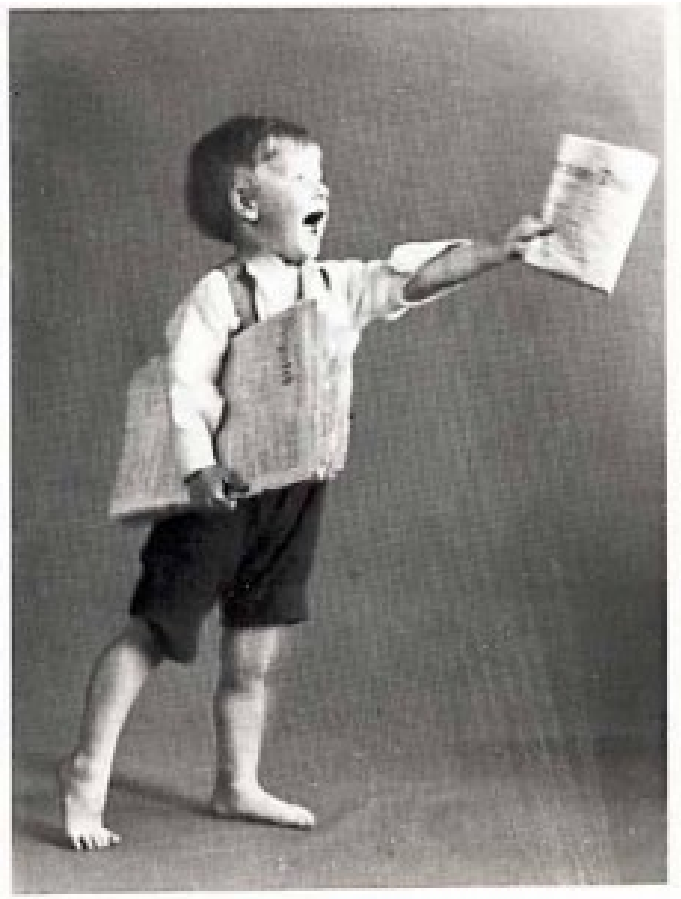
Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 4 numero 1

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità
Padiglione G
C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA…

La Redazione

Nel chiuso della tua cameretta pag. 3

In memoria di Rita (Giuseppina G.) pag. 4

Alcool: perché? (Firmino) pag. 5

Madrid: piacere o lavoro (redazione) pag. 7

La Pasqua (Elia) pag. 9

Il diario di Randal (Rosario) pag. 11

I cinquant'anni dei Pooh (Firmino) pag. 14

La redazione consiglia:

Un libro da leggere pag. 17

Una fiaba da raccontare pag. 19

Un detto popolare pag. 21

Un film da vedere pag. 22

Una poesia da ascoltare pag. 23

Una ricetta da provare pag. 24

Un disco da ascoltare pag. 27

L'angolo dell'arte – Artisti "dilettanti" pag. 29

Barzellette e… pag. 30

Nel chiuso della tua cameretta... cronaca di una serata speciale

In a sentimental mood. Il sentimento: arte e vita

L'11 marzo 2016 si è svolto a Novara un evento culturale aperto a tutta la popolazione: *In a sentimental mood. Il sentimento arte e vita*. Il programma era articolato in più sessioni.

Alla lectio del Professore Eugenio Torre, dal titolo "Arte e vita: i tipi psicologici e l'educazione alla funzione sentimento" hanno fatto seguito un gruppo di lavoro condotto dal Professore, un'apericena, una lezione concerto. La serata, che prevedeva anche due sessioni musicali rispettivamente all'inizio ed in conclusione, è stata ospitata dalla Scuola di Musica Dedalo.

Il successo è stato strepitoso. La sala, gremita di pubblico, ha potuto ancora una volta apprezzare gli Insegnamenti del nostro Maestro.

L'evento è stato organizzato dall'Associazione culturale "REI Rotundus: Esistenza e Individuazione" di cui è Presidente Eugenio Torre. Infatti il Professore, terminata la Sua carriera universitaria ed ospedaliera, ha generosamente pensato di continuare a contribuire con i Suoi Insegnamenti fondando questa Associazione che promuove, attraverso eventi culturali come quello sopradescritto, lo studio e l'aggiornamento nell'ambito della psicologia analitica, della formazione e della riflessione filosofica in campo psicologico.

Un grazie dunque al Professore Eugenio Torre che continua ad arricchire la nostra anima.

Nunzia

In memoria di Rita

La Dottoressa Rita Fossaceca era un medico dell'Ospedale di Novara, dove svolgeva la sua attività di radiologa. Allo stesso tempo era una volontaria in Africa; quando poteva si recava in Kenia, a dare il proprio aiuto ai bambini bisognosi. Un aiuto prezioso per quei popoli, tra i quali lei cercava di portare il meglio di sé. Purtroppo ha pagato questo aiuto con la vita. Una cosa orribile, che penso faccia riflettere tutti noi. Rita Fossaceca non stava, in quel momento, occupandosi delle persone bisognose. Ma per una tragica circostanza è stata comunque uccisa. Sorgono allora spontanee alcune domande. Come si può morire facendo del bene? Come può una donna che aiuta i più deboli, essere assassinata con tanta crudeltà e ferocia? Certamente gli assassini non sapevano chi fosse Rita Fossaceca, ma questo evento ci ha colpito profondamente perché è inevitabile associare questa tragedia con la missione per cui lei si trovava in Africa. E' una cosa indegna e ingiusta.

Personalmente ammiro molto le persone come la Dottoressa Fossaceca, persone piene d'umanità, con una vocazione nei confronti dei più poveri e più bisognosi.

Giuseppina G.

Alcool: perché?

Ci tengo a precisare che chi scrive è un ex alcolista: ora posso davvero scriverlo, ex alcolista, che non contento di esserci caduto una volta, ci è ricaduto ulteriormente ancora, non una, ma addirittura due volte.

Perché direte voi, noi alcolisti cerchiamo sempre un motivo, una scusa e quelle che si trovano sono sempre le stesse: il matrimonio fallito, una grossa delusione sul lavoro o in famiglia, senza capire il vero motivo. È solo che abbiamo bisogno di aiuto per uscirne e proprio a questo proposito bisogna usufruire del Ser.T in via Monte San Gabriele, dove ci sono persone estremamente competenti e sempre disponibili ad aiutarti a venirne fuori. Come ho fatto io. La prima volta, quella più lunga, oltre all'aiuto ricevuto da questi professionisti, è stato fondamentale il contributo della mia famiglia: si sono molto adoperati i miei genitori, mia sorella e mio nipote Cristian, che quando erano veramente stufi di tutto quello che combinavo e di tutto quello che perdevo (stima, lavoro e rispetto degli altri), mi hanno convinto a recarmi al Ser.T. Lì mi è stata proposta una terapia particolare composta da pastiglie e gruppi alcologici dell'Aicat e ho trovato finalmente solidarietà, amicizia e rispetto reciproco. Grazie a questo ho conosciuto persone stupende che come me avevano il problema e che potevano aiutarmi a dare una svolta definitiva, una risposta al grave disagio sociale provocato dai problemi alcool correlati. Nel club conobbi anche una persona speciale, Ettore, con cui legai all'inverosimile e che purtroppo ora mi ha lasciato per altri problemi.

