



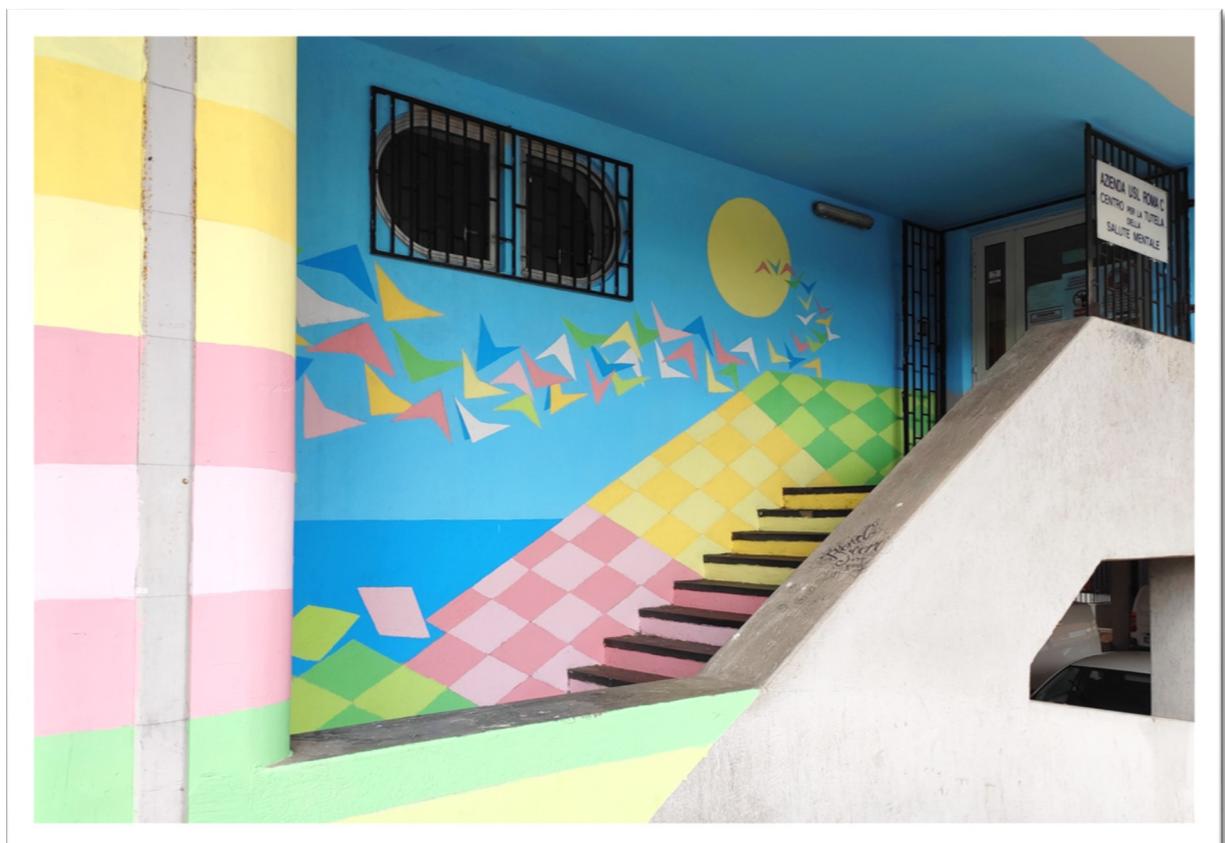
Salve!

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

**“Il Ponte delle Idee”.**

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

*Buona Lettura*



# *Il Ponte delle Idee*

U.O.C. Salute Mentale Distretto 9



Dipartimento di Salute Mentale



## **Sommario:**

<i>“Inside other spaces” - “Dentro altri spazi”</i>	<i>p. 3</i>
<i>Il peso delle aspettative</i>	<i>p. 5</i>
<i>Cucinando... “L’insalata di riso”</i>	<i>p. 6</i>
<i>Leggerezza</i>	<i>p. 8</i>
<i>La Leggerezza è reale solo quando è condivisa</i>	<i>p. 10</i>



