

il sommergibile

Numero 50 - Luglio 2025

Iscritto al n. 12/07 del Registro dei Giornali
e Periodici tenuto c/o il Tribunale di Trani

LA PARTECIPAZIONE DEI FAMILIARI NEL PROCESSO DI CURA: UNA SFIDA E UN'OPPORTUNITÀ



È opinione ormai diffusa che un'attenzione specifica ai rapporti con i familiari dei pazienti inseriti in percorsi di cura e il trattamento diretto della famiglia siano parte integrante della presa in carico diagnostica e terapeutica dei pazienti.

La progressiva affermazione del modello comunitario e territoriale di assistenza psichiatrica ha comportato una maggiore centralità dei pazienti e un maggiore coinvolgimento della famiglia nei processi di cura, con la conseguente maggiore comprensione dell'influenza anche positiva dell'ambiente familiare sul decorso a lungo termine dei pazienti con disturbi mentali.

Nella fattispecie, l'equipe della comunità alloggio e gruppi appartamento di Trani (Coop. Questa Città), attraverso il progetto "MCQ" (Miglioramento Continuo della Qualità) si è posta come obiettivo la realizzazione di un programma formativo rivolto ai familiari degli ospiti delle succitate strutture riabilitative.

RECENSEO libri e dintorni

Si intitola "Psichiatria da Protagonisti. Dall'esperienza di utenti e familiari un Servizio di salute mentale ideale", il libro di Paolo Giovanazzi ed Andrea Puecher presentato a Trani lo scorso mese di maggio presso "la Casa Del Fare Assieme", al quale ho personalmente partecipato.

Nato dall'idea di chiedere a chi fruisce dei Servizi di salute mentale, ovvero gli utenti presi in carico e i loro familiari, di disegnare un Servizio ideale, il libro cerca di riconoscere e valorizzare l'esperienza di malattia.

I due autori altoatesini si sono presentati come protagonisti di una serie di esperienze vissute in prima persona, catalizzando l'attenzione di un uditorio vasto e numeroso.

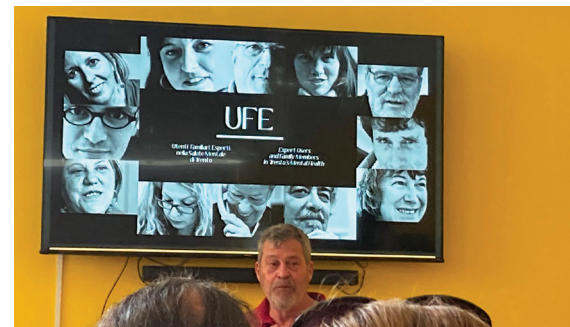
Paolo Giovanazzi è laureato in giurisprudenza, si occupa di marketing e mercati finanziari. Trovandosi a dover condividere con il fratello le tante insidie della malattia mentale, ha voluto approfondire il suo modo di vedere le cose, per potergli essere d'aiuto.

Andrea Puecher dopo la laurea ha ricoperto ruoli dirigenziali ma ad certo punto della propria esistenza ha dovuto fare i conti con la malattia mentale. Un percorso di recovery nel contesto di un servizio, a mio modesto modo di vedere, "modello" di salute mentale, ovvero quello di Trento, con il quale collabora



da più di 10 anni, e che gli ha restituito dignità e reinserimento sociale nel solco tracciato dal dottor Renzo De Stefani e dalla cosiddetta "Rivoluzione dolce del fare assieme".

Questa pubblicazione raccoglie pertanto testimonianze e proposte di quanti vivono il disagio mentale sulla propria pelle presentandosi come il frutto di un lavoro di scrittura collettiva nello stile di Don Milani - cito testualmente quanto spiegato dai due - senza tralasciare nessun aspetto, dalla presa in carico del Centro di Salute Mentale, all'importanza della cura e la conseguente gua-



Numerose evidenze sottolineano un paradigma culturale della famiglia come risorsa per il proprio congiunto in trattamento.

La motivazione che ci spinge a perseguire tale obiettivo è la consapevolezza che mediante incontri dedicati sia possibile fornire un valido sostegno ai familiari, in modo da essere parte attiva del percorso riabilitativo dei propri cari.

