



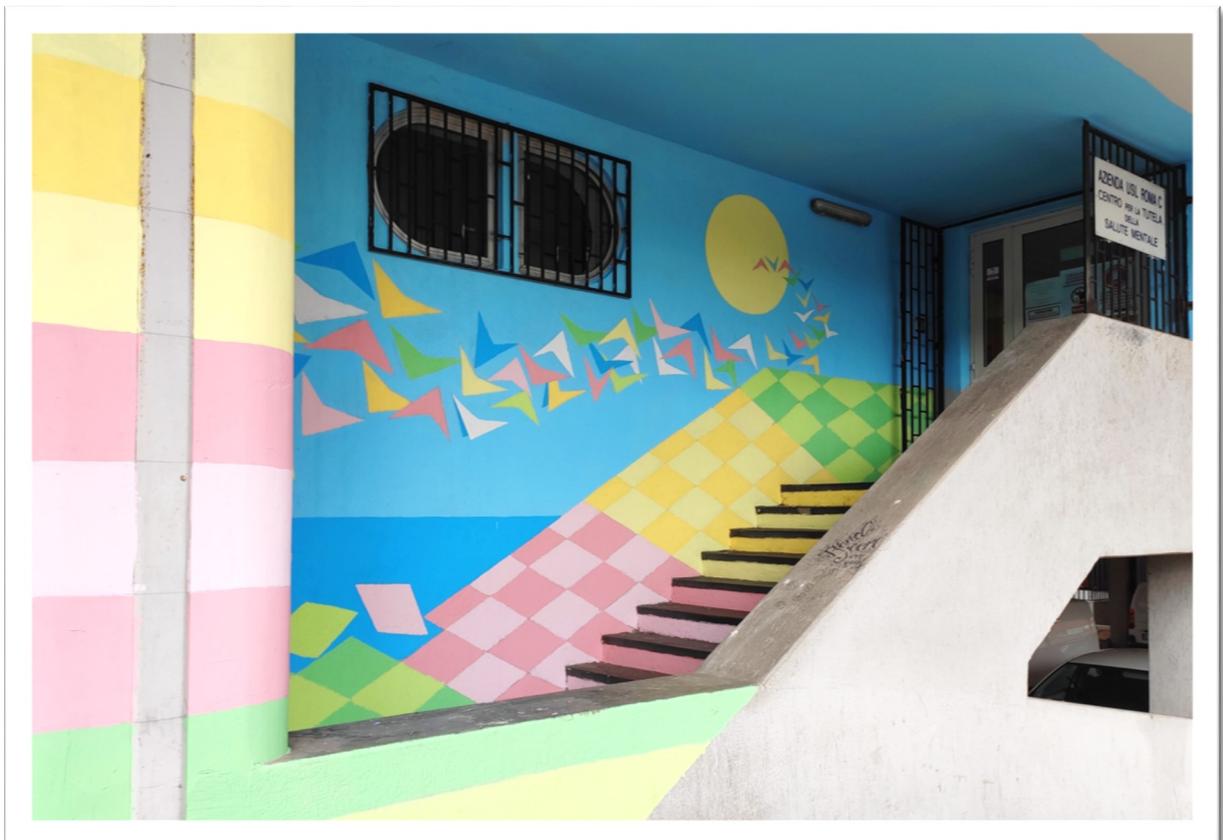
Salve!

la piccola redazione del Centro di Salute Mentale D9
è lieta di presentarvi l'ultimo numero del

“Il Ponte delle Idee”.

Tramite questo periodico intendiamo condividere
con voi la nostra visione su una varietà di
argomenti.

Buona Lettura



Sommario:

La Scoperta

p.3

Gattò di patate

p. 5

Il Flaneur

p. 7

Il corpo come possibilità per riscoprirsi

p. 9

MARCO BERTUCCI

MARCO BERTUCCI

“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell’aver nuovi occhi.”