**Prendete la vita con leggerezza.  
Che leggerezza non è superficialità  
ma planare sulle cose dall’alto.**

**Non avere macigni sul cuore.**

*(Italo Calvino)*

**“INSIDE OTHER SPACES”**

**“DENTRO ALTRI SPAZI”**



**18 nomi per 18 sale:**

*Micol – Insonnia*

*Monica – Non perdere un secondo*

*Judy – La Stanza delle Piume*

*Lygia – La Casa e il Corpo*

*Nanda – Utopie*

*Aleksandra – Passaggio Spettrale*

*Laura – Vento di Sud Est*

*Kimsooja – Respiro*

*Christina – L’albero degli Uccelli*

*Lea – Penetrazione/ Espulsione*

*Nalini – Vicolo*

*Marta – Mescolati e Vivi*

*Tania – Sapevamo*

*Pipilotti – Sorseggia il mio Oceano*

*Martha – Se vivessi qui*

*Ester – La Parola Stessa*

*Nanda – Ambiente Cronotopico Vivibile*

*Tsuruko – Zanzariera Rossa*

**Sono venuto al MAXXI in cerca di LEGGEREZZA**

MAXXI – Museo Nazionale delle Arti del XXI secolo.

Progettato dall’architetta Zaha Hadid, il Museo si trova nel quartiere Flaminio a Roma, ed è stato inaugurato il 28 maggio 2010.

Zaha Hadid Mohammad è stata un’architetta irachena (Baghdad 1950 – Miami 2016). Prima donna architetto a vincere il Premio Pritzker ed il Premio Stirling. Nel 2010 il Time la include nell’elenco delle 100 personalità più influenti al mondo. Trai suoi progetti Biblioteche, Ponti, Musei, Complessi residenziali, Grattacieli, Centri culturali, Aeroporti, Stazioni, Teatri, Centri commerciali, Impianti sportivi.

In Italia si possono ammirare le sue opere a Plan de Corones (BZ) il Messner Mountain Museum, a Milano la Torre Hadid grattacielo di 177 metri nel Citylife Shopping District, a Salerno la Stazione marittima, a Napoli la Stazione di Afragola.

Ambiente, il MAXXI, progettato da una Donna Architetta, che ospita, nelle sue sale, un evento-mostra intitolato “Ambienti di Donne Artiste”.

*Sento lo spazio intorno a me.  
Presto attenzione al mio corpo.*

*Lo ascolto.*

*Mi guida alla scoperta dello spazio.*

*L'Esperienza fisica è Conoscenza.*

*Sensazioni suggerite da ciò che mi attrae.*

*Tutto va fatto con cura.*

*Alcune opere mi accolgono.*

*Altre mi respingono.*

*Ogni opera mi parla in modo diverso.*

*Ogni persona è diversa.*

*Ogni ingresso è unico.*

*Ogni uscita è unica.*

*Alcune mi trasformano.*

*Ascolto tante lingue diverse, mi sembra di conoscerle.*

*Tutte.*

*Un sentiero tracciato, una cerimonia in onore della Musa Poesia.*

*Non mi preoccupo più di dove sono e dove vado.*

*Non occupo più la mia Anima con eventi che ancora non si sono verificati.*

*Non spengo più la mia capacità di Vita.*

*Quando il Visibile e l'Invisibile entrano nella nostra Storia, la Leggerezza, la Musica e la Poesia, sono le risposte alla faticosa e indispensabile ricerca della Libertà Umana.*

*Quando c'è una bella notte stellata, il Signor Palomar dice:*

*“Devo andare a guardare le stelle.*

*E le Stelle Bianche del Mio Pianto*

*Sfavillavano nella Notte delle Ciglia”*

*Roberto Savastano*

## Il peso delle aspettative

La leggerezza a volte pare quasi un lontano miraggio, qualcosa a cui tutti noi aspiriamo e che bramiamo disperatamente ma che continua a sfuggirci.

La stessa società a volte sembra far di tutto per allontanarla dalla nostra vita, come se la leggerezza fosse una distrazione o qualcosa di pericoloso che può rovinare i nostri piani.

Dobbiamo dare sempre il massimo, non importa se nel lavoro o anche solo nel perseguire un semplice hobby. Non possiamo mai permetterci di cedere o di compiere un semplice sbaglio.