Gli incontri sono condotti dalla consulente psicologa, dal consulente psichiatra e dal responsabile del progetto. Attraverso una formazione specifica si possono formare "familiari esperti" in grado di fornire un valido supporto per il proprio congiunto in trattamento.

Il coinvolgimento dei familiari ha portato ad un rapporto di riconoscimento reciproco, che ha permesso gradualmente, grazie al progetto messo in campo, una collaborazione propositiva, con integrazioni reciproche di saperi, idee e proposte.

Collaborare e condividere, avendo come obiettivo comune il miglioramento della salute mentale del familiare in cura.

Nello specifico, abbiamo chiesto ad un familiare cosa ne pensa del percorso intrapreso dal proprio congiunto, si rileva una totale aderenza nei riguardi delle indicazioni ricevute mediante la partecipazione attiva al progetto e un

comprovato cambiamento nella relazione con il proprio congiunto in trattamento: "In definitiva, si è verificato un abbattimento delle "barriere" che separano molto spesso i professionisti della salute mentale e le famiglie degli utenti coinvolti, ci sentiamo di far parte di una famiglia allargata".

COMUNITÀ ALLOGGIO GRUPPI APPARTAMENTO - TRANI



Se da un lato, quindi, è stato evidenziato come **la partecipazione dei familiari** rappresenti un tassello fondamentale nel percorso di riabilitazione psichiatrica, dall'altro, è altrettanto importante soffermarsi su **come gli ospiti stessi hanno vissuto l'inizio di questo percorso** spesso carico di aspettative, timori e resistenze e di reazioni mai univoche.

C'è chi ha raccontato di essersi sentito sollevato, chi ha provato imbarazzo, chi ha avuto paura.

La paura del giudizio è tra le emozioni più comuni: paura di essere etichettati, di apparire "diversi", di deludere i propri familiari o di sentirsi un peso. Qualcun altro ha raccontato di aver provato vergogna, insicurezza, ma anche curiosità: "Non sapevo cosa aspet-



tarmi. Avevo paura, ma una parte di me voleva capire, voleva provare".

I primi giorni per molti, sono stati difficili, c'era chi si sentiva spaesato, chi temeva di non riuscire a stringere amicizie, chi faticava a staccarsi da casa e dai propri affetti, come una madre anziana o un padre bisognoso di cure. Eppure con il tempo qualcosa è cambiato!

Le attività quotidiane, i laboratori, i momenti di socialità e soprattutto le relazioni umane hanno cominciato a scalfire la corazza del timore.

Le parole hanno iniziato a circolare, i sorrisi a comparire. "Non avrei mai pensato di legare con qualcuno, invece adesso ho degli amici qua dentro, una seconda famiglia." "Questo posto mi ha salvata dalla solitudine, a casa ero sempre sola, qui partecipo, mi sento utile."

IL centro diurno è diventato, per molti, uno spazio familiare. Un luogo dove poter essere sé stessi, senza maschere né giudizi. Un ambiente in cui sentirsi accolti, ascoltati, visti.

Dove anche chi pensava di non avere più un ruolo ha riscoperto di poterne avere uno attivo nella propria vita.

CENTRO DIURNO - ANDRIA



rigione sociale; dalle sofferenze legate allo stigma, ancora oggi presente nella nostra società, alle azioni concrete per informare e sensibilizzare la cittadinanza, creando così una rete integrata sui vari territori.

Da utente e quindi da giornalista "provetto", posso tranquillamente asserire che questa esperienza di ascolto, mi ha arricchito interiormente. È stato interessante partecipare alla presentazione di questo libro, pensato e poi scritto com e un vero e proprio atto

di testimonianza di familiari e utenti. Un libro da consigliare per la fluida lettura e per tutti quegli spunti che chiunque può adottare per la realizzazione, in sinergia con tutti gli attori di centri o servizi di salute mentale coinvolti. Ho capito inoltre, dopo questo bell'incontro, che l'unione è importantissima per la creazione di solide reti. Complimenti vivissimi ad Andra e Paolo che speriamo di re-incontrare sul nostro percorso quanto prima!