(Marcel Proust)

La Scoperta

La vita di un uomo è un lungo cammino, una lunga ricerca del senso della propria esistenza, ma anche una ricerca del proprio ruolo: nel mondo in rapporto con la natura fisica, nella società in rapporto con gli altri uomini e nella più profonda essenza spirituale in rapporto con Dio. Questi rapporti circoscrivono i limiti del nostro essere e lo definiscono nel bene e nel male; l'incontro-scontro con la realtà fisica-naturale, umana-sociale e spirituale definisce i nostri limiti e il desiderio di scoprirli spinge molti di noi, soprattutto in giovane età, a metterci alla prova, talvolta scontrandoci con il mondo circostante in modo molto rischioso.

Il risultato di queste prove può essere molto deludente e doloroso, talvolta persino mortale. L'ambizione e il desiderio di essere grandi ci spingono in alcuni casi oltre le nostre effettive capacità e le nostre effettive dimensioni in campo materiale, umano-culturale e spirituale.

“... *Sarete come Dio...*” (Genesi 3,5) è un frammento di un famoso versetto della Bibbia che esprime quel desiderio umano (o tentazione...) di andare oltre se stessi e i propri limiti per scoprire veramente chi siamo, un desiderio che può, purtroppo, in alcune situazioni, portarci alla rovina, in altre invece a grandissimi traguardi.

La ricerca di se stessi dura tutta la vita attraverso il crogiolo di tante prove talvolta esaltanti e più spesso dolorose e le scoperte che si fanno sono spesso sorprendenti nel bene come nel male; molto dipende dalle aspettative sia nostre che dell'ambiente che ci ha cresciuto: la mia



vita, ad esempio, è stata una lunga discesa determinata dalla scoperta della malattia e dal conseguente continuo ridimensionamento dei miei obiettivi e della immagine che mi facevo di me stesso, una discesa accompagnata dalla delusione della mia famiglia.

La ricerca di sé ha prodotto in me stesso la scoperta dolorosa dei propri limiti e delle proprie incapacità ma anche di quelle qualità spirituali che mi hanno consentito di raccogliere quelle energie e quelle motivazioni che mi servivano per accettare la mia vita come è, di trovare nuovi obiettivi, certamente più umili di certe aspettative giovanili, ma comunque importanti, e di vedere in definitiva la vita con uno sguardo di insieme decisamente più maturo e grato di quanto ottenuto e ricevuto; anche i dolori e le frustrazioni hanno trovato posto in questo sguardo di insieme come elementi di crescita, di conoscenza e di compassione verso se stessi e quindi anche verso gli altri e i loro problemi. In un modo o nell'altro questo cammino mi ha reso un uomo capace nella sua fragilità di scoprire la vita e di amarla scansando le macerie causate dai tanti

problemi personali e familiari: l'incontro-scontro con il mondo esteriore ed interiore, con la materia e con lo spirito, è servito a definire la giusta rotta e la giusta velocità nell'oceano della vita. la Fede con l'insegnamento della Croce di Cristo mi ha guidato e mi guida attraverso le tempeste della vita verso Dio mentre fallimenti e successi sono stati e sono funzionali alla scoperta di me stesso e della mia collocazione nella vita.

Il dolore è la spia del processo di crescita e di conoscenza di se stessi: "Una vita senza dolore è una vita senza valore" (frase attribuita a San Pio da Pietrelcina). Il dolore è fondamentale per capire se stessi, la gioia è sempre conseguenza di un lungo cammino di sofferenza che giunge al suo felice compimento, le gioie facili sono vuote ed inconsistenti. Se anche Dio stesso ci ha voluto redimere attraverso un cammino giunto alla resurrezione passando per la persecuzione e la morte, anche noi possiamo giungere alla piena scoperta di noi stessi e del nostro ruolo nella vita passando per delusioni e frustrazioni che purificano il nostro essere da tanti errori e confusioni.

