

GIOCO DI DONNA



INTERVISTA A ERNESTINA (ESTI) CARIELLO

Abbiamo intervistato la psicologa e psicoterapeuta Ernestina (Esti) Cariello per farci raccontare fasti, declino e nostalgia dei mitici tempi di Basaglia. Ha inaugurato in Settembre il progetto la "Ri-vincita delle donne" che la associazione ALT propone con un finanziamento della Regione, intervenendo sul tema del gioco d'azzardo patologico femminile.

Esperienze nate nelle associazioni da lei create: **ACAT** Club Alcolisti in Trattamento, **HYPERION** e **ASSO di GIADA**, la prima associazione nella nostra regione ad occuparsi di ludopatia, purtroppo chiusa nel 2016 per mancanza di volontari.

Dottoressa Cariello cosa si ricorda dei suoi primi passi?

"Le esperienze intorno alla tossicodipendenza e agli inciampi della vita si sono anche sviluppate nell'ambito del GAS Gruppo di Accoglienza Settimanale, nato verso la metà degli anni Novanta all'interno del SerT. Con una collega psicologa avevamo ideato un progetto di disintossicazione con una dozzina di ragazzi.

In una piccola stanza, a mani nude, con persone in astinenza lavoravamo su quello che oggi viene chiamato empowerment interiorizzato. Era il luogo e il tempo dove la persona era aiutata a contattare la propria interiorità.

Con Giaime Pintor ricordo che avevamo fogli di carta A4, penne e questi ragazzi con i quali costruire ogni settimana un giornale. Ho un ricordo forte e bello di quella esperienza. Abbiamo giocato, suonato, fatto lavoro corporeo, fatto film, letto libri, scritto poesie.

Era bello, perché fuori dalla nostra stanza scorreva il tempo delle riunioni, mentre noi dentro osavamo: tamburi, urla, libertà. Ricordo una volta di avere incontrato in corridoio l'allora direttrice del Dipartimento delle Dipendenze Maria Grazia Cogliati che mi chiese: "Che bello, ma cosa stavate facendo? Che rumori erano?" E io le risposi: "Erano i rumori dell'anima".

Come è nata la sua scelta professionale?

"Sono nata a Gorizia e direi che sono stata allevata a "pane e Basaglia". La mia madrina, quella che a Trieste si chiama santola, era un'infermiera che lavorava con Basaglia. Era una passionaria e io l'amavo forse più di mia madre. Era una donna coraggiosa. Ricordo i suoi "ciòè", che erano un desiderio di approfondimento, l'apertura verso un ulteriore punto di vista. Rimpiango la presenza dell'ideologia. Forse una parola che oggi sembra brutta e che invece io rivendico e che a quei tempi innervava il pensiero e l'azione degli operatori. Penso che oggi dovremmo scardinare le attuali attuse "certezze" per ritornare a essere ideologici.

Con la mia famiglia ci eravamo trasferiti a Trieste. Frequentavo le superiori ed ero nota per le lippe sistematiche. Entravo in classe, mi facevo segnare presente all'appello e poi andavo in bagno e uscivo dalla finestra. Me ne tornavo a Gorizia e lì andavo in giro con Franca Basaglia.

Vi dico solo che sono figlia unica di un maresciallo meridionale: potete immaginare... Mi ricordo i sabati mattina in cui Franco Basaglia faceva "la grande comunità". Si parlava della quotidianità, dei problemi ordinari della normalità, con persone che fino a qualche mese prima avevano passato magari le giornate legate ad un letto. Come era il vitto? Ore e ore a parlare delle polpette. Ricordo la signora Luciana che spiegava che le polpette erano troppo dure. Lei aveva perso tutti i denti e le era difficile masticare. E Basaglia li non solo ad ascoltare, ma a partecipare".

Ragione e sentimento: forse abbiamo qualcosa da recuperare di quella lezione.

Secondo me Basaglia ha avuto il grande merito di riuscire a tenere insieme le nostre due ragioni.