ENZO RONCO



CON I LEGO COSTRUIAMO L'INCLUSIONE

Chi avrebbe mai pensato che i piccoli mattoncini colorati usati dai bambini per costruire scenari fantastici potessero essere usati per realizzare qualcosa di molto utile nella vita reale? Una signora tedesca in sedia a rotelle, Rita Ebel, ha l'intuizione di assemblare i *Lego* per realizzare delle rampe per permetterle di accedere in autonomia in quei luoghi pubblici e privati inaccessibili.

L'idea viene accolta prima da 5 ragazzi veneti nello spettro autistico, i *Talents*, e poi dai ragazzi del Centro *Dahlia* di Gravina in Puglia. Nasce così il *Progetto Rainbow Ramp*



p-Talents, un progetto che ha varie finalità. Innanzi tutto sensibilizzare l'intera comunità sul tema dell'accessibilità e dell'autonomia delle persone con disabilità, abbattendo le barriere architettoniche, inoltre va a promuovere l'inclusione di persone con disabilità rendendole attive nella realizzazione di un progetto socialmente utile.

Il progetto è partito promuovendo sul territorio una campagna di raccolta di *Lego* non più utilizzati che sarebbero diventati rifiuti, ma che con questo nuovo utilizzo, hanno avuto una seconda funzionalità.

La prima rampa colorata realizzata dai ragazzi del centro *Dahlia* è stata donata alla Biblioteca Comunale "*La Casa del fuorilegge*" di Gravina in Puglia, dove il progetto è stato presentato alla comunità.

Oggi il progetto *Rainbow Ramp-Talents*, prosegue coinvolgendo i ragazzi di alcune classi dell'Istituto Comprensivo "*Don E. Montemurro*" di Gravina in Puglia con la speranza di realizzare e donare sempre più rampe e rendere più colorata e più accessibile l'intera città.

CENTRO DAHLIA - GRAVINA IN PUGLIA

DIALOGHI IN SALUTE: PAROLA AL FARMACISTA

Si è tenuto presso la c.r.a.p. di Spinazzola il secondo incontro del progetto "Dialoghi in salute", un'iniziativa nata con l'obiettivo di promuovere la consapevolezza su temi fondamentali legati alla salute. Gli ospiti hanno avuto l'opportunità di dialogare con la Dottoressa Santoro, farmacista della farmacia territoriale del Distretto 3 (Canosa/Minervino Murge/Spinazzola) che, con grande disponibilità e professionalità, ha risposto alle numerose domande poste durante l'intervista.

L'incontro, ricco di spunti e riflessioni, ha messo in luce il ruolo essenziale del farmacista e l'importanza della farmacoterapia, sottolineando quanto sia fondamentale seguire con costanza le terapie prescritte.

La Dottoressa Santoro ha spiegato come si occupi dell'approvvigionamento e della corretta distribuzione dei medicinali, valutando sempre l'appropriatezza delle prescrizioni. Tra i temi affrontati, uno dei più delicati è stato quello delle interazioni tra farmaci psichiatrici, alcol e sostanze stupefacenti.

La dottoressa ha sottolineato i pericoli legati all'assunzione combinata di tali sostanze, illustrando i rischi come la sindrome serotoninergica (tossicità da Serotonina -SS) o la compromissione delle funzioni vitali, specialmente in pazienti vulnerabili.

Non sono mancati approfondimenti sull'uso prolungato di farmaci da banco, come il paracetamolo e l'ibuprofene, i cui effetti collaterali vengono spesso sottovalutati. È stato

inoltre spiegato come l'origine della parola "farmaco" – dal greco "pharmakon", ovvero "medicina" ma anche "veleno" – richiami alla necessità di un uso consapevole.

Interessante anche il focus sulle interazioni tra farmaci e alimenti, con esempi pratici come il succo di pompelmo, capace di alterare l'assorbimento di alcuni medicinali, dimostrando come anche le abitudini alimentari possano influire sulle terapie farmacologiche.

