

a cura di Isabella Cavicchia  
e Andrea Solfanelli

THINK  
POETIC



# THINK POETIC

Ovvero come incontrarsi veramente  
in epoca di pandemia (e non solo)

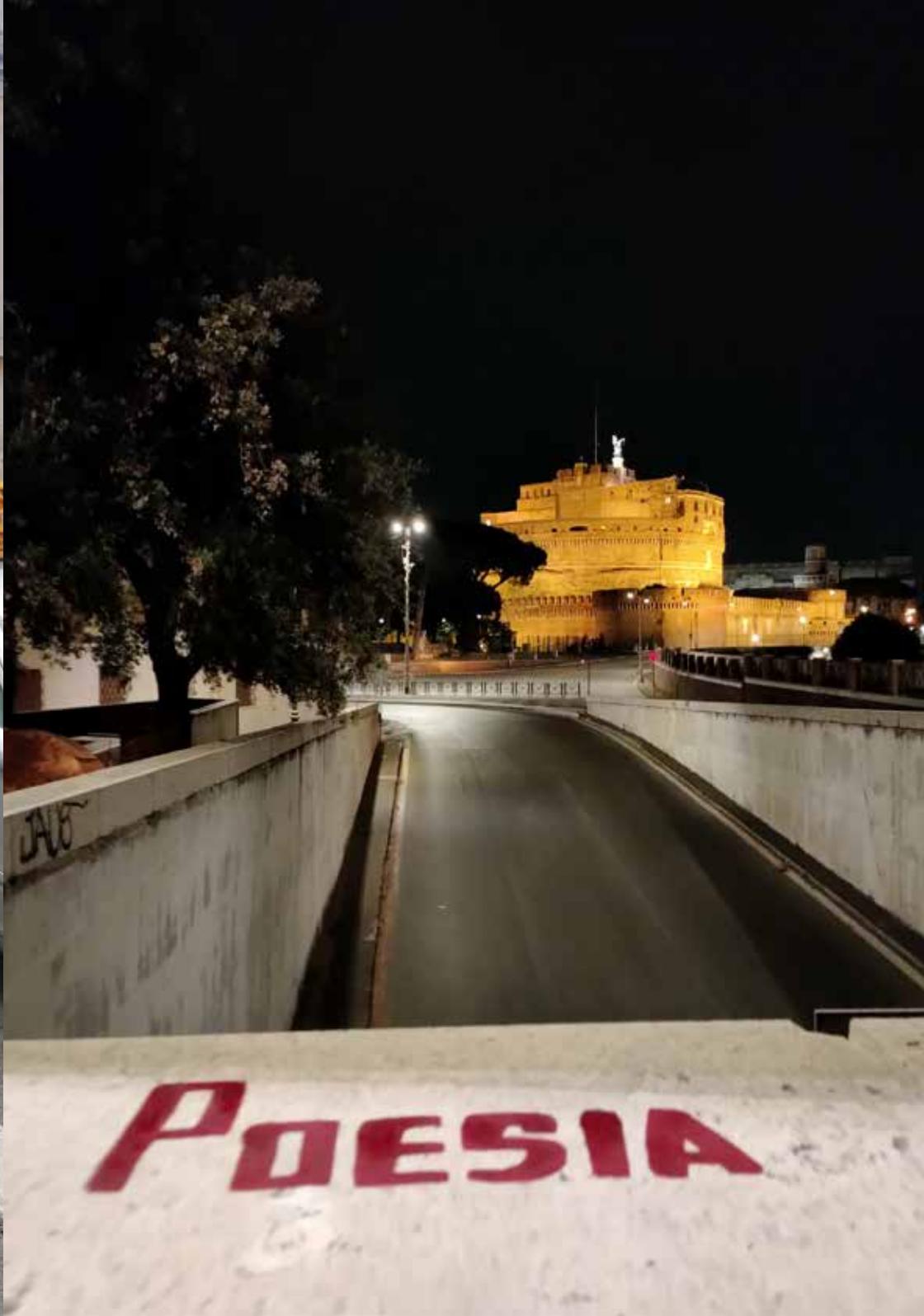
## **THINK POETIC**

Ovvero come incontrarsi veramente  
in epoca di pandemia (e non solo)

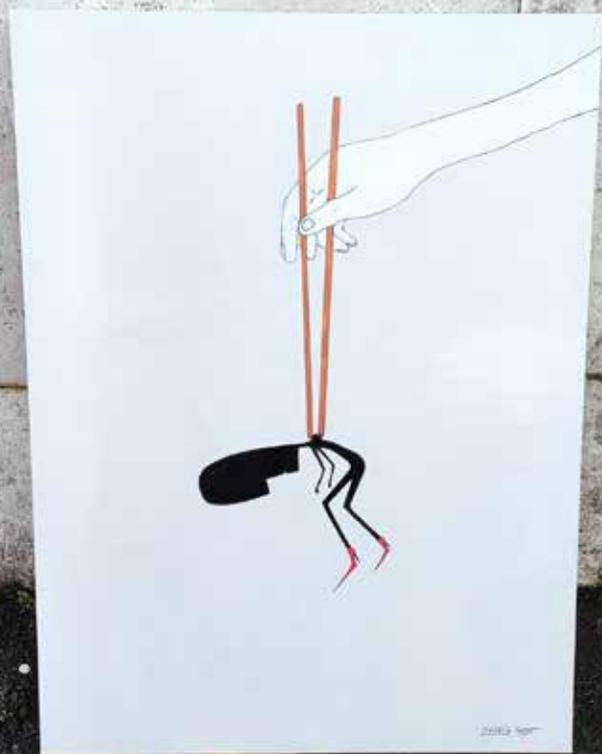
*a cura di Isabella Cavicchia e Andrea Solfanelli*

THINK  
POETIC





**POESIA**





PENSA Po-ETICO

Le composizioni sono state scritte da Autori vari

Hanno curato la pubblicazione

*Andrea Solfanelli*

*Dirigente Psichiatra U.O.C. Salute Mentale Distretto 13 ASL Roma 1*

*Isabella Cavicchia*

*Infermiera Professionale Distretto 13 ASL Roma 1*

Si ringraziano

*Giuseppe Ducci*

*Direttore Dipartimento di Salute Mentale ASL Roma 1*

*Paola Capoleva*

*Presidente CSV Lazio, Centro di Servizio per il Volontariato*

*Qwerty Project*

*Autore dei murales, del quadro e della poesia*

*Pierpaola Parrella*

*Volontaria Avo Roma, Associazione Volontari Ospedalieri*

*Federico Russo*

*Direttore U.O.C. Salute Mentale Distretto 13 ASL Roma 1*



# Indice

<b>Prefazione</b>	<b>15</b>
<i>Giuseppe Ducci</i>	17
<i>Paola Capoleva</i>	19
<b>Introduzione</b>	<b>21</b>
<i>Andrea Solfanelli</i>	23
<b>Raccolta cronologica delle composizioni</b>	<b>29</b>
Alcuni utenti del CSM di Innocenzo fanno una lista di cose da chiedere alla direzione generale <i>di Cristiano De Angelis</i>	31
Testo in romanaccio Anche i malati mentali hanno diritto al paradiso <i>di Cristiano De Angelis</i>	32
Gioia e tormento <i>di I.C.</i>	34
Dedica anticipata al mio futuro cane <i>di Cristiano De Angelis</i>	35
Noi utenti del CSM Innocenzo IV, non possiamo fare a meno di porre le seguenti domande agli psichiatri, sollevando discussioni che ci stanno a cuore <i>di Cristiano De Angelis</i>	36
Breve dialogo tra due amanti a Innocenzo IV <i>di Cristiano De Angelis</i>	37

Racconto d'estate <i>di I.C.</i>	38
Estate <i>di I.C.</i>	41
Il serpente a sonagli e il ragazzo <i>di Cristiano De Angelis</i>	42
Cuore d'oro <i>di I.C.</i>	44
Capolinea ( <i>estratto da un brano rap dell'autore</i> ) <i>di G. S.</i>	45
Pensiero sull'amore <i>di I.C.</i>	49
Viaggiando su una nuvola <i>di I.C.</i>	50
La mamma di Mario <i>di Cristiano De Angelis</i>	53
Cena <i>di Cristiano De Angelis</i>	55
La visita per il rinnovo dell'invalidità <i>di Cristiano De Angelis</i>	57
Vita <i>di I.C.</i>	61
Momenti difficili <i>di Simona Avio</i>	63
C.V. <i>di A.F.</i>	64
Sfogo della mia vita attuale quasi esclusivamente in minuscolo <i>di Cristiano De Angelis</i>	65
Il vento è cambiato ( <i>poesia ispirata da "Capolinea" di G. S.</i> ) <i>di I.C.</i>	68

Note in sottofondo <i>di I.C.</i>	68
Cuore di tenebra <i>di I.C.</i>	71
Sogno di un pomeriggio di mezza estate <i>di I.C.</i>	73
Poesia <i>di Cristiano De Angelis</i>	75
Lettera al loro Capitano Nemo <i>di I.C.</i>	77
Fredda mattinata <i>di Oussama Skalli</i>	79
Attimi di terrore <i>di I.C.</i>	80
Non chiedere <i>di I.C.</i>	83
Contatti <i>di I.C.</i>	84
Specchi <i>di Cristiano De Angelis</i>	86
Fermo immagine <i>di I.C.</i>	88
Pensiero <i>di Oussama Skalli</i>	89
Timidezza <i>di I.C.</i>	91
Visione <i>di Cristiano De Angelis</i>	94
Odore di spirito adolescenziale <i>di Cristiano De Angelis</i>	96

Anime sensibili <i>di Simona Avio</i>	98
Adolescenti <i>di I.C.</i>	99
Io streammo <i>di Oussama Skalli</i>	102
Lettera d'amore da un diciassettenne <i>di Cristiano De Angelis</i>	106
Dicembre <i>di Cristiano De Angelis</i>	108
Festività <i>di Simona Avio</i>	110
Musica <i>di Simona Avio</i>	111
Venti venti <i>di Oussama Skalli</i>	114
Auguri <i>di I.C.</i>	115
In bilico <i>di I.C.</i>	117
La mia poesia come trasporto tra e nel mio prossimo <i>di Arnaldo Bracaglia</i>	118
Misteri <i>di I.C.</i>	119
Non mi piace <i>di I.C.</i>	120
Silenzio <i>di I.C.</i>	122
Il diavolo in me <i>di Cristiano De Angelis</i>	124

Cent'anni <i>di Lorenzo Carlini</i>	128
Viaggio libero <i>di Oussama Skalli</i>	133
Naufraghi <i>di Lorenzo Carlini</i>	134
Deserto <i>di Antonella</i>	138
Cinque minuti <i>di Antonella</i>	140
Riflessione ispirata da "Cinque minuti" di Antonella, grazie! <i>di I.C.</i>	141
Non ho paura <i>di A. F.</i>	142
La giusta distanza <i>di Antonella</i>	144
Salvation <i>di I.C.</i>	146
Rivedo daccapo la mia vita <i>di Cristiano De Angelis</i>	148
Vorrei <i>di Antonella</i>	151
Atmosfera pasquale (amarcord) <i>di Simona Avio</i>	153
Cento storie <i>di I.C.</i>	155
Ivvù <i>di Cristiano De Angelis</i>	158

Rubrica	165
Il coraggio di dare voce a una storia	
Parte prima	
<i>di I.C. e Arnaldo Bracaglia</i>	
Rubrica	167
Il coraggio di dare voce a una storia	
Parte seconda	
<i>di I.C. e Arnaldo Bracaglia</i>	
<b>Contenuti speciali</b>	<b>171</b>
Poesia senza titolo (Opedale Niguarda, 4/4/2020)	173
<i>di Qwerty Project</i>	
<b>Cercare uno spiraglio: testimonianza di una volontaria</b>	<b>175</b>
<i>Pierpaola Parrella</i>	177
<b>Postfazione</b>	<b>181</b>
<i>Federico Russo</i>	182
<b>CSV Lazio</b>	<b>185</b>
Centro di Servizio per il Volontariato	187

## Prefazione



*di Giuseppe Ducci*

Non possiamo parlare della pandemia come di un evento del passato perché ancora oggi siamo profondamente dentro la realtà di un evento straordinario e universale che ha cambiato la vita e la percezione del mondo di tutti gli abitanti del pianeta.

Tuttavia, alcune valutazioni sugli sconvolgimenti che la pandemia ha determinato sono già possibili.

Ad esempio, possiamo già dire che, oltre ai milioni di morti e di ricoverati, oltre alla crisi economica gravissima, il Covid ha ferito profondamente la dimensione della convivenza, sia attraverso un'azione diretta come le alterazioni della regolazione emotivo-affettiva a seguito di lesioni infiammatorie cerebrali, sia attraverso le conseguenze dell'isolamento e della trasformazione delle relazioni umane. Soprattutto gli adolescenti sono stati colpiti, sia dal lockdown che dalla DAD.

Ma tutti noi abbiamo vissuto con sofferenza la limitazione e la rarefazione del contatto con gli altri. Qualcuno si è rassegnato, ma molti hanno cercato modalità nuove di incontro e di relazione, attraverso la musica, la fotografia, la cucina e tante altre.

Nel Centro di Salute Mentale di Via Innocenzo IV alcuni operatori e utenti hanno pensato che la poesia potesse rappresentare un'opportunità di contatto e di condivisione. Hanno cominciato a scrivere, aiutando ad esprimersi nella forma più libera anche chi aveva più difficoltà e mettendo insieme il prodotto di tutti, senza distinzioni di ruolo.

Questa raccolta è la testimonianza di un'esperienza collettiva, non filtrata né corretta, ma libera, forte e coinvolgente. C'è sofferenza, ma anche ironia; c'è riflessione sui massimi sistemi e c'è osservazione dolente degli aspetti minimali e quotidiani della vita quotidiana.

Il suo valore è legato, a mio avviso, soprattutto al ruolo che essa ha avuto nel tentare di opporsi alla perdita dei legami e dei contatti e che faticosamente stiamo tutti cercando di mantenere e ricostruire.



*di Paola Capoleva*

Questi mesi trascorsi durante la pandemia hanno messo a nudo tante fragilità nelle nostre vite e nei nostri sistemi ma soprattutto, ci ha fatto comprendere come tutto il nostro mondo sia assolutamente interconnesso: la salute, l'economia, i sistemi sociali, la scuola, il nostro benessere.

Mai come in questo periodo abbiamo capito come la risposta della comunità avrebbe fatto la differenza, per ognuno di noi, nel fronteggiare le difficoltà e mai come adesso abbiamo compreso il grande cuore dei volontari che, attraverso il loro impegno quotidiano, hanno aiutato tante persone fragili e costruito vicinanza, relazioni, calore, fiducia.

Di questo ne abbiamo bisogno tutti, ne ha bisogno la comunità come spesso ci ha detto il Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, ne hanno bisogno le persone che vivono momenti difficili di dolore, ne ha bisogno il sistema dei servizi sanitari.

Coltivare le relazioni e costruire legami di solidarietà sono i cardini su cui si poggia ogni azione di volontariato e per questo le associazioni e i volontari divengono naturalmente degli anticorpi sociali, anticorpi contro l'isolamento, la solitudine, la marginalità in cui spesso si resta bloccati per condizioni personali, sociali o a causa di una malattia e non solo del Covid. Questa trama spinge il Centro di servizio a sostenere le associazioni e queste, a loro volta, a dare sostegno ai volontari che in tanti campi danno aiuto alle persone, alle famiglie, alle comunità, trasformando l'emarginazione in protagonismo, la separazione in partecipazione.

Di questo ci parla il libro. Del desiderio di essere protagonisti e al tempo stesso di voler partecipare, del voler condividere, del volersi confrontare, mettendo a nudo anche le proprie imperfezioni. In modo naturale, a volte ironico, rapido e asciutto come una istantanea, una foto che ci fa cogliere quel momento, quello sguardo, quel pensiero.

Tutto ciò ha avuto il valore di restituirci il racconto di persone, un racconto che è uscito dall'anonimato di numeri o astratti commenti ed entrato nella vita, nel suo dispiegarsi di ricordi, di scelte, di desideri a volte contraddittori ma sempre autentici. Per questo mi è parso naturale sostenere

## THINK POETIC

questa pubblicazione che richiama, in tanti passaggi, quel movimento esemplare dei gruppi di auto-mutuo-aiuto, in cui ogni persona è una risorsa e ogni percorso esperienziale diviene un sapere, una ricchezza per la persona ma anche una ricchezza da condividere con gli altri.

# Introduzione



*di Andrea Solfanelli*

*Vite addomesticate dalla pandemia*

In un'epoca come quella che stiamo vivendo dal marzo 2020, in cui il divieto del contatto sociale e l'isolamento sono state condizioni spesso necessarie e imposte, la solitudine è divenuta un vissuto di dominio comune. Ognuno si è trovato immerso in un'esperienza condivisa che ha appianato le differenze tra gli individui e avvicinato democraticamente tutti a tutti. Così, chi è stato abituato a viver da sempre la solitudine si sarà (forse) sentito meno solo o diverso e chi non si è mai confrontato abbastanza con essa si è trovato a farlo di più.

*Un'opportunità nella tragedia: l'incontro con sé stessi*

Il vuoto insito nell'uomo, si fa sentire di più quando non può essere riempito o messo a tacere dallo scorrere della vita e della *routine*; la "cattività" domestica vissuta nei tragici periodi di lockdown ha reso tutto questo più chiaro a tutti.

È così che, con le restrizioni sociali per la pandemia, al gesto ormai familiare di tirarsi su la mascherina si è accompagnato quello di tirare giù la propria maschera, almeno per un po', almeno con sé stessi.

Paradossalmente è proprio il maggior contatto con sé stessi che ha reso più evidente quanto sia difficile il contatto con l'altro. È così evidente, che non ci si fa più caso: "chi è disposto veramente a guardare negli occhi la propria solitudine e condividerla con quella dell'altro?".

È come un salto nel vuoto, un eroico atto di coraggio che pochi sono in grado veramente di fare. Il contatto con la propria verità soggettiva e la sua condivisione è destinata a segrete stanze, dove non è concesso a nessuno ascoltare od origliare, spesso nemmeno a noi stessi.

Aprirsi liberamente all'altro è cosa rara anche per chi è abituato a fare i conti con i propri fantasmi interiori, come ad esempio può succedere a chi ha una storia familiare molto dolorosa, a chi è solo, o soffre di depressione e altri gravi disagi psichici.

Si decide spesso di segregare queste realtà, convincendosi che sono in-

comprensibili agli altri, prove inconfutabili di diversità e causa stessa di solitudine. Così, allo stigma degli altri si aggiunge anche il proprio.

*Giù la maschera: l'incontro con l'altro*

Ciò che induce l'essere umano a non esprimersi liberamente spesso non è la necessità di nascondere i propri mostri o fantasmi che siano, ma più semplicemente e radicalmente di nascer-si.

È la paura di far cadere la maschera e uscire dall'anonimato. Esprimersi liberamente significa esporsi all'altro, al senso comune, a ciò che dovremmo essere o che non riusciamo a essere, significa sentire l'altro per quello che realmente è e significa sentirsi per quello che realmente siamo.

In questa ottica, diventa un pericolo anche condividere un sorriso sincero o una dichiarazione d'amore. Esprimere ciò che rende originale ognuno di noi è, infatti, un atto innocuo per gli altri ma sovversivo per chi lo compie. È anche per questo che gli operatori della salute mentale divengono spesso gli unici veri interlocutori di questa realtà privata. Un'aberrazione che dà l'idea di quanto sia potente la necessità di negare la propria fragilità e sensibilità; di negare ciò che, forse più di tante altre cose, distingue l'essere umano dall'automa.

*Non tutta la sofferenza è patologia*

Relegare l'espressione soggettiva all'ambito di cura psicologica può far crescere la convinzione che la propria realtà interiore sia unicamente un'espressione di patologia.

Da psichiatra, posso testimoniare che nei colloqui clinici emerge molto più di un vissuto patologico. Esiste un mondo poetico che talvolta viene nascosto ancor più della sofferenza psichica e che, in essa, spesso si cela. Il più delle volte è un mondo fragile e delicato che abita timido dentro chi soffre, ma non per questo manca di forza.

È come il sorriso innocente di un bambino, tanto potente da illuminare il mondo e tanto fragile da spegnersi con uno sguardo severo.

Il pensiero poetico è una risorsa creativa capace di estrarre anche dalle esperienze più penose un elemento di novità vitale che, in quanto tale, ha in seno un potenziale evolutivo e trasformativo.

Dar voce al pensiero poetico può significare svincolarlo dal dolore con cui può confondersi e testimoniare la difformità dalla patologia mentale.

Dare un ascolto a questa voce al di fuori del setting terapeutico significa valorizzare l'espressione soggettiva senza discriminazione, stimolandone l'autocoscienza; metterla in comunicazione con altre soggettività è un

modo di far sorgere un senso di com-*unione* con l'altro che di fatto fa tramontare la solitudine. Forse solo l'autentico incontro di due solitudini, in effetti, può mettere realmente in contatto due individui.

Ma, come detto, aprirsi all'altro implica un pericolo e può divenire un movimento panico: vitale ma al contempo generatore di caos e sofferenza.

*Think Poetic: cos'è e come nasce*

È a partire da queste premesse e riflessioni che nasce Think Poetic: un gruppo di persone che si incontrano in una chat online nell'unico scopo di condividere creazioni artistiche originali.

Una volta pubblicata la composizione, gli altri membri del gruppo possono commentare il brano o semplicemente pubblicarne uno proprio. Questo permette di creare un flusso poetico che si autoalimenta con il contributo di tutti i membri di Think Poetic e che, tutt'ora, continua a scorrere libero. Un progetto semplice e "sovversivo" che scaturisce dall'esigenza di combattere l'isolamento imposto dal primo lockdown del marzo 2020 con uno spazio virtuale in cui incontrarsi davvero e superare la solitudine. Un'area poetica dove si viene conosciuti "senza maschera", ma protetti dalla distanza dell'incontro virtuale.

I partecipanti sono pazienti e operatori del Centro di Salute Mentale del XIII Municipio della ASL Roma 1. All'interno del gruppo molti non conoscono nemmeno le fattezze degli altri, né la loro storia o ruolo sociale.

È solo condivisione e ascolto di produzioni creative e originali e, dunque, libera espressione della soggettività individuale che, almeno in questa Area Poetica, non è soffocata né dall'angosciante scenario di desolazione e inquietudine dovuto al coronavirus né dal giogo mortificante dello scorrere eteronomo della vita a cui eravamo prima assuefatti.

