



ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno IV - N. 17 Aprile – Maggio 2024 Copia omaggio



***Il Progetto Edusostain
E Visita alle Cantine
Pagine 4 e 5***



***Intervista a Roberto
Capritti - Pagina 6***

ED ANCORA ...

Lo Stigma nel Disagio Psicico - Pagina 10

Esperienze in Job Station Pagina 8

Il corso Nami Basics - Pagina 3

Le ricette del Club Itaca - pagina 14

Anima libera - pagina 11

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 17 Aprile – Maggio 2024

Redazione:

I soci, le socie e lo staff del
Club Itaca Palermo ed i volon-
tari di Progetto Itaca
Palermo

grafica e impaginazione

Aurora Castello
Angelo Bonfiglio
Maria Ludovica Lo Bianco

fotografie di

Archivio Club Itaca Palermo

Club Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 282
90146 Palermo

info: 091 6714510
331.7065063
villaadriana@clubitacapalermo.org

Progetto Itaca Palermo ODV

Via San Lorenzo, 280 – 90146
Palermo

info: 091 671 451 0
info@progettoitacapalermo.org
www.progettoitacapalermo.org

COME SOSTENERCI

In banca: con bonifico banca-
rio Banca Intesa San Paolo,
p.zza Paolo Ferrari, 1 0 - 20121
Milano - Intestato a Progetto Ita-
ca Palermo. IT25 D030 6909 6061
0000 0062 575

Assegno Bancario o Circolare
intestato a Progetto Itaca
Palermo

5x1000: Firmando nell'apposi-
to spazio della dichiarazione dei
redditi e CUD e indicando il CF
di Progetto Itaca Palermo
97262010826

Lasciti: telefonando in sede



EDITORIALE

Viviamo e cresciamo giorno dopo giorno grazie alle relazio-
ni: con i volontari, con i soci del Club, con i familiari, con i
partecipanti ai nostri eventi, con le associazioni amiche.
Progetto Itaca Palermo esiste grazie all'impegno e alla pre-
senza di chi crede nella mission dell'associazione e si impe-
gna nel portare avanti attività e iniziative volte a conseguire
gli obiettivi di prevenzione, formazione e supporto a perso-
ne con una storia di fragilità psichica e ai familiari. Il nostro
lavoro risponde a forti bisogni territoriali e non è però isola-
to, al contrario è interconnesso ai servizi (in particolare del
DSM e del Comune), alle opportunità ricreative, sociali e
culturali della città e soprattutto al lavoro della rete di asso-
ciazioni che si occupano di salute mentale e non solo. Negli
anni abbiamo verificato quanto sia importante creare occa-
sioni di condivisione e scambio con soggetti e realtà ester-
ne, sono il motore che alimenta la motivazione ad intra-
prendere e seguire percorsi personali e sociali, fundamenta-
li soprattutto per i soci e le socie del Club Itaca Palermo, che
con grande sforzo si mettono in gioco per superare la pro-
pria fragilità. La collaborazione con altre realtà si è inoltre
sviluppata in merito alla lotta per la rivendicazione dei diritti
delle persone con disabilità psichica e contro lo stigma nei
confronti di chi ha un problema di salute mentale, percorso
lungo e direi quasi obbligato, che necessita degli sforzi con-
giunti di tutti noi. Nell'ultimo periodo ci stiamo confrontan-
do e stiamo lavorando insieme in particolare per superare le
numeroso criticità in merito agli inserimenti lavorativi di
persone con invalidità psichica e per quelle sorte durante la
prima sperimentazione di cogestione di PTI finanziati con
Budget di salute, grazie soprattutto al lavoro di "Si può Fare
per il lavoro di comunità", una rete di cui siamo parte, che
mette insieme associazioni, operatori, utenti e familiari uniti
dai medesimi obiettivi. Questo impegno ha comportato co-
noscere via via operatori, funzionari, dirigenti e responsabili
dei servizi territoriali di competenza sia per l'ambito sociali-
tà/affettività che per quello formazione/lavoro. Di conse-
guenza, inevitabile è stata una formazione sul campo ri-
spetto alle normative di riferimento (ad esempio quella sui
tirocini, il fondo Dopo di noi, gli incentivi alle imprese per
inserimenti di soggetti iscritti al collocamento mirato, i ser-
vizi del Comune previsti dalla legge 328, ecc...). Non è facile
instaurare e mantenere le relazioni esterne, siamo sempre
di corsa per rispettare scadenze e ma l'apertura con l'ester-
no è estremamente vitale. Quando poi viviamo esperienze
in condivisione, lampante ci arriva un chiaro messaggio: IN-
SIEME si può, INSIEME siamo più forti.

Antonella Di Salvo

Il Corso Nami Basics

Il 27 febbraio 2024 si è concluso la prima edizione del corso Nami Basics iniziato il 23 gennaio 2024. Si tratta di un corso rivolto a famiglie con giovani tra i 13 ei 25 anni con sofferenza mentale. Durante il corso si è parlato dello stigma nei confronti delle malattie mentali, del loro impatto sulle famiglie, delle risposte emotive. Si è parlato dei sintomi, della diagnosi, della biologia dei problemi di salute mentale. Si è fatta una panoramica di alcuni disturbi mentali. Abbiamo affrontato il dilemma della farmacologia e le linee guida per una buona comunicazione. I famigliari hanno potuto raccontare le loro storie.

Incontrare il dolore, il senso di smarrimento e di confusione dei genitori di adolescenti ha avuto su di noi formatrici un forte impatto emotivo. Sono riemerse quelle emozioni che anche noi avevamo provato durante l'adolescenza dei nostri figli. Ciò ci ha permesso di accogliere e comprendere la loro sofferenza nel vedere i loro figli non spensierati e felici come gli altri ragazzi. Il non sapere il perché, cosa fosse, come fare, dove andare. Non essere compresi, ma spesso accusati e...quanta solitudine. Con l'aiuto di Progetto Itaca noi abbiamo già affrontato tutto questo. Non ci sono colpe... abbiamo imparato a conoscere la malattia mentale e appreso che può essere combattuta e vinta. Abbiamo avuto modo di condividere tutto questo e di ascoltare le loro storie, timori, dubbi. Si è venuta a creare un'atmosfera di fiducia, di comprensione fra noi e i familiari e tra i familiari tra loro. Il confronto, la possibilità di un dialogo rispettoso e non giudicante ha permesso di creare legami di amicizia e di aiuto reciproco. L'iniziale incertezza ha lasciato il po-



PROGETTO ITACA PALERMO
PER LA MENTE, CON IL CUORE.

