

nerofumo

giornalino di CASARALDON

n° -19- ottobre 2007

Casa Raldon via Pinzon, 9 Raldon. Tel 045 8731833 fax 045 8731514
e-mail ctrpraldon@tiscali.it
www.psychiatry.univr.it/clinical-user_it_nerofumo.htm

Il nostro diario.

*Lo ha detto Bruno, un giorno mentre stavamo scrivendo le pagine di uno dei nostri giornalini. Precisamente ha detto che **Nerofumo** è il diario della nostra vita, il diario della nostra comunità. E' per questo che continuiamo a produrlo.*

Come sempre, è molto più difficile mantenere nel tempo quello che si fa, piuttosto che entusiasmarsi per delle novità e poi lasciarle perdere. E' un po' la storia e la continuazione di questo nostro giornalino, che a prima vista può sembrare magari un po' banale e ripetitivo, ma tra le righe si possono leggere emozioni, speranze, esperienze e soprattutto i propri vissuti.

Forse a qualcuno possono sembrare dei pensierini elementari, probabilmente non si presta molta attenzione a quello che viene scritto.

L'impegno di Bruno e C. è notevole, si fa fatica ad esprimersi, ma sempre si dicono delle cose vere, si esprimono i sentimenti che si vivono, senza barriere e senza finzioni. Non importa se per gli altri possono sembrare cose di poca importanza, per noi sono importanti. Ci crediamo. Ci danno la possibilità di essere visibili.

Un'altra cosa stimolante è l'apprezzamento che ci viene rivolto per questo nostro lavoro sia da persone che ci conoscono personalmente, sia da chi ha solo l'occasione di leggerci. Ci sono persone che si interessano alle nostre vicissitudini e si informano su quando uscirà il prossimo numero.

Questo ci fa molto piacere, ma il vero gusto di scrivere le nostre esperienze quotidiane, sta nel permettere agli ospiti della Comunità di utilizzare questo strumento di comunicazione per parlare di sé stessi. Battaglia.

La nostra vacanza al mare.

Siamo stati via una settimana, il tempo era proprio bello, le giornate lunghe e molto belle. La camera era confortevole e aveva la TV e l'aria condizionata. Tutti i giorni ho fatto il bagno in mare e ho nuotato e poi facevo anche il bagno turco: era caldo e piacevole. I pasti erano buoni. Abbiamo fatto una sola uscita perché all'interno del villaggio c'era una bella animazione. Mi ricordo che due pomeriggi abbiamo fatto l'anguria in spiaggia. Di notte dormivo bene. Ogni sera mi cambiavo e mettevo abiti diversi: proprio ogni sera. **Giovanni.**

Come sono arrivato in spiaggia mi sentivo un signore, facevo la vita da nababbo. Mangiavo e dormivo molto tutti i giorni. Ho provato a fare il bagno turco, ma per me era troppo caldo. Ho preso tanto sole i primi giorni e nonostante le creme protettive, mi sono scottato: sembravo un peperone. Qualche pomeriggio l'ho passato in camera con l'aria condizionata a guardare la TV, era un vero spasso. Di notte non dormivo molto perché il mio compagno di stanza russava e così mi rifacevo di giorno. La mia era la stanza migliore del residence. Quest'anno non ho avuto distrazioni particolari, non c'erano pantere degne di essere guardate, o perlomeno io non ne ho notate. Non so gli altri. Ho mangiato bene, mi sono tolto tutte le voglie. Proprio una bella vacanza! Da rifare. **Bruno.**

Ho trascorso una bella vacanza. E' stata una bella settimana, bel tempo,

mare calmo, ero quasi sempre in spiaggia, però ho fatto pochi bagni ma tante partite a carte. La camera era bella, con la TV e l'aria condizionata. Il mio compagno di stanza, non dico il nome, era un bravo compagno, ma spesso veniva a letto tardi. Ho fatto passeggiate, ho mangiato bene e penso di essere cresciuto di qualche chilo. Gli altri mi dicevano che ero diventato più bello. **Mirco.**

