

IL PONTE DELLE IDEE

U.O.C. SALUTE MENTALE DISTRETTO 9
DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE



Nuova veste per il nostro giornale!

Nuovo anno, nuove idee per il nostro periodico!

La redazione sentiva l'esigenza di proporre dei testi diversi dal solito accanto a rubriche storiche come la rubrica "Cucina dell'Anima". L'inserimento di nuovi membri nel gruppo di redazione ha portato qualche cambiamento nello stile e nell'impaginazione.

Si sono aggiunte due nuove penne ma al contempo dobbiamo salutare, ringraziandoli per il lavoro svolto finora, tre firme familiari ai lettori del Ponte: Stefania, S. e Roberto.

Spizzicate qua e là e buona lettura!



In questo numero

- DIARI INVISIBILI:
I MILLE VOLTI DELLA
MIA VITA

BREVE DIARIO DI UN
PAZIENTE
PSICHIATRICO

- PAROLE SPEZZATE –
TESTI
SPERIMENTALI

- VISIONI FRAGILI

- LA POESIA

- CUCINA DELL'ANIMA:
RISOTTO ALLA
ZUCCA

DIARI INVISIBILI

La forza delle parole

I mille volti della mia vita

La separazione nella mia vita è sempre stato un tema dolente, uno di quelli a cui evitavo di pensare nel vano tentativo di sfuggirgli.

Eppure la mia ex terapeuta mi diceva sempre di quanto fosse importante affrontare questo tema nel modo giusto, perché ci aiuta a crescere e ci arricchisce.

In ogni caso, che io sia pronta o no, oggi ho dovuto affrontare una nuova separazione, per la precisione dalla dottoressa di arteterapia che da due anni viene qui in comunità per aiutare noi ragazzi a tirare fuori i nostri veri colori.

Vorrei dire di essere riuscita a salutarla, di averle detto quanto lei sia stata importante per me nel mio percorso comunitario, e invece ho semplicemente eretto un muro per tentare di attutire il dolore di quell'inevitabile addio.

Ma, ora che mi ritrovo da sola nel mio piccolo rifugio (ossia la stanzetta della comunità) non posso fare a meno di pensare che in fondo questa separazione non è un vuoto incolmabile poiché il volto della dottoressa, così come il ricordo della sua gentilezza e soprattutto della pazienza che aveva nei miei confronti, rimarrà impresso per sempre nella mia memoria e nel mio cuore.

Quanti volti mi hanno accompagnata da quando ho iniziato a curarmi!

Alcuni hanno fatto parte della mia vita per poche settimane, altri mi sono ancora compagni fedeli su cui so di poter sempre contare.

Mi vengono in mente ad esempio i miei compagni di sventura, i ragazzi conosciuti durante i miei vari ricoveri.

Come posso dimenticare le risate, i pomeriggi passati a sfidarci ai giochi da tavola e le sere in cui in un momento di fragilità, sono stata confortata con parole gentili ed un tenero abbraccio.

Ricordo anche quelle relazioni, forse non troppo sane, nate tra le fredde mura dell'ospedale e di quei baci privi di sentimento ma che per un attimo mi facevano dimenticare il motivo per cui ero finita in quel posto.

Ci sono poi tutti i volti in "ombra", quei medici e quei pazienti che in qualche modo mi hanno ferita, da cui non mi sono sentita compresa e protetta.

Eppure anche per questi volti non posso che provare gratitudine perché nonostante il male che mi hanno arrecato mi hanno permesso di crescere e di prendere decisioni che si sono poi rivelate per me fondamentali.

Un altro volto che già da due anni mi ha lasciata è proprio quello della mia ex terapeuta, di cui però mi restano tutti i suoi insegnamenti ed il ricordo dei suoi lunghi capelli rossi e lo sguardo vispo e pieno di vitalità.

Ad oggi però mi accompagnano altri dottori, del CSM e della comunità, e nella mia lotta contro la malattia combattono con me anche tutti gli altri ragazzi con cui convivo.