NAMI Basics
National Alliance on Mental Illness

CORSO
NAMI BASICS

Il corso è rivolto a famiglie con giovani tra i 13 e 25 anni che presentano sofferenza mentale

Sede Villa Adriana, via S. Lorenzo 282
Per info tel. 3208817357
o Whatsapp 3317065063

sto ad una maggiore consapevolezza, speranza e fiducia per un futuro in cui sia contemplata la possibilità.

Il corso risponde a una grave emergenza sociale perché soprattutto a partire dall'esperienza Covid sono aumentati tantissimo i casi di disagio psichico tra i giovani minorenni e le strutture territoriali non sono in grado di dare un supporto adeguato al malessere ed ai complessi disturbi dei ragazzi. Attraverso la formazione dei famigliari si può avere una risposta ai problemi dei minori nel senso della prevenzione e del riconoscimento dei primi sintomi del disagio in modo da poter intervenire prima che il disturbo possa influire in modo serio sulla vita dei ragazzi. E grazie a questa consapevolezza dei genitori si evita anche la presa in carico del malato da parte delle istituzioni che sono sempre purtroppo carenti di personale.

Lucia Orsini

Il Progetto EduSostain



prevedevano l'ampliamento del nostro orto durante le quali abbiamo provveduto alla preparazione del terreno, la semina e la messa a dimora delle piantine scelte dagli agronomi del consorzio.

L'ultima lezione che abbiamo fatto "in trasferta", ci siamo divertiti moltissimo

Le lezioni del Progetto EduSostain sono iniziate l'8 giugno 2023, ed ora che si avvia alla fase più importante cioè alla

presentazione alla città ed alle aziende del progetto, voglio raccontarvi come è nata Yortica: l'orto in Villa.

Yortica è la fusione della parola Yolk e della parola Itaca. Yolk è un progetto dell'Istituto comprensivo "Karol Wojtyła" di Palermo che si occupa di aiutare i minori a rischio di vulnerabilità sociale. Il progetto è stato finanziato da un consorzio di vitivinicoltori siciliani tra le quali le aziende Tasca D'Almerita, Settesoli e Planeta.

Le lezioni riguardavano diverse materie, tra le quali agroecologia, marketing e tecniche di vendita, comunicazione, sostenibilità ambientale etc.

Il progetto è stato, fin dall'inizio, un lavoro di squadra tra alcuni soci (età media 30 anni) ed il gruppo di ragazzi di Yolk (età media 15 anni); uno scam-

bio reciproco di conoscenze ed esperienze molto diverse che ha dato vita a qualcosa di unico.

Infatti, insieme ai docenti, siamo riusciti in poco tempo, a creare il logo e la frase da inserire nel logo. I ragazzi di Yolk, con la loro fantasia, hanno trasformato l'idea del progetto EduSostain in un disegno, mentre noi soci del Club itaca lo abbiamo arricchito con una frase sintetica che spiegasse meglio ed in modo immediato cosa intendevamo realizzare.

Io ho partecipato a quasi tutte le lezioni, sia quelle che si sono svolte al Club che quelle in un'aula presso l'Istituto Wojtyła.

Durante le lezioni, era prevista anche una pausa merenda che veniva organizzata anche per poter socializzare ed affrontare meglio le materie a volte impegnative del progetto.

Tra le lezioni che vorrei evidenziare ci sono quelle che

a piantare erbe aromatiche e piantine nel cortile dell'Istituto, di cui si sarebbero presi cura i ragazzi del Progetto Yolk.

Con l'aiuto dei docenti, quel giorno Ninni Conti della Società cooperativa Ciauli e Antonella Di Salvo chiamata Nirvana, e usando diversi attrezzi, ognuno di noi si è misurato con la propria capacità di fare lavori di giardinaggio come zappare e trapiantare.

Ho apprezzato molto anche le lezioni di marketing e tecniche di vendita, che mi sono state molto utili perché ho appena iniziato il secondo anno di tirocinio formativo nella Società Cooperativa Ciauli, nell'ambito del progetto "Seminiamo Bellezza".

Il progetto EduSostain prevedeva anche la visita a due cantine del consorzio: Tasca D'Almerita e Settesoli.

La prima cantina che abbiamo visitato è stata la tenuta Sallier de la Tour dell'azienda Tasca.



Settesoli. Siamo stati accolti come dei veri intenditori. Infatti dopo aver visitato la vigna, situata tra il bosco ed il mare, siamo entrati nella Vine-ry. E' un'ampia sala divisa in due piani che unisce il passato, rappresentato dalle grandi e antiche botti del piano inferiore ed il futuro con arredi in stile moderno nel piano superiore.

La squisita accoglienza riservata da Costanza Tasca, responsabile della tenuta, e dei suoi dipendenti, ci ha fatto sentire come a casa di vecchi amici. Infatti, siamo stati accolti con una tavola imbandita per l'oc-

casione con torte e caffè, all'interno di una sala della cantina. Successivamente, abbiamo seguito, passo dopo passo, le varie fasi del processo produttivo del vino. Ci siamo divisi in due gruppi e ci siamo

Siamo stati accolti nella sala degustazione dove ognuno di noi aveva una tovaglietta con disegnati i posti assegnati ai diversi bicchieri da vino da degustazione.

Ovviamente non tutti hanno deciso di assaggiare i vini, alcune infatti hanno solo assaggiato le pietanze tipiche siciliane preparate per l'occasione. Ciò che ho apprezzato di più in questa esperienza è stata proprio la degustazione, perché oltre la squisita accoglienza della giovane sommelier dalla vetrata della sala si poteva ammirare un panorama mozzafiato del paesaggio circostante.

Alla fine di entrambe le visite, abbiamo avuto l'opportunità di acquistare i vini prodotti dalle aziende per farli conoscere ad amici e parenti.

In conclusione, vi invito a visitare la pagina Facebook creata dai ragazzi di Volk durante il corso e riempite di contenuti dai noi soci del Club, con tutte le foto e le attività svolte in questi mesi.

