

# Numeri Primi

## Magazine

### ARTICOLI DI QUESTO NUMERO:

L'importanza del lavoro – 2  
Diario di Viaggio, Barbagia-3  
Società – 4  
In allegato:  
Manifesto Salute Mentale

### LA SALUTE MENTALE È UN DIRITTO CHE APPARTIENE A CIASCUNO DI NOI

Prosegue la tradizione ottocentesca dei manifesti, veicoli pratici ed immediati per trasmettere in maniera evidente e indiscutibile le ragioni programmatiche, gli obiettivi, nel nostro caso, dei movimenti aderenti al tema della Salute Mentale..... E nato, come molti già sanno, in casa CSM (Campagna Salute Mentale) durante un Consiglio Direttivo allargato ad altri enti del Terzo Settore. L'idea di fondo è stata dettata dall'esigenza di raggiungere in maniera rapida i 3 candidati alle elezioni Regionali Lombarde. Un segnale che ci siamo, una volontà di ripresa dei temi a noi cari, ...che valgono anche per il dopo elezioni. (In allegato)

### MORTO LO PSICHIATRA FRANCO ROTELLI, HA LAVORATO A FIANCO DI FRANCO BASAGLIA E DOPO DI LUI, ALL'OSPEDALE DI TRIESTE.



Se n'è andato il 16 marzo, a 81 anni Franco Rotelli, che con Franco Basaglia e dopo di lui, e all'interno di un movimento di inusuale ampiezza e durata, ha smontato il manicomio e inventato un nuovo tipo di istituzione, che ha dimostrato di saper funzionare ma che ha vita sempre più difficile, specie da quando in tanti hanno scelto di scardinare la sua base, il servizio sanitario nazionale. Rotelli ha costruito il cambiamento da ruoli diversi: operatore sul campo e dirigente di servizio nell'ospedale psichiatrico di Trieste, direttore del Dipartimento di salute mentale da quando nel 1979 Basaglia era andato a Roma, direttore generale dell'azienda sanitaria di Trieste e poi di Caserta, infine nel 2013 consigliere regionale e presidente della commissione sanità del Friuli Venezia Giulia.

Il suo esempio e il suo insegnamento continueranno ad accompagnare tutti noi per ricordare il passato ma nell'impegno di progettare un futuro migliore.

### ABBIAMO CAMBIATO IL VESTITO, NON IL CUORE

Nuovo vestito per un nuovo "Numeri Primi magazine"; più agile e più snello, con una nuova grafica, da leggere più facilmente.

Insomma, abbiamo confezionato un vestito nuovo, su misura, ma il cuore rimarrà lo stesso di sempre perché **la singolarità dei numeri primi - tra vita e matematica - noi la spieghiamo così: 317 è un numero primo, non perché lo pensiamo noi, o perché la nostra mente è conformata in un modo piuttosto che in un altro, ma perché è così, perché la realtà matematica è fatta così.** (cit.)

Anche la realtà della vita è fatta così: ragione e follia: due facce della stessa medaglia. Accettare questa "diversità" significa possedere più punti di vista, uniti da un piccolo sforzo di cambiamento.



## L'IMPORTANZA DEL LAVORO NELLA CURA

Cari lettori, oggi vorrei parlarvi attraverso il racconto delle mie esperienze lavorative di come queste abbiano potuto in qualche modo influenzare lo stato della mia salute psichica, in modo positivo nel caso specifico delle ultime esperienze.

Nel corso degli anni ho cambiato 8 posti di lavoro che, visto i tempi che corrono, non sono tanti ma non sono nemmeno pochi. Tralascio la descrizione dei primi 2 e passerò direttamente al terzo. Si trattava di una ditta di allarmi computerizzati per grosse aziende che mi assunse con la qualifica di apprendista programmatore.

Essendomi diplomato nel '95 come perito informatico, pensavo finalmente di aver trovato il posto che faceva per me ma purtroppo la ditta fallì e i dipendenti come me furono assorbiti da un'altra ditta per conto della quale sviluppai un unico programma (per la gestione di tessere punti) prima che il mio contratto di apprendistato si concludesse, dopo di che proseguii a lavorare per quella stessa ditta ma con la qualifica di operaio svolgendo per lo più lavori come aiuto elettricista. Pensavo che nonostante il cambio di mansioni tutto sommato sarei resistito ma mi sbagliavo, infatti nel 2006 ebbi un crollo a livello psichico probabilmente dovuto anche al tipo di lavoro che non faceva per me.