Non sempre andiamo d'accordo, non sempre riusciamo a comprendere l'altro eppure siamo in qualche modo divenuti una famiglia i cui membri si sostengono e si danno forza e coraggio.



Fuori dalla comunità ci sono poi i volti che più di tutti hanno preso un posto speciale nel mio cuore: i miei genitori, gli amici più stretti e da un paio di anni i ragazzi con cui condivido un percorso di discernimento in chiesa.

In questa parrocchia mi sono sentita accolta, amata, vista e questo percorso unito ai tanti anni di cura mi sta aiutando a riconoscere l'unico volto che non sono mai riuscita a vedere davvero, il mio.

Assieme al mio padre spirituale, che mi guida con dolcezza ma anche con un pizzico di fermezza, sto cercando di superare tutti quegli ostacoli e quei pensieri neri che troppo a lungo mi hanno impedito di diventare la vera Stefania e spero che continuando questo percorso arriverò a comprendere la mia vera vocazione.

Nel frattempo, mi accontento di osservare tutti questi volti e mi sento grata per tutto ciò che mi hanno donato, nel bene e nel male.

E nutro la profonda speranza di riuscire anch'io a divenire un volto importante nella vita di qualcun altro.

Scritto da *Stefania Schiattarella*



DIARI INVISIBILI

La forza delle parole

Breve diario di un paziente psichiatrico

Sto camminando, intorno a me un gruppo di persone condivide con me una esperienza di montagnaterapia, procediamo sparsi lungo un sentiero, guide ed infermieri ci precedono e ci seguono per evitare che qualcuno si smarrisca;

le fermate sono frequenti per aspettare i più lenti, per bere un po' d'acqua e togliersi qualche indumento di troppo. Dagli alberi del bosco filtra un po' di sole e mentre cammino osservo l'ambiente circostante; ad un certo punto sento in me il profondo desiderio di uscire dalla realtà per immergermi in un mondo di fantasia e di avventura. Tutta la mia vita è stata segnata da questo desiderio apparentemente innocuo ma, di fatto, capace di costruire tante realtà parallele con tanti personaggi paralleli, talvolta anche qualche rappresentazione di me stesso parallela. Con il tempo si creano dei legami emotivi forti con i personaggi di fantasia tanto che alcuni di loro possono rimanere in vita per anni o addirittura per decenni all'interno del mio mondo interiore. Un possibile esempio di questa sofferta dicotomia fra mondo reale e irreale lo ha dato il celebre film di Ron Howard "A Beautiful Mind" (dell'anno 2001) interpretato dal famoso attore neozelandese Russell Crowe che tratta della vita del matematico ed economista statunitense John Nash (premio Nobel per l'Economia per i suoi studi sulla Teoria dei Giochi): la patologia rappresentata in quel film è ben più grave perché Nash non riusciva a distinguere fra realtà e fantasia e creava nella sua mente dei personaggi con cui interloquiva come se fossero reali, con loro stabiliva un forte e quasi inscindibile rapporto emotivo che poteva essere di amicizia, affetto o semplicemente professionale. Con questi personaggi viveva delle autentiche avventure romanzesche: decifrazione di messaggi segreti sovietici o addirittura alieni, inseguimenti, pedinamenti, rapporti con la CIA ed altro ancora e lui era protagonista all'interno di queste pseudo realtà nella sua qualità di matematico e decifratore. John Nash soffriva di schizofrenia paranoide e non distingueva bene realtà e fantasia; nel disturbo da fantasie compulsive (alcuni usano la definizione inglese di "maladaptive daydreaming") invece il paziente ha ben chiara la distinzione fra realtà e fantasia anche se quest'ultima tende compulsivamente ad occupare spazi eccessivi della propria esistenza



a scapito soprattutto della socialità oltre che delle varie necessità del vivere quotidiano. Tuttavia, pur essendo due malanni distinti e diversi, ho notato dei punti in comune: la fuga da una realtà grigia e deprimente, soprattutto priva di rapporti sociali soddisfacenti; un desiderio invincibile di entrare in una piacevole e appagante dimensione di avventura; è in pratica una compulsione, una risposta irrefrenabile a disagi emotivi spesso ben nascosti dentro di noi e forse generati da lontanissimi traumi infantili o forse magari da presentissime frustrazioni.