L'incontro con la Dottoressa Santoro si è rivelato estremamente utile per accrescere la consapevolezza degli ospiti della CRAP sull'importanza dell'uso corretto dei farmaci e sulla prevenzione di rischi legati a comportamenti poco informati. Un prezioso momento di educazione alla salute, reso possibile grazie alla sua disponibilità e competenza.

CRAP SPINAZZOLA



VIAGGIO NEL DEGRADO

una proposta per il bello

Nelle città in cui viviamo è facile imbattersi in muri imbrattati con scritte (anche dette tag) e disegni che non hanno nessun senso. Possiamo chiamarli anche graffiti, ma il più delle volte sono segni senza nessun criterio di comunicazione o provocazione artistica. In altri casi ci sono sì delle scritte, ma fatte con il solo scopo di sporcare i muri cittadini. A operare spesso giovani, forse anche adulti, con il semplice intento di mandare a fanculo tutto e tutti. Ecco, noi pensiamo che tutto ciò possa assumere un valore esteticamente più gradevole, e perché no anche in-



essere ad esempio una favola per bambini, oppure un messaggio sociale, ambientale, o semplicemente (che semplice non è) una qualche forma di espressione del bello.

Il progetto potrebbe essere sviluppato attraverso varie forme artistiche, dai murales alla pittura, fino ad arrivare all'affissione di stampe.

Ogni partecipante potrebbe essere affiancato nello sviluppo dell'opera da chi è più esperto o da un docente. Credo che tutto ciò potrebbe creare un senso di appartenenza più forte sia per chi partecipa sia per chi godrà delle opere e della ritrovata bellezza.

JONATHA FIORE

clusivo e comunicativo, se quei muri divenissero oggetto di rivalutazione artistica.

Andria, ad esempio, presenta numerosi luoghi in cui è facile osservare come la mano di qualcuno ne abbia deturpato l'aspetto. Da qui la proposta: perché non ricoprire quei muri imbrattati con disegni artistici?

Si potrebbero coinvolgere in questa operazione non solo alcuni utenti delle strutture riabilitative della cooperativa sociale Questa Città, ma anche le scuole cittadine, le associazioni culturali e tutti coloro che volessero parteciparvi. Il tema potrebbe



DALLA SORGENTE DEL RESPIRARE AL SUONO DELLE EMOZIONI

Avete mai assistito ad un dialogo tra un bongo ed un tamburello? Avete provato, almeno una volta, a rilassarvi con il suono di un Ocean Drum?

Nella Casa per la Vita di Poggiorsini si sta correndo il rischio di abbandonare l'italiano e comunicare esclusivamente con il linguaggio universale della musica. La responsabilità di tutto ciò è da attribuire alla maestra Lidia Carretta, giovane musicista e musicoterapista di Altamura, che, attraverso i suoi strumenti, sta conducendo gli ospiti alla scoperta di parole nuove.

Il suono, però, è solo la punta visibile di un iceberg più profondo, che vede le proprie radici piantate nel cuore di ognuno dei partecipanti. La prima fase, infatti, non riguarda la produzione, bensì l'ascolto attento delle tracce audio provenienti dall'inconscio, che si materializzano in svariati impulsi emotivi e stati d'animo. "Nessun suono può essere eseguito, se non ci si ferma prima a sentire e riconoscere ciò che proviene dall'interno" - così Lidia ha introdotto la musica, come una cartolina spedita ai fruitori, al termine di un viaggio introspettivo. Sembra, inoltre, che i luoghi raccontati dalle note abbiano colpito particolarmente gli utenti, al punto da far registrare una delle partecipazioni più elevate di sempre.

Nei dialoghi musicali del martedì mattina, ognuno presenta il proprio stato d'animo all'altro, modificando il ritmo, l'intensità dei colpi ed il movimento del corpo in base a ciò che viene provato. "Avvertiamo la musica come la linfa che ci fa muovere e che favorisce la combinazione di gesti e sguardi, inimmaginabili se fossero elaborati razionalmente" - spiega Sabrina, al termine di un incontro - "I miei muscoli erano rilassati e si muovevano, trasportati da ciò che io stessa producevo". Gianni, invece, si sofferma sullo sguardo e riflette: "È come se avessimo imparato a leggere gli occhi dell'altro poiché il suono completa il messaggio e lo rende comprensibile anche a coloro che sono meno sensibili".