Ancora un ricovero e passai 5 settimane nel reparto di psichiatria al termine delle quali, dopo un ulteriore periodo di malattia, cercai di reinserirmi sul posto di lavoro ma fu inutile e il lavoro lo persi. Dopo di che iniziai il mio percorso al CPS. Grazie al lavoro di vari professionisti nel settore, tra cui ricordo in quel periodo in particolar modo il dottor Castiglioni, iniziai a riprendermi. Poi fortunatamente gli educatori, tra cui quello che era il mio di riferimento (Davide Pisi e l'assistente sociale Samanta Milani), fui indirizzato al SISL per il reinserimento lavorativo. Fu un'ottima scelta e fu la strada giusta. Già da mesi frequentavo, oltre al centro diurno, anche i laboratori de "L'isola che c'è" ma in me cresceva la voglia e il bisogno di un lavoro vero e proprio. Tralasciando la descrizione dei primi 3 tirocini che svolsi grazie al SISL (che reputo comunque come un'esperienza positiva),



finalmente nel 2010 sempre il SISL mi inserì nel posto dove lavoro tutt'ora e dove mi trovo molto bene (svolgo lavori di assemblaggio, imballaggio ecc). Iniziai con un tirocinio, poi una borsa lavoro, poi un part time al mattino al quale poi si aggiunsero alcuni pomeriggi a settimana e infine diventò un full time.

Reputo che un lavoro, un lavoro che piace, sia fondamentale nella cura di chi ha avuto problemi di tipo psichico e non è solo banalmente una fonte di guadagno ma anche una forma di realizzazione personale; mi rendo conto che non è facile trovare un posto di lavoro per tutti, specialmente di questi tempi e che non tutti sono pronti per il lavoro ma tutti ne avrebbero il diritto anche secondo quello che dice la costituzione italiana.

Mi sento di incoraggiare gli utenti che solo ora si avvicinano al mondo dei tirocini e consiglio di non farsi scoraggiare dalle cifre di guadagno iniziali, fanno anche loro parte di un lungo percorso che se svolto in maniera opportuna e con costanza può portare a degli ottimi risultati.

Mi scuso se non ho citato tutti i nomi delle persone che mi hanno aiutato prima, durante e dopo il mio reinserimento lavorativo ma la lista è davvero lunga.

**Edoardo**

## PEBA - Piano Eliminazione Barriere Architettoniche e inclusione

La Giunta comunale del Comune di Legnano, su proposta dell'assessore al Benessere e Sicurezza sociale Anna Pavan, ha approvato le linee di indirizzo per la costituzione del tavolo tecnico di lavoro che dovrà stendere il Piano per l'eliminazione delle barriere architettoniche. Il 23 febbraio si è tenuto il primo incontro. La nostra associazione è presente per l'ambito Inclusione.

I prossimi incontri: 30 marzo, 20 aprile, 4 e 25 maggio.

## in breve

### LA TERRA IN MOVIMENTO

Un pensiero lo dedichiamo al terribile terremoto che ha colpito la Turchia e la Siria, quest'ultima già vittima della catastrofica guerra in corso da più di 11 anni.

**Marinella – Elisa**





## DIARIO DI VIAGGIO IN BARBAGIA

Nei giorni tra il 19 e 22 febbraio, in compagnia di mio marito, ho avuto l'occasione di vivere il Carnevale in questa parte della Sardegna, la Barbagia, che a detta di chi ci vive, è la parte vera di quest'isola.

In effetti si percorrono chilometri di strada tra natura incontaminata, greggi e siti archeologici (nuraghi e necropoli) dove non vi è alcuna presenza umana e avendo sempre di fronte il Gennargentu imbiancato dalla neve.

I paesini che abbiamo visitato, Ottana, Orani, Orgosolo, Orotelli, Fonni, Gavoi, Mamoiada, Oniferi e Sarule hanno la caratteristica d'aver su molti edifici dei dipinti che riproducono momenti della vita quotidiana.

In questi luoghi vengono mantenute vive le tradizioni popolari, infatti anche le ragazze durante i festeggiamenti del Carnevale, eseguono balli popolari su queste musiche molto allegre e ritmate, che fanno battere i piedi



anche a quelle come me che non le sanno ballare.

Il carnevale è molto sentito, tutto il paese si ritrova in piazza per festeggiare. Ci sono delle maschere che sono tradizionali del luogo, le più famose sono i mamuthones e gli issohadores che sfilano a Mamoiada, questa è una sfilata molto suggestiva dove i mamuthones saltando fanno suonare questi campanacci che hanno sulla schiena, gli issohadores danno il ritmo e con un laccio cercano di catturare le giovani donne.

Devo dire che abbiamo trovato molta cortesia e accoglienza, ciò che più mi ha colpito è vedere i bambini di circa dieci anni giocare anche la sera tardi per le strade senza la presenza di un adulto, perché tutti si conoscono e tutti ne hanno cura.