In ogni momento sembra che gli altri, ma anche noi stessi, ci chiediamo di portare il peso di una perfezione irraggiungibile. Troppe aspettative ci appesantiscono, portandoci via energie preziose e togliendoci il sorriso. Quante volte rinunciamo a uscite piacevoli o a semplici momenti di relax solo perché ci sentiamo in colpa al pensiero di fermarci un attimo.

Ma la leggerezza è un dono che dobbiamo proteggere, non dovremmo permettere a nessuno di portarcelo via, nemmeno a noi stessi.

Almeno in quei momenti in cui rimaniamo da soli cerchiamo di prenderci cura di noi stessi, di toglierci il peso di queste aspettative troppo spesso esagerate e malate.

Accettiamo i nostri limiti, smettiamo di accusarci per ogni nostro difetto.

Quanta leggerezza si prova quando si comprende che non possiamo e non dobbiamo essere perfetti!

Questo non significa che non dobbiamo impegnarci per divenire la versione migliore di noi stessi, però non siamo costretti ad annullare ciò che siamo, a combattere perennemente contro i nostri lati più fragili.

Accettiamo piuttosto le persone meravigliose che siamo e concediamoci un attimo di respiro.

Fermiamoci a godere di quei piccoli, essenziali momenti di leggerezza che ci permettono poi di dare il massimo in tutto quello che facciamo.

Prendiamoci il giusto tempo per prenderci cura di noi stessi e allora riusciremo a dare il giusto peso ad ogni cosa che la vita ci porterà ad affrontare.

## L'INSALATA DI RISO

L'estate dovrebbe rappresentare l'occasione per liberarsi dalle zavorre accumulate durante l'anno. Nel passato, il periodo estivo è stato per me invece quello in cui ho vissuto maggiormente malumore e solitudine. Quand'ero adolescente, terminata la scuola, la maggior parte dei compagni con cui avevo fatto amicizia partiva per le vacanze, desiderosi di fare nuove esperienze.

Per evitare che questi sentimenti in aggiunta alla noia, mi appesantiscano ulteriormente nel fisico e nello spirito, cerco di ritagliarmi dei momenti in cui fare solo ciò che mi risulta più gradevole.

Da sempre amo leggere e quando c'è la presentazione di un libro che trovo interessante, ci vado curiosa non solo di ascoltare ma anche di conoscere l'autore del libro e le altre persone presenti all'evento.

Mi piace quest'attività del giornalino perché mi stimola a modulare il pensiero e tradurlo in scrittura. All'interno di questa attività curo la rubrica di cucina nella quale propongo ricette facili da realizzare, gustose e possibilmente economiche. Uno degli alimenti che preferisco è il riso. D'estate lo cucino in vari modi e in questo numero della rivista vi propongo l'insalata di riso, un piatto che si consuma freddo, in tavola o al buffet tra una conversazione e l'altra.

E.Z.

**Cucinando...**

### Lista Ingredienti

- ◆ *Riso per insalate*
- ◆ *Wurstel*
- ◆ *Prosciutto cotto*
- ◆ *Groviera*
- ◆ *Tonno all'olio d'oliva*
- ◆ *Condiriso leggero*
- ◆ *Mais*
- ◆ *Olive*

## PREPARAZIONE

Lessare il riso al dente;  
scolare e lasciare raffreddare completamente.  
Trasferire il riso in un'insalatiera e aggiungere:  
la groviera, i wurstel e il prosciutto cotto, tutto tagliato  
dadini, il condiriso leggero, il tonno in scatola, il mais e le  
olive denocciolate.  
Mescolare il tutto e metterlo in frigo.  
Tirare fuori circa mezz' ora prima di servire.  
Solo per chi vuole, una volta servita nei piatti, si possono  
aggiungere: uova sode, pomodori e maionese

## BUON APPETITO!



# LEGGEREZZA

Leggerezza: una parola, un concetto, una sensazione, una emozione, un modo di vivere e tanto altro; nella Bibbia il profeta Elia riconosce la presenza di Dio nel “mormorio di un vento leggero” (1 Re 19,12-13) e nel Vangelo il Nostro Signore Gesù Cristo proclama: “il mio giogo è dolce ed il mio carico leggero” (Mt 11,30). La “leggerezza” è quindi anche un connotato divino, la dimostrazione di una presenza amorosa e premurosa che vuole sollevarci il peso della vita e dei suoi tanti problemi così come anche il peso del nostro animo caricato da responsabilità, paure, errori ed infermità.