L'insieme degli assoli partecipa alla melodia del gruppo, dalla quale non si evince alcuna diversità, né ostacolo o egoismo, ma solo la forza di ognuno e la volontà di costruire qualcosa in sinergia con gli altri; la proiezione di un assetto



sociale ideale ed auspicabile, in cui risulta essenziale il contributo di tutti, facendo delle differenze una caratteristica peculiare ed imprescindibile.

Molto importante diventa la qualità dei gesti e la rispettiva adeguatezza, a seconda del contenuto che si vuole comunicare. L'espressività valorizza la spontaneità e, per farlo, ha bisogno anch'essa di prevedere dei gesti convenzionali che possano evitare interferenze. Anche in questo caso la musica guida a garantire questa chiarezza in quanto predispone il corpo a mostrare esclusivamente ciò che si prova. Gli appuntamenti diventano un momento di allenamento a tale comunicazione, con la restituzione di importanti feedback, che forniscono gli obiettivi da perseguire per un'inclusione sociale più efficace e per il mantenimento dei rapporti sociali che nascono all'esterno dell'ambiente protetto. Perciò, se passando da Poggiorsini, vedeste qualcuno battere le mani o percuotere ritmicamente un oggetto, non passate oltre e fermatevi ad ascoltare: probabilmente sta provando a dirvi qualcosa nella lingua più inclusiva che ci sia.

**CASA PER LA VITA
POGGIORSINI**

ANDREA GRIESI, CASTORO GIOVANNA, OSTUNI GIOVANNI E POTITO NUNZIA



L'ANGOLO DEL RONCO

VITA DA ESP

Chi sono gli ESP? Gli ESP sono persone che hanno conosciuto la sofferenza psichica, hanno fatto un percorso personale di *recovery* (recupero) e di *empowerment* (crescita personale), hanno condiviso i propri vissuti e le proprie riflessioni all'interno di gruppi, hanno sviluppato l'attitudine all'ascolto, hanno deciso di mettere a disposizione degli altri il proprio **"sapere esperienziale"** e il proprio sostegno empatico, hanno partecipato a corsi di formazione specifici.

A riguardo il nostro Enzo, ha intervistato Maria Cellamare... grafica, speaker, artista, ed oggi anche ESP



"Cara Maria, in quale ruolo tra questi ti riconosci di più?"

M. "C'è un filo conduttore fra tutto ciò, ogni ruolo s'interseca perfettamente con l'altro ed è un continuo dare-avere, per esempio, l'ultima esperienza che ho tenuto qui alla casa del fare assieme, un corso di disegno e suoni, in cui ho potuto trasmettere il mio senso dell'ispirazione agli altri, mettendo a disposizione l'insegnamento del disegno unito appunto all'ispirazione tramite l'ascolto della musica.

So che nasci come grafica, speaker, artista, ed oggi anche ESP. Innanzitutto chiariamo, chi è l'ESP?"

M. "L'ESP è un utente o un famigliare che ha avuto a che fare con i CSM (ndr Centri di Salute Mentale), apportando la componente



esperienziale con il gruppo di supporto del fareassieme, lavorando, appunto, alla pari con gli operatori. Mi sono ritrovata in questa esperienza che mi mette quotidianamente a contatto con gli altri, dandomi ogni giorno la possibilità di mettermi in gioco, esponendomi in prima persona."

"Sai Maria... sto leggendo attualmente un po' di libri consigliatimi dagli operatori del servizio di Trani su questo mondo, ovvero LA RIVOLUZIONE DOLCE DEL FAREASSIEME.

Tu l'hai vissuto in prima persona, andando in trasferta addirittura in Giappone. Che bilancio fai di quest'esperienza? Cosa ti porti a casa ancora oggi?"