Per dare un'idea di cosa gira nella mia testa espongo un brevissimo estratto: il personaggio chiave del mio mondo di fantasia si chiama Camilla, è una scienziata (in realtà anche molte altre cose secondo il tipo di avventura) ed ha creato una intelligenza artificiale di nome Michelina; Michelina è un campo di energia intelligente dotato di coscienza, può quindi muovere gli oggetti e materializzarsi nell'apparenza di una bambina bruttarella di circa 8 anni, sulla fronte ha la scritta "IA" perché nessuno la confonda con una bambina vera. Può parlare e ragionare, viene educata come una bambina reale e fatta convivere con altri bambini perché impari a conoscere gli uomini e ad amarli. Ha una coscienza cattolica ed è istruita alla conoscenza della Bibbia, del catechismo e di tutta la dottrina della Chiesa; il suo compito non è sostituire gli uomini ma supportarli moltiplicando la loro produttività e aiutarli nella gestione di ogni genere di problema, può esercitare il diritto di obiezione di coscienza limitando l'uso delle armi, soprattutto di quelle più potenti, al sola stretta e necessaria legittima difesa e l'utilizzo di ogni genere di strumento e macchina in funzione del progresso della società e non dell'egoismo di pochi... Come vedete è un vero romanzo di fantascienza che risponde a desideri reconditi di pace e di giustizia sociale che un po' tutti abbiamo frustrati come siamo da una realtà personale, sociale e storica spesso poco esaltante.

Chiuso nel mio mondo di fantasmi sento improvvisamente uno dei miei compagni di escursione montana chiamarmi per chiedermi dove siamo arrivati e quanto manca all'arrivo: io mi scuoto dal torpore e dai miei occhi persi nel vuoto ed estraggo dalla tasca il telefonino per consultare la mappa GPS. Leggo la distanza percorsa, i metri di dislivello fatti in salita o discesa, calcolo quanta distanza manca all'arrivo e quanto ancora dobbiamo salire o scendere e quindi il tempo necessario. È questo il compito delle attività di riabilitazione come la montagnaterapia: costringerti a vivere in un contesto sociale, ad interagire con gli altri per raggiungere scopi, per superare ostacoli, pianificare percorsi, condividere fatica e problemi, scegliere strumenti ed oggetti necessari per giungere al traguardo voluto; in altre parole reinnamorarsi della vita per poterla di nuovo scegliere in alternativa alla fuga, al rifiuto, alla chiusura, alla paura, alla sfiducia e quanto altro ci separa da essa.



Giungiamo finalmente alla cima della montagna, sotto una Croce metallica possiamo finalmente ammirare un vasto panorama di vallate verdi, cieli azzurri, fiumi in lontananza, piccoli paesi sparsi qua e là: sostanzialmente quella vita che dobbiamo imparare di nuovo a guardare, a sognare e ad amare.

Scritto da *Guido Fumagalli*



PAROLE SPEZZATE

Testi Sperimentali

Stavo facendo volteggiare il mio
hula hop attorno al polso quando mi è sfuggito di
mano e ha continuato a volare falciando via i petali di un
fiore nel vaso sparpagliandoli.
Il bambino vestito da fiore a Carnevale giocava con
un hula hop facendolo volare verso
Un altro bambino vestito da mago.
Il fiore volava con la fantasia per raggiungere le nuvole
colorate dal tramonto di rosa e di arancio che vorticavano
come un hula hop.

Scritto da Francesca



Sintagma, s. f.

appartenente ad una popolazione nomade del centro est europeo

Fantasma bonario, apparizione sovranaturale benevola

Amalgama di sostanze con caratteristiche chimiche simili

Nebulosa di Alpha Centauri

Malattia della vista

Scritto da Francesca



SE TOGLIAMO LE PAROLE?