La scoperta di se stessi è la scoperta per eccellenza, tutte le altre scoperte sono funzionali a questa, persino la scoperta di Dio definisce la nostra vocazione fondamentale, la nostra essenza spirituale: tornare nella Casa di Colui che ci ha amato, creato, redento e che ora ci sta aspettando come il Padre evangelico nella parabola del "Figliol Prodigio". Alla vocazione spirituale si affiancano quelle professionali, sociali, morali e materiali, tutte quante frutto di lunghe e pazienti ricerche, prove, studi, confronti e attese talvolta vane e talvolta fruttuose; un lungo cammino per una lunga ricerca finché, un passo alla volta, la nebbia si dirada, i nostri occhi si aprono e cominciano finalmente a vedere la bellezza della nostra vita che mai avremmo immaginato di scoprire.



"La strada della nostra vita "

(Piani di Pezza, vicino Campo Felice, Rocca di Mezzo- 2018)

Guido Fumagalli

Gattò di patate

Quando ero studentessa, gli insegnanti della scuola superiore ci suggerivano di intraprendere un viaggio dopo la maturità anche da soli, perché doveva servire non solo a staccare dallo studio e dalla famiglia, ma anche ad affrontare al meglio le sfide che l'università e il mondo del lavoro ci ponevano davanti. C'erano però persone intrappolate in un circolo vizioso, a cui veniva ricordato che come un fiume che scorre, eravamo in continuo movimento. Il problema del passato o del presente non ci doveva più riguardare e rappresentava solo una piccola parte della nostra vita.

Questo concetto l'ho ritrovato anche durante la psicoterapia al Centro di Salute Mentale. Grazie ad essa sono riuscita a prendere parte a qualche attività che mi ha aiutata a conoscere nuove persone e meglio me stessa.

Ho viaggiato meno in Europa e più in Italia. E' interessante scoprire la storia del luogo in cui viviamo e che visitiamo anche attraverso percorsi culinari o ad un piatto particolare come avviene, per me per il gattò di patate. L'ho assaggiato per la prima volta a Vienna e poi nel napoletano suo luogo di origine.

Fu cucinato per la prima volta da cuochi francesi al matrimonio di Maria Carolina d'Asburgo e Ferdinando IV di Borbone e probabilmente è a seguito di quest' evento che la ricetta, con qualche variazione, viene esportata in Francia e nell' impero austroungarico.

E.Z.

Cucinando...

Lista Ingredienti

- ◇ 800 grammi di patate
- ◇ Burro
- ◇ 2 uova
- ◇ Formaggio grattugiato
- ◇ Prosciutto cotto a cubetti
- ◇ Provola
- ◇ Pan grattato

PREPARAZIONE :

Lessare le patate e successivamente farle scolare bene.
Dopodiché schiacciarle con lo schiacciapatate in una terrina e aggiungere nell'ordine:

burro a fiocchetti, uova, formaggio grattugiato, prezzemolo e prosciutto cotto a cubetti.

E' molto importante amalgamare bene gli ingredienti.

Prendere una teglia quadrata o tonda, imburrarla e spargervi del pan grattato.

Stendere con un cucchiaino di legno metà composto facendolo aderire bene agli angoli e adagiarvi sopra fettine di provola.

Stendere sopra l'altra metà dell' impasto e cospargerlo con il pangrattato.

Infine cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 40 minuti.

Servire tiepido.

BUON APPETITO!



Il Flaneur

Mi chiamo Robert, **Robert Lobstraibitzer**.

Indosso una giacca di colore *Blu Ceruleo* a 24 bottoni di madreperla.

Quattro bottoni sulla manica sinistra, quattro bottoni sulla manica destra, sedici centrali.

Dal taschino esce la piega a tre scalini di un fazzoletto di color *Borgogna*.

I pantaloni, affusolati e stretti, sono di velluto a coste larghe di colore *Blu Cobalto*.

Mi accompagno con un bastone da passeggio, in legno di faggio, con manico in peltro raffigurante una testa di cavallo.