La “leggerezza” è quindi una vera e propria necessità vitale senza la quale non si potrebbe andare avanti; non dare troppo peso al mondo, agli altri e infine anche a se stessi ci serve per non arenarci fisicamente e spiritualmente.

Le persone affette da problemi psichici più di altre sentono il bisogno della “leggerezza” essendo caricate spesso da psicosi e pensieri negativi che le sottopongono ad un pesante stress. Relativizzare tutto, condividere i propri problemi con gli altri e, nel nostro caso, con i dottori che analizzano le nostre sofferenze e indicano una strada, se non di guarigione, almeno di sollievo e infine inserirsi in vari modi e con varie attività in contesti sociali che ci aiutino a sentirci parte di una comunità che condivide con noi il peso delle responsabilità sono alcuni dei modi che utilizziamo per sgravarci di fardelli talvolta insopportabili e percorrere una strada di riabilitazione.



Per volare bisogna essere leggeri e ciò vale anche per il nostro spirito se desideriamo raggiungere grandi traguardi:

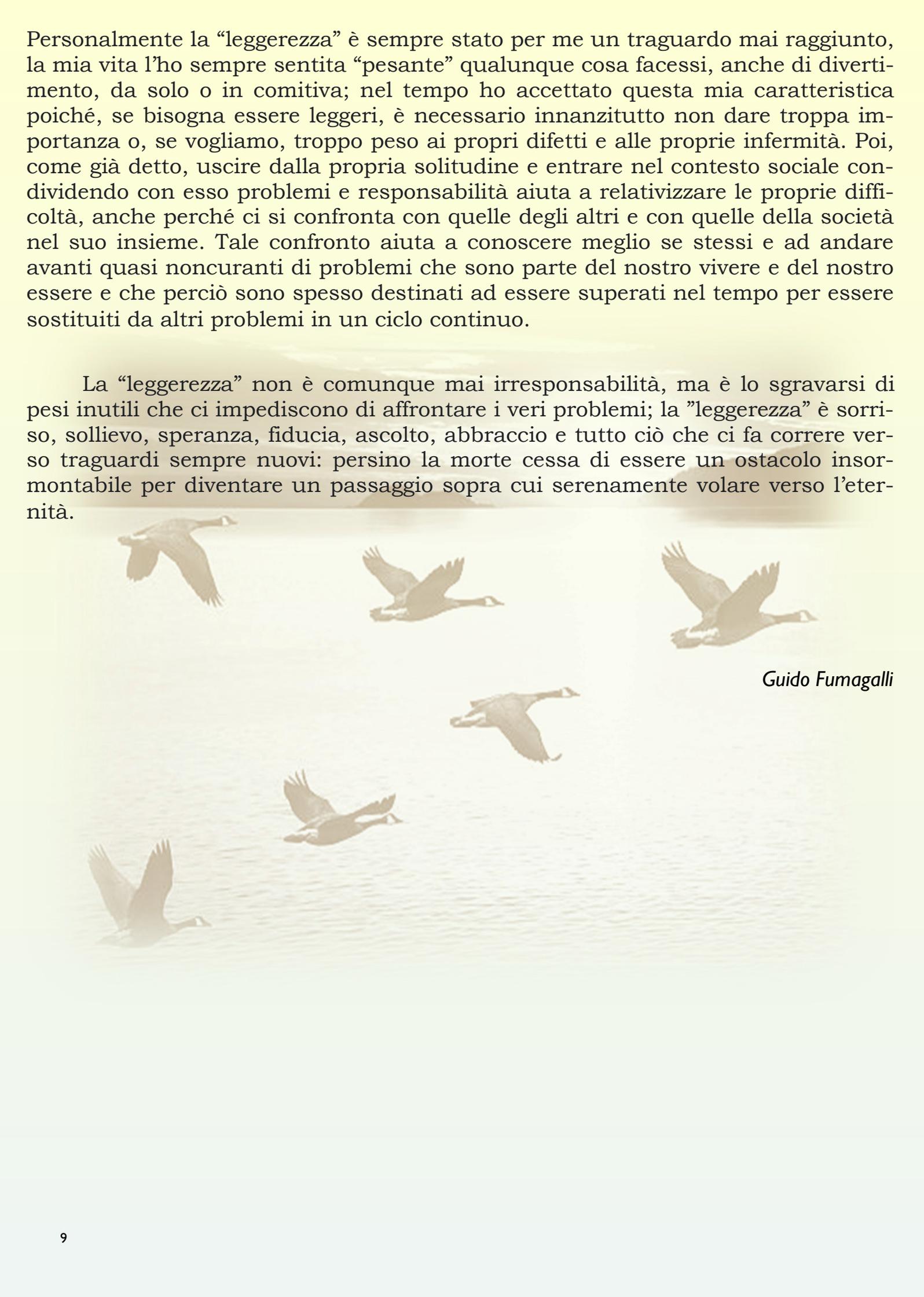
*“In verità vi dico: se non vi convertirete e non diventerete come bambini, non entrere-  
te nel regno dei cieli” (Mt 18,3).*

