità di governare, di esercitare il loro potere e godono di grande stima. Ma nel frattempo questi stessi uomini educati alla violenza sono uomini che non ricevono nessuna educazione sul piano delle emozioni e dei sentimenti.
Fin da quando sono piccoli, i bimbi maschi non devono piangere. Continuano a dirgli "è da femminuccia piangere. Non piangere. Tu sei un maschio".
I maschi non devono esprimere le loro emozioni, perché le emozioni sono sempre un sintomo di debolezza, devono nasconderle. Se non le provano, ancora meglio, così le nascondono del tutto. Gli uomini sono quelli che "non devono chiedere mai", come diceva uno spot pubblicitario.
Ma cosa provano questi uomini, educati al potere, al possesso, e non educati alle emozioni? Che cosa gli succede quando c'è una donna che dice loro: "non voglio più stare con te, me ne vado, scelgo un'altra strada"? Provano angoscia ed è normale avere l'angoscia se si è abbandonati da qualcuno che si ama, ma hanno un'angoscia che non riconoscono come angoscia, non sono in contatto con le loro emozioni, non le sanno riconoscere, non le sanno chiamare per nome. Quindi sapete cosa fanno?
Fanno come i bambini piccoli. I bambini piccoli quando sono molto arrabbiati, stanno molto male, spaccano tutto, si buttano per terra, spaccano le cose. I bambini piccoli spaccano delle cose, gli uomini spaccano, distruggono persone, distruggono esistenze.
Io ho affrontato questo drammatico problema attraverso questo docufilm, con delle storie, delle narrazioni. Sono tre narrazioni: di un assassino, di un uomo che insieme ad altri uomini che hanno agito la violenza sulle donne cercano di comprendere la ragione dei loro gesti e di un uomo il cui padre gli ha ucciso la mamma.
Nel docufilm sono stata molto attenta a non spettacolizzare la violenza.
Quando lo presento agli studenti in giro per l'Italia, dico sempre: guardate che

è un docufilm e non è molto piacevole. Mi è capitato di incontrare, durante una proiezione del docufilm uno studente di Roma che, dopo averlo visto, mi ha detto: “mi aspettavo un po’ più di azione, mi aspettavo che fosse un po’ più divertente”. Questa affermazione è frutto di un grande equivoco. La violenza, oggi, è molto spettacolarizzata e tanti personaggi violenti rischiano di diventare un po’ come dei miti per i ragazzi. No! La violenza è necessario presentarla per quello che è, come qualcosa di molto brutto che fa del male a chi la fa e a chi la subisce.
Nel docufilm le parole sono importanti. Le parole che usa l’assassino non sono parole da assassino. Questo è importante, perchè sono parole di un uomo come tanti, di uomini che appartengono alla nostra stessa cultura.
Alla fine del docufilm c’è un fumetto che ho scelto di mettere, una piccola cosa che però rappresenta il segno della mia speranza. L’ho dedicato ai ragazzi, a chi ha nelle proprie mani la possibilità di modificare qualcosa, e cambiare, almeno un po’, il percorso delle relazioni uomo-donna ed uscire fuori dal copione della violenza.

Chi è Mariagrazia Contini

Mariagrazia Contini ha insegnato Pedagogia Generale e Sociale, Filosofia dell’Educazione e Pedagogia dell’Infanzia e delle Famiglie presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell’Università di Bologna.
Mariagrazia Contini nei suoi anni di carriera come regista, oltre a “Uomini come tanti” ha diretto altri docufilm tra cui:“Non più ancora” e “nove mesi dopo” (trasmesso il 5 ottobre su Rai 3).

“Non più ancora” mette l’accento sulla pre-adolescenza, quella fase chiave della crescita di ogni individuo, chiedendo agli stessi ragazzi che vivono quel momento della loro esistenza di raccontarlo, al fine di colmare la distanza che spesso ci impedisce di ascoltare e comprendere, e magari risolvere, i loro disagi.

In **“nove mesi dopo”** l’autrice dà voce alla sofferenza che tante mamme vivono nei nove mesi del dopo parto, quando sembra che non ci siano motivi per provarla, poiché il “gioco degli equivoci” (sociale, culturale) misconosce quella sofferenza e impone, al suo posto, emozioni solo positive.

Contatta le esperienze che possono aiutare gli Uomini Autori di Violenza

Gruppo di Auto Mutuo Aiuto
“I muscoli e il cuore”
Associazione “E pas E Temp” — odv
Via Giovanni dalle Bande Nere 11,
40026 Imola — BO
Telefono 3383874547
Sito Internet www.epasetemp.it

Centro LDV (liberiamoci dalla violenza) Azienda USL di Bologna
Via D. Svampa 8, Bologna, presso Casa della Comunità Navile
Telefono 3664342321 numero attivo venerdi e lunedì dalle 13:30 alle 15:00
Email ldv@ausl.bologna.it

Orario di apertura
solo su appuntamento
Sito Internet www.ausl.bologna.it/asl-bologna/staff/dass/centro-ldv

Centro Senza Violenza
Associazione Senza Violenza APS
Via de’ Buttieri 9A, Bologna
Telefono 3491173486
Email info@senzaviolenza.it

Orario di apertura lunedì, martedì e mercoledì, dalle 14:30 alle 20.30, giovedi dalle 12:30 alle 18:30;
è possibile accedere direttamente, preferibilmente su appuntamento.
Sito Internet www.senzaviolenza.it

Il 5×1000 a E Pas e Temp

Caro amico,
con la prossima dichiarazione dei redditi scegli
di destinare il 5xmille a E Pas E Temp.
Questo non comporta un aumento delle tue tasse.
Sostenerci è semplice:
FIRMA a vantaggio di E Pas e Temp
indicando il codice di seguito.

codice fiscale: 90008160377

Grazie per il tuo sostegno!

Il contributo volontario annuale
è di soli 12 euro
E PAS E TEMP
Piazzale Giovanni
dalle Bande Nere n.11 Imola,
tel. 0542-604822
Cell. e SMS 370-3241438
(non è attiva la segreteria telefonica).
cimatti.luisa@gmail.com
Sito: www.epasetemp.it
Per donazioni
IBAN: IT44Z0760102400000028611408

A Franco Basaglia
Il vento, la bora, le navi
che vanno via
il sogno di questa notte
e tu
l'eterno soccorritore
che da dietro le piante
onnivore
guardavi in età giovanile
i nostri baci assurdi
alle vecchie cortecce della vita.
Come eravamo innamorati, noi,
laggiù nei manicomi
quando speravamo un giorno
di tornare a fiorire
ma la cosa più inaudita, credi,
è stato quando abbiamo scoperto
che non eravamo mai stati malati.
Alda Merini

Hanno collaborato a questo numero: Gino Cecchettin,
Mariagrazia Contini, Andrea Fini, Giuditta Galeazzo, Ennio Sergio.
Progetto coordinato da Roberto Lenza, Arianna Sergio