Amo i cavalli. Un concentrato di fasci di muscoli e nervi, pronti al primo spavento a schizzare via come fulmini nel cielo. Il cavallo è un animale sensibile, intelligente, mite e pauroso. Capace di vedere nella sua visione, orizzontale e verticale non frontale, a 180° gradi, tutto, dalla punta delle froge al crine di coda.

Anche un moscerino.

Vi chiederete perché questi colori. Perché il *Blu* richiama il Blues. I pensieri Blu Devils diventano Blues. Il *Blu* è il colore dell'Anima. Più il *Blu* è profondo, tanto più fortemente richiama l'Uomo verso l'Infinito e suscita in lui la nostalgia della purezza e del sovrasensibile.

Passeggio nelle città visibili ed invisibili. Visto e non visto. Prendo una direzione, inconsciamente, e coscientemente mi metto a cercarne un'altra, invece di rendere cosciente il cammino che avevo già preso.

Essere viandanti è prima di tutto uno stato emotivo e poi fisico. Anzi no, è prima di tutto uno stato fisico e poi emotivo. Distaccato, passo dopo passo, osservo il Mondo. Questo mi hanno insegnato. A camminare.

Chi? Quei pazzi che mi volevano tenere rinchiuso in quel posto. Ma un giorno un Angelo è venuto a prendermi e, senza farsi vedere da nessuno, mi ha fatto uscire. Alla Luce. Ci siamo alzati insieme, in volo, come Aquile.

Si cammina senza vedere, senza contemplare, senza abbandonarsi al paesaggio.

Si cammina senza lasciarsi interpellare e senza lasciarsi interrompere dal paesaggio, da ciò che vediamo e da tutto ciò che si presenta ai nostri occhi.

Percepisco che le mie letture e il mio scrivere sono figlie di quel verbo, parola, atto: Camminare. Sì, andare, vivere.

Una forma di vitalità. Un'attrazione inarrestabile per la malinconia errante.

Per guardare senza vedere. Per contemplare e contemplarsi, in un breve e intimo rituale di adorazione e congedo dalla bellezza della vita che non vorremmo mai più dimenticare.

Scrivo per conoscere me stesso, per inventarmi, per comprendere il nucleo della mia vita, a partire da quel che ho vissuto esploro ciò che avrei potuto sperimentare.

Lo faccio scomponendomi con lo sguardo degli altri, catturando la fugacità dell'amore a prima vista, con il fascino degli sguardi che si incontrano e con la seduzione e la sensualità che la città offre a ogni angolo.

Tra la folla, due persone si incontrano, si guardano e per un istante sono un tutt'uno. Una coincidenza, una pausa simultanea in mezzo al caos e alla confusione. Ma ogni coincidenza ha un'anima. Come una semicroma di silenzio, di sollievo, nel coro infernale del frastuono cittadino.

Camminare evoca la solitudine. Ma quando si ritorna si è uguali o si è diversi?

Ed è così che passo le mie giornate. Cammino e contemplo l'andirivieni delle persone. E mentre la maggior parte delle persone ha un aspetto anonimo, quel giorno vidi, tra la folla, un volto diverso apparire.

Era il volto di una Donna. Un viso dolce ma segnato. Il trucco degli occhi era ormai sbavato sparso come un velo. Era Lei la Donna del Metrò?

Guardare le persone e immaginare le loro vite. Sembra persino facile, semplice.

Fare una passeggiata e cominciare a scrivere. Osservare, essere osservati, sedersi, aprire il quaderno, fermarsi un attimo, con la punta del mento che spinge lo sguardo in alto, sorridere ed iniziare a scrivere.

Ma torniamo alla Donna del Metrò.

Ho riconosciuto il suo profilo femminile, adoro i profili femminili.

Inizio a seguirla, senza molestarla, ma la seguo. Cammino dietro di Lei, di lato, davanti a Lei. E con questa scusa, scrivo una storia.

“Ho sentito il procedere dei tuoi passi, una spinta rapida verso i confini.