Ci volle un po' di tempo ma ce la feci a venirne fuori e per nove anni non toccai l'alcool. Poi sono bastate una pizza e una birra per ricascarci: così sono ricominciati di nuovo i guai.

Così ho ricominciato a nascondermi, a barcollare, a vomitare, a stare male al punto da domandarmi che senso avesse stare male. Il fatto è che non ti rendi contro, il tuo unico piacere è bere, continuare a bere, al punto che al mattino non fai colazione ma bevi alcool, poi continui, tutto il giorno e la notte, finché non fai schifo pure a te stesso, ma il giorno dopo ricominci.

Io un bel giorno finalmente trovai la forza di volontà di recarmi ancora al Ser.T dove conobbi una persona stupenda, la dottoressa Minola, che mi capì, mi aiutò in tutti i modi e ne venni fuori ancora.

Smisi di frequentare il Ser.T e quindi la dottoressa Minola, poiché ero talmente stupido da non aver capito niente. Stavo quindi per ricaderci e sarebbe stato un tonfo ma dopo qualche giorno mi capitò di guardarmi allo specchio: tremavo di nuovo, classica conseguenza dell'alcool, ed ebbi la forza di correre al telefono e di chiamare nuovamente il Ser.T., dove per l'ennesima volta trovai la soluzione al mio problema e così ora, finalmente, posso dire ex alcolista.

Vorrei quindi dire a chi ha questo problema di non vergognarsi, di cercare aiuto: il Ser.T è lì per questo, perché trovi delle persone competenti che ti aiutano, dall'inizio alla fine e ti danno anche l'aiuto psicologico. Io frequento tutt'oggi la dottoressa Porcu, psicologa che ritengo essere una persona splendida. Queste persone ti aiutano a cercare di capire il perché, il motivo di questa orribile cosa che è sempre lì in agguato, pronta a riprenderti. Ancora oggi frequento il Ser.T, credo che non lo mollerò più e non farò più l'errore di allontanarmi dalla dottoressa Minola. Antipatico come sono, chi avrebbe la pazienza, ogni tanto, di ascoltarmi?

Grazie infinite al Ser.T, a tutti i suoi componenti, ma naturalmente un grazie particolare alla dottoressa Minola che, sinceramente, non so dove abbia trovato la pazienza, la calma e la volontà di aiutarmi a venire fuori da quella che ormai sembrava essere la mia condanna.

Quindi, alcolisti, datemi retta, cercate aiuto, e fatelo al Ser.T, oltre che in famiglia, perché credo, sia l'unico modo per uscirne. Ve lo dice uno che l'ha provato in una maniera violenta e brutta, rischiando di perdere tutto.

Grazie ancora Dottoressa Minola! Ora sono tornato a vivere!

Firmino

Madrid: piacere o lavoro?

Dal 12 al 15 marzo, armati di valigie e passeggini, siamo partiti alla volta di Madrid, per partecipare, come ogni anno, al Congresso Europeo di Psichiatria 2016. Madrid è la prima città della Spagna da quasi cinque secoli, da quando un re schivo e risoluto decise di portare

in un modesto borgo sulle rive del fiume Manzanares l'intera corte; da allora Madrid ha consolidato il suo ruolo fondamentale diventando negli anni centro politico e finanziario del Paese, nonché città tra le più vive d'Europa dal punto di vista artistico e culturale. La città è situata nel cuore dello altipiano castigliano, cosicchè il clima, seppur sempre soleggiato, è caratterizzato anche da un certo rigore. Madrid, con i suoi 3 milioni di abitanti e la sua eterna movida, che non abbiamo potuto tralasciare, nonostante la partecipazione al congresso. Una partecipazione che è stata molto attiva, con l'invio e la presentazione di numerosi lavori scientifici. Ad attenderci al nostro arrivo, una cena di gala al Palacio Municipal de Congresos, nell'ambito della cerimonia di apertura del congresso. Al termine ci siamo subito riuniti in una taverna tipica nel centro città (Taberna Alhambra), all'insegna di sangria e tapas. La seconda sera, dopo un "leggero" antipasto a base di boccadillos de calamares (panino con calamari fritti), panino con jamon (prosciutto crudo spagnolo), c'è stata una simpatica cena in un ristorante cubano, a base di piatti esotici e tante risate. A seguire un brindisi nel bar Manuela, un locale dal sapore antico, nel Malasagna, quartiere più giovane e trendy di Madrid. La terza sera l'abbiamo vissuta in tutto e per tutto come dei veri spagnoli: dopo una cena a base di tapas da Juana La Loca, nel quartiere La Latina, sede del El Rastro, uno dei più interessanti mercati delle pulci d'Europa, ci siamo spostati nel vicino quartiere musicale Opera, in un bar in passato frequentato tra gli altri da Hemigway e Ava Gardner, finendo il nostro girovagare in una taverna del centro caratterizzata dal ritmo raggeton e dall'atmosfera informale. Ma il nostro viaggio, sebbene breve, ci ha consentito di esplorare anche le bellezze architettoniche e artistiche della città. Facendo infatti una passeggiata sulla famosa Gran Via (dove, se si desidera, si può fare shopping a prezzi competitivi), si possono ammirare alcuni interessanti edifici tra cui il Metropolis. Madrid è sede di alcune delle più famose e prestigiose gallerie d'arte in Europa: il Museo del Prado,

il Museo Thyssen-Bornemisza e il Centro de Arte Reina Sofia. In quest'ultimo molti di noi hanno potuto ammirare il dipinto "*Guernica*" di Pablo Picasso, opera chiave del cubismo, realizzato in memoria del bombardamento aereo dell'omonima città basca durante la guerra civile spagnola, datato 26 aprile 1937. La visita al museo ha consentito inoltre di fare una passeggiata nel verdissimo Parque del Buen Retiro, uno dei numerosi polmoni verdi di Madrid. Uno dei luoghi di maggior affluenza è il quartiere di Huertas, nella zona di Plaza de Santa Ana, dove ci sono molti ristoranti, pub e discoteche, e dove inevitabilmente si respira l'aria regale conferita da Palacio Real, residenza ufficiale dei re spagnoli. L'edificio, la cui facciata esterna si ispira alla Reggia di Versailles, è costituito da 3418 stanze che insistono su un'area di 135.000 m². Non potevamo non fare visita anche allo storico mercato cittadino: il Mercado de San Miguel, che con i suoi colori, i suoi profumi e i suoi fantastici cibi, è un punto di riferimento per chi ama i sapori decisi della cucina spagnola. Salumi di ogni tipo, jamón iberico in testa; pesce e crostacei tra cui i classici gambas a la plancha (gamberi alla piastra), i pregiati langostinos de Huelva (gamberoni) e ostriche; formaggi, pane e dolci. Non vorremmo dimenticare di citare alcune tra le più belle piazze della città, tra cui Plaza de la Puerta del Sol, ma soprattutto la splendida Plaza Mayor (dove, tra l'altro, abbiamo incontrato un famosissimo attore di Bollywood, a noi sconosciuto), le cui origini risalgono al XV secolo, quando vi si celebrava il mercato principale della città. Si tratta di una piazza porticata a pianta rettangolare, di 129 metri di lunghezza per 94 di larghezza, completamente chiusa da edifici di abitazione di tre piani, con 237 balconi che vi si affacciano sulla piazza. Dispone di nove porte di accesso, delle quali la più conosciuta è quella dell'Arco de Cuchilleros, nell'angolo sudest della piazza. Al centro del lato nord si alza la Casa de la Panadería e di fronte ad essa, sul lato sud, la Casa de la Carnicería. E così finisce il racconto di questo nostro splendido viaggio a Madrid: un viaggio proficuo, in cui abbiamo respirato un'atmosfera di scambio e apertura, ricco di spunti di lavoro interessanti; ma anche un'esperienza che come sempre ci lascia con il cuore colmo di gioia per i momenti trascorsi insieme e gli occhi pieni di immagini straordinarie. Non ci rimane che aspettare il prossimo congresso Europeo di Psichiatria, che si svolgerà a Firenze nel 2017. Hola!!!