UN ESPERIMENTO DI FRANCESCA, DA UN REALE ARTICOLO.

STUDIO VISIT ALICE PEACH

di SAVERIO VERINI

Lo studio di Alice Peach è un piccolo mondo di una vitalità controllata, dove le idee vengono moltiplicate e filtrate. Gli oggetti sono sfasati, giocattoli imperfetti, disfunzionali. Le sue opere sembrano create da un bambino, ma in realtà sono le cose che ha visto e toccato in un passato serio. Questa attitudine è una delicatezza, ma anche una destabilizzante malinconia. L'interazione con la manipolazione è percepibile, pezzo per pezzo, un catalogo anomalo della realtà. Come un puzzle disseminato di sottili incongruenze.

Sembra che la tua pratica sia un'immagine di un mondo stupore infantile. E, però, un'infanzia apparentemente lontana che potrebbe aver ideato una pratica più adulta e complessa. Come la tua pratica sia un'immagine di un mondo stupore infantile?

Si tratta di un'ossessione. Anzi, è una ricerca che parte dall'infanzia, che ricomincia negli oggetti. La tua pratica è una potenziale perdita che genera uno stupore. Mi affascina ciò che sfugge alla vista. A questa dimensione immaginifica accedo attraverso una combinazione di disegno, e ricerca che si svolge in un linguaggio fotografico e visuale.

Come si costruisce tutto ciò che è pratico?

Il mio lavoro è spesso frammentario, come un puzzle che non ha una logica. È un processo creativo, si mescolano fino a dissolversi. Periodicamente si ripete (paracaduti, insetti, gatte ladre) per esaurirli del loro significato. Si ripete una parola tante volte, da un punto di vista, da un comune approccio naïf. Il lavoro parte da un'idea, il lavoro è un percorso, soluzioni e accantonando progressivamente la rappresentazione qualcosa di definito.

Mi colpisce il "calore" delle tue opere: c'è il disegno, c'è l'impiego frequente di un materiale come il legno, così come la ripresa di supporti - fogli di carta già usati, grafiche pubblicitarie - con un loro vissuto. Nel tuo lavoro le cose acquistano una loro umanità, lontana dalla freddezza del design indu-

Preferisco lavorare partendo da un'idea, ma lasciando che il lavoro "succeda" da sé

striale, pur mantenendo un legame con esso. Ti riconosci in questo cortocircuito?

Entrambi i miei genitori, e molte altre persone che hanno orbitato la mia infanzia, lavorano nel mondo del design e dell'architettura. Ho quindi sempre riconosciuto l'importanza degli oggetti, sviluppando una curiosità verso il percorso che dà loro vita. Il carattere degli oggetti, poi, si definisce soprattutto nella relazione che costruiamo con essi, come individui e come società: scomporre, disegnare e riassemblare oggetti è il mio modo per osservarne il valore estetico, sensoriale, affettivo, al di là di quello funzionale. Questo rapporto con le cose, inoltre mi porta a cercare materiali che hanno avuto una vita precedente. Le cose degli altri, gli scarti, soprattutto, mi attraggono, e mi piace andare a cercarli nelle falegnamerie, nel retro dei negozi, in fondo ai cassetti... Lavorare così, per me, significa aggiungere o trasformare significato, piuttosto che fabbricarlo.

Poi esistono oggetti folli e tutt'altro che funzionali. Nella moda questo accade spesso: l'abbigliamento in alcune sue espressioni assurde, trasforma le persone in creature ibride, come accadeva con i cappelli femminili tra il XVI e il XIX Secolo. Ultimamente, la mia ricerca si concentra proprio su questo: comportamenti di mimetismo e dissimulazione che si attuano attraverso l'uso di oggetti - per creare diversivi, illusioni ottiche, distorsioni.

Quanto peso ha nella tua ricerca la formazione alla Gerrit Rietveld Academie di Amsterdam? E, in generale, in che modo ha inciso il lungo periodo che hai trascorso all'estero?