(segue a pag 4)



ASCOLTO, DUNQUE SONO

Paura e curiosità si intrecciano quando accettiamo di incontrare l'altro nelle sue idee e nella sua diversità

Vediamo se riesco a essere concreta su un tema che nasce filosofico. Non scappate! Diciamo che io sono perché sono nata, sono ancora vivente e penso e parlo. Ma ascolto? E che cosa cambia se ascolto oppure no? Mi sono accorta che molto spesso non ascolto veramente il mio interlocutore, ma in generale - mentre lui o lei parla - sono intenta a pensare già la risposta. E sempre di più mi sono resa conto che l'ascolto ha molto a che fare con il senso di identità. Quando entro in relazione con un'altra persona - tralasciando eventualmente il panettiere o il bigliettaio del treno, ma non necessariamente - quello che veramente mi accingo a fare potrebbe essere la messa in discussione della mia identità: dei miei pensieri, delle mie convinzioni più profonde. Ma è molto faticoso poi dovere smontare tutta o parte della impalcatura e ricostruirla secondo le nuove suggestioni che il ragionamento, per esempio di un amico, potrebbe avere introdotto tra i miei pensieri. Forse di solito non abbiamo molta voglia di rischiare questa fatica. Eppure. Eppure potrebbe essere proprio questa fatica a

renderci di più noi stessi, incontro dopo incontro. Invece di restare sclerotizzati sulle nostre quattro idee fondamentali, che erroneamente pensiamo essere il nostro zoccolo duro, io potrei scoprire chi veramente sono se solo accettassi di ascoltare veramente quello che l'altro ha da dirmi. È solo pigrizia e risparmio energetico del cervello quello che mi impedisce di tenere le orecchie aperte? O non piuttosto una fottuta paura di fare un nuovo passo avanti e scoprire chissà, una nuova incertezza, prima di raggiungere una nuova convinzione rassicurante?

Ascoltate gente, ascoltate! Ho provato a fare degli esperimenti, e vi assicuro che ascoltare gli altri può essere bellissimo. Si scoprono mondi nuovi (viaggiare senza spendere e senza fare chilometri), si vivono tante vite (quelle che camminano sulle gambe dei nostri interlocutori e che per un certo tratto condividiamo con loro), si inventano nuovi noi stessi che mai avremmo immaginato (una specie di viaggio mentale senza sostanze). Insomma, una figata!

s.k.

DIPENDE

La scienza e la legge cercano di stabilire regole che il nostro cuore e la mente sfuggono beffardi

Uso, abuso, misuso, ... Sul tema delle dipendenze vorrei introdurre una nuova categoria: il non-uso. Si tratta della dipendenza da qualcosa ma svincolata dalla quantità (minima, per uso personale, giornaliera, tutte cazzate). Il problema è nella testa e non dipende dal "quanto" bensì dal "come".

Ci sono stati anni in cui la sera mi piaceva bere a cena una birra, a volte anche due. Mi piaceva fresca, mi piaceva il gusto, mi piaceva e basta. Non è diventata un'abitudine, tantomeno una dipendenza. A un certo punto non ho più bevuto. Solo sporadicamente mi capitava magari a una cena con amici o durante le feste comandate. Così sono passati gli anni. E anche le gioie. Lo scorso anno un cambiamento improvviso mi ha fatto restare solo, mio marito mi ha lasciata, e il desiderio di bere la sera è diventato un problema. Il problema non è tanto il bere in sé perché bevo poco, un quarto di tavernello, e non tutte le sere. Ma mi tormenta il pensiero di bere quando

scende la sera. Sono dipendente da quel pensiero che ormai si presenta puntuale alla mia mente quando la giornata finisce. È un tarlo che si è impossessato di me e che non riesco a scacciare. La mattina mi alzo e mi riprometto che non voglio bere, la cosa sembra facilissima perché non provo alcun desiderio, ma il corpo sembra avere un suo orologio e dopo il tramonto ecco che il pensiero si riaffaccia. Forse ho solo sete, mi dico. Spesso risolvo la faccenda con un bicchiere di acqua fresca. Ma l'inganno dura poco. Forse è diventata solo un'abitudine. Ma perché non riesco a vincerla? Ricordo il tempo in cui ero libera, quando bevevo per piacere. Oggi forse si è insinuata in me la verità che nel vino cerco il sollievo dalle mie pene. Quella leggera ebbrezza che mi permette di cucinare la cena ai figli senza malinconia, e mi prepara a dormire più tardi senza la paura di non riuscire a prendere sonno. È il vino usato come farmaco.