Claudia, Eleonora, Elisa

La Pasqua

La Pasqua è la principale solennità del cristianesimo.

Essa celebra, secondo tutte le confessioni cristiane, la Resurrezione di Gesù che avvenne nel terzo giorno dalla sua morte in croce, come riportano le Scritture.

La data della Pasqua è variabile di anno in anno, secondo i cicli lunari; ricorre infatti la domenica successiva al primo plenilunio di primavera determinando anche la cadenza di altre celebrazioni e tempi liturgici, come la Quaresima e la Pentecoste.

Dal punto di vista teologico, la Pasqua odierna racchiude in se tutto il mistero cristiano: con la Passione, Cristo si è immolato per l'uomo, liberandolo dal Peccato Originale ; con la Resurrezione ha vinto sul mondo e sulla morte, mostrando all'uomo il proprio destino, cioè la resurrezione nel Giorno Finale; infine, vi è l'attesa della Parusìa, la seconda venuta, che porterà a compimento le Scritture. La Pasqua cristiana presenta importanti legami, ma anche significative differenze, con la Pasqua ebraica.

La Pasqua ebraica, chiamata **Pèsach** o **Pesah**, celebra la liberazione degli Ebrei dall'Egitto grazie a Mosè e riunisce due riti: l'immolazione dell'agnello e il pane azzimo.

La parola ebraica *pesach* significa "passare oltre", "tralasciare", e deriva dal racconto della decima piaga, nella quale il Signore vide il sangue dell'agnello sulle porte delle case di Israele e "passò oltre", colpendo solo i primogeniti maschi degli egiziani, compreso il figlio del faraone

(Esodo, 12,21-34). La *Pesach* indica quindi la liberazione di Israele dalla schiavitù sotto gli egiziani e l'inizio di una nuova libertà con Dio verso la terra promessa.

Durante la festa un ebreo ortodosso deve astenersi dal consumare pane lievitato e sostituirlo con il pane azzimo, come quello che consumò il popolo ebraico durante la fuga dall'Egitto; per questo motivo la Pasqua ebraica è detta anche 'festa degli azzimi'. La tradizione ebraica ortodossa prescrive inoltre che, durante la Pasqua, i pasti siano preparati e serviti usando stoviglie riservate strettamente a questa ricorrenza.

Con il cristianesimo la Pasqua ha acquisito un nuovo significato, indicando il passaggio da morte a vita per Gesù Cristo e il passaggio a vita nuova per i cristiani, liberati dal peccato con il sacrificio sulla croce e chiamati a risorgere con Gesù.

La Pasqua cristiana è quindi la chiave interpretativa della nuova alleanza, concentrando in sé il significato del mistero messianico di Gesù e collegandolo alla *Pesach* dell'Esodo. Perciò, la Pasqua cristiana è detta Pasqua di risurrezione, mentre quella ebraica è Pasqua di liberazione dalla schiavitù d'Egitto.

Elia

Il diario di Randal

Due anni prima, il suo intento era semplicemente imparare l'inglese, per avere più possibilità per il futuro. Voleva restare a Londra solo per l'estate, lavorare e tornare in Italia. Era ancora uno studente di filosofia ed era pieno di speranza per il futuro.

Le cose però non sono mai scritte con il fuoco, e dopo il suo arrivo trovò subito lavoro come lavapiatti, circa dieci giorni dopo.

La velocità con cui aveva trovato questo lavoro lo sconvolse, guadagnava bene anche se affrontava giornate di lavoro di quattordici ore e riusciva a mantenersi da sé, per questo decise di restarci e provare a vivere lì. Lo slancio iniziale con cui aveva affrontato il cambio di cultura, di usanze e di lingua lo accompagnò per diversi mesi, era molto contento, contava di far venire la sua ragazza dall'Italia per provare a costruire un futuro lì. La ragazza era più piccola di lui. Randal aveva ventuno anni quando partì e lei ne aveva ancora diciannove, purtroppo quando le cose fanno straordinariamente bene il fato decide che hai avuto troppo e deve toglierti qualcosa, infatti di lì a poco la ragazza lo lasciò e Randal dovette affrontare la perdita.

Amava davvero quella ragazza, era il suo piccolo fiorellino e non voleva lasciarla, tanto che le disse esplicitamente “ se mi vuoi lasciare fallo tu, perché io non lo farò”. Così ora era di nuovo solo e stavolta non c'erano nemmeno gli amici a consolarlo.

Sì buttò sul lavoro decise di intraprendere la carriera di chef, avrebbe cominciato dal gradino più basso, cioè dal lavapiatti per poi crescere in cucina passando ad aiuto cuoco ed altri gradi.

Era abbastanza sicuro di sé e pensava, anzi era sicuro, di farcela.

Ma le cose non si misero bene, Randal iniziava ad accusare la solitudine,spesso scriveva cose senza senso a vecchie conoscenze su Facebook, era un modo per sentirle vicine. Per sentire che qualcuno dall' Italia lo pensava. Contattava appena poteva i suoi genitori e i suoi zii con Skype, parlavano a lungo e di un po' di tutto. Gli faceva sempre piacere vederli e si facevano delle gran chiacchierate.

In cucina invece Randal accusava i primi sintomi dell’anti-autoritarismo, odiava il capo chef con tutte le sue forze, e perfino quando cambiò lavoro e divenne aiuto cuoco, gli scontri nella nuova cucina si fecero più accesi. Lo chef gli stava perennemente addosso,nulla di

male se il fine era quello di insegnare il mestiere, ma quello str… lo trattava continuamente come un idiota.

Randal se ne stava sempre zitto e mandava giù finché un giorno esplose e litigò con un po' di persone. Decise che non gliene fregava più niente, entrava in cucina a testa bassa come un toro e cucinava tutto il giorno. Il culmine, quando provò per la prima volta in vita sua odio verso una persona, arrivò a Natale. Il capo chef gli diede il permesso di tornare in Italia e Randal si godette le vacanze dai suoi ma quando tornò l'uomo gli diede una lettere di avviso e il giorno dopo venne licenziato. Randal pensò: "Brutto pezzo di …, non solo mi fai spendere soldi per andare in Italia ma quando torno mi lasci pure in mezzo alla strada???"

Insomma i primi segni di cedimento si stavano manifestando, ci furono altri sviluppi: fu raggirato da persone che credeva amiche, fumava di frequente ed alla fine il suo equilibrio mentale si ruppe. Riuscì a stento a tornare in Italia in aereo e pochi giorni dopo venne ricoverato in Psichiatria. Potete immaginare come si sentì Randal dopo tutto quello che aveva passato, aveva rischiato sulla sua vita ma aveva perso tutto:lavoro,risparmi e la ragazza che amava. Il bilancio era negativo: la vita gli aveva mostrato il suo vero volto infine.