Cosa c'è di più leggero infatti dello spirito dei bambini, della loro semplicità, della loro gioia, della loro curiosità e della loro voglia di vivere che letteralmente volano sopra tutto e sopra tutti, anche sopra le situazioni più orrende e pesanti come la guerra.

Anche i grandi personaggi spesso rivelano uno spirito “leggero”: ricordo Papa Giovanni Paolo II scherzare amabilmente con i giovani durante il grande Giubileo del 2000 o il grande scienziato Albert Einstein fare linguacce ai fotografi per dispetto.

Personalmente la “leggerezza” è sempre stato per me un traguardo mai raggiunto, la mia vita l’ho sempre sentita “pesante” qualunque cosa facessi, anche di divertimento, da solo o in comitiva; nel tempo ho accettato questa mia caratteristica poiché, se bisogna essere leggeri, è necessario innanzitutto non dare troppa importanza o, se vogliamo, troppo peso ai propri difetti e alle proprie infermità. Poi, come già detto, uscire dalla propria solitudine e entrare nel contesto sociale condividendo con esso problemi e responsabilità aiuta a relativizzare le proprie difficoltà, anche perché ci si confronta con quelle degli altri e con quelle della società nel suo insieme. Tale confronto aiuta a conoscere meglio se stessi e ad andare avanti quasi noncuranti di problemi che sono parte del nostro vivere e del nostro essere e che perciò sono spesso destinati ad essere superati nel tempo per essere sostituiti da altri problemi in un ciclo continuo.

La “leggerezza” non è comunque mai irresponsabilità, ma è lo sgravarsi di pesi inutili che ci impediscono di affrontare i veri problemi; la “leggerezza” è sorriso, sollievo, speranza, fiducia, ascolto, abbraccio e tutto ciò che ci fa correre verso traguardi sempre nuovi: persino la morte cessa di essere un ostacolo insormontabile per diventare un passaggio sopra cui serenamente volare verso l’eternità.