Eleonora Di Grazia



mo alternati nelle diverse mansioni, che prevedevano l'imbottigliamento del vino rosso, prodotto in quei giorni dall'azienda. Ognuno dei gruppi ha ricevuto una bottiglia da portare al Club. Nella seconda visita siamo andati a Menfi, nella cantina Mandrarossa, fiore all'occhiello dell'azienda

Intervista a Roberto Capritti



Chi è Roberto Capritti?

Roberto nasce in un'estate molto calda, in un periodo in cui la gente diceva di essere felice: benessere economico e consumismo erano all'ordine del giorno, ma in seguito ho compreso essere tutto una grande apparenza. Quando ero piccolo mia mamma studiava per laurearsi in medicina e sono cresciuto con la nonna; mio padre dopo il divorzio è stato assente o quasi, lo vedevo poco anche per la causa di affidamento che era in corso. Mio padre, che aveva l'hobby della musica, mi instrada al mondo dell'arte senza essere molto presente ma imparo a suonare vari strumenti, tra cui la batteria e la chitarra. Verso i 6 anni scopro la passione per la pittura grazie a mio nonno, traumatizzato dagli orrori della seconda guerra mondiale, riscopre l'amore (?) indirizzandomi verso i pennelli. Dopo i 18 anni parto come militare per la leva obbligatoria e giro vari posti d'Italia: in quel periodo iniziano i primi sintomi del mio malessere. Ai tempi pensai come strategia utilizzare la pittura per contrastare il disagio che dentro di me nasceva, dipingendo però saltuariamente. Nel 2005, all'età di 27 anni, raggiungo l'indipendenza totale: vado a vivere da solo e inizio a raffinare la mia tecnica pittorica. Partecipo ad alcune mostre collettive con le mie opere singole, fra cui ne annove-

ro una al Castello di Carini ed un'altra all'ex manicomio di via la Loggia con l'associazione "Volta la carta". Dopo anni di lavoro sulla mia tecnica e sul mio stile, fondamentali per dar voce al mio messaggio interiore, arrivo ad allestire la mia prima mostra a villa Niscemi, grazie alla concessione dello spazio dal Comune di Palermo, ma completamente autofinanziata.

Qual è lo stile di Roberto Capritti?

Innanzitutto il mio stile viene fuori da conoscenze culturali, come l'aspetto mitologico unito a quello esistenziale, l'essere l'inconscio e l'io, il confine metafisico fra fantasia e realtà. In ogni mia opera questa unione si esplica attraverso la tecnica che negli anni ho raffinato, nonostante abbia mantenuto l'improvvisazione creativa: una performance senza performance.

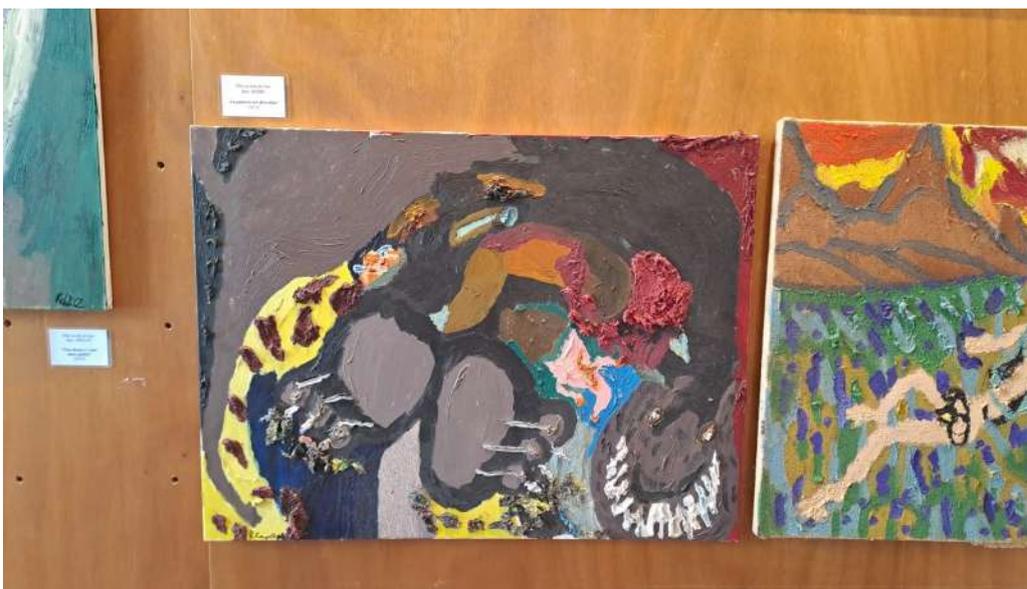
Puoi definire la tua arte astratta o concreta?

Dipende dal soggetto ma generalmente entrambi. Reperisco le informazioni dall'esterno di me e poi le trasformo nella mia arte, nella concretezza. Quando l'idea è matura la sviluppo con i colori e la tecnica. Non ho soggetti veri e propri, nei miei lavori rappresento i sentimenti umani come l'empatia o i ricordi della mia vita. Anche con la modella che ho utilizzato come soggetto abbiamo lavorato insieme senza obbligo di posa, con fare dina-

mico e divertente, lasciandole la libertà totale espressiva.

Quali sono gli artisti che hanno influenzato il tuo lavoro?

Il primo artista che da bambino che ha influenzato il mio lavoro è stato Munch con la sua opera "L'Urlo", in seguito Pollock: la sua tecnica a schizzi mi ha motivato a



cercare la mia, identificandomi nella sua libertà espressiva. Altri artisti che mi hanno influenzato parecchio sono stati Picasso, gli impressionisti e gli espressionisti. In generale l'arte moderna mi ha particolarmente colpito, poiché gli artisti di questa corrente prendono ciò che comunemente vengono considerate "sciocchezze", le sviluppano trasformandole nel loro contenuto emozionale più profondo.

Ci puoi spiegare la tua tecnica?