Alice



CIN CIN

Un brindisi serale che accarezza le tristezze

"Quella carezza della sera" è una vecchia canzone dei New Trolls, complesso italiano di successo negli anni '70. Ecco per me la birretta o il calice di vino durante il lockdown è proprio questo: la coccola serale, durante la cena, un piccolo momento dedicato solo a me.

Accuratamente preparo la tavola, con un po' di estro metto le pietanze

nel piatto e accompagno la cena con un bicchiere. Un "cin cin" tutto mio, sorseggiando con calma e assaporandone il sapore.

È un rito, essenziale per combattere la chiusura di questi giorni, un po' di calore e leggerezza in momenti pesanti e tristi.

Danza

INSIEME

La fatica di non essere soli, la curiosità e la gioia di sapere che gli altri sono parte di noi

Condivido nozioni tecniche con i colleghi, ma non solo: a volte anche impressioni mie sullo stato di salute e sulla situazione emotiva delle persone, di tanto in tanto soltanto chiacchiere per sdrammatizzare le giornate ed ancora critiche pungenti e rabbia; sì, questo vuol dire fare parte di un gruppo. In realtà non l'ho scelto, mi ci sono trovata dentro ed in alcuni momenti mi sta stretto, ma anche questo vuol dire che faccio parte di quel gruppo. Cosa vorrei condividere veramente? Mi piace condividere la passione per i quadri, per i paesaggi dipinti:

sono così ignorante in materia che di recente ho ascoltato un restauratore di quadri, evidentemente un altro pianeta rispetto a me. Mi succede di condividere anche il dolore morale delle persone che conosco, è la situazione più difficile nella quale infilarsi e vorrei uscire subito, ma se ci riesco, cerco di restarci almeno per un po'.

Poirot

ALLEGRA MALINCONIA

La potenza del ricordo perduto mentre la coscienza si emoziona

Lavoravo come animatore sociale in un rione periferico, fatto di case vecchie raccolte intorno a dei cortili che sapevano di muffa e povertà. Conoscevo un po' tutte le persone del circondario, ognuno con la propria storia e le proprie difficoltà. Una mattina in uno dei miei soliti giri di soluti e piccoli servizi, al posto del solito odore stantio sentii un profumo inconfondibile. Le mie narici si misero in moto e annusando l'aria seguii passo passo quell'odore intenso,

dolciastro che mi riportava all'infanzia e mi faceva venire l'acquolina in bocca. Era l'odore della pasta al ragù del refettorio dell'asilo: "Subiottini con il sugo". Mai nella vita pensai ai pranzi dell'asilo, ma la sensazione delicata e piacevole che l'olfatto mi fece rivivere mi trasportò su quel tavolino con un piatto di pasta fumante e i miei compagni allegri e sporchi di sugo.

Eva



TU CHIAMALE SE VUOI POESIE UNA CANZONE PER DIO

Il dio delle piccole cose.
Il dio dei giardini di rose.
Il dio delle violette ascose.

Il dio delle persone odiose.
Il dio delle giornate uggiose.
Il dio delle vite astiose.
Il dio delle esistenze merdose.

Il dio dell'alcolismo.
Il dio del collezionismo.
Il dio del solipsismo.

Il dio dell'overdose.
Il dio dello scalaggio.

Il dio del metadone.
Il dio dei riti di passaggio.
Il dio del testosterone.

Il dio delle sostanze vischiose,
delle superfici oleose,
delle cartilagini e delle mucose.

Il dio della depressione.
Il dio della compulsione.
Il dio della passione.
Il dio della crocifissione.
Il dio della resurrezione.
Il dio di questa canzone.