Per me il soggiorno di quest'anno ha un nome: Matteo. Sono rimasta folgorata! Era un animatore di 20 anni che mi veniva sempre a cercare, mi ha fatto molte foto, sia in spiaggia che in discoteca. Spererei di rivederlo ancora. Mi trovavo bene con lui, parlavamo, ballavamo insieme, mi invitava lui, lo vedevo anche in spiaggia: era alto e magro con la faccia molto simpatica e gli occhi verdi. Spesso ci trovavamo alla sera, ma mi sentivo l'occhio vigile della Direttrice che mi controllava e mi frenava. Ho preso molto sole e gli operatori continuavano a mettermi la crema protettiva; non mi sono bruciata. Ho fatto qualche bagno e ho bevuto molti macchiattoni. Ascoltavo il mio walk-man che mi faceva compagnia. Alla sera, dopo la spiaggia facevo la doccia e mi vestivo e truccavo bene per la cena e soprattutto per il dopocena. E' stata una bella vacanza: troppo veloce. Il rientro alla normalità è stato faticoso. **Nicoletta.**

Il mare è bello, ho fatto delle belle nuotate. Sono venuti a trovarmi al mare mia mamma e mio papà. Ho preso tanto sole e alla sera ballavo anche io. Ho mangiato bene ed ero serena. Ci siamo divertiti. **Elisa.**

Ero in stanza con Gigliola, ho fatto il bagno turco ma non mi è piaciuto perché era troppo caldo. Ho conosciuto un ragazzo di nome Mohamed, era bello e diverso dagli altri arabi. Le mie serate le ho trascorse cantando, ballando e guardando i vari spettacoli che offriva il villaggio. Mi è piaciuto abbastanza andare in vacanza con il gruppo. Ho preso il sole. **Pamela.**

Mi sono divertito abbastanza. Ho fatto bagni in piscina e al mare. Ho fatto il bagno turco e mi piaceva. Ho fatto lunghe passeggiate, mi sono scatenato con il ballo e ho mangiato bene. **Dario.**

Alla partenza ero un po' preoccupata, ma all'arrivo mi sono sistemata bene la stanza e le mie cose e poi mi sono calmata. Ero in camera con Pamela e con lei mi sono trovata bene. Una sera ho pianto perché ero triste e Pamela mi ha consolato dicendomi che il giorno dopo sarebbe stato un bel giorno, perché era il giorno del mio compleanno. Al pomeriggio, in spiaggia, al posto di festeggiare con la torta, abbiamo festeggiato con l'anguria. E' stato un bel compleanno e mi sentivo bene. Mi mettevo la crema ogni giorno per non scottarmi, però non ascoltavo ed ero un po' disturbata dai venditori ambulanti e questo mi dava dei pensieri. L'ultimo giorno, dopo aver fatto la doccia e le valigie, io con Dora e Bruno siamo andati a mangiare senza dirlo a nessuno. Dopo, quando mi hanno richiamato, non parlavo e non sapevo più a che santo votarmi, Maurizio mi ha dato proprio una bella sgridata. Un giorno mi sono persa in spiaggia, sono scesa senza avvisare gli operatori. Ero distratta e cantavo

ascoltando la musica all'altoparlante. Mi sono messa ad aspettare finché sono arrivati gli altri. Dovevo scegliere ogni giorno o la bistecca o il formaggio, ma non riuscivo a farne a meno e qualche volta ho mangiato qualche certosa in più. Poi hanno comprato le cartoline e io ho firmato Gigliola dappertutto. Avrei voluto comprarmi una cartolina, Maurizio mi ha invitata a spedirne una ai miei genitori, ero combattuta, ma alla fine non l'ho presa. Mi piacerebbe ritornarci anche il prossimo anno. **Gigliola.**

I poveri del Brasile (Dolores)

Sono andata in Brasile per incontrare i poveri. Ma non ho incontrato poveri...ho incontrato gente. Donne, uomini, bambini e lotta. Lotta di tutti i giorni per assicurarsi ciò che per noi è scontato: cibo, acqua, luce, possibilità che la propria casa non cada dentro la cava. Mai una parola di lamento per la loro situazione. Nessuno che recrimini la nostra ricchezza.