La mia tecnica viene da Picasso e Pollock, due artisti che stimo molto, soprattutto per il loro vissuto. Il pennello per me non è strumento ma mezzo: uno strumento è un oggetto repressivo, atto allo scarico di un comportamento, un mezzo invece non ha bisogno di comportamenti ma di espressione. Invece di scaricarsi, svuotarsi di energie, con il mezzo ci si ricarica di sensibilità. Le persone che vengono alle mie mostre, che osservano i miei lavori, diventano

un ulteriore piano della mia espressività, una forza motivazionale che mi spinge a migliorare sempre più la mia tecnica. Organizzo il piano spaziale secondo i corretti pennelli da utilizzare, cercando di essere il più preciso possibile.

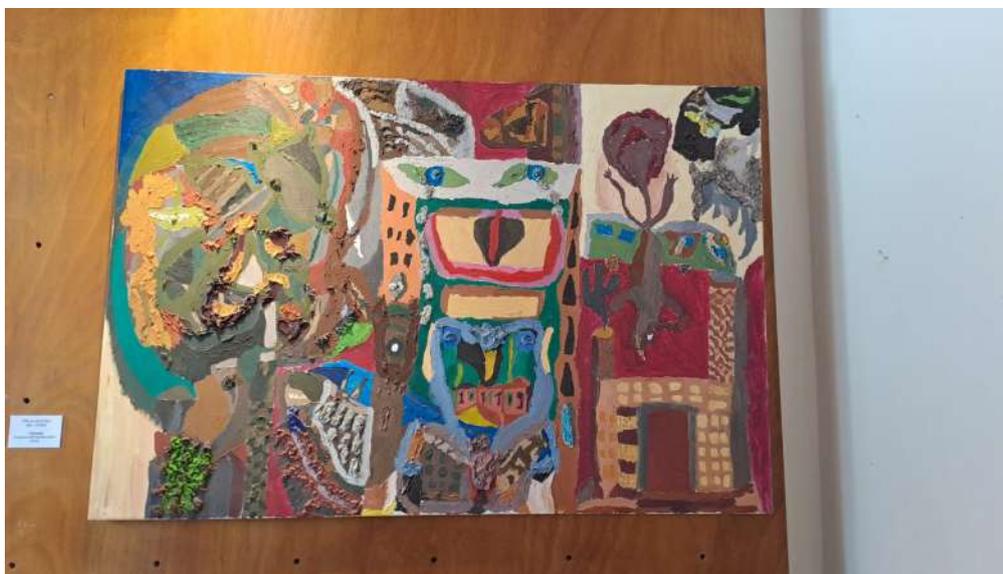
Qual è il titolo della tua mostra?

Il titolo della mostra è "Fiumi sulla Terra" e deriva da una mia personale riflessione. Maturo la mia consapevolezza, di conseguenza l'impronta del pennello diventa euristica: una "scorciatoia" del soggetto mentale che detengo e poi libero sulla tela come "un fiume sulla terra".

Qual è la narrazione dietro la tua mostra?

Voglio far conoscere la mia arte alle persone, ciò riesce dentro di me a migliorare i ricordi legati ad ogni singolo lavoro che ho dipinto, di conseguenza raggiungo un soddisfacimento per gli elogi che ricevo, formandomi e caricandomi di energia positiva. Ogni step concluso consente di sollevare l'asticella

delle mie potenzialità, migliorando la percezione negativa che a volte ho di me stesso. La speranza, in particolare, è la risorsa necessaria per scoprire il proprio tesoro interiore: non è importante quando fare ma fare.



La redazione del Club Itaca

Esperienze in Job Station

La Jobstation è un'attività molto importante per l'inserimento nel mondo del lavoro e sostanzialmente si basa appunto in una vera e propria formazione che ci servirà successivamente per inserirci in una qualche azienda con regolare contratto a tempo determinato. Quest'ultima è sempre un corso molto importante che ti permette di focalizzarti sull'ambito lavorativo di tuo interesse e quindi anche di orientamento al lavoro, anche se in ogni caso la Jobstation si focalizza su attività di smart-working al computer. Svolgiamo innumerevoli incarichi come, ad esempio, il caricamento di vari tipi di dati su fogli Excel o Word: presenze dello staff della Clubhouse di cui facciamo parte, contabilità, aggiornamento attività giornaliere. Altre mansioni non di poca importanza includono la scansione e la stampa di alcuni documenti, l'utilizzo di alcuni programmi di grafica molto conosciuti come Canva che stimolano molto la creatività e l'immaginazione. Personalmente dal mio punto di vista le attività svolte all'interno della JobRoom sono molto interessanti, visto che comunque questa parte dell'informatica mi è da sempre piaciuta e spero appunto di potermi inserire presto in un contesto del genere. La Jobstation inizia la mattina

presto alle 9:00 e si conclude alle 13:30 oppure altri giorni inizia alle 11:00 e finisce alle 17:00; in ogni caso comunque il lavoro svolto non risulta assolutamente pesante o difficile perché all'interno di queste ore abbiamo una pausa principale e poi un'altra breve, inoltre siamo seguito da una tutor molto esperta che ci aiuta moltissimo e quindi siamo abbastanza motivati a continuare a svolgere le nostre attività. Consiglio vivamente a tutti di iscriversi ad un corso del genere perché è anche un modo di fare qualcosa di molto utile affinando abilità e conoscenze informatiche di un certo tipo, per di più è una maniera come un'altra di crearsi una routine quotidiana che ti permette di essere una persona più efficiente e dinamica. Un altro aspetto rilevante della Jobstation è il fatto che il posto di lavoro lo teniamo sempre ordinato e pulito, quindi c'è una certa serietà e cura dell'ambiente circostante. L'unico aspetto negativo che ho notato: alle volte siamo disturbati dalla presenza di persone che non fanno parte della Jobstation. Queste persone iniziano a parlare fra di loro e ci distraggono con discorsi di poco valore durante le ore di lavoro; nonostante ciò questa formazione comunque rimane un qual-

cosa di molto utile e di notevole importanza.

Dennis

Ho iniziato a lavorare a Job Station a novembre 2023.

Job Station mi servirà per un mio futuro lavorativo qui in sede al Club... Sperando che io possa iniziare a lavorare per qualche ditta ...

La mattina con Federica Li Greci, la nostra tutor, facciamo la riunione su quello che faremo nella giornata lavorativa... lei assegna ad ognuno di noi i vari compiti da svolgere.