Il dolore per tutto ciò, la sfiducia negli altri, l'odio per il mondo che ti succhia l'anima e non ti ringrazia nemmeno, durò parecchio, Randal prima era un giovane idealista che credeva nella giustizia, nell'uguaglianza, nella verità. Perseguiva i suoi scopi verso il bene, sempre con un occhio verso il prossimo, ma ora, ora che aveva capito quanto si può essere vili e disonesti, i suoi ideali che aveva sempre portato in alto come uno stendardo vacillavano. Iniziò a rivisitare il suo modo di vedere le cose e divenne come già detto, cinico. Fu un passaggio molto doloroso, ma necessario.

Per questo fu il suo "servizio militare". A modo suo quest'esperienza lo aveva fatto diventare quello che era: pieno di difetti e limitazioni ma comunque "era". Sapeva di esistere, il dolore provato lo cambiò profondamente e nessuno, per quanto si fosse forzato di parlarne con i suoi amici, lo comprendeva appieno. La rinascita di Randal e tuttora in corso, i germogli stanno rinascendo, lenti, come un bonsai che ha perso le foglie per il troppo vento,e saranno più forti, ma ciò che occorre è la pazienza, aspettare giorno dopo giorno e ritrovare o cercare nuovi valori per cui vale la pena vivere in maniera degna. Forse non sono gli alti ideali che si decantano nei film, ma semplicemente avere il coraggio di vestirsi di umanità e mostrarsi con le proprie debolezze e punti di forza, con umiltà.

La vita ha poco significato se non c'è qualcuno che ti vuole sinceramente bene ed è pronta a tenerti la mano nei momenti di scoraggiamento, questo lo aveva capito. Ma la persona che intimamente desiderava che gli tenesse la mano ancora non l'aveva incontrata. Proseguiva da solo in un percorso che diventava sempre più impervio e accidentato.

Rosario

I cinquant’anni dei Pooh (a cura di Firmino)

I Pooh sono un gruppo musicale italiano celebre per aver scritto alcuni fra i più grandi successi discografici a livello nazionale e non solo. Formatosi nel 1966, il complesso è tra i più longevi nella storia della musica e ha venduto più di 100 milioni di dischi, risultando il gruppo con il maggior numero di dischi venduti. I membri della band, considerata da molti la maggiore nella storia discografica italiana, sono stati nominati Cavalieri dal Presidente della Repubblica e tra i loro brani più noti voglio ricordare: Tanta voglia di lei, Pensiero, Noi due nel mondo e nell’anima, Parsifal, Dammi solo un minuti, Chi fermerà la musica e Uomini soli. La loro storia si concluderà con una Reunion: sul palco assieme a Roby Facchinetti,

Red Canziani e Dodi Battaglia, ci saranno gli storici del gruppo Riccardo Fogli e Stefano D'Orazio, per tre ore di concerto, all'Olimpico di Roma e allo stadio di Messina e saranno anche ospiti al Festival di Sanremo.

Così, vista la vicinanza di questi eventi all'uscita della nostra rivista, voglio provare a scrivere una breve storia del gruppo e vi assicuro che non sarà facile perché ci vorrebbe un libro apposta. Nel 1962 nasce ufficialmente il primo nucleo dei Pooh (già avete letto bene il "primo nucleo"), all'epoca conosciuto come i "Jaguars", ma degli attuali componenti non c'era ancora nessuno e bisognerà aspettare il 1965 perché nel gruppo arrivi Valerio Negrini, che diventerà poi il paroliere e, a tratti, anche compositore dei moderni Pooh. Sennonché, proprio in quel periodo, una casa discografica che aveva diversi gruppi italiani, tra cui Equipe '84, stava cercando un complesso nuovo e beat, per cui i "Jaguars" decisero di cambiare nome, ispirandosi a Winnie the Pooh, eroe della letteratura per l'infanzia. A questo punto i Pooh, sotto vari pseudonimi inglese, incidono un 45 giri in lingua inglese, che era già stato degli Equipe '84 (Prima di cominciare e Notte senza fine) ma, solo nel 1998, Negrini svela che sotto le varie denominazioni precedenti in realtà si nascondevano i Pooh e che i brani non appartenevano alla discografia del complesso. Nello stesso periodo 66-68, il gruppo si dedica ad incidere delle cover ed esce il primo 45 giri "Vieni Fuori", cover dello Spencer Davies Group, poi partecipa al programma televisivo Settevoci con una cover dei Four Seasons e incide vari Jingles pubblicitari per una nota marca di rossetti. Ora cominciano i cambiamenti che li renderanno storici: nell'aprile 1966, un bergamasco sconosciuto, Roby Facchinetti, entra a far parte del gruppo e nell'estate dello stesso anno, al Piper di Milano, entra anche Riccardo Fogli. Sempre nello stesso anno e nella stessa formazione, i Pooh partecipano al Festival delle Rose con il brano "Brennero", che viene però censurato dalla Rai, perché trattava del Terrorismo in Alto Adige. Il primo album "Per quelli come noi", comprende le reincisioni dei brani già usciti con la nuova formazione con Battaglia e Stefano D'Orazio. I Pooh ebbero anche bisogno di amici e di parenti per mettere la benzina nel furgone per potersi muovere. Subito dopo il gruppo conosce per la prima volta, l'ebbrezza della classifica con "Piccola Katty" e dopo cominciarono le liti con la casa discografica che voleva successi e subito e non si accontentava del modesto successo di "Piccola Katty". Dobbiamo poi aspettare fino alla fine del 1969 per rivedere che si piazzano penultimi in classifica al Cantagiro e vengono etichettati come gruppo esclusivamente per le ragazzine e questo marchio nonostante la carriera eclatante, non riusciranno mai a toglierselo del tutto. Il successivo album di memorie costituisce uno dei primi concept album della storia italiana dove le canzoni si riuniscono in una trama dalla quale si delinea una storia di vita dai toni