*Le origini del nome "Think Poetic"*

L'idea del nome nasce da un murales che un giorno ha catturato la mia attenzione mentre ero in macchina bloccato nel traffico. Per un attimo mi ha piacevolmente distolto dal ronzio mentale che mi faceva *chiudere in* me stesso e che, allo stesso tempo, mi *alienava da* me stesso. Durante il primo lockdown, lo stesso graffito, ma in luogo differente, mi ha di nuovo tirato via dall'ingorgo mentale che mi escludeva dal mondo esterno, invitandomi a porre attenzione, a contemplare, a osservare, a essere veramente presente e in contatto con me stesso e con il mondo che vivo... a *pensare poetico*. Il murales è, per l'appunto:

“Think Poetic” (vedi immagine di copertina).

Ringrazio l'autore Qwerty Project per la gentile concessione all'utilizzo come titolo della sua invenzione e per aver donato al nostro gruppo uno stimolante incontro con lui, nonché un quadro e una sua poesia (che è riportata in “Contenuti speciali”).

*Introduzione agli scritti*

Il 12 maggio 2020 viene pubblicato il primo componimento di Think Poetic. Sono seguiti commenti, racconti, dialoghi comici, composizioni e brani musicali autoprodotti.

Il flusso poetico è libero e mutevole all'interno del gruppo e ci è sembrato opportuno lasciare inalterato l'originale scorrere del flusso, riportando in questo libro le composizioni scritte dei vari autori e alcuni commenti degli altri membri semplicemente seguendo l'ordine cronologico di pubblicazione, dalla sua nascita fino al primo anno di vita (maggio 2020/maggio 2021).

Ogni nuovo membro che man mano si aggiunge al gruppo riceve un manifesto di benvenuto, ove viene spiegata la filosofia e il fine di Think Poetic; un invito alla condivisione del pensiero poetico.

Lo riporto di seguito.

Think Poetic è un progetto di scrittura creativa poetica.

È rivolto a chi ha la voglia o l'esigenza di raccontare e raccontarsi in uno spazio senza pareti fisiche e materiali.

Qui può trovare il modo di emergere, quello che non riusciamo a dire o che di solito diciamo solo a noi stessi.

Mondi interiori diversi possono incontrarsi e comunicare in un canale di flusso emozionale, offrendo e ricevendo spunti di ispirazione e di riflessione.

Useremo la scrittura poetica a nostro piacimento, sotto forma di storie, ricordi, aneddoti, sogni... per parlare di noi stessi, degli altri, di situazioni e personaggi inventati.

Sull'onda della fantasia, le creazioni si esprimeranno nei toni più diversi, dal comico, all'intimista, dal nostalgico al divertito... rappresentando tutte le infinite e mutevoli sfumature dei nostri stati d'animo.

Le creazioni/esposizioni che ci invierete via mail, saranno accolte senza giudizi o pregiudizi.

Il nostro compito di conduttori sarà quello di incoraggiare il Pensiero Poetico, filtrare ciò che necessita un lavoro più strettamente "terapeutico" (che verrà lavorato individualmente), da ciò che sarà condiviso con tutti.

Accompagnare i partecipanti su sentieri di levità, con l'intento di alleggerire il peso della vita reale e mantenendo uno sguardo volto a nuove prospettive da sperimentare.

Buona avventura

*Il dottor Andrea Solfanelli e l'infermiera Isabella Cavicchia*



## **Raccolta cronologica delle composizioni**

*Le composizioni sono estratte dalle conversazioni online tra i partecipanti di Think Poetic durante il primo anno di pandemia*



7/06/2020

*Alcuni utenti del CSM di Innocenzo fanno una lista di cose da chiedere alla direzione generale*

*di Cristiano De Angelis*

Noi chiediamo che:

che dopo la puntura venga eseguito un massaggio shiatzu sull'assistito; libertà di farsi tatuare sul pettorale sinistro la faccia sorridente del proprio psichiatra preferito, e sul dorso, la faccia della propria infermiera preferita, disegnata nell'atto della puntura al gluteo;

diritto di riferire al proprio terapeuta le proprie voci interiori, anche qualora esse fossero inevitabilmente brutte parolacce a lui dirette; diritto per chi soffre di doppia personalità di venire salutato due volte all'ingresso

che gli psichiatri prendano un mese all'anno psicofarmaci prescritti direttamente dai pazienti

che venga creata una bacheca con ricette culinarie di piatti, in cui inserire mix di compresse

che vengano adibite una spa e un salone ristorazione all'interno del monumentale Centro di via Innocenzo IV

che i dottori abbiano sulla scrivania dei contenitori con le caramelle mou e non depakin chrono. Mi raccomando!

che vengano fatte punture di anabolizzanti oltre a quelle depot

che la Asl RM E fornisca sia mascherine anti-covid con inciso il sorriso,

che mascherine con il broncio per i pazienti con disturbo bipolare

che l'orologio del pannello dove timbrate il cartellino segni anche le ultime offerte di Amazon.

7/6/2020

*Testo in romanaccio*

*Anche i malati mentali hanno diritto al paradiso*

*di Cristiano De Angelis*

Il Signore Dio creò l'uomo e lo pose lì, perché coltivasse e custodisse l'Eden. Il Signore diede questo comando all'uomo: "Tu potrai mangiare di tutti gli alberi del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, perché, qualora tu ne mangiassi, certamente moriresti".

*Vabbè! Da una parte dell'uomo uscì la donna. All'inizio andava tutto bene!*

Però Eva, era solita sentire le voci e avere delle piccole allucinazioni.

Fu infatti così, che vide un serpentello che gli sussurrava: "A bella, pia sta mela da sto arbero che te fa bene, fidate! Anzi, falla pia' a quer broccolo dell'omo tuo che è più bravo".

Eva rispose: "Ma nun sarà pericoloso? Il capo supremo dice che sto arbero è proibito".

Al che il piccolo serpente rispose: "Senti bella, a me me manna proprio er capo a ditte 'na cosa simile".

Eva: "Ma sei sicuro?". Il serpente rispose: "Certo, te dico solo che cor disturbo de doppia personalità che m'arित्रोवo, stavorta semo sicuri sia io (er secco allungato) che quell'artro coe corna".

A quel punto Eva disse ad Adamo: "Amò, quarche cosa nel profonno me dice che è mejo che raccoji qua mela". Eva era un pò 'zora', come si dirà a Roma, ma c'è da dire che Adamo je teneva testa; d'altra parte Dio li fa e poi... A un certo punto Adamo, cambiò umore e da felice qual'era divenne rabbioso per via del suo disturbo bipolare e disse: "Ah Eva certo che pure te me fai venì a depressione eh, stavo tanto tranquillo".

Adamo allungò il braccio e fece come le aveva ordinato Eva e dopo mangiò il tondo frutto.

A quel punto, arrivò il Signore seguito da lampi e tuoni ed egli stesso tuonò: "Aò ma che state a fa?".

I due non seppero come giustificarsi e il Signore sentenziò con le seguenti parole: "Che eravate malati mentali lo immaginavo, io nun ve volevo fa perfetti come me. Inoltre, pe favve c'ho avuto poco tempo, perché dopo il settimo giorno ho creato pure il servizio divino del 118, che me tocca perfezionà parecchio. Però così rincoioniti nun immaginavo!

Nun avete raccolto na mela, ma 'a palletta co cui ieri in pausa me so' messo a fa du tiri e m'è finita sull'arbero. Adesso ve devo punì, a voi e ai vostri futuri figli, a quelli dopo e a quegli altri dopo ancora.

Ma la punizione già era prevista perché in quanto fiji miei, io ve conosco mejo de chiunque (e te credo: artri nun ce ne stavano a parte loro tre).

Ebbene sì, la punizione divina è la vostra malattia mentale che sarà di tutti, dico tutti li vostri posterì. Eh sì, perché, a differenza de quello che penseranno certi, nun ce ne sarà uno normale, cioè' senza malattia mentale.

Questo è il vostro peso, il peso de tutta la vostra razza. Però, se ve curerete nel senso de curasse la testa e piavve cura de voi stessi, superete sta condanna, anche de più de quelli che penseranno de esse sani, che continueranno a sentisse migliori".

9/6/2020

*Gioia e tormento*

*di I.C.*

E al mattino è silenzio  
il frastuono odiato dissolto.  
Primo sole di primavera, è già estate;  
illumina l'aria, il verde avvolge tutto.  
Voci si diffondono,  
ascoltano sé stesse sorprese come per la prima volta.  
Chiacchiericcio di un tempo lontano,  
quando lo scalpiccio di un cavallo, le ruote di un carro...  
Pezzi di un passato riaffiorano.  
Pura innocenza animale, timide orme leggere,  
calpestando reticoli di filo spinato,  
in spazi invisibili, inviolabili, mortali.  
Sguardo che si fonde  
nell'infinito miele e arancio di tramonti.  
Occhi che parlano,  
si scambiano la luce in giochi antichi, coperti di polvere,  
unendo anime e corpi distanti.  
Banchetti sontuosi su tavole da re,  
danze, fragore, scherzi, risate,  
ricordi e visioni.  
E quando tutto passerà,  
non avrò respiro, né luce, né tempo.

9/6/2020

*Dedica anticipata al mio futuro cane*

*di Cristiano De Angelis*

Amore mio, cucciolo, bambino eterno, incapace di essere consapevolmente cattivo, consapevolmente invidioso e tutto ciò di cui purtroppo sono capace io.

Ti amo, ti amo, ti amo da morire, perché come tu moriresti per me io morirei per te.

Dio t'ha donato un solo decennio o poco più di vita, ed io, che posso vivere dieci volte tanto, non sono degno di te. Eh già, perché è a me che dovrebbero dare gli avanzi della cena. È a me che dovrebbero stringere il collo con un guinzaglio e guidarmi, visti tutti gli errori che ho fatto; a me le sculacciate, il cibo in eccesso tolto di bocca e i rimproveri per aver distrutto cose di valore. Non sono capace di apprezzare la libertà di uscire, camminare e correre. Tu sì!

Non sono capace di apprezzare il fatto che ogni giorno e in ogni giorno, possa cercare cose nuove.

Tu sì!

Tu esci e il tuo piccolo nasino diventa la tua sonda felice, mentre io penso che è tutto già scritto, perché penso che già conosco tutto.

Hai tutta quella energia per amare tutto ciò che possiedi, la tua vita!

Io, ok, non so come fare, non ci riesco.

Tu piangi quando sono arrabbiato con te, io quando mi riprendono.

Sono l'ultimo a prendersi le proprie responsabilità. Ma ti giuro che da oggi non mi arrabbierò più con te, ti giuro che da oggi ti dedicherò tutto... tutto il mio tempo.

Ma tu in cambio promettimi una cosa, solo una:  
insegnami a vivere!

15/6/2021

*Noi utenti del CSM Innocenzo IV, non possiamo fare a meno di porre le seguenti domande agli psichiatri, sollevando discussioni che ci stanno a cuore*

*di Cristiano De Angelis*

Sono un po' preoccupato per Dracula. È venuto a succhiarmi il sangue cinque minuti fa, proprio dopo che avevo assunto le mie compresse di antipsicotico. Non gli farà male? O avremo a che fare con un vampiro più equilibrato???

Ieri ho visto un film con un ragazzo che aveva dentro ben trentasette personalità. Voi, con un caso del genere, usereste ben 37 cartelle mediche diverse?

Se è vero che il cioccolato desta buon umore, perché quest'anno non si propone di fare le uova di Pasqua di Depakin Chrono?

Che ve serve un parcheggiatore abusivo là a Innocenzo IV?

Perché non proponete alla Raggi di fare una fermata della metro a Innocenzo, che girando tutt'intorno alla pineta Sacchetti si congiunge con Boccea 271? Potreste chiamarla la "Curva dell'Umore".

È legittimo dire che mia madre non può accusarmi di avere poco carattere dato che ho ben 4 personalità?

Soffro di bipolarismo. Stamattina ho vinto al superenalotto, ero contentissimo ma poi ho preso la dose doppia del farmaco.

Come andrà a finire? Avrò 40 miliardi, ma mi gireranno le balle.

15/6/2021

*Breve dialogo tra due amanti a Innocenzo IV*

*di Cristiano De Angelis*

B: Innocenzo, secondo te sono bella???

I: Ma amore sei perfetta se non fosse per il fatto che ogni tanto scambi le parole con i nomi degli psicofarmaci...

B: Ma chi io? Guarda che ti sbagli eh!

I: Sì come no...

B: Che ABILIFY tutto curvo su quel tavolo?

I: Silenzio...

B: Che fai non mi rispondi? Fai come la QUIETAPINA che sta sempre zitta?

I: Non paragonarmi a quella cosa!

B: Innocenzo, ma insomma!! Porta RISPERIDONE alla QUIETAPINA!

I: E basta!

B: BRUPROPIONE!

I: Te l'ho detto che hai il difetto di parlare sempre di quei così eh...

B: Ne ho bisogno, nonostante io sia forte e di XANAX e robusta costituzione, mi sento un po' ZYPREXA

I: Ah allora perdonami...

B: Grazie per la comprensione, finalmente...

I: Beh, per quello che VALIUM tiè!

23/6/2020

*Racconto d'estate*

*di I.C.*

Non facevamo domande  
per noi non c'erano risposte  
Ma un Luogo senza nome diventa ciò che vuoi  
Nel Luogo senza nome puoi essere chi vuoi  
Una Pistola nascosta e  
un Randagio dietro la porta  
E questo ci bastava  
È tutto quel che hai  
Una Serpe sulla strada  
ha abbandonato la sua pelle  
Oggi ha un Vestito nuovo  
Proprio come noi

Commenti a "Racconto d'estate"

Molto bella. Un gioco, quello di indossare una nuova pelle (=essere chi si vuole), tipico di un bambino e della sua sconfinata fantasia. Una fantasia e un gioco che si potrebbe fare anche quando si cresce perché A) c'è sempre una parte fanciullesca in noi capace di tutte le sue impersonificazioni e B) forse in definitiva non siamo niente, nessuno. Quando mi chiedo chi sono, posso riportare solo quello che mi riferiscono altri, ma io non lo so. In me c'è un vuoto. È un vuoto anche un universo, no?

Ed è la proiezione speculare che ti torna indietro dalle altre persone che ti definirà.

Così, essendo noi diversi, per ogni persona il nostro essere sarà come quell'essere "acqua"; l'acqua versata in un bicchiere prende la forma del bicchiere, se fatta scorrere in un tubo ha la forma del tubo. Ed è così, infine, che il gioco di essere, di indossare un nuovo vestito ogni giorno trova la sua legittimità in chiunque.

E se ti diranno che sei un pazzo (o una pazza) lo faranno perché crederanno di sapere chi dovresti essere.

Ma loro NON SANNO e TU NON DOVRESTI ESSERE. Per cui i pazzi saranno loro. Grazie Isabella

*Cristiano De Angelis*

Chi è venuto anche soltanto semplicemente in contatto con Isabella, non può non riconoscere le sue potenzialità e il suo valore a comporre e scomporre come vero artigiano, la parola, il logos e la tensione umana. Lavoro artigianale nel cucire, che fa nella realtà con macchina o semplicemente con ago, filo e tessuti, per poi ricomporre in opere creative, come borse o i lavori di sartoria del gruppo di "Cucito Creativo". L'attuale prova odierna è la parola, e la sua analisi per scomporla e

ricomporla in versi "a cascata", come lei stessa dice.

Un lavoro interno che sottintende un valore artistico pieno di umanità e di tensione verso l'uomo, verso la persona umana, verso le cose materiali che si concretizzano.

La sua ricerca quindi, pone in essere l'animo umano e le sue componenti in un trasporto spirituale che fa di ciò che viene ad analizzare, un viaggio terapeutico nei meandri dell'intima essenza, come realtà vivente della tensione affettiva.

In fondo, come recita una ben nota canzone di successo di musica leggera: "Si può dare di più".

Ricordo perfettamente, quando Isabella mi ha detto che si stava costituendo un gruppo di poesia, proprio nella sede del suo lavoro: Asl della Salute Mentale.

Mi mostrò i suoi versi liberi, come disse lei, a cascata e senza alcun paramento precostituito. Mi emozionai.

Quando la sollecitai a leggere la poesia quasi si rifiutò perché, mi disse, voleva sapere in che grado percepivo la sua poesia. Nasceva in me una lettura in versi liberi cadenzati, come testimonianza di qualcosa di meraviglioso, che dal prezioso e silenzioso silenzio, guardava a qualcosa di luminoso e chiaro.

Si cambiava vestito come "La serpe cambia la sua pelle, abbandonando la vecchia sulla strada".

Il nuovo vestito luminoso non è tanto una stagione come l'estate, ma il passaggio di qualcosa di nascosto: "una pistola, un randagio dietro la porta", che preannuncia con banchetti sontuosi su tavole da re, ricordi e visioni, da una verginità di danze, fragore, scherzi e risate, a una fecondità materna senza respiro, libera della stessa luce e dallo stesso tempo.

In silenzio ascoltai i versi e incredulo lessi...

*Arnaldo Bracaglia*

12/7/2020

*Estate*

*di I.C.*

Andrò finalmente a testa alta  
E rubero' gelosa  
ogni cosa intorno a me  
Riempiro' i miei occhi di smeraldi  
Che incastonati brillano fra i rami  
degli alberi  
E di cieli carichi di turchesi  
Mi abbagliero'  
Catturerò il rubino infuocato  
Che dall'alto sontuoso troneggia  
Mi ubriacheranno  
Generosi fiori  
di superbo Topazio giallo e  
Viola ametista  
Tiepide  
Le distese di corallo  
abbraccero'  
E Anneghero' nella marina  
Accogliente e Consolatrice  
che con le profumate spume di sale  
scuoterà i sensi  
E tutto sarà Estasi  
Oh, Adorata Estate!

15/7/2020

*Il serpente a sonagli e il ragazzo*

*di Cristiano De Angelis*

S: Ragazzo, tu che passi per questa strada, AIUTOOOOOOO!

R: Che cosa ti è successo, serpente?

S: Sono rimasto IMPRIGIONATO in questa campana di vetro e non riesco più a uscirne! Liberami! Salvami! Se lo fai, farò tutto quello che vuoi!

R: E va bene... Ecco: ti ho liberato!

S: Grazie infinte, davvero! e Adesso dimmi: come posso ricambiare?

R: Uhhh non saprei... tu per cosa VIVI?

S: Io striscio tutto il giorno e la mia vita fa schifo perché oltre a nutrirmi e a dormire non posso far altro. Eppure... eppure TIRO AVANTI PIENO DI SPERANZA. Una grande SPERANZA. Perché so che quando noi moriremo, se ci saremo comportati bene, la nostra anima andrà in un posto dove si È QUELLO CHE SI SOGNA! Un posto dove io non avrò più bisogno di strisciare, avrò delle ali e potrò volare.

R: Quando moriremo?

S: Sì.

R: Tutti quanti? Anche noi umani andremo in quel posto in cui SAREMO QUELLO CHE SOGNAMO?

S: Certo che sì: tutti gli abitanti di questo pianeta!

R: E dimmi...: si sente il dolore in quel posto? Intendo

IL DOLORE, IL DOLORE CHE TI FA MALE DA MORIRE, QUEL DOLORE che si prova quando pensiamo... Il dolore di questa terra su cui tutti STRISCIAMO... quel dolore psicologico che ti strema, ti avvilita, ti IMPEDISCE DI USCIRNE!...

S: Assolutamente no, mio salvatore: se tu sogni che il dolore scompaia, lì scompare!

R: E la RAGIONE...? ... La ragione per andare avanti, il senso, UN SENSO

lì c'è? ...QUELLA RAGIONE PER CUI "ESSERE" NON TI RENDE prigioniero di una CAMPANA DI VETRO?

S: Oh, sì, umano: se lo SOGNI, lì sarai libero!

R: E le LACRIME? Le lacrime amare mentre stringi i denti, quasi a romperli per la RABBIA. Perché ODI piangere ma non puoi fare a meno di farlo?

S: Ooooh, lì non esistono lacrime se non di gioia!

R: Allora ce l'ho un favore da CHIEDERTI...

S: Dimmi... Che posso fare per te?

R: Ti prego, MORDIMI CON TUTTA LA FORZA CHE HAI e iniettami TUTTO IL TUO VELENO!!!!!!!!!!!!!!

18/7/2020

*Cuore d'oro*

*di I.C.*

È vecchio e stanco per avere paura,  
non teme più ormai,  
il mio cuore d'oro.  
Puoi usare il tuo martello o il tuo crogiolo,  
non scalfirai più,  
il mio cuore d'oro.  
È coperto di cicatrici,  
l'ho ricucito così tante volte,  
non può soffrire più il mio cuore d'oro.  
Ha visto orrori, visto sorrisi,  
ora è in pace,  
il mio cuore d'oro.

*PS: poesia ispirata da una canzone di Neil Young*

20/7/2020

*Capolinea (estratto da un brano rap dell'autore)*

*di G. S.*

Alla domanda se credo a qualcosa o a qualcuno rispondo:  
 me stesso e quelli che c'ho vicino mentre cammino,  
 le facce che incontro, quelle che c'ho accanto  
 so quelle de cui racconto, scrivo, testimonio e canto.  
 Un destino quotidianamente stronzo, per l'uomo,  
 sempre più spesso de sé stesso complice, vittima e assassino.  
 I sogni di un bambino,  
 sono specchi che si infrangono quando sbatti con la realtà che non  
 t'aspetti dietro l'angolo.

Fattela na cazzo de risata dice il comico,  
 dattela na calmata aggiunge il medico,  
 lo sfondo è tragicomico.

Sarebbe da piange' ma fa ride',  
 le peggio infamate le fanno le facce più pulite.  
 E che ne dite voi del parroco pedofilo  
 e della maestra che insegna e mostra il sesso al figliol prodigo.

Prodi sì, Prodi no, non me preoccupo,  
 voglio e cerco rimedi a comincià da subito!

*Rit (X2): Voglio e cerco rimedi, con braccia, testa e piedi. Nun serve a un cazzo  
 qua, piangere da seduti! Voglio e cerco rimedi e a comincià da subito, fatti  
 concreti, voci dal popolo!*

Sta società v'è a fondo e questo s'era già capito,  
 vedo problemi e no rimedi in giro, mentre vivo.

Ho perso il filo ormai da svario,  
 sto mondo è amaro, poco amore e poco scialo  
 e in mezzo io che vago.