In questo periodo ho svolto vari ruoli e mi sono allenata in tante attività: ho lavorato nella registrazione delle presenze alla Job Station, alle presenze Club, al registro delle pulizie, ho scansionato documenti, file giornalieri. Ho utilizzato la stampante ed ho svolto delle attività per la contabilità del Club e tante altre cose facciamo ogni giorno. Mi piace tutto quello che facciamo e la nostra tutor mi assegna sempre attività diverse...

Questo corso è molto utile per avere più esperienza al PC imparando cose nuove che non sapevo...

Mi trovo bene con tutti gli altri colleghi del corso grazie a Federica Li Greci.

Antonella D.

Torneo di Padel 2024



si vedono i talenti che ciascuno ha e le possibilità di metterle a disposizione di chi si trova più in difficoltà. La gentilezza mista a determinazione dello staff mi ha colpito sin dal primo giorno, persone innamorate del loro lavoro e ti passano il concetto, come diceva Sigmund Freud, che esiste un continuum naturale da normale a patologico e questo può ridare vita ad anime sfrangiate che hanno perso la rotta,

Che festa, che magnifica festa! Itaca è la meta, è anche il viaggio, e tante parole sono state spese attorno a questa suggestiva immagine. Domenica 7 aprile, sotto un sole raggiante e un'atmosfera gioiosa, grazie alla promozione dello staff, degli organizzatori, dei volontari e di tutti i soci, come Ulisse siamo saliti su una nave piena di speranza senza ascoltare, per una volta, le cattive sirene che volevano distogliere Ulisse stesso dalla sua missione: il Bene suo e dei suoi compagni. Ecco cosa ha unito la giornata: il Bene comune. Chi scrive testimonia che il Club Itaca è una splendida realtà territoriale, dove l'accoglienza e l'organizzazione sono i cardini, ma al di là di ogni retorica, ridona spiragli

di ossigeno e di vita alle persone fragili. La mia esperienza è quella di una socia di "freschissima" adesione, però tanto lacunosa e però entusiasta, con idee sempre più chiare sulla reale "mission" del Centro, e mi riservo per quanto possibile, di frequentarla con costanza. Ma tornando all'evento, gli sponsor hanno dato fiato alle trombe con le loro iniziative di grande qualità. Ad allietare la giornata sono stati grandi animatori, il gruppo dei Sof-fusi e dj set, nonché l'ottimo cibo "arrustito alla brace" e l'altrettanto ottimo vino. A me è parso un evento che dovrebbe ripetersi più volte; c'è stato tanto tempo per la preparazione delle torte create al Club insieme ai soci. Pian piano

esattamente come Ulisse. Oltre agli sponsor c'è stata tanta musica, sport, buon cibo che ha allietato anime e corpi. Davvero ricorrendo ad altri o simili sponsor ci sarebbero tanti altri eventi da organizzare, pur nelle difficoltà e nell'organizzazione faticosa, ma come dicevano i latini "ad maiora semper". Auguri Itaca, viaggia e porta con te persone fragili come i compagni di Ulisse, ma solo per riscattarli da una vita che li ha imprigionati in anni bui e messi all'angolo da spirali di sofferenza. Chiudo con una rima: se al club andrò con costanza, nessuno potrà chiudermi nella follia di una stanza. E in bocca al lupo!

Germana Maria Basile

Lo Stigma nel Disagio Psicico

Public Stigma e Self Stigma

I pregiudizi sono le serrature alla porta della saggezza (Merry Browne)

Il termine stigma in psicologia sociale viene utilizzato con l'accezione di marchio: un segno apposto su un gruppo di individui, uniti da almeno una condizione comune, che conferisce qualità negative a priori.

Spesso questo concetto è applicato nell'ambito della salute mentale, ove l'identità della persona viene definita soprattutto in base al tipo di patologia di cui è affetta, a partire dal punto di vista linguistico: se l'individuo affetto da autismo diventa "l'autistico", colui che soffre di depressione invece verrà etichettato come "il depresso". Lo stigma sociale può essere descritto come un triangolo di costrutti correlati fra di loro, determinato da tre costituenti: la discriminazione, lo stereotipo e il pregiudizio. Nel linguaggio comune vengono spesso utilizzati come sinonimi: comprendere il loro significato, distinguere la finalità, rappresenta un primo passo verso la comprensione reale del fenomeno. La discriminazione è un comportamento atto ad emarginare colui reputato diverso, che devia dagli standard "normali" della società. Lo stereotipo è un'opinione generalizzata e preconstituita, un'idea fissa e rigida, non creata dall'esperienza diretta formativa con una determinata situazione, ma semplicemente tramandata culturalmente con l'educazione familiare. Infine il pregiudizio, giudizio a priori, può essere considerato una reazione emotiva, una sentenza sociale errata e poco precisa, non supportata da fatti scientifici ma da "senso comune". Il leitmotiv che ritorna dalla rappresentazione del triangolo dello stigma, si sofferma sempre su un singolo punto, ossia la conoscenza: chi perpetua lo stigma non conosce realmente l'entità del problema su cui esprime la propria legittima opinione. Nella società moderna la libertà d'espressione è condivisa come inoppugnabile diritto della persona, ma fino a che punto siamo liberi di esprimerci in un territorio sconosciuto? Un infante che muove i primi passi nel mondo è timoroso di ciò che vede ma non conosce, stessa situazione vale per il perpetuatore di stigma: non conoscendo utilizza la propria parola come scudo e arma. Inoltre, colui che stigmatizza non può trovare nei media uno strumento informativo serio, poiché i media stessi narrano la salute mentale con toni estremi, falsi e lontani dalla realtà. I media informativi, come i telegiornali, utilizzano spesso il linguaggio semplicistico descritto sopra, anche in modo sensazionalistico, trattando l'argomento "Salute Mentale" poco e niente, come se non esistesse. I media d'intrattenimento, in particolare la cinematografia, persistono rigidamente nella rappresentazione della patologia mentale sfruttandola come espediente narrativo in toni horror: il "pazzo" viene raccontato come un dottor Jekyll e Mr. Hyde, preda costante delle sue com-