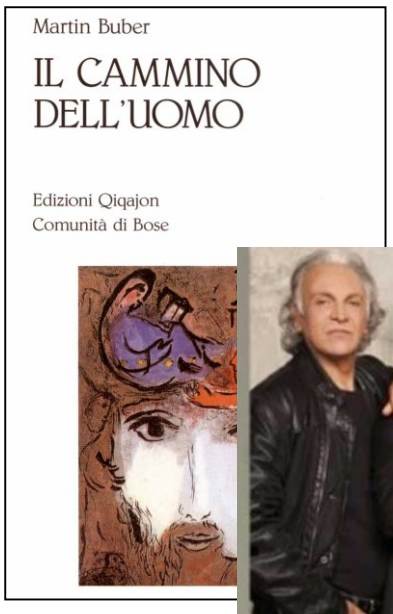
amorosi e proprio da questo LP dalle atmosfere rarefatte e dalle melodie malinconiche, si iniziano a riconoscere i Pooh che verranno. Lo scarso successo discografico e le rotture precedenti con la casa discografica li porta a rompere il contratto stesso. Nel 1971 i Pooh, passando ad una nuova casa discografica, incontrano un nuovo produttore e cominciano le prime soddisfazione con i brani "Tanta voglia di lei" e "Pensiero", che ha una caratteristica particolare, perché viene considerato da tutti un pezzo d'amore e invece parla di un carcerato. Con questi pezzi i Pooh entrano nella classifica sudamericana. A questo punto Negri decide di restare solo come paroliere e Il quartetto vince anche il Festivalbar con “Tanta voglia di lei”. Esce poi l'LP "Alessandra" dove il gruppo lascia spazio alle sue capacità strumentali, facendosi accompagnare da un'orchestra strumentale e per la prima e unica volta il produttore ottiene che nell'LP la chitarra elettrica sia sostituita da arpeggi acustici. A questo punto Riccardo Fogli decide di lasciare il gruppo per motivi interni. Il gruppo è sul punto di sciogliersi ma in uno dei vari provini a Roncobilaccio in Toscana, viene scelto Red Canzian, dopo più di trecento provini inutili. Nei primi anni 70 esce “Parsifal” un LP complesso e di ampio respiro strumentale e lirico e lo stile musicale sembra indirizzarli verso paragoni ingombranti come Pink Floyd e Genesis e i cori dei quattro riportano direttamente i Beatles e Bee Gees. Il brano omonimo in cui la seconda parte esclusivamente strumentale e segna un passo importante in cui la chitarra di Dodi raggiunge notevoli risultati. Seguono poi alcuni anni di buio in cui i Pooh non riescono a trovare la loro identità. I dischi prodotti vendono o poco niente, i primi dissapori si intensificano e si dividono dal produttore che li aveva portati al successo. Poi, nel 1976 esce l'album "PoohLover", preceduto dal singolo "Linda" che Miguel Bosè canterà in spagnolo, che segna una decisa sterzata dal recente passato con musiche più solari e suonate con arrangiamenti più ricchi e testi che si concentrano non più solo sull'amore ma si avvicinano alla quotidianità e alle questioni sociali. In “Poohlover” si parla infatti di omosessuali, prostitute, zingari e carcerati. Da qui in avanti comincerà la loro epoca sfarzosa con grandi concerti, raggi laser, fumi sul palco, che resteranno per anni il simbolo della band. Da questo punto comincia il vero successo dilagante dei Pooh: con "Dammi solo un minuto" raggiungono il primo posto in classifica per innumerevoli settimane e cominciano a pubblicare le prime raccolte di successi, usando strumenti nuovi come il sintetizzatore con numerosi virtuosismi alla chitarra. Come ho detto all'inizio, in questo breve spazio è impossibile raccontare la storia di cinquant'anni di un gruppo che ha saputo seguire il trend europeo e quindi incidere dischi ovunque seguendo la moda del momento con videoclip, batterie elettroniche, scrivendo pezzi per colonne sonore anche per programmi televisivi. Nel 1993 i Pooh tornano a vincere il festival di

Sanremo con "Uomini soli". Per concludere direi che qualsiasi cosa i Pooh tocchino, diventa un successo, qualsiasi tipo di musica essi decidono di suonare di lì a poco viene seguito da altri, per non parlare degli arrangiamenti sul palco e sui dischi, e il fatto di arrivare a cinquant'anni e poi salutare con questi mega concerti è un'altra mossa che li terrà per sempre negli occhi e nel cuore di tanti italiani (e non solo). Vorrei aggiungere che, e forse si è capito già, a me proprio non piacciono: in nessun senso, né strumentale ne vocale e non riesco a capire questo successo che hanno ottenuto, considerando il fatto, non trascurabile, che loro si sono limitati a copiare dalla musica inglese ogni loro arrangiamento, addirittura in concerto, vedi fumo e annessi arrangiamenti, che i Pink Floyd ed altri, eseguivano da anni. La stessa musica con pezzi quasi del tutto strumentali, miseramente fallita, i Pink Floyd la eseguivano in quasi tutti i loro LP con successi strepitosi vedi di "The Wall" ma anni prima. Che dire?! "Complimenti ai loro produttori!!"

Firmino

Un libro da leggere (a cura di Chiara)

Il cammino dell'uomo- Martin Buber (Vienna 1869; Gerusalemme 1961).



Piccola guida per l'uomo che desidera addentrarsi profondamente nel mistero dell'esistenza, tratto da una conferenza dell'autore del 1947 incentrato sull'insegnamento chassidico, movimento di rinnovamento dell'ebraismo sorto in Polonia nel XVIII secolo. Alla domanda iniziale di Dio ad Adamo, cioè

all'essere umano, " Dove sei?", questi si nasconde per non dover rendere conto, per sfuggire alle responsabilità della propria vita e, nascondendosi, scivola sempre più profondamente nella falsità. Si nasconde a se stesso. A questo punto la risposta decisiva di Adamo è l'inizio del cammino: "Mi sono nascosto". Secondo l'Autore, il cammino attraverso il quale un uomo avrà accesso alla risposta ai suoi profondi quesiti gli può essere indicato unicamente dalla conoscenza del proprio essere, dalla conoscenza delle proprie qualità. Scrive Buber: "*Ciascuno ha l'obbligo di riconoscere e considerare che lui è unico al mondo nel suo genere e che al mondo non è mai esistito nessun uomo identico a lui: se infatti fosse già esistito un uomo identico a lui, egli non avrebbe motivo di essere al mondo. Ogni singolo uomo è cosa nuova e deve portare a compimento la propria natura*". Questo pensiero mi riporta alle parole di Albert Einstein: "*Ognuno è un genio. Ma se si giudica un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi questo passerà tutta la sua vita a credersi stupido*". Questo breve saggio è stato scritto a poca distanza dal termine del secondo conflitto mondiale, epoca in cui gli influssi dei regimi totalitaristi europei con le loro ideologie di uniformazione del pensiero, degli usi e costumi avevano aperto nel tessuto sociale ferite vive e laceranti. E come fa l'uomo una volta scoperta la sua naturale inclinazione, a perseguirla? Bisogna che si renda conto innanzitutto che le situazioni conflittuali che lo oppongono agli altri sono conseguenze di situazioni conflittuali presenti nella sua anima e che quindi deve sforzarsi di risolvere il proprio conflitto interiore per potersi così relazionare con gli altri da uomo pacificato

"*Ogni conflitto tra me e i miei simili deriva dal fatto che non dico quello che penso e non faccio quello che dico, in questo modo la situazione tra me gli altri si ingarbuglia sempre di più e io divento gradualmente schiavo della situazione*". "*Quando l'uomo ha trovato la pace in se stesso può mettersi a cercarla nel mondo intero*". "*L'anima è molteplice, complicata, contraddittoria, ma il suo nucleo più intimo è in grado di agire su di essa e trasformarla, legando le une alle altre le forze in conflitto e fondendo insieme gli elementi che tendono a separarsi*". E una volta che l'uomo ha trovato se stesso? Beh, allora è giunto il momento di dimenticarsene!! Buber insinua così: "*Cominciare da se stessi non per finire con se stessi, conoscersi ma non preoccuparsi di sé*". L'uomo deve trovare il sé profondo della sua esistenza che vive con il mondo e non l'io dell'individuo egocentrico. Agli occhi dell'ebraismo ogni anima è un elemento a servizio degli altri e di tutta la creazione, ciascuno deve giungere alla pienezza non a vantaggio di se stesso bensì in vista dell'opera che deve compiere sul mondo terreno e per l'aldilà. La pretesa dunque di alcune dottrine di fissare