Come vai vai qua caschi male,  
la gente è sempre pronta a giudicare  
e a scappare se c'è da aiutare.  
C'ho un lavoro che m'aggrada e me mantiene,  
eppure ancora non sto bene,  
c'ho sangue guasto nelle vene.  
Aspetto il giorno in cui dovrò pagare il conto  
e intanto vivo ogni secondo  
e guardo bene chi c'ho attorno.  
Giorno dopo giorno,  
non me fido più del mondo  
e tutto ciò che voglio è continuà a avecce un cervello.  
Seguo la mia strada e c'ho una rima serio  
per ogni giornata avvelenata.  
Questo per me è già un rimedio,  
troppe farse dentro a 'sto stato d'assedio.  
Cerco rimedi e sò problemi tutto ciò che vedo!  
*Rit (x2): Voglio e cerco rimedi, con braccia, testa e piedi. Nun serve a un cazzo  
qua, piangere da seduti! Voglio e cerco rimedi e a comincià da subito, fatti  
concreti, voci dal popolo!*  
Non capisco che succede qui non ci si crede,  
non ti ascolta più nessuno neanche un prete.  
Non serve confessarsi è meglio che accanni,  
quando alla tivù l'ascolto aumenta con i drammi,  
e che drammi: mamme killer e famiglie bruciate,  
rapimenti, farse e poi infanzie rubate;  
vite violentate e persone impazzite,  
voi che ne pensate vedo gente che ride,  
e meno male almeno a voi Dio vi aiuta,  
qua l'odio brucia dentro come vodka assoluta.  
Roma nuda, cruda come carne al sangue,  
ti assicuro che ho visto e ne ho viste tante.

Al ristorante faccio da mangiare per mangiare,  
con gli altri al pub mi faccio male per scappare,  
pronto a celebrare un'altra storia inutile,  
vivo sì ma senza un senso di gratitudine,  
è un'abitudine.

Mentre mi guardo intorno,  
inesorabile è passato un altro giorno,  
guardo l'ora è tardi e ancora non dormo,  
alla ricerca di rimedi in questo mondo che va a fondo!

*Rit (x2): Voglio e cerco rimedi, con braccia, testa e piedi. Nun serve a un cazzo  
qua, piangere da seduti! Voglio e cerco rimedi e a comincià da subito, fatti  
concreti, voci dal popolo!*

Commento a “Capolinea”

Buongiorno a tutti e grazie a G.S. per la condivisione della sua nuova strofa. Un capolinea che sembra essere in perpetuo movimento, un modificarsi continuo in cui non ci si riconosce più veramente ma non ci si sente allo stesso tempo del tutto cambiati?

L'accostamento delle due cose sembra paradossale ma in effetti è un sentimento che appare chiaro in chi scrive. Chi è che scrive? quale parte di sé dà inizio al confronto? Le parole sembrano a lui celargli la verità nascosta, allora come parlarne? Solo qualche commento per portare avanti il dialogo.

Lo scritto è sincero e punta con coraggio alla verità che intende trovare. La verità è forse nell'intento del testo e non solo nel suo contenuto descrittivo. La poesia in effetti è questo che riesce a dare, parole che portano sempre altro.

*Andrea Solfanelli*

22/7/2020

*Pensiero sull'amore*

*di I.C.*

Di una cosa sono certa!  
Qualsiasi cosa accada  
per i sentieri misteriosi della Vita,  
quello che ci dona l'Amore,  
come una conchiglia  
impresa nella roccia,  
appartiene all'Eternità.

27/7/2020

*Viaggiando su una nuvola*

*di I.C.*

In certe giornate flemmatiche, Sara sprofonda in una malinconica arrendevolezza, con la mente e le membra sfiancate da lunghe ed estenuanti battaglie.

Queste singolar tenzoni, le lasciano sempre un senso di impotenza, per non essere riuscita ad aprire una piccola breccia, non conquistando neanche un centimetro sul terreno di scontro. E allora la sua mente rallenta, comincia a cercare, frugando nella valigia dei ricordi e, senza pensare, si fa prendere per mano.

Senza fatica, sale su una nuvola sospesa nel vento, ed è così che inizia il suo viaggio, indietro e indietro ancora. Ed ecco che la nuvola si ferma, come alla fermata del bus e sotto di sé vede Aladino, che fissa una lampada luccicante da cui esce un rivolo di fumo. Questo fumo diventa un gran nuvolone che prende la forma di un omaccione calvo.

È ridicolo come allora, con le sue sopracciglia sottili e quel corpo enorme e muscoloso, che si assottiglia senza forma, dal bacino in giù. Non si sa se riderne o temerlo. Forse tutte e due le cose!

Il gigante, con voce tonante, si presenta così: “Sono il genio della lampada, esprimi un desiderio ed io lo esaudirò”.

Aladino è vicino all’infarto, pallido come un fantasma, tra lo stupore e la paura, con la bocca spalancata, gli occhi strabuzzati, e Sara è lì con lui. Aladino balbetta, e perplesso, dice la prima cosa che gli viene in mente: “Voglio ehm, una tavola imbandita con ogni ben di Dio!”.

Questa cosa sorprende Sara perché sin da bambina, lei e Aladino erano incredibilmente in sintonia; infatti, la tavola imbandita era la prima cosa che avrebbe chiesto al Genio!

Mentre il Genio inizia a snocciolare un elenco di favolose pietanze,

queste compaiono con un tintinnio una ad una, su una tovaglia di prezioso damasco d'oriente, fra calici di vetri colorati e posate d'argento. Alla fine della lista, il Genio conclude dicendo: "E qualche ciliegina?". Questa cosa la faceva sempre sorridere perché pensava, che per mettercene solo qualcuna, doveva essere un frutto prezioso e introvabile laggiù. La nuvola si sta muovendo. Si riparte e Sara rivolgendosi ad Aladino, dice: "Addio Aladino, non farti fregare questa volta, sii prudente! Quando ti ricapita una Lampada Meravigliosa? Magari l'avessi avuta io! Sapessi per quanto tempo mi hai fatto credere, che tutto era possibile! Dopo un po', sotto di sé, Sara scorge fra le nubi una casetta divertente e colorata come una torta di compleanno. Allunga una mano e riesce a staccare un pezzo di tetto. La casetta è di torrone e un pezzetto di finestra è di cioccolata!

Profumi e sapori che da bambina erano reali, tanto da mordere e sentirne in bocca la dolcezza e la consistenza. Sara conosceva di certo il cioccolato e lo zucchero filato, ma si chiedeva cos'era il marzapane? Poi da grande l'ha scoperto e quando capita ne mangia a quintali!

Anche qui la sosta è finita e Sara dice: "Addio Hansel, addio Gretel e complimenti per il coraggio e il sangue freddo! Avete spedito la strega nel forno con un calcio nel sedere. Io mica ci sarei riuscita! Ottimo lavoro! Dove stiamo andando nuvoletta? Oh sì! Laggiù vedo Belinda che sta parlando con il papà che le sta dicendo che partirà per lavoro e penso tra me e me: dev'essere un commesso viaggiatore o un commerciante di stoffe o di manufatti o uno che si occupa di import-export tipo Marco Polo. Il papà chiede a Belinda: "Cosa vuoi figliola, che ti porti in dono dal mio viaggio?". Le sorelle di Belinda, erano delle principesse, e avevano chiesto in dono abiti sfarzosi.

A proposito delle principesse, Sara si ricorda di una principessa che diventò una piccola guardiana d'ocche, mentre una damigella aveva preso il suo posto. La damigella era di sicuro un perfido impostore, anche se alla principessa, non faceva poi così male fare un po' di lavoro manuale. Sara la immaginava sudicia ad accudire le ocche e provava una sottile e

maliziosa soddisfazione! Tornando ai vestiti chiesti dalle sorelle di Belinda, dunque: una lo vuole ricoperto di Topazi, così brillante da oscurare il sole; l'altra lo vuole tempestato di Diamanti, così luminoso da impallidire la luna. Belinda, invece, capro espiatorio della situazione, chiede al papà "una Rosa", solo "una Rosa". Questo fa commuovere Sara, alla quale sin da bambina, l'umiltà di Belinda suscitava tenerezza e profonda compassione, anche perché sapeva bene come sarebbe andata a finire! Però, visto che era l'unica fiaba che conosceva sua madre e quindi l'unica che le raccontava, ricorda di aver provato anche rabbia e diceva tra sé e sé: "Ma Belinda cara, ma che fessa sei! Ma che ci fai con una rosa, ma quella dopo un giorno la butti!

Ah se avessi scelto un'altra cosa! Adesso non soffriresti tanto!".

Tra i due sentimenti però, vinceva la compassione e Sara ci ha versato secchiate di lacrime. In realtà, in Belinda, vedeva sua madre e anche adesso. Un piccolo scossone, ci stiamo muovendo, chissà dove andremo stavolta. Su un'altra nuvoletta, poco lontano, c'è qualcuno e Sara non crede ai suoi occhi. C'è un altro viaggiatore e adesso le loro nuvole si avvicinano, si incrociano, quasi si sfiorano.

L'altro viaggiatore è sua madre. Sara si sporge, cerca di afferrarla ma, niente, non ci riesce. Ha solo il tempo di gridarle: "Ehi Ma', sempre di corsa eh! Tranquilla, pare che in questo posto finisca tutto bene! Persino il mostro di Belinda, diventa un super figo stratosferico!".

La madre le sorride, poi fugge via.

3/8/2020

*La mamma di Mario*

*di Cristiano De Angelis*

Mario tua madre, impegnata a cucinare, ti manda a chiedere che cosa desideri per pranzo.

Mario: "Non lo so, dopo ci parlo io".

Mariu' tu' madre ti chiede se l'aiuti a portare la cesta coi panni lavati dalla cucina al balcone.

Mario: "Che palle, proprio adesso! Tra dieci minuti lo faccio!".

Mariu', è tu' madre che sta' a bussa' alla porta, forse ha bisogno di parlarti.

Mario: "Eh vabbè ho capito, ma me so' appena sdraiato a gioca' alla Playstation!".

Mariu' ho visto tua madre sul suo letto con lo sguardo fisso al soffitto. Non è che se sente sola? Non je poi anna' a parla'?

Mario: "Ma che! Fa sempre così! È la menopausa che la rende depressa, poi boh!".

Mariu' ho sentito tua madre piangere. Quando mi sono avvicinata, si è voltata dall'altra parte e ha continuato a spolverare.

Mario: "Eh lo so ma io che ce posso fà? Poi mo' nun me va di rendere sta' giornata melodrammatica, proprio mò che io e te semo tornati dar mare!".

Mariu', Mariu', tua mamma non c'è più! È volata in cielo stamattina mentre dormivi. Adesso è troppo tardi. Dai adesso alzati e inventati qualche altra cosa.

A mia madre Anna,  
Ti amo

Commento a “La mamma di Mario”

Grazie Cristiano, sono tante le occasioni che perdiamo non riuscendo ad essere presenti alle cose che contano e la tua parabola lo dimostra con leggerezza.

Spesso ciò che è consueto perde di interesse. Questo succede quando vediamo con gli occhi del passato, cioè quando vediamo il mondo pensando che è lì come lo abbiamo sempre visto.

Mi chiedo però se a volte non essere presenti è proprio quello che cerchiamo: non volgiamo uno sguardo attento al mondo per paura che possa dimostrarsi diverso da quello che diamo per scontato essere?

Una paura del genere permette di non dover verificare mai se il mondo cambi, se l'altro è diverso da quello che mi aspetto e se la relazione tra me e l'altro è diversa da quella che penso.

Forse la pigrizia e le abitudini, la routine servono proprio a conservare inalterato il mondo che ci siamo costruiti su misura per le nostre paure e insicurezze.

Spero questo commento possa essere un ulteriore spunto.

*Andrea Solfanelli*

4/8/2020

*Cena*

*di Cristiano De Angelis*

VOLEVO CONDIVIDERE CON VOI, RAGAZZI DEL CSM, IL FATTO CHE STASERA CENERO' CON OSPITI ILLUSTRATI IN UNA GRANDE TAVOLATA A CASA MIA. EBBENE VE LI VADO A PRESENTARE...

Ci sarà una grande lavoratrice del marmo. Il suo nome è Leviga Tina

Poi la mia brava collaboratrice casalinga straniera: Philip Pina

Poi un grande predatore a sangue freddo italiano: Dino Sauro

Colui che sta sopra l'impero delle multinazionali della Pastasciutta:

Parmi Giano

Colui che mi ha fatto cominciare a fumare: Nico Tinico

La direttrice italo-romena di un famoso centro prelievi di Roma: Transyl Vania

Un grande psichiatra di fama internazionale: Epicuro La Psicosi

Il mio amico disabile mentale cinese di origine italiana: Chen Todiciotto

Un investigatore che risolveva casi mettendo insieme le prove e facendo

2 più 2: Sebastiano Somma

Una grande esploratrice pugliese: Mary Emmonti

La direttrice della sezione cinofila di Roam: Cagno Lina

Un illustrissimo assaggiatore culinario italiano: Oliviero Magro

E infine un grande lanciatore di coltelli italo-americano: Zack Colpito

... A PROPOSITO SIETE INVITATI ANCHE VOI; D

Commento a "Cena"

Sapete... questa strana Cena, mi riporta l'immagine della famosa tavolata di "Invito a cena con delitto" commedia di Neil Simon ispirata al giallo di Agatha Christie "Dieci piccoli indiani".

Nella commedia fra gli altri c'è il grande Peter Sellers.

Anche lì c'era di che divertirsi... non vi svelo il finale... per chi non l'avesse visto ☺

*I.C.*

10/8/2020

*La visita per il rinnovo dell'invalidità*

*di Cristiano De Angelis*

Tutte le persone (o quasi), che soffrono di un disturbo invalidante di tipo psichico, hanno diritto, come tutti i disagiati di altro genere, ad avere riconosciuta una diagnosi di invalidità che consenta loro di avere delle corsie preferenziali in alcuni ambiti del lavoro e di godere di interventi assistenziali. Noo?

Quando tu vai a fa' la visita de invalidità è perché te servono proprio li sòrdi! Infatti, io personalmente non me so' tajato la barba dal giorno in cui m'è arrivata la lettera della convocazione, fino alla convocazione stessa. Me so' pettinato come Tina Turner e me so vestito con indumenti i cui colori, se li avesse visti accoppiati Valentino, avremmo perso uno dei più grandi stilisti mai esistiti in un batter di ciglio.

Occhiali e non lenti a contatto, per qualche punto in più, della serie: "Scusate ci vedo poco". Il giorno prima, abbuffata e grande bevuta per evidenziare eventualmente anche la pancia; ed ecco due punti in più per la stazza, altri tre per la colesterolemia e quattro per i trigliceridi. Bingo! M'ero preparato al massimo e pensavo di sapere ogni cosa che mi avrebbe chiesto l'esaminatore.

Me l'ero immaginata così la visita dell'esaminatore:

Esaminatore: Buongiorno! Nome, cognome e documento.

Io: De Angelis Cristiano. Questo è il documento.

Esaminatore: Cominciamo dal tipo di disabilità e dal motivo che la spinge a fare richiesta di invalidità.

Io: Sordi.

Esaminatore: Come sordi, non udenti. Leggo "disabilità psichica".

E poi come farebbe a rispondermi?

Io: No, io intendevo "sordi" con l'accento grave. Va bene non ha importanza.

Esaminatore: Ah capisco! Allora, leggo sul verbale che soffre di una discreta quantità di disturbi psichiatrici.

Io: Purtroppo sì.

Esaminatore: Cominciamo dal primo elencato: la doppia personalità. Come le si manifesta?

Io: Quando soffro di sdoppiamento avviene sempre tramite le voci (allucinazioni auditive).

Esaminatore: Si spieghi meglio.

Io: Io sento una canzone che gli altri non sentono e lì ha inizio questo fastidioso disturbo.

Esaminatore: Che canzone?

Io: Raf *"Dove sei? Come stai? Dove sei? Non ci sei. Io e te sempre ormai, siamo noi, siamo in due, due canzoni d'amore, dovunque io e te, due canzoni d'amore, dovunque io e te"*.

Esaminatore: Capisco. Passiamo al bipolarismo. Come le si manifesta?

Io: voce di Mina *"Ti odio, poi ti amo, poi ti amo, poi ti odio, poi ti amo, non lasciarmi mai più"*.

Esaminatore: Capisco. Qui leggo anche che ha una depressione che a causa dell'umore negativo non le permette di uscire di casa.

Io: Sì.

Esaminatore: Come si manifesta?

Io: Vasco *"Quanta gente comunque ci sarà, che si accontenterà, c'è chi dice no, c'è chi dice no, io non mi muovo!"*

Esaminatore: Capisco. Che farmaci prende?

Io: Questi qui elencati.

Esaminatore: Che effetto le fanno?

Io: Un bellissimo effetto: dopo la loro assunzione sento una voce che mi culla. È sintomo di guarigione?

Esaminatore: Che voce sente?

Io: Battiato *"Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore-Dalle*

ossessioni delle tue manie-Supererò le correnti gravitazionali-Lo spazio e la luce per non farti invecchiare e guarirai da tutte le malattie. Perché sei un essere speciale ed io, avrò cura di te”.

Esaminatore: Capisco. Va bene. Le faremo sapere.

Io: Arrivederci.

È così che me l’immaginavo. Invece poi, alla visita reale, non mi hanno chiesto molto e mi hanno mandato via.

Commento estivo a "THINK POETIC"

Un saluto a tutti i membri del pensiero poetico.

In questi giorni di ferie ho potuto rileggere le varie espressioni artistiche condivise e non ho potuto fare a meno di pensare che dare l'opportunità di rivelarsi tramite un canale originale e radicalmente soggettivo come è l'espressione poetica, l'opera artistica, crea esattamente ciò di cui abbiamo più bisogno e ossia il nuovo.

Il nuovo è il discorso che esce dal chiacchiericcio del pensiero comune e mette in luce ciò che fa dell'uomo un essere unico e cioè la capacità di creare qualcosa di improduttivo, che esce dal mercato delle cose che servono, delle cose utili solo al fare.

Questa creazione apparentemente improduttiva, anticonsumistica è proprio ciò che nutre lo spirito, essenziale al vivere liberamente.

Ho apprezzato la comicità dissacrante e la sensibilità malinconica dei dialoghi di Cristiano, le poesie evocatrici di una storia sempre presente di Isabella, struggente ma pacificante e l'inno sprezzante a chi valorosamente non vuol cedere davanti a sé stesso e a una società che attenta alla nostra coerenza umana dei testi di G. S.

Grazie davvero a tutti voi. Continuiamo a nutrire lo spirito con il pensiero poetico e a presto.

*Andrea Solfanelli*

11/8/2020

*Vita*

*di I.C.*

Esploro il senso del mio essere qui.  
Ma è poi vero che sono qui?  
Non è che un immenso mistero!  
È un mistero grande  
quanto l'Universo  
e più passa il tempo,  
ma esiste poi davvero il tempo?  
Più mi sento parte stessa  
del grande mistero.  
Forse un infinitesimale granello  
di pulviscolo stellare,  
perso nell'idea  
di uno spazio senza tempo.

Commenti a "Vita"

In effetti alcune emozioni poetiche per rendersi così solide e toccanti da trasmettere sensazioni forti hanno bisogno di una maturità artistica ed autonoma che è sia conquisa quotidiana sia pensiero riflesso. Riflesso anche da altri autori e dopo questa lettura la prima cosa che ho pensato, dopo la commozione immediata... ho pensato "cara Isabella chi sono i tuoi padri putativi?".

Chi sono stati i tuoi maestri che ti hanno dato tanta coscienza creativa e tanta dimensione nell'esprimerti? Fare i complimenti penso sia cosa banale, ammirarti nella tua dimensione materiale e spirituale è penso cosa ovvia. Di nuovo complimenti.

*Arnaldo Bracaglia*

Mi vien da dire che a volte è solo nella serena accettazione di non avere un senso preciso, che si può riuscire a trovarne uno, quello vero. Forse non sarà importante per l'universo (non può essere importante un infinitesimale pulviscolo stellare), ma accettare il mistero, accettarlo veramente, credo ci aiuti a vivere liberi. Arrendersi alla tirannia dell'indeterminatezza dell'essere umano ci rende liberi, se così si può dire. Grazie Isabella.

*Andrea Solfanelli*

12/8/2020

*Momenti difficili*

*di Simona Avio*

Momenti difficili,  
ma c'è ancora il tempo dello stupore.  
Sia esso il conforto di una chiacchiera sincera,  
l'emozione nel vedere un animale selvatico,  
la tenerezza di una giovane donna verso una bimba.  
Non conta né il luogo e né il rango,  
la nostra disponibilità a "sentire",  
è ciò che rivela il significato.

16/8/2020

C.V.

*di A.F.*

Come tante foglie tremolanti usciamo di casa  
il virus sembra indebolito  
e la gente comincia a guarire.  
Speranza!  
Tutto il mondo alla ricerca  
gareggia per sconfiggere  
l'essere invisibile.  
C'è chi fa finta che non ci sia stato niente.  
Per altri diffidenza sicuramente, il male è in agguato.  
Timidi apriamo i negozi,  
ci azzardiamo negli acquisti.  
Si cerca di tornare alla vita di un tempo,  
come per cancellare tutto quello che è successo.  
Corona Virus hanno detto che si chiama!  
E tutto il mondo lo ha conosciuto,  
presentandosi con un silenzio spettrale.