M. "L'esperienza maturata del modello fareassieme l'ho portata anche io (insieme ad una equipe di operatori e utenti della Salute Mentale Italiana) in Giappone, grazie al dottor Renzo De Stefani (ndr Psichiatra di Trento) che ha organizzato questa trasferta, appunto per esportare tale pratica. D'altro canto loro in Giappone vorrebbero apprendere dal modello Italiano, poiché ancora oggi, il loro sistema sanitario psichiatrico vive qualche pecca a livello umano. Esiste infatti un importante dislivello tra le cliniche d'avanguardia ed un ancora obsoleto modello psichiatrico. E qui rientra la volontà di apprendere quella "rivoluzione dolce" di cui parlavamo precedentemente, figlia di una riforma molto discussa

rappresentata dalla legge Basaglia del 1978 a cui loro vorrebbero per l'appunto ispirarsi."

Maria ci spiega che, persone come Maya, psichiatra Giapponese, hanno da qualche anno iniziato ad apportare qualche piccolo passo in avanti, in questa direzione, seguendo un po' il nostro approccio, in collaborazione con "LAGUNA GROUP", una vera e propria casa editrice nella sua clinica, in cui lavorano soprattutto persone che hanno vissuto un disagio psichico, rispecchiando un po' il modello degli ESP, e questo significa molto per un modello come il loro ancora ben lontano dal nostro.

M. "Una esperienza a dir poco bellissima, che mi ha reso protagonista di un cambiamento non



più auspicabile ma quasi concreto, perché mi ha trasmesso un grande senso di speranza... siamo stati una sorta di faro sul futuro della psichiatria in Giappone... quando ci ripenso mi emoziono".

"Posso solo immaginare. Cosa consiglieresti a chi oggi vorrebbe mettersi in gioco?"

M. "Innanzitutto sviluppare ed esercitare l'empatia, cosa che tutti dovremmo fare a prescindere, essere di supporto, cioè far comprendere attraverso la propria testimonianza che un momento difficile può essere superato. È noto infatti che le esperienze dolorose, se condivise, ci rendono più forti e ci fanno crescere, e la consapevolezza arriva subito dopo.

"So che ultimamente sei stata in qualità di ESP referente BAT a Trento. Novità per il fareassieme della la sesta provincia?"

*M. "La cosa che ci ha piacevolmente colpito è che è stata molto apprezzata l'ultima edizione dell'evento **LE PAROLE RITROVATE**, tenutasi a Barletta (ndr movimento che nasce negli ultimi vent'anni che ha contribuito alla rivoluzione nel campo della salute mentale). Questo dovrebbe rappresentare un volano per il prossimo futuro, se non proprio (e nuovamente) a Barletta, perché no... in un'altra città del mezzogiorno.*

"Hai da poco ripreso l'attività di speaker radiofonica, come rivivi quest'esperienza?"

M. "La radio mette ogni giorno alla prova, questo mi fa vivere delle sensazioni positive. La radio mi dà gioia ed Enzo, tu da collega (ndr speaker anche lui) mi puoi comprendere, avendo vissuto una ventina d'anni di attività radiofonica."

Concludendo questa bellissima occasione di confronto, ti ringrazio per la tua disponibilità e ti auguro ogni bene per la tua... VITA DA ESP.

ENZO RONCO

PAROLE CHE CURANO, IL THE DA ALDA MERINI

Apre le porte uno spazio inclusivo dove la cultura incontra la salute mentale, tra libri, poesie e dialogo, i pazienti diventano protagonisti della loro rinascita.

Nella struttura CASA PER LA VITA di Alda Merini di Andria nasce una nuova attività, "Il the da Alda", un momento ideato per e con gli ospiti dove la letteratura diventa strumento di espressione, confronto e cura.

Tra i tavolini, the, biscottini e libri, si servono anche speranza e dignità.

Il lunedì pomeriggio si organizzano letture condivise, presentazioni di libri e letture divertenti.

I pazienti non sono solo spettatori ma propongono anche testi da leggere e commentare.

L'iniziativa è stata promossa dagli educatori della struttura con appuntamento settimanale a cura della dr.ssa Maddalena Lampitelli, educatrice della stessa struttura.