*Ho visto il nero dei tuoi occhi, illuminarsi di meravigliosa dolcezza,
quando mi hai sussurrato:*

-Monsieur, ho già un amante e se lui non mi lascia, nemmeno io lo lascerò.-

*Si sfiorano, come i cuccioli, e immaginano di vivere intensamente per un attimo,
finché scoprono, con orrore, che la vita li ha raggiunti.”*

Una passeggiata come simbolo della sessualità, in cui i due aspiranti amanti, avanzando per le strade e sotto gli occhi di tutti, trovano una soddisfazione ineguagliabile, forse una pienezza che, invece, la sessualità, poteva minacciare. Camminare e chiacchierare, camminare innamorati, chiacchierare e camminare innamorati sotto la luce delle stelle e dei lampioni, in una Parigi o in una Buenos Aires dell'altro secolo.

Camminare, passeggiare è sempre un evento sensuale, una cronaca, un tempo, un'avventura. Camminare è desiderare, e desiderare è sempre scrivere.

A passo lento cedo il Mondo.



Il corpo come possibilità per riscoprirsi

Gli esseri umani sono un mondo fatto di luce, di tesori meravigliosi, di bellezza infinita ma al tempo stesso sono fragili, hanno zone d'ombra e spazi profondi ed inesplorati.

Forse noi umani siamo quanto di più complesso esista, in quanto dotati di un'intelligenza e di una sensibilità che ci rendono preziosi e speciali.

Proprio perché siamo così complessi è difficile riuscire a scoprirci, ad esplorare la vastità della nostra identità.

Sicuramente il primo passo per entrare in contatto con noi stessi è conoscere il nostro corpo.

Il rapporto con esso comincia verso i diciotto mesi, età in cui iniziamo a riconoscerci allo specchio. Da lì iniziamo a prendere coscienza di come appariamo agli occhi degli altri e ci formiamo una prima immagine di chi siamo.

E crescendo noi sperimentiamo e scopriamo questo corpo, con le sue possibilità ed i suoi limiti.

E allora ci mettiamo alla prova, giochiamo, corriamo, cadiamo e ci rialziamo.

Poi, con l'entrata nella pubertà, iniziamo a vedere quel corpo cambiare e prendere tratti sempre più maschili o femminili.

Se nell'infanzia la nostra identità e la nostra autostima si è sviluppata correttamente, anche crescere diventa una sfida entusiasmante benché piena di difficoltà e quel corpo alla fine viene accolto e accettato.

Ma se ci sono delle fragilità, il confronto con lo specchio può diventare una tortura, una battaglia quotidiana.

E allora quel corpo sentiamo che non ci rispecchia e per questo deve essere modificato, punito, mortificato.

Io stessa ho passato anni a combattere contro i disturbi alimentari, dai quali in realtà non posso dire di essere uscita del tutto.



Ancora adesso non posso guardarmi in uno specchio intero, né tanto meno riesco a vedere quel numero sulla bilancia.

Razionalmente so che quello è solo un numero, eppure in quel verdetto della bilancia vedo il mio valore.

Tuttavia, la terapia ed il mio percorso spirituale mi stanno ricordando di quella bellezza di cui vi accennavo all'inizio di questo mio articolo.

Il corpo, è vero, è la chiave per conoscerci ed entrare in contatto con noi stessi...eppure fermarsi ad esso significa accontentarsi della superficie.

Dentro di noi c'è davvero un oceano e chi vuole davvero scoprirsi dovrebbe trovare il coraggio di immergersi, vincendo la paura.

Non ci sono mostri all'interno del nostro animo, ci siamo solo noi.

Perciò quello che consiglio a voi ma anche a me stessa è di andare oltre il riflesso nello specchio, di non lasciare che qualche mero difetto definisca chi siamo.

La scoperta di noi stessi parte dal corpo ma arriva all'anima.

Buona scoperta!

Stefania Schiattarella



Il Ponte delle Idee, giornale di divulgazione delle attività, delle emozioni, delle speranze, della forza e della voglia di vivere dei ragazzi e degli operatori che popolano il Settimo Ponte del Laurentino.



L'uscita del 3° numero è prevista a Dicembre