E bimbi infiniti, bimbi per la strada. E Cruzioia, 30 anni, che ama la sua favela, villa san Francisco, che sposerebbe un italiano, se questo andasse a vivere lì. Ama la sua favela perché lì è la sua lotta, lì la sua vita. Vita di donna e di nera, quindi discriminata. Perché il Brasile è anche terra di maschilismo che schiaccia la donna, di razzismo e di senso di inferiorità dei neri, che nasce da 500 anni di oppressione.

Il Brasile è terra di bambini che chiedono: "che lavoro fanno i bambini in Italia?"

Di bambine prostitute. Di ricchezza nelle mani del 10% della popolazione.

E di estrema povertà nelle mani degli altri.

E che mani, le mani dei poveri quando si intrecciano alle tue, nel segno della pace. Il Brasile è terra di entusiasmi, ma anche di sfiducia e scoraggiamento, quando la storia sembra non voler mai cambiare.

Il Brasile è tutto questo e tutt'altro ancora.

In piscina

Ieri siamo stati in piscina; il tempo era molto caldo, ma comunque io non ho fatto il bagno perché non so nuotare. Abbiamo messo gli asciugamani per terra perché affittare uno sdraio costava troppo. Alle ore 16, tutti assieme siamo andati al bar con l'operatore Luca e la tirocinante Liana. Abbiamo preso un macchiato in compagnia, ricordandoci delle belle giornate passate al mare. Ho capito che andare in piscina mi fa molto bene, perché mi rilassa e non mi fa pensare ai problemi che ho. Spero di andarci anche il prossimo mercoledì. *Dora*

Mi piace molto andare in piscina, infatti ieri pomeriggio verso le 14,30 con lo Scudo siamo in gruppo in piscina. C'era il sole che splendeva e spaccava le pietre. Ho preso molto sole e mi sono abbronzata. A me la piscina piace, perché anche là mi diverto molto. In piscina c'è anche il bar che si trova all'aperto e ho bevuto un ottimo macchiato. La giornata era bella ma non ho fatto il bagno perché l'acqua era molto fredda, anche se so nuotare. Ho trascorso un bel pomeriggio e verso le ore 18 siamo tornati a casa con lo Scudo. *Nicoletta*.

Alle 14,30 siamo partiti da Casa Raldon e siamo andati in piscina alle Grazie in borgo Roma, vicino all'ospedale. Con noi è venuta anche Liana, la tirocinante. Dopo aver aperto gli ombrelloni, abbiamo steso gli asciugamani e ci siamo sdraiati. Dopo che mi sono riposata, ho dovuto andare in bagno; sono tornata e ho bevuto un po' di acqua fresca, che gli operatori

avevano portato da casa. Liana parlava con tutti noi, ma non mi ricordo l'argomento; con lei, poi, sono andata al bar delle piscine assieme agli altri e ho bevuto un macchiato. Le ore sono passate velocemente, ho preso molto sole e Liana mi ha spalmato la crema. In piscina mi sono rilassata molto, che quasi mi addormentavo. Alla fine del pomeriggio, siamo rientrati in comunità. *Gigliola*.

Ieri ero indeciso se andare in piscina o no, perché mi faceva molto male la schiena, ma poi ho preso la decisione di andarci. Arrivati in piscina siamo andati nello spogliatoio e ci siamo cambiati. Usciti, abbiamo cercato un posto dove collocarci: abbiamo trovato un bel posto vicino alle vasche e lì ci siamo accampati. Nessuno di noi ha fatto il bagno, l'acqua era troppo fredda, siamo rimasti stesi al sole e ci siamo bagnati solo i piedi. Le ore sono passate velocemente, anche perché abbiamo fatto una tappa al bar. Io ho preso una coca cola. Si parlava di diversi argomenti: lavoro, tirocinio, vacanze. Si parlava con Luca delle ferie che tra alcuni giorni lui farà in Grecia, si parlava delle varie isole della Grecia, dove ci sono più divertimenti come le discoteche, i bar e a me è venuto in mente che quando ero più giovane facevo le ferie con mia mamma. Questi ricordi, mi creano nostalgia. Verso sera siamo rientrati. E' stata una giornata carina e piacevole. *Dario*.