18/8/2020

*Sfogo della mia vita attuale quasi esclusivamente in minuscolo*

*di Cristiano De Angelis*

Non so dove andare\_  
 dovrei andare a Destra? o nell'altra direzIOne?  
 MI piacerebbe sOlamente andare Avanti  
 per guardarmi, dietro, fiero di ciò che sono stato.  
 ma non ci riesco\_  
 sono arrivato a Un punTo in cui mi chiedo se sono un uomo;  
 ma anche se non dovessi esserlo... A cosa servirebbe  
 avere quell'appellativo?  
 MI sento forte solo dentro la mia testa  
 ma sono semPre frainteso quasi non parlassi la lingua degli altri  
 E devo sempre spiegaRmi due volte  
 senza nemmeno la Certezza cHe verrò compreso e conosciuto.  
 una volta... due... tre... E alla quarta strillo  
 come se alzare il toNO di voce mi permettesse  
 di raggiungere più facilmeNte il cuore dell'altro.  
 e cosa riCEvo?... un'infinita serie di pugni e calci  
 perché ho gridato disperato\_  
 allora mi piego e assumo LA forma di un Feto rAnnicchiato  
 che si protegge come, protetto, era nella sua calda placenta  
 pietà, pietà!  
 Ammazzami il più presto possibile  
 poni fine a questa mia attività Cerebrale Cosciente  
 che non sopporta dI subire il dOlore  
 fisico e morale a quella scatenata intermittenza;  
 perché non sono bravo a sopportare  
 un altro odio, furioso, verso di me

oltre all'odio che già spendo io per me stesso\_  
sarebbe troppo chiedere l'assurda possibilità  
di respirare tra un colpo e un altro?  
quindi mi arrendo\_  
ho perso oggi.  
Perderò anche domani, sì,  
perderò sempre, penso\_  
non ho la forza di dire basta\_  
ho solo voglia di disfarmi di tutti i sentimenti\_  
anche dell'amore  
quasi che quell'amore fosse collegato al dolore che è debolezza\_  
essere di ferro... non permettere a nessun altro che a te  
stesso di farti del male... di strapparti l'anima  
ma di ferro non sei  
e, malinconicamente diversa la vita  
drammatica che stai vivendo oggi da quella  
immaginavi sarebbe stata quando eri bambino,  
sei consapevole solo di un fatto:  
che devi rialzarti dal tappeto e  
anche se interamente sanguinante continuare\_

Scusate se vi ho annoiato oggi  
con questa mia lagna ma  
se le mie parole nella vita sono fiato sprecato  
posso contare sul fatto che voi avrete letto  
questo sfogo che riguarda i miei giorni attuali\_  
e allora non saranno state sprecate\_  
per farmi perdonare vi lascio con un gioco:  
trovare il titolo di questa lagna in minuscolo unendo  
piano piano le uniche lettere maiuscole  
disseminate fra le parole di tutto il componimento...  
buon divertimento... post-lagna.

18/8/2020

*Il vento è cambiato (poesia ispirata da "Capolinea" di G. S.)*

*di I.C.*

Dal sentiero già segnato  
per chilometri di anni  
Trascinati di catene alle caviglie  
Ho solcato il mio  
E orme profonde  
di un passo stentato,  
stremato, interrotto  
le riconosco, sono le mie  
Il vento è cambiato  
Il mio soffio leggero a fatica,  
piega esili gli steli dei fiori  
Ed il grido strozzato,  
inghiottito dal pianto  
Ora è chiaro e ritorna  
con l'eco di un tuono  
Nei frammenti di un vecchio specchio abbandonato,  
incrinato appannato di incuria,  
qualcosa di trasfigurato fatica a vedersi,  
se nell'età della gioia gli è negato  
anche il solo pensarsi.  
Ma contro tutto,  
dal dolore cresce forte la coscienza  
e nella forza la coscienza  
si compiace di sé  
ed è così sublime.  
Sai, il vento è cambiato!

8/9/2020

*Note in sottofondo*

*di I.C.*

È da qualche giorno,  
che nell'ora del pomeriggio che annuncia l'imbrunire,  
si diffondono nella valle,  
suoni di chitarre amplificate.  
Qualcuno prova delle scale musicali penso,  
e già non mi sento più sola.  
Le note mi fanno compagnia,  
riempiono quel vuoto, mi danno gioia;  
la stessa gioia che esce da quelle dita sulla chitarra,  
che ci accomuna.  
Poi le note rimangono in sottofondo,  
accompagnando discrete il mio affaccendare.

### Commenti a "Note in sottofondo"

A volte ci si dimentica di quanto sia ancestrale e intimo il rapporto che ha l'uomo con la musica. La prova è proprio quello che evoca Isabella: una donna o un uomo, il proprio vuoto, che è il vuoto di tutti, e le sue note (perché ognuno di noi ha delle sonorità che lo toccano di più) che sono le note di tutti. La musica riesce, in modo direi magico, a imprimere stati d'animo e ad accompagnarci e cambiarci in modo diretto e naturale e spesso non si fa caso a quanto questo sia straordinario. È un linguaggio che tutti capiamo ancor prima di saper parlare; lo capiamo senza conoscerne la grammatica perché è parte di noi. Per questo, credo che la musica è di tutti e non è solo di chi la scrive, come ho sentito dire a Ezio Bosso. Consiglio di guardare alcune sue interviste, perché riempie il cuore con la sua semplice genialità. Un saluto a tutti.

*Andrea Solfanelli*

Ho sperimentato sulla mia pelle e non credo di essere un alieno, che si può passare dalla musica classica all'heavy metal in un attimo e che a chiunque può potenzialmente piacere ogni genere musicale. Basta ascoltare diverse volte il nuovo per "capirlo" e iniziare sorprendentemente ad amarlo, aprendosi al nuovo. Se ti piace un genere ti può piacere anche "l'opposto", perché la musica piace in assoluto ma non lo sai. Quindi, perché non aprirsi a generi nuovi, magari passati, magari più vecchi della propria nascita? È incredibilmente sorprendente ritrovarsi a non poter fare a meno, nemmeno per un secondo, di quella band che un tempo escludevi a prescindere dal tuo mp3 player. Ciò, la dice lunga sulla nostra mente, che pregiudica in maniera fondamentale ignorante ciò che non conosce. Grazie Dottor Solfanelli.

*Cristiano De Angelis*

Buondì a tutti!

Ringrazio Cristiano per quello che ci scrive: la Curiosità e la Conoscenza credo siano la chiave per vivere meglio sé stessi anche in relazione agli altri.

E poi chissà, forse su quest'onda e su un triste fatto di cronaca, ho scritto questa poesia.

(n.d.r.: vedi "Cuore di tenebra", poesia successiva).

*I.C.*

11/9/2020

*Cuore di tenebra*

*di I.C.*

Vorrei vedere scontri  
A colpi di buon senso  
E di saggezza  
E sentire dai Grandi molti più  
"No, questo non si fa, questo non si dice neanche!"  
Estirpare sul nascere  
i germogli  
Di pensieri avvelenati  
E veder crescere  
il seme della grazia  
e della compassione  
Vorrei lo sdegno di tutti  
che trafigge e isola  
Chi si nutre di violenza  
Guardarsi dentro  
Potrebbe accendere di speranza  
Il buio nei loro cuori  
Prima che sia troppo tardi...  
Vorrei...

Commento a “Cuore di tenebra”

Poesia di ineccepibile bellezza e verità, secondo me. Il problema mi nasce dall'attuale convinzione che l'uomo sia il peggior animale del pianeta (peggiore perché più schifoso e vigliacco ma soprattutto non animale in senso biologico, bensì essere cieco a sensibilità).

E questo implicherebbe che andrebbe educato in una gabbia, ma ci sono due problemi per questo: 1> da chi? chi avrebbe il legittimo diritto a educarlo; 2> data la sua propensione a dominare e stravolgere le regole dopo averle imparate, per il solo desiderio di soddisfare il suo ego, alla fine servirebbe a qualcosa?

Talvolta l'unica soluzione è diventare a tua volta una bestia più forte e se non ce la fai a giocare sporco oltre ogni limite. I saggi ci esortano alla calma interiore, i monaci alla pace e gli psicologi a un ambiente sereno e non socialmente tossico.

Ma mi chiedo in che mondo essi si possono permettere di vivere. Io posso anche rendere la mia dimora un luogo in cui trovarmi a mio agio, con tanto di candele e incenso profumato.

Ma se il vicino di casa che mi sta sopra mi butta la cenere sul balcone perché vive un'esistenza disordinatamente infelice, io non posso mica limitarmi a dedicargli una sessione di pratica mindfulness... Oppure, leggevo l'altro giorno: “Eliminate le persone tossiche per la vostra sanità mentale”.

Ma come fai, essi sono colleghi, familiari, amici inevitabili del tuo compagno/a. Mah, che il tempo mi smentisca.

Grazie Isabella

*Cristiano De Angelis*

17/9/2020

*Sogno di un pomeriggio di mezza estate*

*di I.C.*

Sono pomeriggi arsi dal sole i nostri, in interminabili estati, immerse, nell'incessante frinire di cicale.

Imparammo ad andare in bici prima che a giocare a pallone e ora siamo frecce, semplicemente fantastiche!

Ti guardo affascinata, sei così bella!

L'andatura elegante in un corpo di ballerina, chiuso dentro stracci sbiaditi, ed io così goffa e impacciata. Ricordi di scorribande, che segnano orme ricamate nella terra alta, così fine, che alza polveroni e ci entra dappertutto.

Andiamo da te o da me? Ma da te, è ovvio!

A casa tua per trovare sollievo ai nostri corpi sudati, le facce paonazze dopo le lunghe pedalate al sole.

A volte c'è tua madre, con qualche livido nuovo sul viso, lo sguardo malinconico e fiero. Di lei non dici mai niente, così fiera anche tu.

Percorro subito le stanze, in cerca di sorprese.

Sparsa ovunque, cianfrusaglie curiose, soprammobili esotici, una grossa zanna d'elefante in avorio intagliato e pile di dischi.

Tutte cose che tuo padre netturbino, raccatta nei suoi giri e un'altra vecchia bambola rotta, si aggiunge alle altre.

Andiamo a chiuderci in camera tua!

Ci sdraiamo con i gomiti per terra, il viso tra le mani.

Il pavimento di cemento, coperto da pezzi di moquette logora. Tra noi, i regali di una signora americana: un vecchio giradischi e un barattolo di burro d'arachidi.

"Non mangiarlo tutto! Lasciane un po' per domani!", mi dici e poi metti su un 45 giri.

È musica hawaiana, chissà di chi era?

Siamo sazie e rilassate ora, ci giriamo le mani sotto la testa,  
le gambe accavallate.

La melodia lenta e dolce, inonda la stanza.

Sonnacchiose e languide, le note ci cullano al suono di steel guitar e ukulele. Socchiudiamo le palpebre, il respiro si rallenta, la moquette è sabbia bianca e il soffitto un cielo blu; la brezza marina culla i nostri corpi addormentati, muove chiome verdi, piega tronchi di esili palme. Siamo già lontane io e te, in pochi istanti, siamo già in paradiso.

21/9/2020

*Poesia*

*di Cristiano De Angelis*

L'aurora purpurea che colora  
 il cielo di questa giornata  
 rende la medesima  
 una promettente quanto incerta avventura.  
 Er Patata sta alla solita fermata  
 dell'autobus, con lo sguardo sognante  
 di chi aspetta il sussultante treno che  
 lo avrebbe portato nel Paese delle Meraviglie.  
 Ad un certo punto egli, interrompendo i pensieri  
 che si rincorrevano come bambini appresso a una palla,  
 mi chiede serio mentre annuisce:  
 "A ci', che c'hai d'accenne tante vorte?"  
 Al che io gli pongo il mio accendino dorato  
 luccicante perché nel frattempo è sorta  
 la stella solare in una poesia di raggi che  
 illuminano il cuore dell'anima.  
 Egli afferra il prezioso oggetto benedetto dal Dio del fuoco  
 ma dopo brevi istanti ferma la nevrotica mano e esclama:  
 "Ao', nun accende sto coso; ma 'ndo' l'hai comprato, dai Cinesi?".  
 Al che io, accusato di aver incentivato il commercio di  
 popolazioni di derivazione mongola, gli chiedo  
 perché invece di impugnare una sigaretta  
 tradizionale egli stringeva una sorta di carciofo di carta.  
 La sua risposta fu chiara ed esprimeva la sua  
 passione per la vegetazione originaria indiana:  
 "Ao', io se nun me sparo na canna adesso, nun ragiono più".

Ad un certo punto un'automobile rossa fiammante,  
una brand-new car di quelle che sembrano appena  
uscite dal concessionario, passa e si ferma davanti a noi.  
Un finestrino col riflesso fotografico del mio amico  
si abbassa e ci svela un Marco Pannella  
solidale indipendentemente dai nostri orientamenti politici.  
Pannella ci dà un'opinione tipica della sua indole controcorrente:  
"Ammazza che puzza, è meglio er fumo mio;  
se passate a Circo Massimo fra mezz'ora ve ne regalo un po'".  
Dopodiché finestrino su, rombo di motore e la macchina va via.  
Er patata butta via l'ormai mozzicone dello spinello  
e dice rassegnato: "Domani smetto: arriva' a vede' un politico  
che me regala er fumo è troppo!".

23/9/2020

*Lettera al loro Capitano Nemo*

*di I.C.*

*(questa poesia che vi ho inviato, nasce dal desiderio di riavvicinarsi alla natura e ai suoi ritmi e abbandonare quelli imposti dalla metropoli così frenetica e spesso alienante)*

Ecco i primi fulmini  
Poco azzurro  
Molto grigio  
I pensieri accendono la malinconia  
come un interruttore  
Il Grande Olmo,  
che è invecchiato con me,  
che qualche scemo è sempre pronto ad abbattere,  
perderà ancora le foglie  
e forse presto ci diremo addio  
Chissà com'è in California,  
"Con quel Look è sempre estate"  
Mi stancherei pure di quello?  
Ripetizione della ripetizione  
È ancora il tempo di quel verso:  
"Vorrei veder per sempre il cambiar delle stagioni"  
Oggi direi, non per sempre,  
e certo non qui  
Basta il cielo colore del piombo  
a rimettere tutto in discussione  
Via, via, lontano  
dalle corse per arrivare da nessuna parte

dalle connessioni superflue  
Devo rallentare il passo  
per respirare meglio  
l'odore del mare  
Che c'è?  
voglio solo finire  
Annegando i pensieri nelle onde,  
cambiando forma col vento e le correnti...  
E immergerci gli occhi senza guardare niente  
in particolare  
Abdicare a questo appartenere  
che, l'ho sempre sospettato,  
è solo uno disegno distratto del destino  
È questo il tempo del cambiamento  
Serve solo un po' del tuo coraggio

A Nemo

1/10/2020

*Fredda mattinata*

*di Oussama Skalli*

Era prevista pioggia, ormai in giro vedevi solo le persone che rientravano dalle notti brave. Iniziavano a tarda ora e finivano con l'alba.

Il rumore, ma soprattutto il profumo delle macchine da caffè, dei bar che risuonava per aria!

La strada principale era quasi deserta, giusto qualche macchina osava interrompere il silenzio.

Che poi tornava a ristabilirsi.

Rotto un equilibrio se ne forma uno nuovo.

E poi c'ero io. Non sapevo cosa ci facevo a quell'ora o in quel luogo, anzi sapevo solo che volevo starci per un po'.

Volevo sentire il rumore del vento, le porte e i cancelli delle case che si aprivano o chiudevano. Della musica di sottofondo dalle cuffie dei passanti o di quelli che si azzardano a fare sport.

A quell'ora? Ma siete pazzi?

Comunque. Era una sensazione strana, nuova. Ma sì, facciamola restare.

Come quando c'è una bellissima ragazza che ci piace in quell'istante e facciamo di tutto per conoscere il più possibile su di lei.

Ecco, in quell'istante la ragazza si chiama sensazione. Proprio perché la sentivi con tutti e 6 i sensi!

Sapeva toccare le mani, coprire la tua vista, inebriarsi con il suo aroma, deliziarti con il suo canto e saziarti con il suo sapore.

Alla fine non rimane che intuire cosa o chi fosse.

3/10/2020

*Attimi di terrore*

*di I.C.*

È una di quelle giornate di inizio autunno, abbinata alla prima pioggia della stagione e non mi lamento dopo un'estate piuttosto torrida, praticamente c'è stato sempre il sole!

Camminando penso: Azz! Non ho con me l'ombrello! Beh, comunque, stamattina mi tocca un corso di aggiornamento.

Arrivo con netto anticipo, non si sa mai, e penso tra me e me: benone, sono sempre in ritardo!

Nonostante l'alzataccia, i miei riflessi sono ancora lenti e mi vado a parcheggiare poco lontano, al parcheggio della stazione del treno.

Non posso chiudere la macchina con il bip, né con la chiave. Ci deve essere una dispersione di elettricità che mi fa andare giù la batteria, con le penose quanto numerose conseguenze già sperimentate, e mi dico: questa cosa va risolta! Vado al bar, terzo caffè, terza sigaretta d'accompagnamento, in solitudine sotto la pioggia.

Avvicinatasi l'ora x, mi incammino verso la meta dell'incontro. Sarei potuta entrare mostrando il mio cartellino, ma di questo mi accorgo dopo, quando vedo che gli altri, evidentemente più svegli di me, si sono tutti parcheggiati comodamente dentro al comprensorio.

Mi incontro con gli altri e faccio i soliti saluti di rito ed i miei complimenti sinceri, ma intimamente divertiti ad una mia "datata" dirigente, che lavora lì in direzione, la quale indubbiamente si acchitta con gran stile. Lei, evidentemente compiaciuta, mi invita ridendo a venire più spesso da quelle parti!

Mi accomodo titubante tra le prime file, solo per non dispiacere una psichiatra che pare gradisca la mia presenza e insiste che mi sieda proprio lì, vicino a lei. I relatori cominciano a parlare.

Nello scorrere del tempo, scorro anch'io, scivolando sulla poltroncina. Appoggio la testa allo schienale, non sarà elegante, ma devo sopperire al calo di glucosio, alla sonnolenza e all'astinenza da caffè e tabacco.

Per superare lo sciorinare di protocolli e normative, sfodero una mia sorprendente e non recente arma: mi tramuto in "Antipatica Disturbatrice"! Comincio così ad alzare la mano per dirimere i miei numerosi dubbi, rimettendo in discussione di volta in volta gli assunti esposti, che i relatori danno per definitivi.

Un tempo questo sarebbe stato impossibile, ora invece, sono sorpresa di sentire la mia voce al microfono; disinvolta e sicura e ne approfitto per recuperare il tempo perso.

Sarà uno di quei benefici che solo la senilità regala, penso tra me.

Lo consiglio perché è abbastanza divertente, sono costretti a darti la parola, e puoi dire quello che ti passa per la testa. E così, anche gli altri si avvicinano al microfono, buttando alla fine un po' "in caciara" la mattinata di aggiornamento.

Finito il corso, saluto tutti e mi dirigo verso la stazione. Percorro la strada e do un'occhiata verso il parcheggio. Sotto l'albero vedo la mia Chevrolet nera e penso: è parecchio impolverata, è ora di lavarla! Guardando meglio, mi protendo in avanti e vedo uno scempio: il parabrezza sfondato, come colpito da un meteorite. Rallento il passo, non mi sento le gambe, sento cadere pesantemente le braccia. Mi avvicino, rallento il passo, mi sento cadere pure la mandibola, e ho stupore e orrore negli occhi.

Gli sportelli infossati, le ruote squarciate, i finestrini verniciati di nero; mi scende la morte dentro a vederla così!

Mi parte in automatico la scena di un film, immagini di ferocia, rabbia e maleducazione inaudite di un'orda di vandali, hooligans e skinheads tutti insieme, che si accanisce con calci e mazzate su un metro e mezzo per due della mia creatura, e penso: ma che c' avete in corpo!

Istintivamente arretrato di qualche passo, perché realizzo che dal rottame, d'improvviso, può sbucare un mostro!

Lentamente, sfodero come una Colt il cellulare e penso: chiamo casa?

Meglio di no. Ok, chiamo i Carabinieri.

Poi succede che prima di digitare il numero, fisso la macchina e senza un perché, pur non avendo ben chiaro niente, mi sposto qualche metro alla mia sinistra ed esclamo: eccola lì, è lei, la mia piccina, è proprio lì come l'ho lasciata stamattina, aperta ma intatta!

Dai cara, su sbrighiamoci, andiamo a casa!

*PS: mi sto chiedendo, quante possibilità ci siano di trovare due macchine uguali, parcheggiate vicine, che a Roma di questo tipo ce ne saranno cento, duecento massimo, di cui una un relitto? Vabbè! Io mi sono autogiustificata così. Non sono un granché con i racconti comici, però quel giorno, di me ho riso parecchio.*

8/10/2020

*Non chiedere*

*di I.C.*

Non chiedermi perché  
Della vita e della morte  
il sole è del giorno  
E il buio della notte  
Non so dirti perché  
Ci è dato di soffrire  
il dolore è  
prepotente  
È come la gioia e  
Irrompe  
Ma se prendo la tua mano...  
Non è già più  
Il dolore

9/10/2020

*Contatti*

*di I.C.*

E al mattino, quando mi alzo,  
vieni da me in cucina  
Ti sdrai vicino a me, ora senti bisogno del mio contatto,  
dopo la notte di solitudine  
Io ti accarezzo con il piede  
la pelliccia morbida  
Ci assomigliano in fondo...  
pochi attimi per recuperare  
e poi ancora in solitudine  
Guardare e parlare  
nei pensieri che dialogano  
nella lingua che conoscono  
Certo è una scelta facile  
ma è quello che è.  
Scendiamo in strada  
Anche oggi alla fermata c'è la famiglia di arabi  
Un piccolo nel passeggino col papà  
uno nel marsupio con la mamma  
due grandicelli che mi dicono ciao.  
Sorridente guardano me e il mio cane.  
Il padre mi chiede se la lavatrice fuori dal mio cancello funziona ancora.  
Dove vanno tutte le mattine?  
Dove vivono?  
E immagino una vasca piena di panni da lavare a mano.  
Sono belli e i bimbi vanno a scuola  
Chissà se avranno loro...

il raro tempo delle possibilità...  
e a pensarlo mi commuovo.  
Tu non ti stanchi di invitarmi alle tue feste danzanti  
agli aperitivi con l'amica e la sua borsa nuova di quel tale  
che non posso ricordare  
che ora è tanto di moda.  
Non riesci a capire che è più presente  
il ficus all'angolo del tuo perfetto soggiorno.  
Io dopo due frasi non ho più niente da dire,  
Scapperei con una scusa  
E magari ti imbarazzerai  
È per questo sai che non ci siamo mai incontrate.

14/10/2020

*Specchi*

*di Cristiano De Angelis*

Mi alzo alle sei di mattina, mi lavo, mi vesto e poi vado a lavorare alla mia edicola, dove vendo 666 quotidiani. A fine giornata, chiudo e vado a casa a mangiare e a dormire.

Il tempo passa, e dopo 24 ore sono di nuovo le sei. Hai visto mai?

La sera prima, mi sono spogliato per andare a letto e adesso ho bisogno di rivestirmi. Il giornale riesce con nuove notizie e io ne rivendo tanti, non so per quale gioco perverso.

La sera, esaurite le mie energie psicofisiche e le scorte di glucosio, necessito ancora una volta di mangiare e riandare a dormire. La stessa cosa fatta all'infinito!