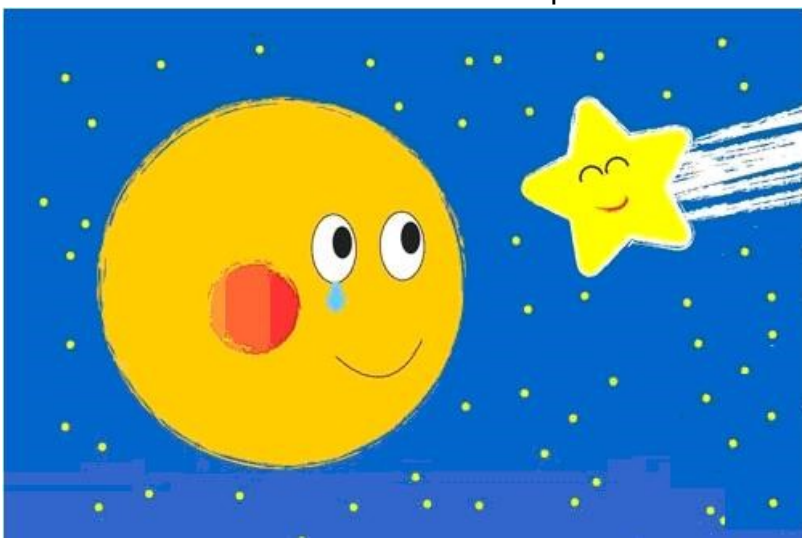
come unico scopo della vita la salvezza della propria anima è considerato, nell'insegnamento chassidico, la forma più sublime di egocentrismo.

Pagine difficili che concedono poche evasioni e inducono il lettore ad interpellarsi, a chiedersi se la sua vita sia diventata cammino o quando abbia smesso di esserlo e se forse non debba esser questo il tempo del ritorno.

Una fiaba da raccontare (a cura di Anna)

Il sole innamorato

Una volta il sole s'innamorò di una piccola stella che gli stava di fronte. La vedeva ogni



mattina gingillarsi nel cielo e chiacchierare con tutti i pianeti e tutte le altre stelle. Sbatteva le ciglia, si specchiava nelle scie delle comete ed era sempre pronta a catturare il primo raggio di sole per brillare più delle altre. Il sole, a forza di guardarla, si era talmente innamorato di lei che un giorno non riuscendo più a controllare il suo desiderio decise di farle un regalo. Allungò un raggio, staccò da una nuvola un fiocco bianco a forma di rosa e lo donò alla stella. La stella impertinente rise del suo gesto e il sole per la vergogna divenne tutto rosso e si tuffò nel mare perchè nessuno se ne accorgesse. Il giorno seguente il sole risorse e decise di fare un altro regalo alla stella. Questa volta allungò un raggio, rubò la coda a una cometa e la donò alla stella. Anche questa volta la stella scoppiò a ridere, così il sole, ormai offeso, si nascose tutto rosso dietro le montagne. Il terzo giorno il sole si stufò del comportamento della bella stella... ma tanto impertinente! Così decise di non farsi più vedere e iniziò a girare triste e sconsolato nascondendosi fra i pianeti. All'improvviso, quando meno se lo aspettava, apparve una bellissima cometa che si avvicinò a lui e gli disse: "Amato sole, se continui così ci farai morire di freddo! Abbiamo bisogno di te e del tuo calore! Non ci abbandonare!" Il sole commosso e lusingato dalla richiesta della bellissima cometa smise di nascondersi e ricominciò a splendere sempre più forte.

Le mie riflessioni

Possiamo dire che, all’istante, potrebbe sembrare una favola romantica e sdolcinata. È vero sì, è una favola che si racconta ai bimbi per farli addormentare, ma come molte altre, è indirizzata anche agli adulti. Infatti, se rapportiamo i protagonisti di questa ninna nanna all’essere umano, ci accorgiamo che affiorano sentimenti di amore per l’altro, amore di sè, vanità, egoismo, presunzione, egocentrismo, irriverenza ma, anche, vergogna, timidezza, senso di abbandono, speranza e chi più ne ha più ne metta.

Perbacco! Quanti sentimenti in una breve ninnananna…

Quando ci troviamo di fronte sentimenti, siano essi belli brutti, negativi o positivi, bisogna tacere, quindi ascoltarli poiché fanno parte del nostro essere uomo, donna, bambino. Ritornando alla favola, io direi che il sole è un galantuomo con una buona dose di timidezza, infatti quando è stato deriso dalla piccola stella, per la vergogna non sapeva più dove nascondersi, come se avesse fatto qualcosa di morale. Per contro, la piccola stella non è che un essere vanitoso, egoista, irriverente in quanto deridendo il sole, non ha fatto altro che portarsi con sè una scia di sentimenti negativi. Poi entra in gioco il buon samaritano: la cometa che per compassione, cerca di far ragionare il sole, ormai triste e sconsolato, implorandolo affinché torni a splendere per scaldare gli altri pianeti che intanto morivano di freddo. Di questo il sole ne rimane profondamente lusingato. Penso che chi sia del mestiere, possa scrivere facilmente un trattato su questa ninnananna. Tutto ciò fa parte dei rapporti interpersonali… Intanto i bambini dormono…! Per concludere vorrei citare un concetto scritto da Anna Biason, nata a Pordenone nel 1978, una grande appassionata dell'animo umano: "Ci sono volte che ti trovi con la faccia a terra… Ma ricorda sempre che non si tratta di una fine, è piuttosto l'opportunità di darti uno slancio e cominciare qualcosa di nuovo."

Un detto popolare (a cura di Giuseppina D.)

“L’erba voglio non cresce nemmeno nel giardino del re”

C'era una volta un re che diceva sempre voglio e mai per favore, un giorno passeggiando per il bosco, vide un'erba con dei fiorellini gialli che gli piacquero molto e iniziò a dire "Mi piacciono tanto questi fiorellini, non è giusto che crescano qui, li voglio nel mio giardino" e ordinò al giardiniere di piantarle sotto la sua finestra. Tutte le mattine il re si affacciava per vedere se i fiorellini gialli crescevano e diceva "Voglio i fiorellini gialli che mi piacciono tanto, voglio i fiorellini gialli che mi piacciono tanto, voglio che l'erba sia bagnata tutti i giorni, anzi, due volte al giorno". Il giardiniere faceva di tutto, ma i fiori non crescevano. E allora il re emise un bando dove si diceva che chi fosse riuscito a far crescere i fiorellini gialli sarebbe diventato principe. Vennero da tutti i luoghi del mondo, ma senza nessun risultato. Un giorno però arrivó a palazzo uno strano personaggio. "Io sono il mago Babalù e so come far crescere i fiorellini gialli!". Il re disse "Voglio saperlo, voglio saperlo". Babablù rispose "Non so se vostra maestà ne sia capace, bisogna chiedere all'erba di crescere ma sempre dicendo per favore e mai dire voglio in sua presenza altrimenti smetterà di crescere". Il re si arrabbiò molto per l'insolenza del mago e ordinó che gli fosse tagliata la testa, ma quando capì che se avesse cominciato a dire "Voglio, voglio" non avrebbe mai visto crescere i fiorellini gialli, cominciò a piangere. Ringrazió il mago Babablù e lo nominó principe. Ma, il re disse anche che se egli avesse mentito, gli sarebbe stata tagliata la testa. Il re andò in giardino e chiese gentilmente e per favore all'erba di crescere. Il mattino dopo l'erba fece dei bei fiorellini gialli. Il re fu contentissimo, si fece una grande festa: da tutti i regni vennero principi e principesse, dame e cavalieri. Babablù fu nominato principe e da quel giorno in poi il re non disse più voglio e fu sempre gentile con tutti.