pulsioni malate, costretto a condotte abominevoli e violente, spesso posto in contesti esoterici-maledetti. Ciò descritto sino ad ora, definito in psicologia sociale *Public Stigma*, porta la società a considerare l'individuo con disagio psicico incapace di potersi integrare in maniera produttiva: le conseguenze di questa condotta ledono gli stessi diritti umani della persona, che troverà difficile trovare un lavoro o instaurare relazioni umane positive. Tutto questo porta la persona affetta da disagio psicico a rappresentarsi lo stigma come una vera e propria seconda malattia, adesa a sé stesso: a lungo andare interiorizzerà le opinioni pregiudizievole altrui, considerando le vere e reali, creando di conseguenza aspettative negative sia su sé stesso che sugli altri. Viene definito stigma auto-riferito, o *Self Stigma*, il complesso di credenze errate che l'individuo con disagio psicico crea su sé stesso: la persona arriva ad identificarsi con gli stereotipi sociali. L'interiorizzazione dello stigma, oltre ad infliggere ulteriore sconforto, pone i pazienti in una condizione di rassegnazione e di blocco comportamentale che può impedirgli di svolgere attività quotidiane di routine; una frase che ritorna nella persona con sofferenza psichica è "Non riuscirò mai ad integrarmi perché sono diverso dagli altri, già ho la mia sofferenza e non voglio affrontare una nuova delusione". Le conseguenze di ciò sono il ritiro sociale, il ritardo nel chiedere aiuto ai professionisti sanitari per timore del giudizio e, infine, il mantenimento di quei pilastri sintomatologici creati dalla patologia stessa: non esistendo un farmaco che modifica i pensieri e le credenze errate, la persona è vittima di essi, intrappolata nelle sue stesse convinzioni. Lo stigma, sin dalla sua radice, è dunque un problema non solo sociale, ma soprattutto individuale, per il quale dovrebbe essere effettuato un lavoro continuo di eradicazione attraverso approcci multi-livello che comprendano, controllino e agiscano sulle rappresentazioni dei media, sulle politiche socio-legislative e sulla scuola. Educare le persone a scindere il disagio dalla persona è necessario per istituire un intervento comunitario efficace, la cui mission è quella di abilitare il paziente all'autogestione, promuovendo delle strategie di problem solving adeguate che possano migliorare il suo stile di vita e che gli consentano di perseguire al meglio i propri obiettivi e i propri valori. Realtà come Progetto Itaca sono mattoni necessari per lavorare su entrambi i fronti della stigmatizzazione, sia per quanto riguarda il *Public Stigma* che il *Self Stigma*. Portare la persona ad uscire fuori di casa, a mettersi in gioco in piccoli progetti settimanali, a socializzare, spazzerà via tutte quelle convinzioni negative di inabilità ed inutilità, favorendo efficacemente il percorso terapeutico-riabilitativo che può portare alla completa remissione: dalle patologie mentali, oggi, si può guarire, basta chiedere aiuto.

M. Ludovica Lo Bianco

L'impegno di Greta per l'ambiente



denti e le studentesse scesero in piazza in tutta Europa: era nato un grande movimento giovanile, uno dei più grandi dal 1968. I ragazzi e le ragazze che hanno seguito Greta hanno mani-

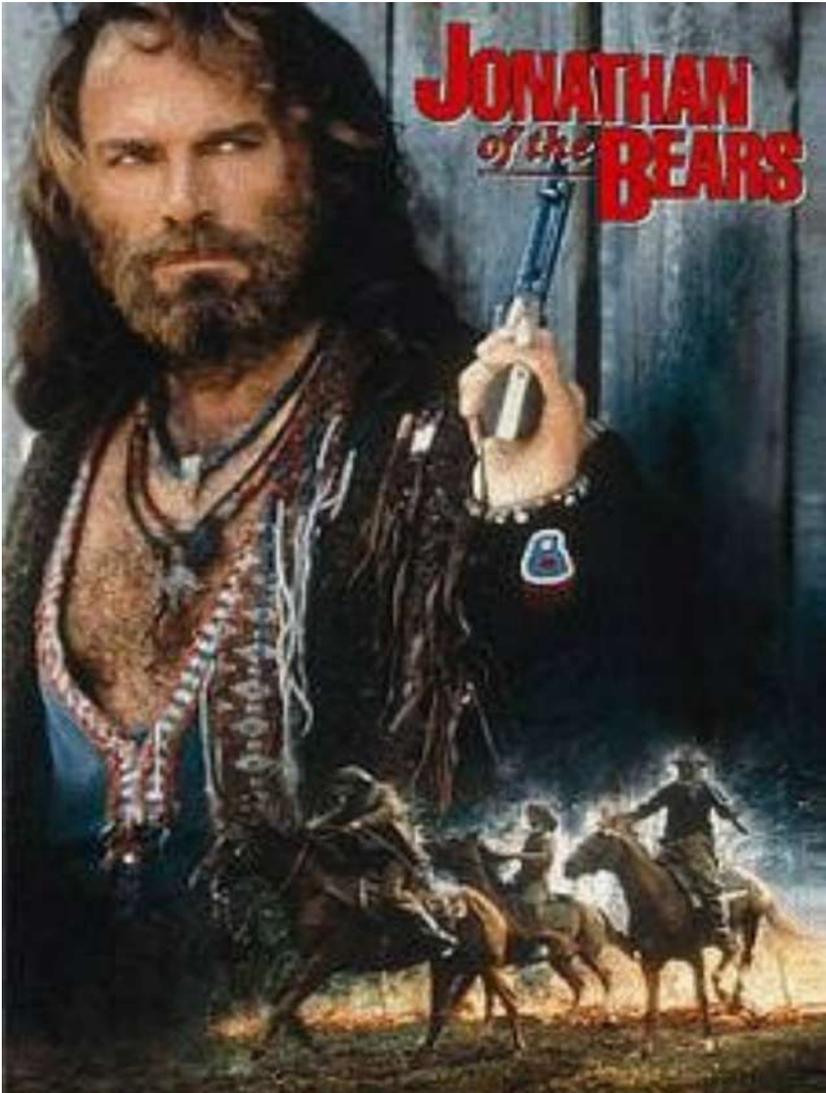
IL FRIDAYS FOR FUTURE E L'ATTIVISMO AMBIENTALISTA: COME UNA RAGAZZA HA STUPIATO IL MONDO