Luciano

Il numero del giornale che avete tra le mani sembra sfuggire a ogni definizione. Ogni articolo è come la tessera di un mosaico: da sola dice poco, ma vista accanto a tutte le altre tessere svela il suo disegno complessivo.

È il frutto di un lavoro ancora più corale del solito. Abbiamo toccato i temi dei ricordi, dell'ascolto, delle dipendenze e della condivisione. La redazione del giornale ha accolto per quattro settimane, nel mese di Novembre, il laboratorio di scrittura creativa e emozionale la "Ri-Vincita delle Donne" ideato insieme alla associazione ALT. Abbiamo lavorato - che da noi significa: ascoltato, parlato, domandato, riso, imparato, sospirato, bevuto caffè, festeggiato Monica, schivato il Covid, e tanto altro ancora - abbiamo lavorato per creare la magia della vita che si fa scrittura, e della parola che racconta storie nuove.

Grazie alle donne che hanno scelto di fare un tratto di strada insieme a noi!

Il progetto "La Ri-Vincita delle Donne" è stato realizzato con il contributo finanziario della Regione FVG e del Ministero del Lavoro. Promosso dalla associazione ALT - editore di questo giornale - è stato pensato per aiutare le donne a contrastare la dipendenza dal gioco d'azzardo rendendole protagoniste della loro vita attraverso attività artistiche e ludico-ricreative con le quali potere superare le proprie vergogne e paure per avviarsi verso un percorso di uscita dalla dipendenza.

Il progetto è stato realizzato con la Struttura Complessa Dipendenze Comportamentali e da Sostanze legali dell'ASUGI, l'Associazione Sklad Mitja Čuk e l'Associazione Le Buone Pratiche Onlus.

NERO

Nel lucido e fluttuante specchio oscuro dentro una tazza troviamo il nostro sguardo e il gusto aspro dell'amore

La macchinetta del caffè che borbotta ed il liquido nero e profumato che sgorga a volte mi fa pensare al petrolio: il caffè, ecco la mia dipendenza, mi piace tanto e mi dà la carica per affrontare le giornate, anche quando sono molto dure. Il problema è che ho la pressione arteriosa alta, prendo la pastiglia per abbassarla già da anni e tre caffè al giorno sono già troppi. Quelli del bar poi sono ancora più buoni e irresistibili!

C'è un'altra dipendenza che con gli anni si è rivelata molto dolorosa: il troppo amore per i figli che mi ha portato a volte a fare molte cose per il loro benessere. Mi sono accorta che dovevano farle loro ed ora mi impongono di lasciar stare, di dire di no a richieste che sono palesemente di comodo e da scansafatiche, nemmeno un grazie come risposta. Il dover dire di no è difficile.

Sherlock



SOLO STRUMENTI

In altalena volo tra la ricerca intima del sé e il richiamo del branco

Se dovessi raccontare da cosa sono dipendente partirei dal periodo del lockdown perché a mio avviso ha acuito un mio sentire. Parlo del tempo trascorso sull'i-pad o sul telefonino. Prima questi strumenti li usavo a cadenza settimanale invece, durante la chiusura Covid, dal poco tempo che avevo mi sono trovato ad averne perfino troppo, quasi infinito. Così mi sono messo a guardare passivamente youtube e film in streaming e nello stesso momento a ricercare contatti tra le persone a me care tramite i social network.

Due forme comunicative in parte contrastanti. Il video che mi facevano scappare dalla realtà, in una specie di auto-isolamento. Mi perdevo guardando lo schermo e quelle immagini ed entravo in uno spazio dove nessuno poteva accedere. Tutta la mia

attenzione era incanalata sul video in movimento. Poi lo schermo si trasformava e diventava social e lo usavo per il bisogno di tenermi in contatto con le persone a cui tengo, e la mia attenzione era tutta rivolta agli amici per la necessità di compensare un bisogno affettivo con la sensazione di non sentirmi solo, di sentirmi utile, di dare un senso al momento. Il passare tra questi due mondi apparentemente opposti mi fa ancora sentire dipendente. Perché ricerco in modo smodato sia la solitudine attraverso la distrazione, frutto di un video, sia l'emozione di un confronto con gli altri pur di evitare di stare solo con me stesso, pur di superare quel maledetto senso di solitudine, pur di sentirmi vivo.