Morale della favola: non è con il comando che si ottiene ciò che si desidera ma con gentilezza ed educazione.

Un film da vedere (a cura di Alessandro)

QUO VADO

Checco, sin da bambino è stato cresciuto dai suoi genitori con il “mito” del posto fisso, tanto che il padre lo portava in “gita” nel suo ufficio per mostrargli come le persone in realtà non lavorassero pur essendo pagate. Il bambino sin da piccolo si allenava a timbrare finti fogli e a richiamare le persone al telefono convinto che a lavoro si potesse telefonare senza pagare. Una volta adulto, grazie all’aiuto di un assessore interpretato da Lino Banfi trova lavoro nell’ufficio provinciale “Caccia e Pesca”, in cui conduce la sua esistenza ideale, timbrando solo cartellini. Anche a casa le cose non sono molto diverse, vive con i genitori che gli pagano tutte le spese ed è eternamente fidanzato con una ragazza che in realtà non ha nessuna intenzione di sposare. I problemi arrivano quando perde il lavoro a causa di tagli. Invece di firmare le dimissioni e accontentarsi della buona uscita, rimane attaccato al suo posto (dietro consiglio del suo amico assessore) per cui, per farlo demordere, viene trasferito prima in tutta Italia e poi in Norvegia.

Nonostante tutto Checco riesce ad ambientarsi e addirittura a trovare l’amore in Valeria, una ricercatrice ambientale con la quale inizia una relazione. Le cose sembrano andare a gonfie vele e il nostro protagonista sembra radicalmente cambiato, mette da parte le sue convinzioni e abbraccia lo stile di vita dei paesi nordici, politically correct.

Purtroppo la mancanza della sua terra si fa sentire e l’ennesimo trasferimento di lavoro costringe la famiglia a trasferirsi di nuovo in Italia. Ma la differenza di vedute causa attriti nella coppia che si divide. Successivamente Checco viene a sapere da Valeria che aspetta un bambino da lui e che ora vive in Africa; nel cercare di raggiungerla, viene preso in ostaggio da una tribù di indigeni che gli chiedono di raccontargli la sua storia per valutare se sia degno di rimanere in vita.

Il film è carino e divertente per passare del tempo in allegria Checco Zalone usa la risata per parlare, pur se in modo leggero, dei vari problemi che affliggono il nostro Paese.

Regia: G. Nunziante
Attori: Checco Zalone, Eleonora Giovanardi, Sonia Bergamasco
Genere: Commedia
Durata: 86’

Una poesia da ascoltare (a cura di Anna)

Sembra una calda voce dell’Aldilà,

d’improvviso la sento e resto perplessa,
non so dove mi trovo:
sono qui o forse là?
È una voce che mi richiama alla realtà.
Vorrei non ascoltarla,
vorrei non averla mai ascoltata
ma eccola che ripete lo stesso ritornello!
Di nuovo quella voce, quelle parole…
Se fosse una radio la spegnerei,
se fosse una macchina la fermerei
se fosse luce l’oscurerei
se fosse buio l’illuminerei.

13 novembre 1993

…Compari, scompari, ricompari…
Sembri un fantasma che danza
Come un pensiero opaco.
A volte saltelli suonando, cantando, giocando…
…”racconti storie”!...
Sembri un fantasma vestito da giullare.
Speranza, se questa …sei tu…
Spero di non sentirti mai più.

18 marzo 1988

Una ricetta da provare (a cura di Fuffy)

Pasta con sarde e finocchietto selvatico

La pasta con le sarde è un'antica ricetta siciliana che si dice fosse stata creata dal cuoco del generale siculo Eufemio che, nonostante i suoi meriti, i bizantini cacciarono da Messina. Pare che avessero preso come pretesto che si fosse innamorato di una suora e l'avesse convinta a lasciare i voti per farne la sua compagna.

Proprio a Messina, avendo il generale Eufemio pescato molte sarde e raccolto i finocchietti selvatici tipici della Sicilia, li affidò al suo cuoco, di cui si è perso il nome, che preparò per la prima volta questo piatto fatto di povere cose e al quale non fu però riconosciuto il merito della ricetta poichè l'invenzione poi venne attribuita al comandante.

Una leggenda narra che Eufemio per sfamare l'esercito avendo soltanto sarde non troppo fresche, per coprire l'odore forte del pesce, fece utilizzare al suo cuoco il finocchietto selvatico che la natura offriva. Il cuoco combinò sarde e finocchietto dando vita alla nuova ricetta che fu molto apprezzata e che divenne di uso comune.

Della ricetta esistono diverse varianti e le due principali si distinguono per l'aggiunta o meno della polpa di pomodoro insieme al resto del condimento.

Un'altra versione della "pasta chi' sardi", prevede anche il passaggio in forno per pochi minuti, per terminare la cottura della pasta e gratinare il tutto.

Per assaporare meglio questo piatto è preferibile prepararlo nel periodo compreso tra marzo e settembre quando si possono facilmente reperire le sarde appena pescate e si raccoglie il finocchietto selvatico fresco.

In mancanza di esso, si possono utilizzare delle scatolette pronte di finocchietto (reperibili presso l'alimentari "La Siciliana" Corso Milano, Novara) arricchite di uvetta e pinoli che costituiscono un valido sostituto anche se il finocchietto fresco è di gran lunga preferibile.

ATTENZIONE: spesso il finocchietto selvatico viene confuso con l'aneto che è molto simile ma che non è la stessa cosa, quindi al momento dell'acquisto, assicuratevi che si tratti proprio di finocchietto.

Quella che segue è la versione originale della ricetta; troverete, poi, quella rivista e corretta secondo i miei gusti personali cioè "A pasta chi' sardi a mari di Fuffy".

Ingredienti:

400 gr di bucatini o spaghettoni
500 gr di finocchietto selvatico fresco (o 2 scatolette)
500 gr di sarde fresche
1 cipolla
4 filetti di alici sott'olio
40 gr di pinoli
40 gr di uvetta
30 gr di pangrattato
1 bustina di zafferano
olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b.
pecorino grattugiato a piacere.

Preparazione:

Mettete a bagno l'uvetta e, nel frattempo, preparate il finocchietto selvatico lavandolo bene e mondandolo eliminando la parte più dura dei gambi. Fate bollire dell'acqua, poi aggiungete il finocchietto, portate a bollore e lasciate cuocere ancora per 20 minuti a fuoco basso. Scolate il finocchietto mantenendo nella pentola l'acqua che servirà a cuocervi la pasta. Lasciate intiepidire il finocchietto lessato, strizzatelo per eliminare l'acqua in eccesso, quindi tritatelo non troppo finemente. Raccoglietelo in una ciotola e tenetelo da parte. Pulite le sarde fresche, sciacquate bene ed ottenete dei filetti che ridurrete a pezzi.