Si sa da molto tempo: le risorse naturali stanno per esaurirsi, poiché non sono illimitate, tutto è tenuto insieme da un equilibrio. Una ragazza svedese, con un coraggio da leonessa, ha deciso di agire in un modo molto semplice ma geniale. Greta Thunberg un giorno ha deciso di non andare a scuola e, come se niente fosse, è andata sotto il Parlamento Svedese con un cartello su scritto era una frase tanto semplice quanto geniale "Sciopero per il clima". Greta dimostrò che i giovani di buona volontà esistono e che, per preparare un futuro migliore per la nostra generazione, bisogna credere che un altro mondo può essere possibile, che basta volerlo davvero ed impegnarsi per averlo. Il pianeta è avvelenato, chi è venuto prima di noi ha vissuto in modo superiore rispetto ai mezzi che la natura fornisce e, di conseguenza, gli ecosistemi ne soffrono; per questo motivo Greta ha deciso di protestare ed è bastata un'intervista andata in onda su un'emittente locale perché a lei si unissero altri ragazzi e ragazze. Ogni venerdì, erano sempre di più e poi si unirono sindacati e ed anche partiti politici. Le manifestazioni si susseguirono, e a poco a poco gli stu-

festato affinché l'opinione pubblica si rendesse conto che dobbiamo vivere in armonia con la natura e che il nostro stile di vita deve cambiare in modo radicale. A quel punto Greta era diventata un personaggio pubblico: ha parlato con i capi di Stato e di Governo di tutti i Paesi europei ed è stata anche ricevuta in Vaticano da Papa Francesco. Nonostante la sua notorietà non ha mai messo da parte la sua umiltà: Greta è sempre stata un'attivista per il clima e non ha mai cercato benefici di tipo economico o di entrare in politica, dato che nel frattempo aveva raggiunto la maggiore età. Greta è una ragazza come tante, non diversa da un'amica o da una compagna di scuola. Come spesso succede in questi casi, sono nate delle polemiche, qualcuno si è chiesto chi aiutasse o peggio chi la strumentalizzasse, alcuni hanno sollevato addirittura dei dubbi sulla genuinità del suo attivismo. Si può certamente affermare che Greta abbia un carisma eccezionale, che sia stata aiutata o meno non conta, escludo che vi siano stati per lei vantaggi personali: infatti non ci sono motivi concreti per il quale viene di continuo attaccata, molte volte sminuita da chi dovrebbe invece ascoltarla.

Rosario

Le recensioni di Itaca al cinema



Jonathan degli Orsi

Si tratta di un film il cui personaggio principale, Jonathan, combatte una personalissima battaglia interiore contro dolori atroci del suo passato, imparando dagli indiani una spiritualità profonda insieme alle loro tecniche da guerriero. Jonathan vuole vendicarsi della morte dei genitori, uccisi quando era solo un bambino da un gruppo di feroci briganti, e decide di ritirarsi in isolamento con gli indiani. Nella sua ricerca di vendetta comprende che il nemico non lo ha più davanti ma esso si manifesta nella sua interiorità; lo aiuta a combattere questa ossessione per la vendetta e il dolore che scatuisce il rifugiarsi nella grotta in cui da bambino aveva stretto amicizia con un simpatico orsacchio. La sua solitudine gli permette di immedesimarsi e giustificare le cattiverie più

atroci dell'animo umano con una profonda visione introspettiva sulla vita e sulla cattiveria dell'animo umano. La sua pace interiore regnò in modo definitivo dopo essere stato ferito da un brigante mentre cercava di indagare in un saloon su altri possibili assassini dei genitori. Grazie ad una profonda spiritualità degli indiani fu riportato in vita e per lui la vendetta non ebbe più alcuna importanza, decise far ritorno dalla popolazione indiana che amava per proteggerli dagli uomini bianchi. Personalmente è uno dei miei film preferiti perché trasmette un senso di giustizia e di appartenenza fra persone buone contro i prevaricatori e superbi. Il film parla anche dell'amore per la propria terra, con tutte le particolari tradizioni culturali e religiose delle popolazioni indigene, delineando una visione introspettiva sulla cattiveria dell'animo umano.

Infine il film mostra la bellezza dei paesaggi incontaminati, ponendo l'accento sulla visione ecologica della natura minacciata dall'avanzata tecnologica dell'uomo bianco.

Andrea Valenti

Jonathan degli Orsi - The Shining

The Shining

Non esagero se affermo convinta che Stanley Kubrik è uno dei cineasti più versatili della storia del cinema universale. I suoi film sono amati ma anche vilipesi dal pubblico per eccessiva violenza, come "Arancia Meccanica", o per tematiche alquanto pruriginose, come "Eyes Wide Shut". In particolare un esempio emblematico della sua cinematografia è il film "Shining". Il platform del film si basa sin da subito sul terrore: uno scrittore fallito ha accettato un posto come custode dell'Overlook Hotel. Il protagonista prende la macchina per raggiungere l'hotel e il viaggio di andata sembra già un prodromo del terrore; il paesaggio è una strada impervia, illuminata da un sole abbacinante, con una folta vegetazione che si può dire faccia paura. L'Over-

look Hotel è chiuso per la conclusione della stagione, l'inverno è così rigido che crea un clima spettrale. In questa avventura spaventosa lo affiancano la moglie e il figlio, un bimbo particolare dotato di un potere che si chiama "Shining". Il bambino parla con il suo alter ego ed è provvisto di forze visionarie notevoli: alcune di queste sono anche sanguinarie, in particolare viene inseguito dai fantasmi di due gemelle che sono state assassinate dal padre, il precedente custode del hotel. La storia si ripete ed il custode odierno Jack (Jack Nicholson) è uno scrittore in cerca di ispirazione. La moglie Wendy (Shalley Duvall), una dolce ed esile creatura, si accorge che il marito inizia a dare segni di squilibrio guardando il manoscritto su cui lavorava. Wendy scopre che il testo è formato sempre dalla stessa frase "il mattino ha l'oro in bocca" e si

spaventa, decidendo di barricarsi con il figlio nella camera per paura del marito. Jack, che comincia ad avere allucinazioni, dopo una visione su una serata elegante nel salone principale dell'hotel, fa amicizia con il barman fantasma, che altri non è che l'assassino delle due gemelle viste dal figlio: ciò risveglia in Jack una furia incontrollabile.