Per concludere è stato un viaggio davvero molto intenso di cui conserverò memoria per molto tempo.

**Grazia**

## società

### KR26M0

Cosa significa KR26M0? Crotone – 26° corpo – maschio – meno di 1 anno. Questo è ciò che viene scritto sul fianco di una bara che ospita il corpo di un minore, morto nel mare di fronte a Crotone a pochi metri dalla costa, nemmeno la dignità di un nome è stato possibile dare a questa piccola persona.

Nella notte tra sabato 25 e domenica 26 febbraio un'imbarcazione carica di persone partiti dalla Turchia si è schiantata contro una secca. Le vittime a oggi sono circa 71, tra i quali 16 sono minori.

Io con queste poche parole non voglio entrare nel merito di ciò che non conosco, ma posso versare una lacrima in nome di un'umanità che a volte mi sembra perduta, un pensiero per coloro che in preda alla disperazione hanno rischiato il tutto per tutto insieme ai propri figli alla ricerca di un futuro migliore, KR26M0.

**Grazia**

### ILMGRANTE

"Viene da lontano, il suo viso è scuro, è solcato dal dolore.

Da tutti noi è guardato con diffidenza.

Dentro a quel volto c'è un passato,  
una famiglia, un'anima.

Andiamo oltre quel viso scuro e guardiamo dentro al  
CUORE..."

**Marinella**



## Il nostro supereroe

Quest'anno come ogni anno c'è stato Sanremo, mi ha colpito molto perché hanno parlato di diversi temi: la guerra, le donne, la salute mentale non solo attraverso gli ospiti, ma anche nei testi delle canzoni che si sono ascoltate. Mi è piaciuta in particolare una canzone che si intitola: **Supereroi** cantata da Mr.Rain. L'autore di Desenzano del Garda, poco conosciuto dal pubblico, ha avuto il terzo posto. "Supereroi" parla di salute mentale, dell'importanza di accettare se stessi e di andare avanti nonostante le difficoltà: lui dice: "farsi aiutare quando si vivono momenti bui viene spesso visto come un gesto di debolezza". Il cantante ha raccontato la sua esperienza personale, farsi aiutare è un gesto che richiede molta forza e coraggio. Ed è proprio da questo che nasce la sua canzone. Ha cantato insieme a un gruppo di bambini che mi ha emozionato molto. Nel testo dice: "riuscirò ad accettarmi e a volermi bene?". Ho smesso di vergognarmi, di preoccuparmi nel raccontare le mie ansie. Nel brano si riferisce principalmente al tema del dolore, ma anche del supporto mentale ricevuto nel tempo. Dice ancora: "Ci sono ferite che non se ne vanno nemmeno col tempo, più profonde di quello che sembrano. Guariscono sopra la pelle, ma in fondo ti cambiano dentro, ho versato così tante lacrime fino a odiare me stesso. Ma ogni volta che ho toccato il

fondo, tu c'eri lo stesso» Io mi ritrovo in alcune frasi che dice questa canzone. Il farsi aiutare è importante perché ti aiuta a parlare, e sfogarti nei momenti difficili. La frase più bella del testo è: **se hai paura allora stringimi le mani**. Nel testo si legge ancora:

*Non puoi combattere una guerra da solo Il cuore è un'armatura. Ci salva ma si consuma, A volte chiedere aiuto ci fa paura. Ma basta un solo passo come il primo uomo sulla luna, Perché da fuori non si vede quante volte hai pianto...*

**Elisa**



## in breve

### Una sede per Pari & Dispari a Magenta

Grazie all'iniziativa del socio Ottavio Regolo che ci ha messo in contatto con Don Davide, vicario parrocchiale della Sacra Famiglia, abbiamo ottenuto la possibilità di essere ospitati i sabato pomeriggio nei locali dell'oratorio. I soci magentini potranno ritrovarsi in autonomia ed effettuare le loro attività preferite. **Sabato 1 Aprile ci sarà l'insediamento ufficiale.**

### Mercatino pasquale

Vi aspettiamo **domenica 2 aprile** dalle 10:00 alle 17:00 presso le **Gallerie Cantoni di Legnano** al consueto appuntamento con il nostro mercatino pasquale, per apprezzare le creazioni dei nostri soci.

### Appuntamenti - Attività

- ✓ **Martedì 15,30-16,30 sede:**  
Gruppo lettura
- ✓ **Mercoledì 15,15 – 17,00**  
Spazio Canazza: Laboratorio Teatrale
- ✓ **Mercoledì 17,00 – 18,30**  
Magenta palestra Casa Giacobbe:  
laboratorio Danze Popolari