*Guido Fumagalli*

# La Leggerezza è reale solo quando è condivisa

## La Leggerezza è:

- \* *Posare la testa sul cuscino dopo una lunga giornata ricca di emozioni*
- \* *Andare al mare a Maggio con il primo caldo e tuffarsi impavida nell'acqua gelida*
- \* *Chiamare ogni sera la migliore amica per fare il resoconto della giornata tra lamentele e aneddoti*
- \* *Fare progetti, grandi e piccoli: progettare le uscite con gli amici. Progettare un viaggio in Texas per vedere mia sorella e mia nipote dopo due anni a distanza*
- \* *Mangiare sushi in buona compagnia*
- \* *Aprire la porta di casa e trovare un volto amico con cui condividere la cena chiacchierando e poi magari vedere un film*
- \* *Amare i propri cari: andare a pranzo dai nonni che preparano i miei piatti preferiti. Andare in giro per Roma con papà che è appassionato di storia antica e archeologia e mi fa da guida. Farmi una tisana con mamma e intavolare discorsi di vita per poi abbracciarci*
- \* *Sapere che non sono sola. Che al CSM c'è un'equipe sempre pronta a sostenermi e c'è un ventaglio di attività che promuovono la socialità*
- \* *Guardare fuori dalla finestra la luna piena*
- \* *Festeggiare un compleanno in tema "vestiti trash" indossando una camicia leopardata e dei pantaloncini da boxe*
- \* *Concedersi del sano riposo e dei momenti di cura per sé: andare dal barbiere, fare merenda al bar di fiducia scrivendo sul mio diario giornaliero*
- \* *Il sorriso di un neonato qualsiasi in metropolitana che ti stringe un dito con la sua manina*
- \* *Il sole che entra di prima mattina alzando la serranda della cucina e inonda il tavolo, così posso fare colazione in un bagno di luce*
- \* *Svegliarsi da un sogno buffo ridendo*
- \* *Sentire il profumo dell'erba appena tagliata, non resistere all'impulso di sdraiarsi e accarezzarla guardando le nuvole*
- \* *Ricordare i dettagli divertenti, anche dei momenti più bui, come le risate contagiose durante i pasti nella comunità terapeutica*
- \* *Accarezzare un gatto docile che fa le fusa*
- \* *L'emozione di sentirsi parte di qualcosa di più grande del nostro piccolo io.*

Quando si è scelto questo tema per il nuovo numero ho temuto che non avrei saputo cosa scrivere. Soffro di ansia generalizzata, mi sveglio tutte le mattine con l'angoscia che chiamo, in prestito da un'amica, "presagio di morte", sto vivendo un periodo di forte stress a lavoro e la mia vita sembra costellata di problemi. La sensazione che siamo sommersi dalle angosce di una quotidianità frenetica penso sia molto diffusa. Eppure mi sono presa dei momenti per così dire meditativi dove rievocare episodi che mi hanno resa felice, mi hanno emozionata, mi hanno rilassata e nel loro insieme mi hanno donato quella sensazione di leggerezza. E' stato un esercizio difficile all'inizio perché a fine giornata mi sentivo sovraccarica dello stress ma piano piano sono riuscita a visualizzare episodi bellissimi della mia vita, pensando con entusiasmo a quanti altri ce ne saranno.

Come si può intuire dalla lista, questa sensazione proviene spesso dal contatto con la natura (il sole, la sabbia, il mare, l'erba ecc) o anche dalla buona compagnia. Nelle relazioni, quelle di qualità, mi aspetto sempre di trovare tanta profondità quanta leggerezza e spensieratezza.

Ad esempio in tutto lo stress del lavoro ci sono le battute in dialetto campano di Angela, che quando c'è un imprevisto e io mi sento crollare, lei mantiene la sua energia positiva e non si abbatte mai.

Così come Carla, la supervisor del team che quando arrivo mi chiede "Allora Cipollina, come stai? Tutto bene?" con un sorrisone.

Oppure quando a fine giornata sui mezzi pubblici mi fa compagnia Caterina al telefono e ci raccontiamo le nostre giornate liberandoci da un po' di pesi e tristezze e facendoci quattro risate.

Quando aspetto trepidante il giorno libero per andare a mangiare sushi con Aurora, che conosce tutti i ristoranti giapponesi di Roma e progettiamo una mini gita da fare insieme.

Quando torno a casa e sento un "ciao", la porta di una stanza si apre e così inizia un dialogo, ci si fa compagnia a cena, a volte si guarda una serie tv insieme, si creano legami.

Quando dono e ricevo amore dai miei cari: mamma, papà, mia sorella, i nonni e anche se alcuni rapporti sono complessi posso riassumere dicendo che sono nutrienti.

Quando so che c'è la Dottoressa Aiello o Sacconi o Testoni, Roberta del centro diurno e tutte le figure del CSM a cui fare riferimento e che mi sostengono. Lo stesso vale per gli operatori di casa, è un sollievo trovare dentro casa uno spazio dove sentirsi accolti e ascoltati.

In conclusione prenderei in prestito una citazione da Lev Tolstoj :

**“La felicità è reale solo quando è condivisa”.**

Penso che possiamo vivere momenti di felicità e leggerezza anche in solitudine ma io trovo un'emozione e una commozione maggiore nel metterle in relazione.

*Serena Tomassini*



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

***L'uscita del prossimo numero è prevista per il 19 dicembre***