Con un viso deformato dalla follia omicida, brandisce un' accetta e va in cerca dei suoi cari per ucciderli; si fa strada spacchando la porta della stanza in cui erano nascosti la moglie e il figlio, che riescono a scappare. Inizia un inseguimento sfrenato in mezzo alla neve ed il folle scrittore finisce congelato per il forte freddo. Alla fine la moglie e il figlio, sopravvissuti alla fuga, vengono salvati dall'intervento degli spazzaneve.

Il film mi ha colpito moltissimo per la sua violenza e per le scene visionarie, anche se la follia rappresentata non coincide con la reale "follia" delle persone affette da disagio psichico.

Antonella

Fantaci



Le ricette del Club Itaca

Ricetta Noddles di Soia Cinesi

Ingredienti per 4 persone

1 confezione di spaghetti di soia cinesi (500 gr);
1 Cavolo cappuccio;
1 Cipolla dorata;
4 Carote;
6 Zucchine;
4 uova;
Sale qb;
Pepe qb;
Salsa di soia qb;
1 cucchiaio di olio di semi di girasole
1 cucchiaino di olio di sesamo (facoltativo);
Peperoncino (facoltativo)

Immergere gli spaghetti in una ciotola di acqua calda e lasciarli riposare almeno un quarto d'ora. Tagliare a pezzettini tutte le verdure, metterle in una padella grande a fuoco basso e farle stufare. In un'altra padella fare una frittata con le uova. Quando le verdure sono pronte, tagliare la frittatina a striscioline ed aggiungerle. Con delle forbici tagliare gli spaghetti, scolarli e passarli in padella con le verdure e la frittata. Regolare di sale (poco) e pepe o peperoncino, aggiungere una buona dose di salsa di soia ... et voilà, pronti!

Note: la frittata può essere sostituita con straccetti di pollo, carne, tofu, gamberetti ... qualsiasi cosa preferiate!

Gea Schirò



Ricetta Tortilla di Patate

Ingredienti per una tortilla di circa 24 cm di diametro



Patate gialle 500 g
Cipolle bianche 200 g
Uova medie 7
Sale fino q.b.
Olio extravergine d'oliva 150 g
Pepe nero q.b.

Per preparare la tortilla di patate, lavate e sbucciate le patate con un pela-verdure, tagliatele a fette poi a cubetti di circa 1 cm. Sbucciate le cipolle tagliandole a fettine di circa 1 cm di spessore e mettetele da parte. Versate i 150 g di olio extravergine di oliva in una padella capiente, accendete il fuoco medio basso e unite le patate; lasciate cuocere 2-3 minuti, poi versate anche le cipolle. Patate e cipolle non dovranno friggere, ma stufarsi e rimanere morbide, quindi la temperatura dell'olio andrà tenuta medio alta. Unite le uova sbattute alle patate e cipolle ormai tiepide mescolando il composto. In una padella di 24 cm di diametro versate un filo d'olio, quindi versate il composto di uova patate e cipolle; smuovete delicatamente la padella e definite i bordi aiutandovi con una spatola.

Cuocete la tortilla per circa 10 minuti coprendo con un coperchio. Trascorso il tempo necessario dovrete capovolgere la tortilla di patate: prendete un piatto e poggiatelo sulla padella. Capovolgete la padella sul piatto e fate scivolare la tortilla nuovamente nella padella in modo che la parte ancora non cotta venga a contatto con il fondo. Proseguite la cottura a fiamma bassa per altri 10 minuti sempre con il coperchio, per far dorare anche l'altro lato. Una volta pronta, adagiate la tortilla di patate su un piatto di portata e servitela calda o tiepida. Buon appetito!

Cucina del Club Itaca Palermo

Barzellette ridi e vai

- L'ironia e il sarcasmo sono fratelli gemelli : il primo è bello, il secondo è brutto (Fabio)

- Un uomo entra in un caffè: SPLASH! (Fabio)

- Un maresciallo dice all'appuntato di chiamare l'ascensore; l'appuntato grida forte "Ascensoreee".

Il maresciallo lo rimprovera, dicendogli "Appuntato! Ma come lo chiama l'ascensore? Lo deve fare con il dito!". L'appuntato si punta il dito alla bocca e grida di nuovo: "Ascensoreee"! (Agata)

- Un signore va da uno psichiatra e gli chiede "Dottore voglio guarire!". Lo psichiatra gli dice "Io la posso aiutare! Le aggiusterò la terapia!". Il paziente risponde "Dottore la terapia è come una lampadina guasta: entrambe si cambiano ma non si aggiustano!" (Fabio)

- Cosa fa un pulcino dentro ad un computer? Il MICRO-CIP!

- Come si chiama uno scontro tra due carrelli? Scontrino!

- In tribunale. Una mela dice al giudice: "Parlerò solo in presenza del mio avvocado."

- Quale sistema operativo non possono usare i ciechi? Windows Vista.

- Il professore d'italiano entra in classe e comincia subito a interrogare:

"Pierino, dimmi l'Infinito di Leopardi".

"Leopardare, signor professore!"

- Un pesce raffreddato si ACCIÙga!

- Sai perché non ti devi mai fidare di un americano...perché ti USA!

- Ma se una mucca si trova a Bratislava, è una slo-vacca?

- Vecchio proverbio aggiornato.

Chi va forte ... arriva prima

Chi va piano va sano ma viene tamponato poco lontano.



Tra amici:

"Lo sai che per i 25 anni di matrimonio ho portato mia moglie alle Maldive?"

"Ah sì, e per i 50 anni che pensi di fare?"

"La vado a riprendere! "

- Vecchio proverbio aggiornato: si chiude una porta e ti cade di sopra un portone!

Anche tu convivi con un elefante?

Una persona su quattro sa che cosa significa.

I disturbi psichici sono un elefante nella stanza da gestire ogni giorno.

DONA IL TUO 5X1000
A PROGETTO ITACA: UNA FIRMA
PER SOSTENERE CHI NE SOFFRE.

5x1000

C.F. 91422070374



**Aiutaci ad
Aiutare!**

**Il tuo contributo per la campagna di raccolta fondi
di PROGETTO ITACA PALERMO**