Ieri siamo andati in piscina e solo io e Luca abbiamo fatto il bagno nella piscina dei piccoli, in quanto l'acqua era fredda. Al bar ho preso una

bottiglietta di tè, più un caffè. Il cielo era sereno con qualche nuvola e noi ci siamo seduti sotto l'ombrellone. Siamo rimasti in piscina per più di 2 ore, durante le quali sono entrato in acqua con l'operatore. Si è parlato anche di sigarette. Siamo andati al bar. Come sempre ero rilassato e sereno.
Giovanni.

Qualcosa da fare

Ogni martedì mattina verso le 9-9,30 abbiamo avuto un bel compito al Centro di Salute Mentale che è il Gruppo cucito. Io lavoravo con voglia, prima di iniziare il lavoro mi bevevo sempre il mio caffè dalle macchinette. Qualche volta siamo andati in pizzeria, pagandoci la pizza coi soldi che abbiamo raccolto vendendo i nostri prodotti del gruppo. Abbiamo fatto parecchie cose: cuscini, presine, anelli, braccialetti, portachiavi e porta trucchi. Sul lavoro mi sono impegnata molto e ora, durante l'estate facciamo una pausa perché c'è troppo caldo per continuare i lavori. Riprenderemo a settembre con altri lavoretti e con altre idee. **Nicoletta.**

Io ho lavorato da una mia amica sarta per ben 10 anni. Sapevo fare un po' di tutto, tranne il taglio. Sono soddisfatta dei lavori che abbiamo fatto, mi sono piaciute molto le borse porta spesa, porta trucchi con la cerniera o con lo spaghetti. Le presine erano tutte colorate. **Dora.**

Una preoccupazione

E' un periodo che sono un po' ansiosa, ma non è per colpa mia. Mio figlio è andato in ferie in Croazia e mio marito

è andato in Egitto. Sarebbe piaciuto anche a me andare da qualche parte, anche se sono già stata in vacanza a Jesolo con tutti gli amici della comunità.

Poco dopo che mi ero sposata, io e mio marito abbiamo lasciato il bambino ai suoceri e siamo andati a Parigi. Abbiamo preso l'aereo e siamo arrivati a Parigi; con l'autobus abbiamo visitato la città. Ho visto il museo del Louvre e ho ammirato la Gioconda: bellissima. Mi ricordo con piacere il quartiere di Pigalle perché molto estroso e movimentato. **Dora.**

In crociera

Quando avevo 13 anni, con i miei genitori ho fatto un bellissimo viaggio. Siamo partiti da Genova per andare ad Algeri con una nave russa, la più grande del mondo per le crociere. La nave aveva 3 piscine, 3 bar e 5 ponti. Le camere erano da 3 o da 5 posti, belle e moderne. Algeri non mi è piaciuta, è una città molto sporca, il porto però era bello. Da lì siamo partiti per Ceuta, un porto del Marocco. Ho visitato un forte arabo all'interno del paese, molto bello. Abbiamo mangiato i pasticcini con il tè alla menta e poi c'erano le danzatrici del ventre. Da lì siamo partiti per Malaga, in Spagna e a Torre Molinas. Ho visto la corrida, ho mangiato pesce e bevuto sangria. Poi siamo partiti per Palma di Majorca e lì abbiamo visitato la grotta del drago che si trovava a 2 km di profondità. Abbiamo assistito ad un concerto. Ho visto un lago con sopra delle barche piene di musicisti. Dopo questa tappa siamo ritornati a Genova. E' stata una esperienza indimenticabile.
Bruno.

VIAGGIO IN INDIA

L'8 ottobre del 1988 io e il mio omonimo amico Claudio siamo partiti da Malpensa in direzione India. Abbiamo fatto scalo a Kuwait city e poi siamo arrivati a Bombay... L'impatto è stato disastroso!!! Alla vista di tutte quelle baraccopoli, tendine di nylon nere costruite a funzione di abitazioni, e aggiungendo a questo la stanchezza del fuso orario abbiamo cercato subito di andare a dormire. Abbiamo trovato una pensione molto misera nel centro di Bombay. E' successo di tutto...quasi perdevo tutti i soldi...recuperati in extremis... nel bagno!