Gli ospiti partecipano attivamente, leggono, scrivono, illustrano piccoli racconti. Alcuni esprimono le proprie opinioni: "Quando leggo, mi sento reale" - afferma Raffaella; un laboratorio terapeutico dove cultura e cura si incontrano senza barriere.

Psicologi e psichiatri affermano che la schizofrenia è una malattia che spesso isola e disconnette. Partendo da questo presupposto è stato ideato tale progetto, con l'intento di favorire il contatto dei partecipanti con se stessi e con gli altri, stimolando la concentrazione, l'immaginazione e soprattutto la relazione umana.

L'attività si è rivelato un vero successo anche sul piano clinico: maggiore



partecipazione alla vita di comunità, miglioramento delle capacità comunicative e riduzione dell'ansia.

All'interno di una struttura psichiatrica può nascere qualcosa di rivoluzionario?

"Certamente" rispondono gli educatori di Casa per la Vita, "perché anche tra le pareti di una struttura psichiatrica può nascere la possibilità di essere ascoltati non solo come pazienti, ma soprattutto come persone".

La cultura fa bene alla mente, non importa capire tutto, né scrivere bene, questi racconti mia accarezzano il cuore - afferma Franca

"L'importante è esserci, ascoltare, sentire di avere una voce poiché l'attività da noi promossa mira a favorire l'inclusione sociale e la riabilitazione psichiatrica attraverso la parola scritta e orale" - racconta l'educatrice Maddalena, affermando che per loro è un momento magico, di sogno e relax e, proprio per aver ricevuto numerosi feedback positivi, si è deciso di portare avanti il progetto.

Non solo farmaci, colloqui clinici e routine quotidiana, ma uno spazio protetto dove la parola, scritta o letta ad alta voce, diventa strumento di cura, relazione e libertà.

**CASA PER LA VITA
ALDA MERINI - ANDRIA**



"BLU PROFONDO, CUORE VERDE" ONDE DI SOSTENIBILITÀ



Il mare con i suoi colori e con la sua distesa infinita continua ad essere una delle meraviglie più affascinanti del nostro pianeta offrendoci sia un'indicibile fauna selvatica che concorre a bilanciare il nostro clima, sia benessere, con l'obiettivo di fronteggiare determinate condizioni emotive, favorendo così uno stato meditativo e una sensazione piacevole di libertà e leggerezza.

Eppure, quella libertà che il mare ci regala è oggi minacciata. L'inquinamento lo sta "imprigionando" sotto tonnellate di sostanze tossiche e rifiuti.

Vivere il mare come spazio di libertà significa anche proteggerlo e rispettarlo poiché un mare malridotto non potrà più donarci la stessa emozione e la stessa pace.

Noi ospiti della Comunità Alloggio, Gruppi appartamento e C.R.A.P. di Gravina abbiamo beneficiato di una prima uscita a Monopoli con l'obiettivo di esplorare l'ambiente costiero, imparando a riconoscere gli effetti dell'inquinamento e le diverse specie marine guidati da un esperto ambientale E.S. a cui sono state somministrate domande curiose riguardo a tale situazione, spiegandoci come l'inquinamento parte da un concetto remoto e sbagliato ovvero quello di considerare il mare grande ed infinito, ritrovandoci rifiuti di ogni genere.

La presenza di una guida ambientale ci ha educati sui diversi ecosistemi, promuovendo comportamenti sostenibili e monitorando l'impatto umano sull'ambiente, informandoci sui 4 tipi

principali di inquinamento: atmosferico, idrico, del suolo ed acustico a cui si aggiungono quello magnetico e luminoso.

Ogni anno vi è una stima numerica di quantità di plastica e di rifiuti che danneggiano gli ecosistemi marini, uccidendo pesci ed uccelli. Tra le cause principali dell'inquinamento riscontriamo l'uso massiccio di combustibili fossili, seguite da deforestazione, agricoltura e allevamento intensivi.

Inoltre, abbiamo chiesto cosa si può fare per non inquinare il mare e la nostra guida ci ha risposto che ridurre l'uso della plastica, smaltire correttamente i rifiuti e scegliere prodotti sostenibili sono il segreto per un ambiente sano e vivibile. Campagne di pulizia delle spiagge e di sensibilizzazione potrebbero essere anche misure di contrasto all'inquinamento.