Poi arriva la domenica, ed è il momento dei videogiochi. C'è un gioco chiamato "Se vinci ti sei aggiudicato una carotina" e la macchina che ho scelto per correre supera tutte le altre vetture e si aggiudica il podio.

Evvai! Poi, faccio un'altra gara e supero tutte le macchine per ritornare primo un'altra volta. Faccio questo gioco per ore!

Sul sito "Mi batte il cuore videogames", c'è chi l'ha definito "divertente"!

Ancora, la stessa cosa fatta all'infinito.

Vabbè, è l'ora di Netflix. Vedo una serie tv poliziesca stile telefilm: delitto, incroci in trama creati a tavolino, scioglimento dei fili degli incroci, soluzione. Vedo una seconda puntata ed è sempre delitto, incroci in trama creati a tavolino, scioglimento dei fili degli incroci, soluzione.

Tutta così!

Poi, squilla il cellulare e menomale è Gianni. Penso che almeno mi faccio una chiacchierata evasiva. Gianni, dopo saluti e prime battute, si infila in un discorso secondo cui noi esseri umani siamo superiori agli animali e io gli dico: "A Già, ma sei sicuro?". Gianni risponde: "Certo Cristia,

secondo te una scimmia sarebbe capace di fare cinque meno due?”. Chiedo a Gianni se lui è capace e lui mi risponde che fa tre. Poi continuo, e domando lui: “Ma il 3 non è già contenuto nel 5? Se dici “5” non hai già detto anche “3”? La soluzione non è già quindi nel problema? Ah Già, sembri una serie tv che ho appena visto su Netflix”. Poco dopo riattacco. Poi però mi bussa alla porta mia figlia e penso: che bello, sei vera, grazie a Dio! Ella si viene a sedere sulle mie gambe e mi racconta della sua giornata. È piccola piccola mia figlia. Quando la tocco mi sembra di accarezzare una gattina con ossa fragilissime. Non sa mentire con gli occhi, ma anche se ci riuscisse sarebbe sempre innocente, tanto che io non le attribuirei manco il Peccato Originale.

Lei tra qualche anno non sarà più così piccola, non parlerà più così con me e cambierà di mese in mese. Lei non è ciclica e ripetitiva.

Lei e l'amore sono quello per cui vale la pena alzarsi alle sei e rifare tutto, sì tutto il ciclo sopra; sì perché se il ciclo è infinito, lei merita un tempo ancora più lungo!

L'Amore...

*PS: anche se ho scritto di una figlia che non ho, c'è sempre una persona da amare.*

27/10/2020

*Fermo immagine*

*di I.C.*

Ci trovammo un giorno,  
lì dove la tristezza,  
si lascia andare ad un sorriso,  
di tanto in tanto.  
Ed eravamo lì,  
quando il grigio  
si dissolve nell'arcobaleno,  
di tanto in tanto.  
E restammo immobili,  
nello stesso spazio e  
nello stesso tempo,  
in quel preciso frame.

*10/11/2020*

*Pensiero*

*di Oussama Skalli*

Una buona parte della mia timidezza, l'ho curata tramite il karaoke. Quando si usciva tra amici, si cantava come degli scemi e il fatto di avere un microfono e fare gli scemi davanti a tutti, risolveva tante cose.

Commento a "Pensiero"

Grazie Oussama, il suo scritto mi fa tornare in mente un film, non so bene perché, è "Radiofreccia". C'è un microfono che stimola a raccontarsi e prendere coraggio, forse per questo.

Il microfono è lui stesso un invito a dar voce a quello che siamo. In effetti si dovrebbe girare sempre con un microfono in mano ;-)

*Andrea Solfanelli*

15/11/2020

*Timidezza*

*di I.C.*

Quando ero bambina,  
 per la timidezza non parlavo mai  
 e se ci provavo qualche volta,  
 le voci dei grandi coprivano la mia.  
 Dalle loro barbe bianche,  
 dall'alto dei troni dell'Olimpo,  
 si profondevano in Comandamenti inoppugnabili.  
 L'infanzia!  
 Noi bambini accessori capitati su questo mondo.  
 Per tradizione, crescendo grazie a Dio,  
 ho cominciato a diffidare dei comandamenti,  
 e a gridare per dire la mia.  
 E poi,  
 ho continuato a gridare,  
 per farmi sentire anche da grande,  
 Ho capito quanto fossero vacui i loro dettami assoluti,  
 sventolati sulla bandiera della tradizione,  
 offensivi della libertà e della dignità.  
 La gente mi capiva a malapena,  
 non riuscendo io a spiegare il mio pensiero.  
 In realtà, ora so,  
 che quel che penso è così spesso incomprensibile, forte, eccessivo  
 a volte estremo e troppo passionale.  
 Ridicolo?  
 Comodo non prendere posizioni,  
 oppure prendere la prima che capita,

o quella più banale.  
Poi un giovane saggio,  
mi ha insegnato a non gridare  
e a non adirarmi se non mi capiscono.  
Questa cosa ora è parte di me,  
ed è un tipo di dono,  
che non avrei mai immaginato di ricevere.  
Ormai ho accettato il fatto,  
di non riuscire a spiegare proprio tutto.  
E spero di avere sempre meno urgenza,  
di spiegarmi sempre.  
Ho imparato anche a trattare con rispetto le mie parole,  
forse grazie anche al potere della Poesia!

Commento a "Timidezza"

Sono completamente d'accordo con Isabella e colgo l'occasione per commentare la sua splendida poesia. Chissà quante cose c'erano dentro quella timidezza che avevi da bambina Isabella? Io c'è l'ho ancora a 42 anni e non so se io la chiamo timidezza ma in realtà si dovrebbe chiamare "paura innocente di perdere", "non credere nel potere della propria parola", come indirettamente hai scritto anche tu; oppure la potremmo chiamare "abitudine di non prendere in mano la discussione perché non se ne ha la forza o si pensa non ne valga poi la pena". È vero che normalmente gli dei dell'Olimpo ti mettono i comandamenti e che questi ultimi offuschino per definizione la tua libertà. Ma anche la vita stessa, ingiusta per esperienza, è una pila di comandamenti in cui certe volte non hai la forza nemmeno più di gridare, perché pensi che nessuno sia interessato alle tue grida; perché c'è chi grida il contrario meglio e più forte di te, perché in certi ambiti le grida, ma piuttosto "la parola", è naturalmente un'arma, l'unica che abbiamo per sopravvivere. Finisco aggiungendo, che il piccolo saggio che ti ha consigliato di rimanere calma nell'esprimere le tue opinioni ha colto nel segno. Mi ricordo di quando ci siamo visti al CSM ed io scherzando ti provocavo con le mie tipiche battute idiote e tu rispondevi calmissima. Un'altra persona, mi avrebbe sparato facendomi capire che erano delle battute idiote, dimostrando che il loro filo logico faceva acqua e io sarei rimasto come un pesce lesso ad ammirarti ancora di più. Quindi, un omaggio va a quel piccolo saggio.

*Cristiano De Angelis*

15/11/2020

*Visione*

*di Cristiano De Angelis*

Sto seduto qui, affacciato su questo balcone del quarto piano, sono sopra ognuno di voi e vi vedo, a differenza di voi che mi ignorate.

Oggi mi sento quello diverso. Vi osservo sì, ma come un disadattato quale sono, che guarda alla razza umana come a qualcosa cui lui non facesse parte.

Oggi mi ergo a Dio vostro, che tutto vede e tutto sente, perché mi sono sentito tante volte diverso, rifiutato, non capito, frainteso e trattato come un animale da macello. Allora oggi, come faccio? Alle volte mi prendo una rivincita, sto qui e vi guardo.

Ma se ho provato tanto rancore e odio nei vostri confronti, e avrei voluto quasi sterminarvi, oggi piango e piango per voi. E sapete perché? Perché io proprio non ci sto, a vedere una vecchietta costretta a uscire per mangiare, quando non ha nessuno che faccia per lei e ne avrebbe diritto; non cisto a vedere le persone rischiare di morire per qualcosa che chiamano "corona", che ti prende e ti fa smettere di respirare; a vedere uomini che negli ultimi anni hanno dovuto sopportare fin troppo, girando o lavorando disperati che peggio di così non potrebbe andare; infine, non ci sto nel vedere donne, che con tutto che si sono sempre sacrificate nel lavoro, non sanno come faranno a pagare l'affitto e il condominio. Non ci sto!

Da qui, vedo le persone come degli animaletti pacifici in armonia con la savana, che rischiano, da un momento all'altro, di essere mangiati da un essere più grande di loro, perché questa cosa è più grande di noi.

E allora vi guardo, continuo a guardarvi e mi chiedo: quale può essere stata la vostra colpa più grande? In che cosa, singolarmente, avrete peccato nella vostra vita? Quante volte siete morti prima di aver tolto

la vita che vi torturava? E poi mi dico: ma non potrei morire io una volta per tutte al posto di tutti voi, che sto qua fermo senza forze? E allora vi vedo tutti, sì tutti, innocenti come agnellini!

I concetti di “adulto”, “competizione” e via dicendo, mi fanno scompisciare dalle risate perché siete tutti dei bambini innocenti. Ma adesso no! Adesso sto piangendo e piango perché era tanto che non vi guardavo da quassù.

Questo lockdown, nell’ impotenza che mi fa tremare le gambe, mi ha fatto capire una cosa, ovvero: siamo tutti uguali, voi siete come me e mi basta guardarvi per sentire dentro che vi amo tutti, “sorelle” e “fratelli”.

20/11/2020

*"Smells teen's spirit like"*

*Kurt Cobain*

*Odore di spirito adolescenziale*

*di Cristiano De Angelis*

Molti adulti, anche giovani adulti, provano un'antipatia a pelle per gli adolescenti, quasi che loro non ci fossero mai passati. Ridicoli egoisti! All'adulto, che da uomo formato vuole dominare tutto, dà fastidio la libertà dell'adolescente e la sua fanciullesca capacità di dire il vero. Durante un'esperienza lavorativa ho visto vere e proprie "fazioni" di adulti che effettuavano comportamenti simili al mobbing verso lavoratori sotto i diciott'anni.

Quando avevo vent'anni frequentavo gente poco raccomandabile che, addirittura, per hobby, andava a cercare una lite verbale per poi fare a botte con degli adolescenti, di almeno dieci anni più piccoli.

Il genitore (non importa il sesso) condannerà sempre le direzioni, le propensioni e molte altre cose del figlio; ma condannando il figlio, dato che ricadrà nel colpevolizzare le stesse cose che colpevolizzeranno altri genitori, sta solo condannando un adolescente che segue la sua indole di uomo o donna per metà ancora bambino/a.

Oggi peccherò un po'di presunzione e anche se non ho mai avuto figli, mi rivolgerò a tutti gli adulti che condannano gli adolescenti, riferendomi anche agli educatori-genitori.

Ma lo faccio con convinzione, in quanto non mi sembra ci sia un manuale per genitori che differenzi i bravi da quelli che sbagliano e inoltre ritengo che l'abitudine a cambiare il diverso non riconoscendogli legittima natura alcuna, è tipica dei violenti.

E allora dico a voi (le categorie sopra citate): l'adolescente è un bambino,

sacro per definizione, in un corpo di uomo.

L'adolescente, in quanto infante, vede la vita veramente, perché la verità è data solo ai pazzi e ai bambini.

Nel parlare dell'adolescenza, mi sono ispirato da un filmato che mi è capitato sul web, dove un uomo, frustava con veemenza arrogante, un gruppo di mucche per far sì che esse circolassero e facessero il loro lavoro. Le frustate fanno male eh!

L'unico a comportarsi in maniera alternativa è stato un vitello quasi adulto ma sempre vitello. Esso si è avvicinato allo squallido uomo, si è girato e gli ha dato un calcio con le zampe posteriori, così forte da farlo uscire quasi dal recinto, mentre le mucche grandi continuavano a tribolare! Dove ha sbagliato il vitello, secondo me? A non credere in sé stesso abbastanza da mordere tutti e cercare di fuggire. Mal che fosse andata la sua fine sarebbe stata solo di poco anticipata, ma almeno avrebbe avuto una speranza.

E allora dove perde l'adolescente psichicamente e fisicamente con l'adulto? A non credere abbastanza in sé stesso; sicuramente, perché i genitori e le altre categorie gli avranno fatto il lavaggio del cervello su come non ci si deve ribellare e lui ci ha creduto.

Finisco dicendo che a me piacerebbe imparare da loro, dagli adolescenti, da coloro che fanno la rivoluzione se qualcosa non gli va bene, che danno fuoco ai fantocci con le facce dei politici corrotti, che hanno ancora il coraggio di strillare perché non condannano gli adolescenti ma soprattutto perché si sentono adolescenti dentro.

22/11/2020

*Anime sensibili*

*di Simona Avio*

Noi,  
anime sensibili,  
lasciamo vibrare le nostre ali,  
ma ci ritroviamo sotto cappe di piombo.  
Captiamo il respiro di un passerotto perfino,  
ci struggiamo se esso si ferma.  
Tra mille rumori,  
riusciamo a carpire il grido,  
di chi solo,  
chiede anche egli aiuto.  
Vaghiamo per trovare una certezza.  
Vogliamo solo afferrare un sogno.  
Il nostro pianto allaga l'universo.  
Forse moriremo dinanzi un volto felice.

22/11/2020

*Adolescenti*

*di I.C.*

Ho sempre provato tanta tenerezza e vicinanza per gli adolescenti. Vivono con la voglia di affermare un'identità che si sta creando, in un ambiente, credo da sempre, non favorevole. Stanno cercando di diventare grandi, in una società dove l'adulto molto spesso incarna il peggio che la mente umana possa generare. Per prima cosa, crescendo si deve imparare a mentire, ma con il tempo, si riesce ad apprendere quella capacità e quel coraggio di esprimere il proprio pensiero in modo diplomatico, senza essere diretti ed offendere l'interlocutore adulto.

Un altro aspetto per me sostanziale è il fatto che con gli anni ci si anestetizza; invece si dovrebbe rimanere curiosi e critici nel guardare il mondo, quello vicino e quello lontano. Bisognerebbe mantenersi lucidi e reattivi, capaci di indignazione, di condanna e di denuncia della sopraffazione verso le persone fragili, gli animali e l'ambiente ed essere disponibili a fare qualche piccolo sacrificio per andare in questa direzione. Con l'età, invece, subentra la sedazione della coscienza, per cui vedo tanti zombie conformati, con i sensi annullati, che vagano senza senso e senza meta aspettando la fine.

Autorità e società faranno un muro di gomma, rendendo alla fine vana e snervante, l'opposizione di chi riesce ancora a pensare.

La forza del cambiamento e della rivoluzione verso certi canoni imposti, tipici dell'adolescenza, con l'età si vanno perdendo.

Per me è importante mantenere autenticità e coerenza nel tempo, ma anche essere disponibile a rivedere alcuni aspetti di un certo problema e a conoscere, per comprendere le cose sotto ogni punto di vista possibile. Per il resto, ricordo la mia adolescenza come un periodo brevissimo,

affatto spensierato e scanzonato ed è questo che non vorrei per i giovani. Ciononostante, non ho perso l'entusiasmo e la meraviglia e mi sorprendo ancora a scherzare e a ballare come una ragazzina, lontana anni luce da certi adulti così ingessati e sicuri di sé.

E rido intimamente di quei seriosi e sbiaditi adulti, che giocano a fare i grandi. Che noia deve essere! Poveri loro, che non sanno che fortuna sia avere per sempre un cuore bambino!

Commento a “Adolescenti” e “Anime sensibili”

a Isabella e Simona...

A Isa: grazie per aver scritto quelle bellissime cose sull'adolescenza, periodo a me molto caro... di cuore <3

A Simona: mi è piaciuta molto la tua poesia perché mi prenderai per matto (tanto al CSM ci sono pure i matti), io mi sento come la poesia che tu hai scritto 40 anni fa. Nemmeno io sono cambiato molto, come tu osservi di te stessa, ma quello che vorrei sottolineare è che leggendola ho visto che io provo la stessa tenera tristezza e la stessa silenziosa ricerca di me stesso di cui tu parli. Sì, lo so: ho 40 anni suonati eppure il mondo in cui vivo (che so essere nella mia testa) è perfettamente così. Ciao :)

Cristiano De Angelis

5/12/2020

*Io streammo*

*di Oussama Skalli*

Quando faccio i turni di pomeriggio, sono solito fare una cosa. Magari l'ultima ora di lavoro, invece di ascoltare della musica, ascolto o metto di sottofondo dei video di podcast, uno di quelli che fanno le webstar. Le webstar sono una categoria di personaggi nati nella rete e ivi diventati famosi e creano contenuti audio visivi che possono spaziare dai monologhi, alle riprese e ai commenti di una sessione di videogiochi. Alcuni di loro sono interessanti, alcuni no anche se è curioso vedere come utilizzano i mezzi a disposizione per forgiare nuovi strumenti e modi di comunicare.

Durante questo filmato, uno dei partecipanti afferma di essere stato fermato dalle forze dell'ordine, in quanto proveniente da una regione definita come zona rossa, e dice di aver detto loro di recarsi a Milano per lavoro. Ma che lavoro faceva? Insieme ad altre persone creava podcast. Uno dei poliziotti, infatti, gli chiede cos'è un podcast e questo partecipante l'ha buttata su una specie di trasmissione radio.

Da quel giorno mi sono trovato a pormi questa domanda: usiamo così tanti termini inglesi, ma come possiamo tradurli in maniera tale da comunicare efficacemente?

Premetto che non voglio fare del protezionismo linguistico e lungi da me, ma semplicemente capire dove arriva la mia seconda lingua, ovvero l'italiano, in modo da avere poi le basi e le regole per potere accedere ad un'altra.

Vivo a Roma da ormai 25 anni o poco più, e se c'è una cosa che ho capito, è che usiamo già delle parole, abbreviazioni o modi di dire che appartengono a lingue antiche o moderne. "Papà latino" e "Mamma greco", ci condizionano tutti i santi i giorni; qualche volta becchiamo anche il cugino aramaico. Ad esempio, di recente ho scoperto che

pigiama deriva dal persiano (significa indumento per le gambe).  
 Facendo così una rapida conta, quante volte nella nostra vita usiamo le parole Video, Radio, Fobia o di dire Idem, TV, o Abat-jour? Pensateci, involontariamente abbiamo ereditato una intera biblioteca di dizionari: tutte le cose sentite dai genitori, dai nonni, dagli amici, durante i viaggi o anche al mercato.

Tutto ciò mi richiama alla memoria un personaggio di un film. Si tratti di El Compay, il quale faceva il croupier (mazziere) nelle navi da crociera e quindi aveva imparato ogni possibile lingua, annullando la sua lingua di base ovvero lo spagnolo.

Così come questo El Compay, posso affermare che oggi facciamo tutti come lui: a forza di sentire parole o leggerle da Internet, le abbiamo incorporate come fossero nostre.

Tornando al podcast, da quel giorno ho iniziato ad ascoltare questi contenuti ed ho notato che ormai parlano quella che possiamo definire una tecnolingua. Non posso usare neolingua, perché tale termine è stato coniato in un ambiente distopico e quasi negativo. La parola tecnolingua, invece, è un qualcosa di forte efficace e rapido; una specie di italiano 2.0, evoluto, sintetico e che va dritto al sodo. L'unica nota negativa è che solo chi è giovane può capirlo.

A questi nuovi modi di dire, si aggiungono anche i libri o film che sono stati i nostri passatempi. Quanti di noi, specialmente quest'anno, non vorrebbero una De Lorean o quanti di noi hanno amici o partner gramma Nazi; oppure "se n t'azzitti te tiro i cazzotti dell'orsa maggiore!".

Riuscite a captare le citazioni o la fonte di immagini? Non pensate che arrivino dritto al sodo?

È più efficace dire mi faccio un hamburger o mi faccio un panino con una fetta di carne macinata condita?

Sempre in merito al podcast, dopo qualche episodio ho pensato: perché non traduciamo questo linguaggio per le persone che non hanno accesso a questo livello di comunicazione?

Qui di seguito, mi sono occupato della traduzione di alcuni termini, per

renderli alla portata di tutti.

Content creator: creatore di contenuti audiovisivi, al pari di uno scrittore, un cantante con annesso strumento alla mano.

Influencer: persona che dà consigli per acquisti.

Youtuber = persona che usa la piattaforma di video multimediali, per diffondere contenuti.

Spotify: nuova piattaforma musicale che contiene musica, distinta per artisti, generi e classifiche; un misto tra una radio e una hit parade.

Social: rete sociale o servizio di collegamento tra persone, utilizzata al fine di scambiarsi messaggi e contenuti multimediali.

E-mail: posta elettronica.

Streaming: trasmissione di materiale audiovisivo attraverso la rete, a velocità fissa o variabile, da una certa sorgente ad un certo utilizzatore.

Smartphone: evoluzione del semplice telefono a dispositivo multimediale a tutto tondo.

DJ, disk jokey: produttore musicale o personaggio che lavora in radio.

Quindi, la risposta "io streammo", come la tradurreste in parole più semplici? Come la spieghereste al boomer di turno? In fondo, anche i giornalisti delle prime tv a colori sono passati per streamer agli occhi degli amanti della tv in B/N o della radio FM/AM.

Commento a "Io streammo"

Io mi trovo in difficoltà con questo nuovo tecnolinguaggio e quando serve i faccio spiegare da mio figlio diciottenne quello che non capisco. Mi rendo conto che per chi non ha a disposizione un dizionario vivente di tecnolinguaggio, è difficile comprendere quanto propongono i media oggi. Mi viene da fare una riflessione su questo nuovo che avanza. Penso che il modo in cui ci esprimiamo, sia lo specchio dell'epoca in cui viviamo e quindi delle persone che abitano quell'epoca.

Di questo nuovo, che poco comprendo, non sento un particolare bisogno. È vero, che per il lavoro che faccio ho dovuto imparare qualche abilità tecnologica, però molto altro però cerco di evitarlo. Infatti, come cerco di esprimere con la poesia, ho un sentimento di scarsa appartenenza a questo tempo, proprio perché di poetico in questo tempo sento poco. Tutto troppo veloce, tutto che fugge e sfugge.

Come si può spiegare per esempio un sentimento, se non con un linguaggio poetico?

Come si arriva nella profondità dell'anima se non scegliendo con cura le parole giuste?

Il modo sintetico e veloce mi pare tratti le persone allo stesso modo. Non si riesce, o peggio, non si vuole andare in profondità.