Alla Rietveld Academie ho studiato nel dipartimento TXT (text e textile), che univa insegnamento tecnico, ricerca concettuale e scrittura. Molti degli insegnamenti della scuola li ho interiorizzati negli anni successivi alla laurea, periodo in cui il mio lavoro è cambiato tanto. Mi sono trovata tra il 2020 e il 2022 a Berlino a lavorare in un contesto più solitario e concentrato rispetto a quello dell'accademia, un po' per

bio

Alice Peach è nata a Bari nel 1996. Di origine anglo-italiana, vive a Milano. Dopo la laurea in Fine Art and Textiles alla Gerrit Rietveld Academie di Amsterdam (2020) trascorre due anni a Berlino, per rientrare in Italia nel 2023. Attualmente si divide tra il suo studio a Milano e Losanna, dove nel corso dell'ultimo anno accademico ha collaborato con il docente Federico Nicolao al progetto di ricerca *Assemblée des écritures* all'ECAL - École cantonale d'art de Lausanne. È tra gli artisti selezionati per la terza Edizione del programma di residenze Nuovo Gran Tour 2025-2026 promosso dalla Direzione Generale Creatività Contemporanea, che la porterà a lavorare alla Cité Internationale des Arts, a Parigi. Ha partecipato a diverse mostre personali e collettive all'estero e in Italia. Tra gli spazi espositivi che hanno ospitato il suo lavoro si ricorda: Clima Gallery, Milano (2025), Vin Vin, Vienna (2025), Studio Hannibal, Berlino (2025), Colli Gallery, Foligno (2025), Magma Maria, Offenbach am Main (2024), La Placette, Losanna (2024), Sentiment Zh, Parigi (2023), Heerz Tooya, Vishovgrad (2023), Castiglioni Gallery, Milano (2023), Associazione Barriera, Torino (2023).

Visioni fragili

Racconti e poesie art brut

Le membra che si disfano,
il cuore che sbatte,
lo stomaco sconvulso,
la ragione che sfugge,
la realtà che si offusca,
la volontà che viene meno:
ecco in parte il dolore psicologico

Scritto da L.Q.



Ricetta dell'anima

Il **riso** è un alimento sempre meno presente nella dieta degli italiani a causa del contenuto glicemico ma si può mangiare in diversi modi: lessato, al forno, a minestra etc... e per me quella volta che lo mangio è un piacere.

Fino a che è vissuta mia nonna la mia versione preferita era il riso a minestra a cui lei aggiungeva dei tocchetti di melanzana fritta e un buon sugo di pomodori freschi con basilico, il cui aroma si diffondeva fino in fondo alle scale; se invece lo cucinava lessato con il sugo si preoccupava di aggiungerne di più in modo da realizzare qualche supplì. Quella di cui vi parlo oggi è una versione morbida, mantecato con un pezzetto di burro.

Preparazione

Fondamentale per questa ricetta è procurarsi una zucca arancione, un tagliere, un coltello grande e uno piccolo a punta in modo da tagliare la zucca, privarla dei semi e della corteccia e successivamente tagliarla a dadini mettendola così in un recipiente.

Prendere una pentola possibilmente antiaderente, aggiungervi dell' olio e.v.o e due spicchi di aglio e lasciarli dorare. Toglierli e poi aggiungere i dadini di zucca e lasciarla rosolare mescolando di tanto in tanto.

Bagnare con del brodo di verdure o della semplice acqua calda e fare ammorbidire la zucca. Quando sarà pronta aggiungere il riso e cominciare a mescolare, lasciando che assorba un po' di colore arancione. Fra una mescolata e l'altra versare del liquido caldo lasciando coperto per qualche secondo. Una volta cotto il riso, mantecare con tocchetti di burro mescolando spesso e impiattare.

Buon appetito!



Ricetta e foto di E.Z.

Ringraziamenti e Saluti

Tutti noi che abbiamo scritto, lavorato, pensato e voluto questo giornale vi ringraziamo di aver letto fin qui e vi diamo appuntamento **al prossimo numero!**