Negli ultimi anni, la raccolta differenziata è aumentata: secondo il CONAI nel 2022, in Italia, sono state raccolte circa 3,5 milioni di tonnellate di plastica. Per giunta c'è una maggiore consapevolezza ambientale soprattutto tra i giovani, servendosi però di campagne educative e scelte politiche più forti.

Grazie a questo progetto abbiamo imparato a viverci esperienze dirette con l'ambiente marino, attraverso varie attività di inclusione sociale, stimolando la nostra capacità di osservazione e la nostra curiosità verso la natura.

MARIA MOLITERNO
COMUNITA' ALLOGGIO - GRAVINA



L'ANGOLO DELLE FARFALLE

LA PORTA DELL'INFINITO
SOLITARIO QUESTO MIO CUORE,
SI INFIAMMA DI PASSIONI
COME IL GIORNO RINCORRE LA NOTTE
LO SVENTURATO INSEGUE LA BUONA SORTE
MENTRE D'AMOR VADO PENANDO
MI STRUGGO AL SUON DEL TUO CANTO

PARLAR DEL TUO CUORE
MAI NON POTRÒ
LA LINGUA SI IMPIGLIA TRA I DENTI
COSÌ SOVENTE ACCADE CHE
I TUOI LAMENTI
VANNO PERDENDOSI AL VENTO
TU ESORTA LE GENTI

SPIEGATE LE VELE
SEGUACI DEL GIUSTO
SI PARTE!
LA BARCA DEL MONDO
STA PER SALPARE DAL PORTO
POVERI COLORO CHE RIMANGONO
SOLI PER SEMPRE NELL'INFINITO TORMENTO.

LA MANO DELL'UOMO, DAL SENNO INSPIRATO,
VA COMPIENDO
OPERE GRANDI NON PIÙ DI TANTO
COSÌ BELLE MA POVERE
LE COSE MORTALI VAN DISTRUTTE
NOI IGNARI CI LASCIAM TRASPORTAR
DA COLPE ED INGIUSTIZIE.
L'AMARO DESTINO COSÌ MASCHERATO
È QUI CHE CI ASPETTA.
LA MORTE DUNQUE, NON FINE
DI QUEL È STATO.

TU SORGENTE DI VITA
CHE IL TUO SOSPIR PROVA TEMPESTA
IL TUO PASSO CHE BATTE
FA TREMAR LA TERRA...
TENDERAI IL TUO BRACCIO SU DI ME?
LACRIME DI DOLORE FAN
STRARIPARE I FIUMI
LA MONTAGNA PUÒ OBEDIRE
AD ARGINAR LA PIENA

RIDONAMI LA FACOLTÀ DEL SONNO
CHE PERSO LO EBBI PER I TORMENTI
INEBRIAMI D'AMORE CON VIVACE MOTO,
SCUOTENDO LA TERRA,
DALLE MIE SCARPE TOGLIERÒ LA POLVERE
E ALLA TUA PORTA BUSSERO
APRI AD UN TUO SERVO
CHE TI CHIEDE
RISTORAMI
VOGLIO SAZIARMI DI VERITÀ!

PANTALEO SASSO

il so **m**ergibile

Periodico della
Soc. Coop. Sociale "Questa Città" a r.l.

Iscritto al n. 12/07 del Registro dei Giornali
e Periodici tenuto c/o il Tribunale di Trani

Sede sociale e direzione:
Via Guardialto, 8
70024 Gravina in Puglia

Direttore Responsabile:
Sebastiano Inchingolo

Redazione:
Letizia Sansonne, Antonella Cicco,
Fabiana Battaglia, Emilia Di Meo,
Teresa Loglisci, Carmen D'Agostino,
Grazia Laddaga, Annamaria Losito,
Andrea Griesi, Ilaria Capogna,
Silvia Di Liddo

Stampa e Grafica:
Grafiche Guglielmi
via Diaz, 10 - tel. 0883.544843 - Andria