Dopo quest'impatto piuttosto pesante decidiamo di partire per Goa; alla prima fermata d'autobus scendiamo e dei militari ci chiedono dei soldi per poter proseguire. Allora rinunciamo e andiamo in un paese lì vicino chiamato Srivardan dove dovevamo prendere un battello per andare sull'altra sponda. Quando siamo arrivati c'era tutto il paese in festa. Abbiamo trovato alloggio in una *guest-house*, abbiamo passato la notte con il sottofondo di qualche "strano muggito" e al mattino il mio amico si è svegliato con il viso ricoperto da punture di insetti. Siamo allora corsi in una farmacia e abbiamo subito risolto il problema.

In seguito abbiamo deciso di spostarci verso Agra per ammirare il Taj Mahal il quale come abbiamo scoperto dopo era in restauro, ma non abbiamo rinunciato ad entrare.

Dopodichè abbiamo proseguito per Delhi, rinunciando definitivamente a Goa. A New Delhi io ero interessato alle pietre preziose, perciò siamo entrati in un *coffe-shop* del centro dove ho fatto acquisti. Dopodichè siamo partiti per l'altopiano del Tibet, precisamente Srinagar, dove di lì a pochi giorni ci sarebbe stata l'impiccagione per l'attentato a Gandhi. Lì abbiamo soggiornato in una *house-boat*: "Lucky star". Abbiamo fatto grande amicizia con i proprietari soprattutto con il ragazzo più giovane che voleva andare in Inghilterra per studiare medicina. Una mattina siamo partiti per andare a vedere il mercato della verdura in mezzo al lago. Subito c'era molta nebbia e non vedevo niente, poi è arrivato il sole. La mercanzia veniva gettata da barca a barca. Poi siamo andati a fare del trekking molto interessante per il paesaggio e le montagne. I soldi stavano per finire e il mio amico ha deciso di tornare in Italia, mentre io sono ritornato a New Delhi e mi hanno ospitato i dipendenti del *coffe-shop*. Il padrone del *coffe-shop* nel frattempo cercava di farmi fidanzare con la figlia... ma era un po' troppo "rotondetta" per i miei gusti e così ho perso un'occasione...!!! Ma non ho rinunciato a partecipare a un matrimonio indiano, anche se solo come invitato. La sposa era una delle commesse del *coffe-shop*. La cerimonia è durata un'oretta circa e poi abbiamo mangiato tutti insieme ciotole di riso e montone con le mani.

Dopodichè stavano per finire anche i miei soldi e così con l'aiuto del padrone del *coffe-shop* sono tornato in Italia. Sono arrivato a Roma Fiumicino l'8 dicembre 1988. E' stata un'esperienza indimenticabile. **Claudio**

Mi sento sola!

E da un bel po' di anni che vivo in comunità e mai come in questo momento mi sono sentita sola. E' una cosa che mi fa stare molto male, un malessere profondo, che si fa fatica a descrivere. E' un buco, un vuoto allo stomaco che mi crea disagio: lo sento quasi come una cosa fisica, un male duro da sopportare. Mi dicono che è l'ansia. Penso abbiano ragione. E credo anche di saperne il motivo per cui ho questa sofferenza, almeno credo. Qualche tempo fa avevo un affetto che mi riempiva la mente e il cuore e anche le ore. Passavo con il mio amore molto del mio tempo libero e stavo bene. Questo affetto aveva riempito la mia esistenza e io mi sentivo appagata, ero tranquilla, vivevo la vita con gioia.. Le mie crisi erano diventate rare e dentro di me non c'erano vuoti che mi facessero soffrire. Semmai avevo qualche discussione con gli operatori perché io avevo la tendenza a fare solo i cavoli miei, ma erano cose passeggere. Tutto si aggiustava. E poi? Poi l'amore è finito e io mi sono ritrovata ad affrontare la solitudine e ho cominciato ad avere dentro di me un vuoto. Duro da supportare, da capire, da gestire. Ho cominciato a perdere tutti gli interessi, a trascurare la cura di me stessa, ad essere

disordinata, insofferente e sempre alla ricerca di qualcosa che mi aiutasse a sopportare l'angoscia. Intorno a me sentivo la presenza pressante del gruppo degli operatori, ma non era sufficiente. Ho provato a cercare rifugio nei farmaci, ma anche con questi non riuscivo ad attenuare il mio malessere, se non che per brevi momenti, mi sentivo disperata. Disperata e sola. E ho sbagliato.