Ormai, si sbriga frettolosamente una questione, non si ha più il tempo di usare qualche parola in più. Mi chiedo se con il linguaggio easy/smart, abbiamo perso la complessità dell'uomo e delle sue relazioni, l'appartenenza al suo habitat e al resto dell'umanità in senso più profondo e universale?

C'è una frase di Nanni Moretti in "Palombella rossa", "chi parla male, pensa male e vive male", mi fa riflettere più di allora. Grazie!

I.C.

2/12/2020

*Lettera d'amore da un diciassettenne*

*di Cristiano De Angelis*

Come iniziare? Ti amo? Oh Noo! Io ti odio, ti odio!

Ti odio, per tutte le volte che hai alzato il tuo bellissimo sopracciglio sinistro, mentre io ti chiedevo l'ora come scusa per parlarti.

Ti odio, per avermi fatto imprimere nella testa, la piega da dea della tua bocca, quando sbuffavi perché io ti urtavo con il mio zaino, come se non l'avessi fatto apposta.

Ti odio, perché quando ti guardavo e non m'era concesso, dal piacere visivo di guardare altrove, tu mi "sgamavi" e mi fulminavi con gli occhi. E allora notti passate a sudare sui libri, per umiliarti prendendo voti più alti dei tuoi, per il piacere di contraddirti davanti alla professoressa Raggi; beh più che altro, per non venire bocciato a fine anno e non avere più il privilegio di stare in classe con te l'anno prossimo.

Perché sai, a me di quel moscione di Dante Alighieri, mica mi è mai "fregato" un cavolo; per me la Divina Commedia, è stata scritta come strategia militare di alto livello, col fine di far incontrare ragazzi come me e te. Bella prova Alighiè! Divina te lo concedo, però certo se la scrivevi più corta era meglio!

Eppure, anche così, ti stavo sempre antipatico sicuro!

Poi ieri in classe il professor Gasparri stava a spiegare da più di un'ora la corruzione nella Roma Antica. Io non stavo attento e disegnavo su un foglio. Ad un certo punto, sto represso, me lo vedo arrivare furioso a prendermi il foglio, su cui ero distratto a disegnare, e urlare: "mentre io mi sgolo, qui c'è il signorino che pensa di essere a educazione artistica. Io vi spiego e lui fa questo!".

Alla fine, mostra per mia punizione il disegno all'intera classe.

Beh, ridevano tutti!

Tutti scatenati a divertirsi, tutti ma non tu. Tu eri sbalordita. Sì, tu sembrava avessi visto un fantasma. Certo, perché in quel disegno avevo ritratto proprio te.

Eh sì, io ho preso una nota. Ma sai qual è stata la cosa divertente? Che a fine lezione stavolta eri tu a guardare me!

Beh, io il coraggio di parlarti non ce l'ho, però prima di uscire ti lascio questa lettera sul banco.

È legata con un nastro luminoso a questa rosa priva di spine, perché vabbé io ti odio, ma in realtà ti amo!

Ci si vede domani! Ciao.

11/12/2020

*Dicembre*

*di Cristiano De Angelis*

Puntuale come sempre,  
anche quest'anno sei di nuovo qui.  
Dopo tante preghiere durante l'anno,  
ecco il mese di dicembre  
in cui tu arrivi in nostro aiuto.  
Perché tu sei la nostra salvezza!  
Come si può vivere senza di te?  
È merito tuo, se in questo periodo difficile  
siamo tutti più buoni.  
Dimenticare, perdonare,  
quel torto subito nel passato.  
Essere sorridenti e grati alla vita,  
anche in presenza del nemico che ci passa accanto.  
Gente che prepara il presepe,  
la magia del bue e l'asinello,  
i re magi e i loro doni.  
È arrivato il tuo momento sai?  
Ti ho pensato spesso  
in questi ultimi tempi.  
Nemmeno a dire che,  
qualora non ti pensavo,  
non avevo bisogno di te.  
Ho pregato, ho implorato  
che nessuno mi avrebbe tolto  
il sacrosanto diritto di sentirti, di averti.  
E tu, anche questo dicembre,

non mi hai deluso.  
Mai, mi hai deluso non essendoci.  
Il mio cuore adesso è colmo,  
perché una cosa è pensarti,  
un'altra è percepirti.  
Che anche questo dicembre ti renda gloria,  
benedetta tredicesima mia.

25/12/2021

*Festività*

*di Simona Avio*

Cari amici di penna e di sensibilità.

Le festività mi avvolgono e mi stravolgono.

Le atmosfere troppo coinvolgenti mi mettono sulle difensive e mi inducono a fuggire. Perché?

Ho paura di non essere amata, essere lasciata da parte!! Temo di non meritare l'amore dell'altro!

Che dabbenaggine direbbe qualcuno, non è possibile direbbe qualcun'altra.

Non c'è un giudizio in tutto ciò, è così e basta!

Questo Natale è diverso, lo è veramente. Sapete? Ho ritrovato equilibrio e piacere nel mio sentire le atmosfere, soprattutto ho capito che il festeggiamento non è nella quantità, ma nella qualità.

Noi quattro in famiglia non ci siamo fatti regali, ma abbiamo condiviso la ritualità dell'addobbo e della cucina, gli auguri sinceri e veri.

È davvero difficile comunque definire quale è la festa migliore.

Posso solo dire che sicuramente la nostra intimità ci aiuta a mitigare l'incertezza e l'ignoto.

25/12/2020

*Musica*

*di Simona Avio*

Musica, lenisce le mie piaghe,  
attutisce la eco del disorientamento.  
Risveglia i sensi e fa alzare la guardia dell'attenzione.  
Oggi è Mozart, ieri era Ciaikosvkij,  
poi tanti altri,  
che tengono costante il mio umore.  
La vita così è migliore, godibile!

*PS: ieri, Ezio Bosso ci ha raccontato, in una trasmissione dello scorso anno, la magia e la complicazione che i compositori affrontano per comunicare con le note. Ciao ragazzi!!!!*

Commento a “Musica” e resoconto di fine anno dedicato a Think Poetic

Buongiorno a tutti!

È un piacere trovare le vostre riflessioni e poesie e suggestioni nate in questi giorni di festa, seppur limitata dal Corona, ma sempre di festa. Riprendendo Isabella, un’attesa che però è un’attesa nel presente, un sostare più che un attendere qualcosa.

È bello riuscire a sostare, credo sia ciò a cui aspiro maggiormente.

Riuscire a star nel presente, senza attendere qualcosa è ciò che rende piacevole il viverci.

Anch’io, come scriveva Simona, ho potuto apprezzare il raccoglimento familiare che il lockdown ci ha imposto e continua a imporci in questo periodo.

Seppur costretti in casa, questa dimensione ci impone di fermarci e guardare ciò che accade.

Quando si riesce a farlo senza anelare a qualcosa che speriamo accadrà, beh, è un grande traguardo credo.

E la musica, è vero, porta ispirazione e ci unisce, attraverso un linguaggio che parla direttamente all’anima ed è incredibile come riesca a portare dentro di noi mondi interi, senza doverne imparare il codice con cui si esprime.

È come fosse una lingua primordiale, innata in ognuno di noi, un amalgama che unisce l’essere umano.

In principio era il verbo: direi più in principio era la musica!

Una poesia senza parole, un’essenza creativa, una specie di essere soprannaturale che, in effetti, eleva l’essere umano che l’ascolta o lo crea. Il divino che abita l’essere umano, facendo dell’essere umano qualcosa di potenzialmente divino.

Musica, poesia, creatività, le muse che ci ispirano, delle muse che vivono dentro ognuno di noi, che sono l’essenza e la trascendenza dell’essere umano.

Ora che ci penso il termine giusto che cercavo prima è abitare, più che sostare. La poesia che abita in noi è la musica che si diffonde con le

nostre creazioni, è il pensiero poetico che qui cerchiamo di far circolare per abbeverarci di noi stessi, al fine di abitare un mondo più vasto e suggestivo di quella piccola parte che a volte siamo abituati a percepire o che le intemperie del nostro tempo ci inducono a vedere.

Un augurio a tutti di buona “Musica” in tutti i sensi del caso, che si diffonda potente nel nuovo anno.

*Andrea Solfanelli*

30/12/2020

*Venti venti*

*di Oussama Skalli*

Ti chiamo venti venti, forse perché sei stato sia un vento benevolo che malevolo.

Hai iniziato bene, nella vita di tutti i giorni: lavoro, casa, hobby e così dicendo. Poi, a febbraio hai voluto fare il brutto e il cattivo tempo.

Ci hai fatto lavorare da casa, (ovviamente chi poteva), hai separato affetti, complicato situazioni, pensa che ci hai messo anche la museruola, ma senza farci smettere di respirare; ci hai fatto fare una estate a metà, senza musica o semplici momenti spensierati al sole.

È vero anche, che oltre ai momenti di strizza, ci hai regalato delle gioie e nuovi arrivi. Finire l'anno, mettendo le ali ai piedi per rientrare in orario, non era nella mia agenda. Questo almeno parlando per me.

Non ti mando a quel paese perché il danno è fatto, ma puoi sempre salvarti in zona Cesarini, lasciandoci finire con sorriso e a testa alta.

1/1/2021

*Auguri*

*di I.C.*

A noi "spiriti romantici",  
con anima selvaggia e coraggiosa,  
che l'avventura ci porti in terreni fortunati da esplorare!  
Auguri dal profondo del cuore.

Commento a "Auguri"

Per un Natale di speranza e gioia. Che questo vaccino riporti la felicità, la voglia di ricominciare a vivere e sorridere, e la consapevolezza di quali sono le cose importanti e ci consenta di rialzare il nostro Paese con dignità e onore.

I migliori auguri.

*A.F.*

28/1/2021

*In bilico*

*di I.C.*

Avvicinarmi e ogni volta oscillare  
sull'orlo di un precipizio.  
Sotto i miei occhi,  
onde giganti montano violente.  
Il fragore copre le sue parole.  
Come schiuma dalla bocca rabbiose  
mi percuotono, e frangono sugli scogli.  
In bilico,  
sotto i miei piedi come pedine animate,  
le pietre si muovono in un gioco.  
Cinica è la mano di Fortuna!  
Il terrore di cadere, imminente e rovinoso.  
Animale mostruoso!  
La sua bocca è un gorgo vorticante e affamato,  
mi aspetta nel fondo,  
mi tende le braccia,  
attende il passo falso.  
Nero e denso,  
l'abisso vorace mi brama senza pietà.  
È pronto a divorarmi.  
Rimane un'ultima speranza,  
che riesca a sentire  
tra il tumulto degli schianti,  
un cuore che batte sicuro.  
Sto per cadere, ma potrebbe accorgersi  
e lanciarmi una fune.

30/1/2021

*La mia poesia come trasporto tra e nel mio prossimo*

*di Arnaldo Bracaglia*

Ti sei presentato a me  
come Morfeo,  
come un sogno  
nella notte profonda.  
Suggerendomi,  
non tanto versi e parole,  
ma sospiri e afflatti  
che non sapevo più riconoscere.  
Ed è per questo che ti cerco  
anche il giorno,  
negli occhi, sui volti,  
nelle persone che vado incontrando nella vita.  
Cerco di capire inconsapevolmente,  
non dico una volta per tutte,  
quanto vi amo!

4/2/2021

*Misteri*

*di I.C.*

Certi misteri rimangono misteri  
Inutile affannarsi  
per cercare di capirli  
Certo non sono più la stessa  
accettandone l'esistenza  
Sono sollevata  
poiché è inutile la ricerca  
Come un masso  
si mettono davanti al mio passo  
Con un balzo, superarli e andare  
E per incanto sono piccoli sassi dietro di me  
Ogni cosa passa e va

5/2/2021

*Non mi piace*

*di I.C.*

Non mi piace,  
che dopo averti spiegato per filo e per segno,  
tu ricominci e ti ripeti daccapo.  
Non mi piace,  
l'autunno che mi ricorda,  
che ho davanti otto mesi  
prima di poter fare il bagno al mare  
e che per almeno sei alle cinque farà buio.  
Non mi piace,  
la gente che ti liquida sbrigativa  
perché se ne frega grandemente  
del problema che hai  
Non mi piacciono,  
le persone che proprio non riescono ad avere torto.  
Non mi piace,  
chi vede il mondo come fette di torta,  
sistamate ognuna in contenitori ermetici.  
Non mi piace,  
chi si mangia tutte le fette della torta.  
Non mi piace,  
il vicino di casa col grande giardino sulla curva,  
di cui non rinuncia neanche a un metro  
per far costruire un marciapiede.  
Non mi piace,  
la tipa che lascia i figli,  
perché tanto hanno quindici anni

e la legge non può farle niente.  
Non mi piacciono i fanatici,  
perché capiscono una lingua sola.  
Non mi piaccio io,  
perché se avessi avuto il coraggio,  
starei in giro per il mondo,  
anziché parlare di ciò che non mi piace.

11/2/2021

*Silenzio*

*di I.C.*

Non ho bisogno d'altro  
se possiedo il silenzio  
È nella sua dimora  
che incontro il mio sapiente  
Egli non mi tradisce mai  
ed avrà sempre per me  
il suo consiglio migliore  
Mi apre le sue porte  
e mi pulisce  
le piume dal fango  
Posso restare alla sua finestra  
a godere i brividi di un temporale  
mentre mi sussurra dolci pensieri  
e piano consuma la fiamma del rancore  
Cessano in testa i colpi  
delle battaglie quotidiane  
Di pace inonda l'aria  
e l'anima mia può udire  
tutti i suoni dell'universo  
Ed in silenzio ci lecciamo le ferite  
e nel silenzio noi ci ritroviamo

*PS: in un verso c'è il titolo di un brano di Tom Yorke e Flea*

## Commento a "Silenzio"

Bella riflessione e bel componimento. Ma la mia voglia e la mia costituzione di polemista, mi portano a riflettere che "scrivere" è come fermare il tempo per istanti.

In fondo, lo scrivere non è silenzio, ma anche fermare il tempo e dialogare con l'ignoto. Per questo, l'anima poetica, è forse un'anima che si apre in circostanze indefinibili a volte anche a noi stessi. Mi sono chiesto se silenzio nella poesia, non sia un foglio bianco che vaga con il tempo e nel tempo, ma che contiene immagini da definire.

Ancor prima di parlare, di pensare e di scrivere, credo che il silenzio, sia non soltanto una fuga dal frastuono ma una necessità, un ripiegarsi per riprendere il frastuono della vita.

*Arnaldo Bracaglia*

21/2/2021

*Il diavolo in me*

*di Cristiano De Angelis*

Con in tasca un coltelletto  
nel buio confido.  
Occhiali scuri e berretto  
e questa notte uccido.  
Ci ricadevo ogni "santa" volta,  
pensavo sempre ad esser buono.  
Alla fine di ogni giornata storta,  
a fare i conti con quello che non sono.  
Ho sempre avuto la tentazione,  
eri dentro di me nascosto.  
Perdevo il lume della ragione,  
ma a cambiare non ero disposto.  
Poi quella pelle se n'è andata,  
sono stato io a strapparmela.  
Una coscienza libera quanto spietata,  
non concepita per altro che per cavarmela.  
Ho iniziato a giocare sporco allora,  
cantavo pace ma facevo guerra,  
"mai fatta scelta più saggia" mi dico ora.  
Mi ha permesso di sollevare lo sguardo da per terra.  
Temevo che non avrei più volato,  
temevo che avrei sofferto in eterno,  
invece è come se fossi rinato.  
Rinato demone a librar su questo inferno.  
Fino a mezzanotte santo,  
appena dopo a togliere la vita,

perché ho sofferto tanto  
e la mia pena non è finita.  
Uccido, uccido e uccido,  
e quando la mattina leggo il giornale,  
mi accendo una sigaretta e sorrido.  
Giocare a nascondino mi diverte, è normale.  
Ho paura di essere visto in uno specchio,  
con ali spezzate sopra alla schiena  
un volto più rosso più vecchio,  
con nera ogni mia vena.  
Chissà cosa mi succederà?  
Gli occhi al cielo stellato.  
Non mi importa se un giorno qualcuno mi punirà.  
Ho scelto col cuore di essere dannato!

Commenti a "Il diavolo in me"

Ma che succede a mezzanotte? Dracula scoperchia la bara e si alza per mangiare, "Miriam si sveglia a Mezzanotte" pure lei. Nanni Moretti un po' più tardi verso le tre, in "Caro Diario" riunisce tutta la famiglia nel lettone perché è l'ora più buia, l'ora dei lupi! "Dal Tramonto all'Alba", succede il pandemonio. Di solito dormo a mezzanotte, per fortuna, sennò rischierei di incontrarti caro Cristiano, se non dormissi invece potrei essere... chissà, "Il Giustiziere della Notte"... Ah, Ah, Ah!!!

I.C.

Ciao Isabella, in effetti potresti essere il giustiziere della notte; il problema è che non mi incontreresti perché io, indipendentemente dal racconto, con questo freddo mi faccio certe dormite, che la mattina dopo quasi soffro di amnesia!  
Un abbraccio!

*Cristiano De Angelis*

Mi piace l'esperimento, in rima poi non è mai facile. Apre una finestra sulla divisione che è dentro qualunque persona che si permetta di ammetterlo. L'aggressività e/o malvagità è sempre accanto a qualunque buon proposito, anche quando non c'è dubbio di essere una brava persona. Credo però che la bontà o ip ben pensare non debba essere considerata una maschera o uno strato di pelle superficiale da strappar via. Le nostre inibizioni fanno parte di noi quanto le aggressività che blocchiamo. Essendo esseri umani e non animali, la scelta che operiamo nel decidere come comportarsi è altrettanto importante delle pulsioni più ancestrali e "animali" che pur ci costituiscono. Anzi, direi addirittura

che è la scelta al di là delle pulsioni che ci caratterizza di più come persone. Guardare in faccia i propri demoni e dominarli credo sia un atto di valore e non una falsità da far cadere. La scelta di impegnarsi per migliorarsi o progredire potrebbe forse essere considerata l'istinto peculiare dell'uomo; la possibilità di ascoltarsi, essere consapevole delle proprie pulsioni (buone e cattive) e scegliere come comportarsi una volta preso atto della loro esistenza. L'istinto dell'uomo come spinto a confrontarsi con la scelta di come vivere il proprio essere: to be or not to be. This is the question;)

Grazie Cristiano e buon pensiero po-etico:)

*Andrea Solfanelli*

Grazie infinite per aver letto, capito (!) e commentato. In effetti è proprio quello che avevo intenzione di condividere ovvero la lotta interna fra bene e male. Che rimane interna... fortunatamente... e necessariamente (=ci vuole cervello a delinquere in quel modo, aldilà di ogni considerazione etica). Se fossi io veramente quell'assassino ancor prima di tutto non riuscirei a conseguire il crimine perché magari rimarrei a battibeccare con un vigile della municipale, per non aver messo la cintura di sicurezza durante il viaggio. Sarebbe più Fantozzi che Psycho. Voglio aggiungere che è vero che un essere umano si definisce tale perché supera gli impulsi animali ma credo che dietro a un crimine così, ci potrebbe essere anche dell'"umano", ad esempio una sensibilità (=umana) più sviluppata costantemente ferita. Infine, rimane un esperimento, un esperimento "rock".

Un abbraccio, dottor Solfanelli

*Cristiano De Angelis*

4/3/2021

*Cent'anni*

*di Lorenzo Carlini*

Sembrano cent'anni,  
che il cielo piange la tua agonia,  
che la morte ha perso la testa  
e non smette di bussare alla porta,  
con respiro pesante,  
inneggiando al gran riposo.  
Da cent'anni ti insegue nella penombra.  
La sua cantilena claustrofobica infetta la stanza,  
suona una musica sorda,  
che non si sente.  
È nascosta ovunque,  
si espande, esce da tutto ciò che hai intorno,  
entra nelle orecchie,  
riempie la bocca,  
scende giù per la gola,  
si sostituisce all'ossigeno e addensa l'aria.  
Sembrano cent'anni,  
che lo strazio inghiotte il silenzio a morsi  
e assassina la fioca luce di speranza.  
Così non preghi più  
affinché la nera mietitrice se ne vada.  
La supplichi di entrare.  
Le metteresti il tappeto rosso,  
le offriresti da bere,  
la tratteresti come si deve,  
purché ti porti via di qui.

In questo posto,  
in cui il tuo Dio ha smesso di difenderti,  
dove ti ha tradito,  
abbandonato come carne da macello,  
una carcassa appesa al soffitto a sanguinare viva.  
Sembrano cent'anni,  
che il tuo cuore non è più un cuore  
ma per Dio un pezzo di dura suola,  
che cammina su sentieri sconnessi,  
senza sosta senza lacerarsi,  
andando avanti consumandosi,  
pagando caro tutto ciò che calpesta.  
Sembrano cent'anni,  
che tu, il tempo e la solitudine,  
camminate insieme senza parlarvi fianco a fianco,  
ascoltando controvoglia l'un l'altro il rumore dei vostri passi,  
implorando un incrocio che divida le vostre strade.  
Sembrano cent'anni,  
che le sedie e il tavolo sono inchiodati pesanti al suolo,  
dormono in piedi.  
La tovaglia ha perso i petali dei suoi fiori,  
le finestre non sorridono più d'azzurro cielo,  
i raggi d'oro scarlatto non baciano le pareti;  
la moka non avvolge la casa con l'aroma del caffè,  
lo specchio non riflette anima viva,  
la legna non arde nel camino,  
la radio non canta  
e le piante sul balcone si inchinano appassite.  
Sembrano cent'anni,  
che nomi, date e strade,  
un tempo scolpiti nella tua memoria,  
appaiono sfocati, illeggibili;

che i ricordi giocano a nascondino coi pensieri,  
che i volti familiari divengono sconosciuti,  
fino a perdere traccia di ogni esperienza vissuta:  
ogni gesto dato o ricevuto,  
ogni abilità appresa,  
ogni tipo di conquista,  
ogni senso qualsiasi.  
E come se tutta la strada percorsa in cent'anni  
venga riavvolta a ritroso su un nastro,  
e passo dopo passo,  
ti venga gettata addosso alla rinfusa.  
Cento volte...  
Infinitamente...  
Per Cent'anni...

Commenti a "Cent'anni"

Accidenti Lorenzo, è una composizione da togliere il respiro!

Bellissima, è uno sguardo che non sa cosa significhi voltarsi davanti al dolore, commovente cruda e vera.

Colpisce il cuore come un'ascia e allo stesso tempo ti abbraccia come solo chi ti conosce da sempre può fare.