Kevin



L'ANGOLO DI MITILENE

Ascoltare a volte non sempre ci aiuta ad essere responsabili. Alcune persone hanno ascoltato voci umane o divine ma hanno avuto un tragico destino finale.

Ascoltare è condivisione con rumori, musica e silenzio. Anche gli altri sensi offrono una sorta di ascolto perché tutti gli esseri viventi "ascoltano".

Una volta vivevamo di più di ascolto, attraverso racconti tramandati oralmente da padre in figlio, nel rapporto tra maestro e allievo, con le urla degli strilloni e la radio.

L'unica cosa più bella che ascolto è il ronfante di un gatto!

Mitilene

INTERVISTA A ERNESTINA (ESTI) CARIELLO

(segue da pag 1)

La "ragione" del cervello limbico, quello primordiale e istintivo delle passioni e dei sentimenti, e la ragione della neocorteccia, quella che si è sviluppata solo con Homo Sapiens e che i nostri adolescenti hanno completamente formato solo intorno ai vent'anni. E in questa ottica parlare oggi di doppia diagnosi assume quella valenza di divisione e parcellizzazione - in psicologia si chiamerebbe scotomizzazione - che Basaglia invece aveva scongiurato riuscendo a tenere insieme il tutto della persona. Non più malattia, e forse non più nemmeno malato: ma semplicemente e profondamente solo persona. Con la quale si, parlare anche della consistenza delle polpette!

Si tratta oggi di un cambio epistemologico che ci spinge a cercare fuori di sé. E

inevitabilmente conduce a un'altra e nuova definizione di paziente".

Esti Cariello ci lascia in dono il suo ultimo libro "Spirito libero" scritto a quattro mani insieme alla mamma di un ragazzo che non ce l'ha fatta. È l'accompagnamento di una donna che attraverso la parola ha cercato di elaborare il suo lutto, di raccontare l'irraccontabile. Ricordiamo anche il precedente libro "Profumo di brodo" con la prefazione di Peppe Dell'Acqua, che raccoglie le storie di persone incontrate da Esti Cariello tra l'area delle dipendenze e della salute mentale.

Ringraziamo Esti per questo prezioso e generoso tempo condiviso. E il suo inseparabile Totò, amico a quattro zampe, fedele e molto paziente.

La Redazione

AD OCCHI CHIUSI

Profumo di attesa, un cortile per crescere e una semplicità che si fa nostalgia

Ricordi di una bambina degli anni '60, ricordi che i miei figli oggi direbbero del tempo dei dinosauri: un cortile molto grande intorno ad un condominio popolare di periferia; i miei giochi di bambina, a volte insieme a ragazzini e ragazzine più grandi, i riquadri disegnati per terra con i gessetti nei quali dovevi camminare ad occhi chiusi senza calpestare le righe. Avevo la corda per saltare da sola o in gruppo di due o tre; la bicicletta era un regalo già molto evoluto e desiderato da tutti, ma anche i pattini a rotelle mi piacevano tanto: dovevo chiederli a Santa Lucia perché i regali ai

bambini di Verona li porta questa Santa il 13 dicembre.

Dietro a quei giochi c'era l'amicizia, il litigare ed il crescere insieme agli altri: è stata per me una scuola di vita che i bambini di oggi non hanno. Quale era la mia aspettativa di bambina?

Quella di essere serena e felice, la stessa dei bambini di oggi, ma credo che per me sia stato più facile pur avendo pochi giocattoli e meno possibilità economiche.

Agatha

NOTTURNO DI CHOPIN

La luna che ti sospinge e ti rapisce in quel collare malinconico e terribilmente bello

Incontrai la mia dipendenza sotto una pioggia di neon e nebbia di sigaretta. Mi prese la mano perché le piacevo e il tabacco per trovare una scusa.

Dentro il locale tra l'odore di fritto e vino di casa, fluttuava nell'aria un accordo incerto di Do Minore Settima bemolle tredici, uscito dalla rissa tra un ubriaco e una tastiera malconca. Sulla strada, odore di notte e accordo di clacson maggiore accompagnato da un percussivo sbattere di portiera.