Di nascosto mi sono messa a bere; senza accorgermi che non facevo il mio bene. Mi sembrava di trovare la serenità che mi mancava, ma erano solo momenti passeggeri. Poi l'angoscia tornava più forte perché l'alcool è traditore: ti toglie con gli interessi quello che sembra darti subito. Mentivo agli operatori e sapevo di mentire. Era una guerra. Credo di aver toccato il fondo il giorno che sono stata riportata in comunità ubriaca. Mi hanno aiutata e protetta e con piccoli accorgimenti sto uscendo da questo brutto periodo.

*Resta il fatto che io mi sento sola e credo che mi piacerebbe avere una amicizia. Qualcuno a cui pensare, qualcuno che pensi un po' a me. **Dora.***

Un piccolo incidente

Stavo guidando il mio motorino in città quando all'improvviso ho perso il controllo del mezzo. Per fortuna mi sono fermato e sono caduto a terra da solo senza farmi male. Non so cosa mi sia successo, solo che mi sono molto spaventato e questo fatto ha un po' cambiato la mia vita. Ora ho ancora paura a guidare e a girare col mio motorino come facevo prima. Però la voglia di muovermi e di spostarmi mi è rimasta e così per i miei giri ora sto usando i mezzi pubblici.

Dopo l'incidente con la moto, prendo gli autobus; sono più tranquilli e io mio sento più sicuro. Per questo però abbiamo cambiato il mio programma settimanale che prevedeva di passare il mio tempo a casa mia e in comunità. Ora trascorro più giorni a casa mia e solo il fine settimana lo passo in comunità. Attualmente con il mio operatore domiciliare va tutto bene: per fortuna.

Sono comunque preoccupato per la mia salute...e tanto.

In certi giorni sto proprio male. Mi vengono dei malesseri molto forti. Speriamo di andare meglio.

Mirco.

Cielo Stellato

50 anni di conquista dello spazio



Il 4 Ottobre è ricorso il 50° anniversario del lancio dello Sputnik 1, il primo satellite artificiale. Il 1957 fu un anno entusiasmante per la scienza e per il mondo degli astrofili. Gli Stati Uniti avevano programmato il lancio di un satellite come parte del programma scientifico per l'Anno Geofisico Internazionale. Per seguire tale satellite l'Osservatorio Astrofisica Smithsonian aveva messo in piedi il Programma di Osservazione delle Lune (cioè dei satelliti artificiali). Schiere di astronomi dilettanti si misero all'opera per scandagliare il cielo pronti ad individuare un satellite artificiale nel momento che passava esattamente sopra di loro in modo da calcolarne l'orbita esatta, che muta continuamente, anche se di poco, a causa del rallentamento dovuto alla tenue atmosfera che si trova anche a 500 Km di altezza. Uno dei primi computer commerciali, l'IBM 704, situato nel centro di calcolo del prestigioso MIT, era pronto ad utilizzare i dati forniti dagli osservatori volontari per effettuare i necessari calcoli. Uno dei membri del team di ricerca è uno scienziato di origine italiana, John P. (Giampiero) Rossoni.

Il lancio a sorpresa dello Sputnik da parte dei Russi, il mattino del 4 Ottobre mise subito in moto il Progetto. Il giorno dopo si era già riusciti a calcolare approssimativamente l'orbita, nonostante ci fossero tre oggetti in orbita, il satellite, il cono del missile che lo proteggeva durante il lancio, ed il missile stesso. Una settimana più tardi, l'orbita esatta era una realtà. Fu grazie a questo risultato che gli astronomi dilettanti americani che avevano partecipato al progetto divennero specie di eroi.

Nella figura è illustrata un'osservatrice all'opera con il suo telescopio. Osserva verso il basso perché, per evitare dolore al collo, i telescopi erano dotati di uno specchio, in basso, che riflette il cielo; tale specchio non si vede nella figura.



(aLBireo).