Come chi ti conosce da più di 100 anni. Personalmente non so come ringraziarla per questa condivisione. Con questo scritto ci ha dato la possibilità di essere testimoni di come estrarre da un dolore senza pari una creazione, un dono vitale.

Grazie infinite Lorenzo. Spero di cuore che non ci faccia attendere altri 100 anni per la prossima composizione 😊

*Andrea Solfanelli*

Molto bello!

Esprime la sofferenza che molti di noi hanno nei confronti di questa esistenza.

È scelta bene la frase d'esordio "sembrano 100 anni"; cento anni è la durata di una vita stessa, nell'immaginario umano moderno, e come sembrano cento anni che si soffre viene da chiedersi: "ma questi cento anni, questa vita quindi, non è tutta una sofferenza???".

Parli anche (forse soprattutto) di solitudine e quella potrebbe anche essere la chiave, perché non sono presenti altre figure oltre al corpo in agonia di chi l'ha scritta in prima persona.

Anche io, voglio dire, mi sento molto solo.

Solo oggettivamente... e purtroppo spesso anche fra la gente e infatti questa sofferenza che tu descrivi mi appartiene profondamente.

È un tempo che si ferma, un orologio le cui lancette sono ferme.

Ti ritrovi che l'unica cosa per tirare avanti è il tuo pensare, il dialogare con te.

Ma è solo una congettura alla fine questa frase, perché quel-altro-“te stesso” non esiste e a parlare (=pensare) sei sempre tu.  
Solo, a guardare la sofferenza (=tua/nostra), che avvolge le cose che ti circondano.  
Perché il mondo esterno è riflesso di quello interno.  
Che soffre.  
Scusa se mi sono permesso di commentare, la rileggerò ancora e ancora.  
Grazie,

*Cristiano De Angelis*

5/3/2021

*Viaggio libero*

*di Oussama Skalli*

L'ira è un cavallo dalla criniera di fiamma.  
Di giorno brilla, illumina e scalda fino a bruciare.  
Di notte invece corre.  
Un giorno la incontrai.  
Mi disse di salire, di fidarmi e non fare caso alle fiamme.  
Mi disse che mi porterà lontano.  
Mi sono fidato, e non ho fatto caso alle fiamme.  
Non le ho sentite sotto di me,  
sono diventate parte di me.  
Ne ho assorbito il calore e la forma,  
anche i colori ed il suono.  
Poi penso, perché invece di correre seguendo le fiamme,  
non corro verso la serenità delle onde,  
verso la tartaruga che plana sulle grandi onde marine,  
verso la fenice che governa i venti della passione con il suo battito d'ali,  
verso il lupo che propaga il suo ululato attraverso le pareti rocciose  
delle montagne.

21/3/2021

*Naufraghi*

*di Lorenzo Carlini*

Per quanto ne sapevamo eravamo nati lì. Ci siamo presto accorti che non tutti avevano lo stesso trattamento. I più fortunati alloggiavano in cabina, i meno abbienti dormivano nella stiva, c'era chi si vestiva per bene e chi si accontentava di vincere il freddo.

Tutti si chiedevano quale fosse la nostra meta, ma nessuno aveva una risposta; sarebbe stato più semplice non porsi certe domande.

Continuavamo a guardare tutti lo stesso orizzonte, sotto lo stesso cielo e con vite diverse e previsioni disperate; coltivavamo le nostre prospettive future, alimentavamo le aspettative che ci attendevano, seguendo tutti un'identica direzione, con le sue tappe sicure, con una quieta navigazione.

Bastava non scendere dalla nave, e tutto sarebbe andato per il meglio. In qualche modo ci saremo arrangiati.

Nessuno credeva di ritrovarsi in acqua, senza una terra solida sotto i piedi, con il vuoto e freddo oceano a risucchiarci lentamente, come un vortice che inghiottiva i nostri sogni, si cibava del nostro futuro e risucchiava le speranze di tutti.

Ci siamo aggrappati ai relitti, eravamo soli nel nulla sui nostri pezzi di legno galleggianti, cercando di salvare tutto quello che eravamo fino ad allora, tenendo tutto in bilico impilato sul nostro piccolo rottame, in un equilibrio precario.

Qualcuno ne è uscito con una scialuppa, altri hanno costruito delle zattere aiutandosi tra loro, unendo le forze e cercando continuamente qualcosa a cui stringersi, una nuova corda a cui trascinarsi, un nuovo nodo da legare.

Alle volte, qualcuno mollava la presa e proprio chi sembrava avere la

stretta più forte, ad un tratto non c'era più, se ne andava giù in silenzio. Riuscivamo a vedere i loro pezzi di legno abbandonati tra le onde e neanche c'è ne accorgevamo, talmente eravamo impegnati a rimanere a galla, a rilegare un nodo prima che se ne scioglieva un altro, ad affrontare piogge, venti e tempeste.

Questi ultimi, ci distruggevano il lavoro, facevano cadere pezzi della nostra identità, scatole piene di ricordi passati.

Abbiamo sparato in aria fino all'ultimo colpo, abbiamo spedito numerosi messaggi in innumerevoli bottiglie, ma nessuno è venuto in nostro soccorso. Non esisteva nessun altro che poteva mandarci assistenza, rifornimenti, rinforzi.

La corrente ci ha spinti sempre più distanti, ognuno alla ricerca della propria salvezza. Siamo rimasti da soli, ognuno abbandonando pezzi di sé per sopravvivere, per difendere l'essenziale, per non naufragare, ma ricordando sempre tutto ciò che era andato a fondo. Perdendo tutto, riconquistando, cadendo e rialzandoci, ricominciando da capo.

Commenti a "Naufraghi"

Caro Lorenzo, spero tanto che tu sia uno di quelli che pur avendo perso pezzi di sé sia riuscito ad aggrapparti a qualche zattera, remando verso la terra ferma, ricominciando daccapo.

Grazie della tua poesia.

*Antonella*

Grazie Lorenzo per la condivisione.

Mi chiedo se vivere è stare sulla nave e continuare a chiedersi che senso abbia e dove ci porti, o è cadere in mare dove le illusioni muoiono e non c'è spazio che per la nuda realtà, in cui non potendo far altro che sopravvivere non si riesce ad essere che sé stessi, nella forma più essenziale, perdendo pezzi, facendo morire parti di sé.

Eppure, ogni volta che muore una parte di noi, credo nasca un nuovo individuo.

Ogni tappa evolutiva è segnata da una morte inevitabile di qualcosa che prima era vivo in noi, ogni nascita è dolorosa e prevede la perdita di ciò che prima eravamo e ogni perdita porta a una dolorosa nascita; una nascita che nella sua poesia avviene proprio nel liquido amniotico del mare e il naufragar m'è dolce (si spera almeno!).

*Andrea Solfanelli*

Grazie a tutti delle risposte,

il "naufragio" a cui era rivolta la composizione era riferito al passaggio all'età adulta, ma è ovvio che soggettivamente ognuno può applicarlo ed interpretarlo a modo suo a secondo della sua situazione.

Quindi forse sì, la vera vita non è sulla nave, ma in questo caso comincia proprio dopo il naufragio. Se ce l'aspettavamo così? Probabilmente no. Forse siamo rimasti un po' delusi, o forse le aspettative erano un po' troppo alte.

Fatto sta, che più passa il tempo più ci convinciamo che questo è, non cerchiamo più rinforzi, non speriamo più in una terra, pensiamo solo ad affrontare ogni giorno un nuovo sole mettendoci tutta la forza che ci rimane.

*Lorenzo Carlini*

22/3/2021

*Deserto*

*di Antonella*

Cammino e vedo solo deserto.

Quello stesso deserto che spesso alberga nel mio cuore.

A volte mi scoraggio, vorrei mollare tutto ma poi vedo le persone che mi amano e mi rialzo e con grande fatica vado avanti.

Mi ritrovo nel tunnel e inizio a vedere una luce fioca.

Mi sento come una funambola che cammina su una corda.

Deve fare attenzione a come mettere i piedi e camminare altrimenti cade giù e si rompe.

Chiedo aiuto e mi viene messa una rete in modo da poter camminare senza la paura di cadere.

Procedo, cammino per poter arrivare dall'altra parte della fune.

Commento a "Deserto"

La fune, l'equilibrio, la paura di cadere, la fatica di mantenersi in piedi, di non farsi logorare dalla paura di non farcela, di vedere qualcosa oltre il deserto. Come continuare a sperare e trovare le forze per crederci? Con una rete! Una semplice rete salva il funambolo, forse la rete non è solo un'ancora ma è la nave stessa? È ciò che è oltre il deserto?

Il funambolo vede la rete e tira un sospiro di sollievo, se cade non muore, riesce così a rimanere lucido, la paura cala e forse riuscirà finalmente a superare il deserto, ma non importa... perché può anche cadere adesso. Commovente, un grazie alla funambola!

*Andrea Solfanelli*

24/3/2021

*Cinque minuti*

*di Antonella*

Cinque minuti,  
per fare quel che si vuole.  
Cinque minuti,  
da dedicare a sé stessi.  
Cinque minuti,  
per camminare e non correre,  
per non inciampare.  
Cinque minuti,  
per regalare un sorriso.  
Cinque minuti,  
per rubare un sorriso.  
Cinque minuti,  
per asciugare una lacrima  
Cinque minuti,  
solo 5 minuti.

24/3/2021

*Riflessione ispirata da "Cinque minuti" di Antonella, grazie!*

*di I.C.*

Tutto sommato è un bene  
Che non mi sia mai aspettata  
Grandi sconvolgimenti  
E sì che ne sono arrivati!  
La vera felicità  
Mi arriva da un'istante,  
È lì che è racchiusa  
La fortuna è riuscire a cogliere  
quell'istante

26/3/2021

*Non ho paura*

*di A. F.*

Non ho più paura,  
e apprezzo il mio respiro quando è libero.  
Apprezzo,  
gli sguardi sorridenti delle persone,  
che conosco e riconosco.  
Gioisco,  
del chiasso e delle risate dei bambini.  
Gioisco,  
nel sentire le persone a cui tengo.  
Ricordo,  
di uscite che ritorneranno.  
Perché anche le piccole cose apprezzo,  
e non ho più paura.

Commenti a "Non ho paura"

Che bello A.!

Non so se si riferisca a lei, ma quegli attimi in cui ci si libera dalla paura e si respira la libertà di essere e vivere sono i più belli. È incredibile quanto la paura distorca il rapporto con il mondo, e non ci permetta di assaporarlo quando ce ne dà l'occasione.

Grazie per la sua boccata d'aria.

*PS: trovo anche un ritmo nella poesia che viene da pensare che sia un testo di una canzone.*

*Andrea Solfanelli*

Anche io non ho paura quando leggo le belle cose che hai scritto.

Anche io ho spesso paura.

Grazie della tua composizione. Per favore scrivi ancora!

E scusa il commento in ritardo, ma la mia casella postale bastarda mi mette alcune delle vostre composizioni nello "spam" e io me ne rendo conto due secoli dopo.

*Cristiano De Angelis*

Sono in sintonia con Cristiano. Questa poesia di A., oltre ad avere un ritmo originale adatto a una canzone rap, mi distende, mi apre il respiro e mi libera dalla paura.

*I.C.*

26/3/2021

*La giusta distanza*

*di Antonella*

La “giusta distanza”,  
né troppo vicini, né troppo lontani.  
Mi giro,  
scruto l’altro per vedere dov’è.  
Troppo vicino, mi fa paura!  
Troppo lontano, ho paura che mi abbandoni!  
Continuo ad esplorare il mondo,  
continuo ad interrogarmi,  
continuo a scrutarmi,  
ma la paura mi sovrasta.  
Il mio viaggio continua,  
a cercare la “Giusta distanza”.

Commento a "La giusta distanza"

La sua poesia, si interroga su un tema che nella pandemia e lockdown è diventato finalmente più chiaro ovvero: la distanza, il distanziamento, l'isolamento, la reclusione.

Quanto era vicino veramente l'altro prima di tutto questo, quanto ci permettiamo di essere in contatto veramente con l'altro?

Credo che il fatto di aprirsi all'altro faccia in realtà paura e sia un'angoscia che non viene riconosciuta.

Abbiamo bisogno di "Think Poetic" per aprirci perché spesso al di fuori di qui è difficile riuscirci.

Lo si fa con lo psicologo o, a volte, con un caro amico.

Aprirsi all'altro credo ci renda più umani e più ricchi. La ricerca della distanza giusta è un'arte che va coltivata.

Quindi, grazie per la poesia e grazie a "Think Poetic"!

*Andrea Solfanelli*

26/3/2021

*Salvation*

*di I.C.*

Sarei ingrata con la vita,  
a dire che non mi ha dato tanto.  
I doni più grandi,  
li ho avuti in cambio del dolore.  
Ho navigato al buio per tanto tempo!  
Ho trovato la pace,  
nella mano accogliente,  
che ha raccolto i miei resti,  
e di chi non ha mai mollato,  
medicando le mie vecchie ferite.  
Le nuove,  
ogni maledetto giorno,  
ho pagato il prezzo loro,  
per tutto l'amore che ho dato,  
per un segno di salvezza.  
L'oblio bussava alla nostra porta.  
Tutto solo in cambio di un sorriso.  
È a loro che sono grata,  
è per loro se sono ancora qui.

Commenti a "Salvation"

"Salvation", è un tributo ad un'anziana signora che non c'è più, che conobbi molto tempo fa. Una delle persone più innocenti che abbia mai conosciuto, che ha dedicato tutta la vita agli altri, sacrificando sé stessa, annullandosi praticamente e che solo in vecchiaia trovò un po'di affetto e attenzione per sé. Ho voluto dare voce alla sua storia, quella voce che, non ha mai avuto in vita.

Grazie a Lorenzo per l'ispirazione!

*I.C.*

Cara Isabella, questa poesia mi ha toccata nel profondo del cuore.

L'immagine di questa signora, mi ha fatto pensare a mia madre, che purtroppo non c'è più. L'hai scritta benissimo.

Sicuramente questa anziana signora, come tante donne di generazioni passate, è l'emblema a cui dovremmo ritornare ad ispirarci. Tu sembra che ci sia riuscita, dedicandoti ad aiutare gli altri senza secondi fini.

Questa è veramente la vera ricchezza interiore che un essere umano può ricevere.

*Alessandra*

Grazie Isabella,

un pensiero tenero e nobile per dar la giusta voce a chi per troppa umiltà non ci ha dato modo di ascoltarla.

*Andrea Solfanelli*

27/3/2021

*Rivedo daccapo la mia vita*

*di Cristiano De Angelis*

Rivedo la vita passarmi davanti,  
adesso tutti i nostri momenti,  
il giorno che ti sei fatto avanti,  
i giorni felici e contenti.  
Da una favola sembravi uscito,  
bello, forte e sorridente.  
Colpo di fulmine immediato,  
sarò tua, tua e tua solamente!  
Dopo un'adolescenza complicata,  
di colpo a ritrovarmi donna,  
di mattina pazzarella e disordinata,  
di sera rossetto, tacchi e gonna!  
Mi portasti a cena fuori,  
giochi di sguardi, mosse leggiadre,  
poi venisti a casa coi fiori.  
Che carino mi ricorda tanto mio padre!  
Poi ci siamo sposati e tu sei cambiato,  
liti in cui ci siamo accusati e tu sei scoppiato.  
Un bel coraggio ci vuole nel darmi un pugno in faccia,  
non tanto per il viso che duole,  
ma per il tuo sguardo che il sangue m'agghiaccia.  
E fosse stato solo uno!  
Tanti da te ne ho presi,  
e anche se coi soldi mi dai una mano,

piango al pensiero dei tuoi occhi accesi.  
Sognavo solo di vivere, con un principe al mio fianco,  
sognavo solo di ridere con te,  
che di me non saresti mai stato stanco.  
Rivedo daccapo la mia vita nel momento mio più brutto,  
sta quasi per essere finita.  
Grazie a te amore,  
adesso mi brucia tutto.

Commenti a "Rivedo daccapo la mia vita"

Ciao Cristiano, che sensibilità in questo brano.  
Profondamente grazie, anche a nome di tutte le donne.

*I.C.*

Grazie Cristiano, immedesimarsi nell'altro è la chiave per cercare di superare queste realtà culturali così povere e grette.  
Il suo tentativo è lodevole e la composizione ha grande forza a mio avviso. Ma il commento di una donna ha certamente più valore!

*Andrea Solfanelli*

30/3/2021

*Vorrei*

*di Antonella*

Vorrei forgiarti col mio amore,  
vorrei nutrirti col mio amore,  
ma non basta.  
La malattia del secolo,  
ci ha fatto allontanare per un giorno.  
Non riesco a tollerare le tue contraddizioni,  
non riesco a tollerare che tu mi faccia fuori,  
per un intero giorno.  
Ti lascio,  
non posso permettermi una simile relazione,  
mi annienterebbe.  
Dopo poche ore riappari chiedendomi perdono.  
Ti perdono,  
ma dentro di me c'è la costante paura che lo rifarai ancora.  
Non sono più la stessa,  
sono fredda, rigida, mostro un apparente sorriso  
e ti faccio credere che tutto va bene come prima.  
"Ti amo", "ti amo", "ti amo", continui a dirmi,  
ma c'è qualcosa dentro di me che me lo fa dubitare.  
Ho già dato, ho sofferto troppo,  
ora voglio anche solo una briciola d'amore,  
un amore che non sia compassione, dipendenza,  
ma un amore puro che anche se per pochi attimi,  
ti faccia sentire veramente amata incondizionatamente.

Commento a "Vorrei"

Questa poesia d'amore, mi fa pensare alla percezione e alla ricerca di quei segnali autentici, che non lasciano spazio al dubbio o al turbamento.  
Grazie Antonella.

*I.C.*

5/4/2021

*Atmosfera pasquale (amarcord)*

*di Simona Avio*

Buon giorno, Vi ringrazio di tutto quello che producez e condividete! Partecipo agli Auguri e all'atmosfera Pasquale che anche quest'anno è particolarmente spirituale.

Sapete, sono nata accanto a San Pietro e vi ho vissuto fino ai 21 anni, per me il Papa era un vicino di casa, la domenica alle 12 lo potevo vedere affacciarsi dalla finestra del Vaticano, andando sul terrazzo condominiale.

Il Papà di Daniela, mia amica d'infanzia, lavorava all'interno della Basilica, si chiamava "Sanpietrino" ed era tra quelli che si occupava della sorveglianza.

Bene, noi adolescenti bazzicavamo nella basilica, prendevamo in giro le guardie svizzere e familiarizzavamo con i ragazzi che sulla piazza rimorchiavano le straniere... che mondo!!

Quando nevicò a Roma alla fine degli anni 60 andammo a giocare a Piazza San Pietro ed io bambina, buttavo il ghiaccio nelle fontane...

Ho tanti altri ricordi legati al Tempio della spiritualità, ricordi indelebili e per me unici!

Sapete, tutto ciò non si è sviluppato in fede, ma sicuramente in un profondo rispetto per essa, questo sì; eppure la Pasqua, e qui volevo arrivare è la celebrazione che apprezzo e sento nella sua spiritualità più completa.

Spero di non essere stata noiosa ma questi miei ricordi sono preziosi e mi ha fatto piacere raccontarli, è un piccolo contributo!!!

Sono onorata di far parte di questa piccola comunità.

Auguri ancora.

Commento a "Atmosfera pasquale (amarcord)"

Simona Grazie!

Mi ha affascinato questo racconto, ho visto immagini di colori e di ricchezza leggiadri, di arte che rendono preziosa la nostra città. Colori diversi quelli della mia infanzia, nella natura da Selvaggio West, nei miei ricordi di periferia.

*I.C.*

9/4/2021

*Cento storie*

*di I.C.*

Il tempo sfuma i contorni del viso.

Il suono delle voci e anche i nomi, li confondo gli uni con gli altri.

Le storie però, sono impresse indelebili nella memoria.

Con l'entusiasmo e la curiosità dei venti anni, mi fermai un giorno ad ascoltare.

Così Olga, di vivacità spumeggiante, ricordo quando oziavamo sui gradoni con le altre, immerse nell'afa estiva ombreggiata dai pini.

Parlavi con aria divertita, accompagnandoti con i gesti e il tono solenne di quando, giumenta, bianca e focosa, galoppavi con la criniera e la coda al vento.

Marisa, sempre indaffarata.

Amavi raccontare del tuo passato all'ambasciata di Bogotà assieme a tuo marito, delle feste eleganti, dove tenevate tutto in ordine e i signori erano contenti di voi.

Che bei tempi dicevi...

Di te Luisa, non ho dimenticato le tue lezioni di tedesco.

Sedevamo vicine negli interminabili grigi pomeriggi d'inverno.

Un tempo insegnavi, ma dopo la guerra non riuscivi più a lavorare, perché nessuno voleva saperne, di quella lingua odiata.

Così dolce Marianna, di te so che avevi dodici anni quando un prete ti prese. Ti ritrovarono dopo settimane.

Da allora vai cantando la stessa canzone, con voce stridula e sommessa: "la Marianna che la va in campagna quando il sole tramonterà, chissà quando chissà quando ritornerà".

Adele non parlavi, mai una parola.

Ti dicevo di spostarti da una parte all'altra e obbedivi annuendo.

Da ragazza, avevi lavorato al Ministero della Guerra come centralinista, ma un giorno cominciasti a captare segnali sconosciuti e ti spaventasti così tanto!

E così tante altre donne, ognuna col proprio fardello, chiuso nel passato, aperto nel presente.

Centinaia di storie, le vostre storie.

Le nostre strade che si incrociano in un destino beffardo...

Commenti a "Cento storie"

Bellissimo il tuo racconto Isabella. Mi hai fatto vedere e sentire con nitidezza le storie di queste ragazze.

*Antonella*

Bellissimo componimento, complimenti. Non triste, leggero ma profondo.  
Lo leggo e rileggo, e mi comunica ogni volta una nuova pennellata.  
Grazie cara Isabella, lo spirito della tua poesia ti somiglia.