Lei mi prese per mano e io la seguì verso un cubo di cemento, una scacchiera nera a quadrati irregolari di luce, detta anche casa popolare, chiamatela un po' come vi pare.

Restiamo in un silenzio cristallino, solo io e lei. Sotto i nostri piedi, sotto il cemento, effusioni tra tubi giallo ocra e tubi azzurro chiaro, che innamorati e caldi si rincorrono per unirsi nell'appartamento più vicino.

Sopra i miei capelli, sopra il suo basco, una decina di finestre: alcune luminose, altre silenziose, altre incazzate e altre ancora cantanti di disco anni '80.

Lei mi guarda con gli occhi chiusi, mi spinge sul muro grigio e mi bacia. È buio e io assaggio il suo sole, un sole raccolto su labbra di papavero d'autostrada.

Ora il locale è vuoto, l'accordo muta in canto solitario e io ti cerco Bellezza perché hai lasciato tracce di universo sul mio vestito nero.

Sei delicata come un paio di collant e ti posi dove vuoi. Una libellula trasparente. Ma io non sono una brava cacciatrice di farfalle e ho paura di perderti se non tengo gli occhi aperti per vedere dove ti posi. I tuoi fiori si travestono di miriadi di forme e di suoni. T'appoggi sulle labbra degli amanti, ti confondi nelle proiezioni delle cartomanti nascoste sugli autobus, nuoti in bicchieri di rosso o canti nelle notti di pioggia?

Ti vedo sempre e non ti vedo mai. O Bellezza sei tu la mia dipendenza, la malattia immaginaria e io rimango un'inguaribile romantico.

Mocassino acquatico



Le immagini di questo numero sono per gentile concessione di Vanni Napso, sardo di nascita, triestinod'adozione, grafico, webdesigner, fotografo molto presente in ambito teatrale. Le immagini sono una selezione tratta da diversi spettacoli di compagnie con cui ha collaborato, dal PETIT SOLEIL al CUT (Centro Universitario Teatrale) scatti prevalentemente realizzati al TACT, Festival Internazionale giunto alla settima edizione che ospita ogni anno compagnie under 35 provenienti da tutto il mondo, di cui Vanni è il fotografo ufficiale. Conta numerose personali, dal bar libreria Knulp, Al Caffè San Marco, al foyer del Teatro Sloveno fb: Vanni Napso

www.vanninapso.com

ALT

Associazione di cittadini e familiari di Trieste per la prevenzione e il contrasto alle dipendenze.

Siamo a disposizione di chi si trova in difficoltà per l'abuso di sostanze illegali e delle famiglie che si confrontano con questo problema. Proponiamo incontri informativi, gruppi di auto aiuto per i famigliari, gruppi con lo psicologo e formazione.

Siamo presenti lunedì dalle 15.30 alle 18.30 al Centro di promozione della salute in Androno degli Orti 4

La nostra e mail è: assalt.trieste@gmail.com
sito web: www.assalt.org

Direttore editoriale
Pino Roveredo

Direttore responsabile
Elena Dragan

Coordinamento
Gabriel Schulliaquer

Capo redattore
Giugliola Bagatin

Redazione

Monica, Daniela, Alessandra, Alessandro, Luciano, Mattia, Max, Joel, Eva, Adriana, Antonella, Sofia

Grafica & impaginazione
Nanni Spina

Le immagini di questo numero sono per gentile concessione di Vanni Napso

Il nostro sito
www.volerevolareweb.com

Per suggerimenti o per inviare degli articoli si può scrivere a volerevolare2000@gmail.com. Si ricorda che non possono venire accettati contributi senza firma. La redazione si impegna comunque a mantenere l'anonimato degli autori qualora essi lo desiderino. Se vuoi partecipare alla redazione ti troviamo ogni giovedì dalle 16.00 alle 18.00

Androno degli Orti 4, Trieste
tel. 040 635830

Per appuntamenti in altri orari si può chiamare il 348 6037926