*Simona Avio*

11/4/2021

*Ivvù*

*di Cristiano De Angelis*

Sono un cucciolo di foca.  
Tu chiamami pure Ivvù.  
Ivvù è I e poi V:  
Innocenza Violentata.  
Come tutti i cuccioli  
la mia vita è giocare.  
Che ne posso sapere io  
che sono piccolino,  
della vita?  
La natura per me è un posto  
bellissimo dove divertirsi e basta!  
Lo scopo della vita  
è il divertimento... no???  
Il mare ghiacciato,  
dove fare il bagno  
e nuotare  
fra gli schizzi dell'acqua.  
Il ghiaccio.  
Scivolarci sopra è una meraviglia!  
Il sole.  
Quanto è bello il calore.  
E la luce.  
E tutto ciò che mi circonda.  
È tutto la mia casa,  
il mio mondo!  
In questo paradiso terrestre

tutto è appena iniziato.  
 E se deve finire, è  
 qui che finirà.  
 Nell'acqua! È lì che voglio  
 ritornare alla fine.  
 Eppure... non ci ho mai  
 pensato tanto... alla fine.  
 Perché io sono solo un cucciolo  
 e i cuccioli pensano che sono  
 immortali, no???

Che ne so io di cose...  
 come gli esseri bipedi??  
 Davanti ai quali tutti  
 i miei simili scappano.  
 E urlano [starnazzano]  
 DISPERATI E PIENI DI TERRORE  
 quelli che rimangono indietro.  
 Gli ultimi!

Chissà come si chiama  
 quella "cosa" per cui  
 stamattina eravamo tutti intenti  
 a giocare, a divertirci, a mangiare,  
 a vivere... umilmente...  
 e dopo pochi istanti,  
 trascorsi nella nostra umile  
 serenità, qualcuno ha dovuto  
 vivere il più brutto fra gli incubi.  
 Perché io non sono mai morto.  
 Ma di fronte agli esseri bipedi  
 l'odore della morte, MIA, io  
 LO SENTO!

Ogni giorno è bello

e poi brutto!!!  
La mattina ci si sposta e si gioca.  
Poi arrivano loro, i bipedi, e  
tutti noi scappiamo perché  
sentiamo la PAURA.  
Qualcuno di noi poi non ritorna.  
E il giorno dopo siamo sempre un po' di meno.  
Tuttavia, quando  
il peggio è scampato  
la vita riprende.  
E noi continuiamo a giocare.  
Ma oggi sono rimasto indietro io.  
Sì, è capitato proprio a me!  
Non li avevi visti!!!  
Mi sbucano davanti all'improvviso!  
Mi hanno iniziato  
a bastonare sul corpo e sulla testa.  
... faceva male... tanto...  
ma la cosa che più mi ha fatto paura  
è il siero della mia vita,  
quel liquido ROSSO, che se ne andava pian piano  
lasciando una scia sul ghiaccio  
con la mia forma, disperata,  
perché mi trascinavano.  
Loro vogliono la mia pelle  
e per la mia pelle io devo  
dire addio a questo paradiso  
che vedo tutti i giorni.  
Devo dire addio a tutto!  
Vi sembra giusto???  
Per mezz'ora ho lottato.  
Per mezz'ora ho usato tutte le energie,

le stesse che uso tutti i giorni.  
 Solo che gli altri giorni  
 mi muovo a destra e sinistra  
 per giocare;  
 oggi ho scosso così tanto  
 la mia testa perché,  
 dopo avermi massacrato,  
 mi hanno legato al collo  
 un lacerante cappio di acciaio!  
 Alla fine mi sono arreso:  
 faceva troppo male e  
 non ce l'ho più fatta.  
 Ha iniziato a cedere il mio corpo.  
 Tutto.  
 Fino a che la mia testa  
 si è cominciata a piegare  
 un qualcosa che  
 non so definire ancora,  
 un senso di resa.  
 Fino all'ultimo...  
 fino all'ultimo RESPIRO...  
 quando per un attimo ho  
 avuto il tempo di comprendere...  
 comprendere, già...  
 che non ero immortale.  
 E questo è il mio ultimo giorno.  
 Adesso ho cambiato pure nome.  
 Non mi chiamo più Ivvù.  
 Adesso... mi chiamo  
 Pelle Essiccata numero 454.  
 Vi sembra giusto questo????!!

Commenti a "Ivvù"

Che colpo al cuore questo componimento!

Le foche sono bellissime, gli uomini sono spietati!!!

Racconto un fatto a cui ho assistito.

Con la famiglia abbiamo partecipato ad una gita in una riserva di orsi e lupi in Trentino.

La guida sottolineava l'importanza di procedere con cautela e senza troppi rumori così da non disturbare gli animali.

Riguardo i lupi li abbiamo appena visti, non si sono avvicinati alle reti.

Arrivando nel territorio degli orsi, ne vediamo uno che sonnecchiava.

Ci fermiamo con le dovute cautele quando sbuca dal gruppo un uomo che con accento milanese urla all'animale di alzarsi e gli tira dei rami.

La sua motivazione è che lui è arrivato fin lì e lo vuole vedere in piedi...

Ancora oggi mi porto dentro, credeteci, una sensazione di disgusto e rabbia mista a impotenza per un tale disprezzo della vita.

L'essere vivente va rispettato e difeso, gli animali non possono essere oggetto di violenza e cupidigia.

Ciao anime belle

*Simona Avio*

Grazie Simona,

mi sono riconosciuto nel tuo racconto. Spero solo che almeno ci sia un aldilà in cui questi piccoli bambini (perché questo sono gli animali) trovino un po' di giustizia. Per il resto trattasi di cosa complessa... mi riferisco al fatto che tutti mangiamo carne, prendiamo medicine su loro testate ecc...

Ciao Simona (e forza via Nicolò V e tutto il quartiere Aurelio!!!!)

*Cristiano De Angelis*

Caro Cristiano, penso che il rispetto della vita viaggia su valori che non tutti gli esseri umani condividono allo stesso modo, o non condividono affatto.

Personalmente trovo un arricchimento la sensibilità che abbiamo, ma la storia dell'uomo è fatta di sopraffazione.

Un abbraccio,  
Simona

*Simona Avio*

Cristiano, sono scoppiata a piangere di fronte al cucciolo che muore. Una testimonianza straziante della gratuita, spietata sopraffazione dell'uomo sulla natura!

Grazie Cristiano, quanto sempre più spesso non mi riconosco nel genere umano.

*I.C.*

Grazie di averla letta <3<3<3<3<3<3<3<3<3 Isabella.

Ho letto anche la stimolante critica di A. B.

E a proposito ti rivelo che una volta ti ho rubato in una mia omposizione la metafora di cui parla A. B. della serpe che cambia pelle.

Sei da "apprendere".

*Cristiano De Angelis*

Quanto è vero quello che dite!

Quello che racconta Simona è un esempio di comportamento deplorabile e... poveri figli! Non so chi disse che: "Non esistono persone cattive

ma solo cattivi maestri". Forse, io credo, ma è difficile per me, che sono cresciuta nell'"Edonismo degli anni 80", che si può cominciare a porre l'attenzione sulle piccole cose, per procedere a un lento cambiamento, partendo da piccole scelte, solo in apparenza insignificanti e che potrebbe innescare un cambio di tendenza.

Vi segnalo a proposito, un vecchio video dove Pasolini parla di "Sviluppo e Progresso".

*I.C.*

Rubrica

*Il coraggio di dare voce a una storia*

*di I.C. e Arnaldo Bracaglia*

Parte prima

Quando ci troviamo per comporre con Arnaldo, succede una cosa curiosa e cioè che nell'espressione del suo pensiero fa parlare anche me, come se fosse un dialogo a due, e questo è il primo degli scritti che ne viene fuori: "Non pensavo che i miei lettori e amici di penna, leggendo le mie poesie le facessero proprie come io faccio con le loro, trasfigurandole nei propri sentimenti.

Dico questo, perché questi lettori non possono assolutamente scorgere i fatti materiali che li hanno ispirati, i sentimenti che ho provato, non soltanto in quel tempo, ma anche nella mia intimità di donna.

Or dunque Arnaldo, dopo aver letto, ha sentito il desiderio di impostare la mia poesia e di darle la lettura sottostante.

Ho condiviso la sua visione con piacere, anche perché io e Arnaldo non ci conosciamo proprio, abbiamo soltanto la lettura della poesia e la visione che in essa ci sia il segreto e la terapia di un vivere sempre migliore, che ci accompagni per i giorni della nostra vita.

Ho scoperto nel parlare l'interscambio dei ruoli, laddove al lettore ha fatto piacere la mia poesia, e non solo l'ha condivisa ma l'ha fatta sua, dandomi in cambio un qualcosa che ho condiviso e che per questo ho fatto mio.

Quindi, questo è l'esempio dell'incontro di due vedute umane.

Infatti, Isabella pur non conoscendo Arnaldo scopre chi è attraverso la condivisione di letture.

Se non fosse così, sarei stata io la prima a rettificare, a correggere, a determinare quel che effettivamente intendevo. Non vi scandalizzate, visto che stiamo parlando tra persone sensibili e poeti, se vi confesso, che

dopo l'incontro con Arnaldo, ho composto due poesie.

Dai vostri affettuosi scritti e dalle vostre riflessioni, mi è venuto in mente che non sono sola; non mi sento sola nella sensibilità della trasformazione delle cose e anche per i messaggi che mi manda Cristiano, A.F., Simona e tutto il simposio.

Sono contenta del lavoro che ho impostato recentemente, perché, come forse sapete, soltanto nella maturità del tempo, mi è venuta l'esigenza di scrivere e di poetare.

Prima a diversità di tanti bambini e giovani, ero presa a fare ciò che tutto sommato non avrei mai pensato di fare. Con questo voglio dire che sono contenta di essere entrata presto nel mondo del lavoro, nel mondo pratico di concentrazione materiale, che poco lasciava alla trasformazione fantastica della realtà.

Ma la mia esigenza innata, è esplosa nella maturità del tempo, quando con più acume e con più trasporto, mi sono guardata intorno scoprendo, la "Teologia della Vita".

Rubrica

*Il coraggio di dare voce a una storia*

*di I.C. e Arnaldo Bracaglia*

Parte seconda

In questo incontro io e Arnaldo ci siamo travestiti come si fa nei giochi di bambini, lui in giornalista e io in affermata poetessa.

Vi immaginate...😊😊

Abbiamo cercato nel divertissement di essere seri. Credo che per Arnaldo sia stata un'occasione anche per esprimere qualche curiosità. Spero di aver colto nella narrazione ciò che si aspettava da questa breve "intervista" e di essere più fedele possibile alla sua intenzione, poiché ho dovuto recuperare la memoria di quell'incontro avvenuto qualche tempo fa.

A: Come nasce in te l'esigenza di poetare?

I: Fare poesia, è stato mettere in pratica per iscritto quello che facevo da sempre, e cioè lasciare che lo sguardo si posasse sull'anima del mondo. È l'anima che si serve dei sensi, per arrivare alle cose che "suscitano".

Non si esprime in sé il pensiero poetico se non si ascolta ciò che avviene intorno attraverso la "meraviglia".

Il poeta, per me, è per sua indole permeato e guidato dalla meraviglia, nello sguardo delle cose.

Sia quando dà la parola a quel che accade nella propria coscienza, sia quando delinea e colora l'emozione suscitata dalle cose intorno a sé, o il rapporto che si va creando tra le due, proprio come può fare un pittore con la tela.

Può l'opera rimanere aperta, anzi per me, questo effetto dovrebbe fare sempre la poesia, è cioè lasciare a chi legge la libertà di partecipare

all'emozione descritta secondo il proprio stato d'animo del momento in cui legge. Una materia plastica che di mano in mano, dal poeta al lettore, assume forme con dettagli diversi.

Mi piace la poesia che non afferma.

Che non induce in conclusioni, che non raggiunge la definizione, o la finitezza di ciò che esprime.

Sin da bambina nel guardare a persone, cose o situazioni, sorgevano dentro di me domande, dilemmi su particolari dell'ambiente, evocativi. Spesso questi particolari li ho allacciati a condizioni sociali ed esistenziali. Rimanendo in me, sono serviti ad avere più tardi, un'idea di complessità delle cose.

A: Come coesiste e convive l'esigenza di poetare con la condizione di donna immersa nel quotidiano vivere di madre di moglie e di lavoratrice, fatto di questioni materiali.

I: Se fosse capitato di fare poesia in giovane età, mi fai pensare a quali istanti avrebbero catturato la mia anima.

Ma forse proprio aver inglobato esperienze, mi fa essere quel che sono adesso e quel che scrivo, anzi penso che sia proprio così, c'è consequenzialità.

Farlo adesso nell'età matura, diviene un dovere morale verso sé stessi. Porgere finalmente l'orecchio e farsi parlare dalle cose che suscitano dentro e fuori di noi, è una ricchezza di cui tutti dovrebbero godere, che tutti dovrebbero concedersi, vista l'aridità e la scarnità, l'immediatezza e la semplificazione, l'eccessiva superficialità dell'analisi nel guardare le cose che ci accadono.

In questi tempi poi, dove fermarsi e soffermarsi è "perder tempo".

E vi assicuro che quando si "sente" la poesia, può essere un piacere anche girare il sugo nella pentola (E qui si inseriscono le risate della claque, registrate).

A: È lecito chiedere a un poeta quanto di personale ci sia in ciò che scrive?

I: Puoi chiederlo ma temo che tutto perda di mistero, sebbene mi colpisca l'effetto che ha su di me un verso, non ne avverto l'estetica,

la leggiadria, lo stile. Le sovrastrutture nella poesia ne alterano a parer mio la genuinità, l'immediato suscitare che è nel tempo di un battito d'ali di colibrì. Sincerità sì, ma nel corso del "vagar poetando" si insinuano elementi diversi dall'esperienza vissuta, una luce, un suono, un vibrare di commozione ne trasformano il corso.

Quindi sì, ci possono essere elementi autobiografici ma il bello è che possono trasfigurare il poeta nel volo e prendere strade diverse e inaspettate da quelle di partenza, distratte e catturate dall'attimo in divenire.

Con affetto,  
per i lettori e la loro pazienza



## Contenuti Speciali



*Poesia senza titolo (Opedale Niguarda, 4/4/2020)*

*di Qwerty Project*

Ti consegnerò un fiore  
in fin di vita  
un fiore di vita  
un fiore dissanguato di vita  
un fiore disegnato di vita  
un fiore dissipato di vita  
mai sfiorato...  
un fiore, per la tua agenda  
e nella mia... la sua essenza.



**Cercare uno spiraglio:  
testimonianza di una volontaria**



*di Pierpaola Parrella*

Faccio parte dell'Avvo Roma, Associazione volontari ospedalieri, che opera nel settore socio-sanitario e che a livello nazionale conta più di 25.000 volontari suddivisi in 246 sedi.

Da quasi 28 anni sono impegnata nell'ambito del disagio mentale. Svolgo la mia attività di volontariato presso il reparto SPDC (Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura) dell'Ospedale Santo Spirito, nelle Comunità Terapeutiche Riabilitative di Castel di Guido e di Via Montesanto e collaboro in alcuni Centri di Salute Mentale, sempre nel territorio dell'ASL Roma 1.

L'esperienza fatta in queste strutture, collaborando con medici e personale paramedico (che spesso si sono dimostrati unici, per la loro disponibilità e umanità), la frequentazione di corsi di formazione e il continuo contatto con la sofferenza dei pazienti e dei loro familiari, mi hanno fatto capire, che i fabbisogni primari degli assistiti, non sono solo legati alle cure terapeutiche, ma interagiscono con tanti altri fattori esterni, che possono influire positivamente o negativamente sul risultato.

Questi pazienti, oltre a dover fare i conti con la propria malattia, spesso sono penalizzati da una ipersensibilità non comune a molti e da una società, che non si limita solo a non accettarli, ma rende tutto anche più difficile.

Tutto ciò, influisce negativamente sul paziente e spesso lo porta a chiudersi in un mondo tutto suo, guidato dalla paura di essere ancora una volta ferito, oppure per non dovere rinunciare alla sua ultima briciola di dignità, perde sempre di più la fiducia in sé stesso rendendo più difficile la possibilità di trovare uno spiraglio che permetta di stabilire un contatto.

Però nel tempo mi sono accorta, che proprio grazie a questa loro ipersensibilità, sono più disponibili ad aprirsi, con l'aiuto della musica e dei

laboratori letterali espressivi e di arte terapia. Grazie a queste considerazioni, nelle strutture dove opero, spesso sono ricorso e mi sono servita di questi aiuti, che mi hanno dato sempre risultati notevoli.

In special modo il laboratorio letterario espressivo ci porta a condividere insieme emozioni, spezzoni di vita, ricordi e tanta sofferenza.

Di solito funziona sempre, magari inizialmente presenta qualche difficoltà, dettata dalla timidezza, dalla diffidenza e soprattutto dall'insicurezza che presentano i pazienti. Poi in un secondo tempo acquisiscono fiducia e sono proprio loro a voler gestire e diventare protagonisti.

Spesso ho avuto modo di notare atteggiamenti diversi, alcune volte sono come un fiume in piena che straripa, ma non con un impeto distruttivo, bensì come chi, sentendosi da tempo represso, finalmente può esprimersi e con passione, mischiata a sofferenza, tristezza e dolcezza, da libero sfogo ai suoi sentimenti. Mentre altre volte si esprimono con rabbia, raccontando con veemenza il loro vissuto, le ingiustizie subite, le delusioni, ma soprattutto la loro sete d'amore. Oppure si celano dietro un doloroso silenzio e riesco a percepire la loro commozione attraverso una lacrima furtiva, che scivola lentamente lungo la guancia e dalla pressione con cui stringono la mia mano.

Permettetemi di esprimere una profonda gratitudine e un grande ringraziamento ad Andrea e Isabella, per questo meraviglioso lavoro, fatto con tanto sacrificio, in un momento particolarmente difficile.

La realizzazione di questo libro rende i pazienti "Persone".

Di seguito condivido con voi, due poesie che mi sono particolarmente care.

*di M.*

I vostri figli troppo amati  
Le vostre case ben tenute  
Le vostre vite ben vissute  
La mia vita mai importante  
La mia casa senza stanze  
La mia ansia troppo grande

*di S.*

Vorrei essere una Rom, per vivere dove vorrei vivere



## Postfazione



*di Federico Russo*

Leggo *Think Poetic* e mi torna in mente qualcosa, deve essere uno scritto di Umberto Galimberti che parlava di poesia.

Uno di quei passaggi che contengono diversi strati di conoscenza, i più mi sfuggono. Vado a cercare. Era una cosa che riguardava l'amore, sì, avevo letto "Le cose dell'amore", mi pare venisse da lì.

Santa internet, tutto è più facile così, pensa se avessi dovuto cercare il volumetto nella mia libreria!

Ecco le parole precise:

"Le cose dell'amore non appartengono al racconto dell'anima razionale perché, in loro presenza, l'anima si sposta, esce dal recinto umano della ragione e si ricongiunge alla follia degli dei. Ma non ci perdiamo in essa, perché ci accompagna l'amato, a cui siamo legati proprio perché ha colto e in qualche modo riflesso la nostra follia".

Perché mi viene in mente qualcosa che riguarda l'amore leggendo una collezione di scritti che tengono un filo tra curanti e curati, dove la posizione è definita dal vissuto, non da un codice diagnostico, dove la ricerca è quella di mantenere un contatto, proprio quando il contatto diviene minaccia, contagio, follia?

Perché la poesia attinge a piene mani dalla capacità di vedere oltre, sentire oltre i limiti del razionale, significa spingersi in territori poco esplorati dove le regole sfuggono e i versi si confondono con i sintomi, tanto più se coesistono.

Allora è la funzione di guida, di Virgilio, che permette di non perdersi nell'Inferno, è questa capacità attenta che scorgo mentre leggo, questo sapere stare alla pari, mettersi in gioco e allo stesso tempo sapere accompagnare, prendersi cura.

Ancora più mirabile è che tutto questo accada in un periodo di isolamento, dove la poesia crea legame, proprio come un pensiero che costruisce, il pensare insieme ciò che non si può pensare da soli, del compianto psichiatra e psicoanalista argentino Jorge Garcia Badaracco.

Ci serve il pensiero e ci serve la poesia per dare voce agli incubi, perché non tutta la sofferenza è patologia, ma lo diventa se non trova vie di uscita. E serve una capacità, nei nostri servizi di salute mentale: quella di continuare a fare ricerca e innovazione e non rassegnarsi a schemi precostituiti. Dietro ad ogni disturbo psichico c'è una storia unica e irripetibile che deve essere scritta, narrata.

Servono qualità terapeutiche, scienza e umanità per dare voce e ascolto. Doti che questo volume raccoglie e rende pubbliche, proprio come il servizio che esso stesso racconta.

Csv Lazio



## CSV Lazio, Centro di Servizio per il Volontariato

Il CSV Lazio è nato il primo gennaio 2019, dalla fusione di CESV e SPES, da vent'anni presenti sul territorio regionale.

I Centri di Servizio per il Volontariato, nati in attuazione dell'art. 15 della Legge quadro sul volontariato n. 266/1991, hanno lo scopo di sostenere e qualificare l'attività di volontariato. Sono finanziati attraverso il FUN (Fondo Unico nazionale), amministrato dall'ONC (Organismo nazionale di Controllo) e alimentato dai contributi annuali delle fondazioni di origine bancaria che, per tali contributi, si avvarranno del credito d'imposta a loro riconosciuto dallo Stato.

Il Codice del terzo Settore (Decreto legislativo 3 luglio 2017, n. 117) all'art. 63 stabilisce che essi "Utilizzano le risorse del FUN loro conferite al fine di organizzare, gestire ed erogare servizi di supporto tecnico, formativo ed informativo per promuovere e rafforzare la presenza ed il ruolo dei volontari negli enti del Terzo settore, senza distinzione tra enti associati ed enti non associati, e con particolare riguardo alle organizzazioni di volontariato, nel rispetto e in coerenza con gli indirizzi strategici generali definiti dall'Organismo Nazionale di Controllo".

I CSV possono quindi svolgere attività riconducibili alle queste tipologie di servizi:

- servizi di promozione, orientamento e animazione territoriale;
- servizi di formazione;
- servizi di consulenza, assistenza qualificata ed accompagnamento;
- servizi di informazione e comunicazione;
- servizi di ricerca e documentazione;
- servizi di supporto tecnico-logistico, finalizzati a facilitare o promuovere l'operatività dei volontari.

Sito [www.volontariatolazio.it](http://www.volontariatolazio.it)

THI

POE

NK

TIC



THINK  
POETIC



Progetto grafico e impaginazione: [www.3nastri.it](http://www.3nastri.it)

Finito di stampare nel mese di Gennaio 2022  
presso i tipi di VF PRESS s.r.l.s.



SISTEMA SANITARIO REGIONALE  
**ASL  
ROMA 1**



realizzato con il  
sostegno di