Tritate finemente la cipolla. In una ampia padella versate l'olio, aggiungete la cipolla tritata e i filetti di alici sgocciolati dall'olio di conservazione.

Fate sciogliere i filetti a fuoco dolce, e lasciate insaporire. Quando i filetti saranno sciolti e la cipolla leggermente appassita, aggiungete le sarde, aggiustate di sale e pepe e fate rosolare alcuni secondi. Versate poi l'uvetta sgocciolata ed i pinoli.

Fate rosolare, poi unite il finocchietto tritato e mescolate tutti gli ingredienti rosolando per un paio di minuti. In una ciotolina, versate lo zafferano e scioglietelo con due cucchiaini di acqua di cottura del finocchietto. Quando sarà sciolto, versatelo nella padella, mescolate e fate cuocere a fuoco dolce per 10 minuti. Nella pentola in cui avevate cotto precedentemente il finocchietto, portate l'acqua a bollore e cuocete gli spaghetti.

Mentre gli spaghetti cuociono, tostate il pangrattato in una padella antiaderente sino a doratura. Quando la pasta sarà al dente, scolatela e versate gli spaghetti direttamente nella padella del condimento.

Saltateli velocemente mescolando e aggiungendo il pangrattato tostato e servite!!

PASTA CHI' SARDI A MARI DI FUFFY

La mia versione prevede gli stessi ingredienti escluso lo zafferano che non è incluso, e le sarde che sono rimaste a mare poiché non incontrano il mio gusto.

Il procedimento è uguale se non con la differenza che il condimento a base di finocchietto selvatico non deve essere preparato in una padella, ma in una casseruola.

Si lessa il finocchietto e si prepara il condimento come sopra e, quando tutti gli ingredienti sono ben rosolati, si aggiunge un cucchiaio di concentrato di pomodoro e 500 ml di passata di pomodoro e si porta a cottura.

La pasta lessata nell'acqua del finocchietto, viene poi condita col sugo al finocchietto, pangrattato tostato e pecorino a piacere.

Faccio spesso anche la prima versione, cioè senza pomodoro, con lo stesso identico procedimento escluso le sarde che lascio a mare e includendo tutti gli altri ingredienti.

Come sempre: " Buon Appetito"

Un disco da ascoltare (a cura di Anna)

"La vita com'è"

Max Gazzè è un cantante romano di origini siciliane, padre di quattro figli. La sua infanzia l'ha vissuta in Belgio dove ha frequentato la Scuola Europea.

Fin da piccolo studia pianoforte, a quattordici anni si esibisce con diversi gruppi nei locali di Bruxelles, comincia così la sua carriera fino a scrivere diversi brani apparentemente leggeri ma molto significativi.

Unico compositore per le musiche, per i testi ha collaborato con l'amico poeta Gimmi Santucci, con il quale Max condivide le riflessioni sulla vita, sui suoi cambiamenti, su come si è passati dalla società agricola a quella industriale, dall'aratro, alla radio. Allontanandoci dalla natura, a volte, si inseguono modelli di vita e comportamenti quotidiani, lontani dalla nostra indole che, anziché arricchirci, ci impoveriscono. Max Gazzè è un poeta eclettico, sorprendente ed ironico che affascina con le sue belle ballate.

La vita com'è, una domanda, una constatazione. Forse una speranza che sia sempre vissuta al massimo. La risposta sulle sette note arriva da Max Gazzè. Questa canzone esce il 18 settembre 2015: è un brano da canticchiare con cura, per Max un antidoto alla tristezza. È un brano orecchiabile, travolgente e leggero: ci racconta che star male per amore non vale la pena. Secondo la sua teoria, la vita è più semplice se non ci prendiamo troppo sul serio, soprattutto negli affetti: i sentimenti tendono a complicarcela, a dipendere troppo dall'altro, a dimenticarci di noi stessi. A volte, la leggerezza di un pensiero o di piccoli gesti, risolve le cose più complicate.

Canticchiando, canticchiando, il nostro eclettico e stralunato cantastorie accompagna le gesta di un simpatico signore in pelliccia, che a passo di danza corteggia donne per poi derubarle e vaga con in mano la foto dell'amore perduto. Tra una passeggiata, un caffè e un balletto, il nostro uomo in pelliccia reagisce con leggerezza ed ironia al mal d'amore.

"Guarda me, prendo tutta la vita com'è, non la faccio finita ma incrocio le dita e mi bevo un caffè". I problemi spesso svaniscono, quindi l'invito alla leggerezza è prendere tutta la vita com'è. Accettare il cambiamento senza resistenza è uno dei grandi sinonimi di libertà, ha dichiarato Max Gazzè.

Mah! Sarà vero tutto ciò che Max dice? Peccherà, forse, di ottimismo smisurato?

Anche altre domande occupano le ore di questa notte insonne. Lui, ironizza sulla vita, io la prendo sul serio, lui ride, canta e balla sul palco di un teatro, io recito sul palco della vita.

Confesso però, che nonostante tutto, Max mi piace, mi piace tutto di lui. Le sue canzoni e le sue contraddizioni. Mah! Intanto piango, incrocio le dita e bevo un caffè.

Testo "La vita com'è":

Se fossi qui dipenderei dalle tue tenerezze
dette sul collo a bassa voce ma lo sai
l'amore porta guai si perde quasi sempre c'è gente
che facile non si riprende più ma tu
guarda me, prendo tutta la vita com'è
non la faccio finita ma incrocio le dita e mi bevo un caffè
Ammazzo il tempo provando con l'auto meditazione canto un po'
nella testa uh uh uh uh uh uh…
e mi rimetto ripulendo il mio salotto dal terribile ricordo che resta di te
Se fossi qui mi lascerei
tentare dalle tue carezze
però ringrazio Dio che non ci sei
l'amore fa per noi ma separatamente
c'è gente che come me non si riprende mai, lo sai
guarda te questo straccio di vita cos'è
non la faccio finita soltanto perchè è pronto un altro caffè
Ammazzo il tempo provando con l'auto meditazione canto un po'
nella testa uh uh uh uh uh uh…
e mi rilasso finché non ho più addosso quel terribile ricordo rimasto di te
Indifferente che mente c'è l'eco di quelle malelingue che…
mi han detto uh uh uh uh uh uh…
ci sono cose su di lei che è meglio non sapere mai
sai che ricordo mi resta di noi
uh uh uh uh uh uh…
e mi rimetto ripulendo il mio salotto dal terribile ricordo che resta di te
Guarda me prendo tutta la vita com'è
non la faccio finita ma incrocio le dita e mi bevo un caffè
Ammazzo il tempo provando con l'auto meditazione canto un po'
nella testa uh uh uh uh uh uh…
e mi rilasso finché non ho più addosso quel terribile ricordo rimasto di te
Indifferente che mente c'è l'eco di quelle malelingue che
mi han detto uh uh uh uh uh uh…
ci sono cose su di lei che è meglio non sapere mai
sai che ricordo mi resta di noi
ma ci son cose su di me che forse non ci crederai
sai che ricordo ti resta di noi

L’angolo dell’arte – Artisti “dilettanti” (a cura di Rosario)

Barzellette e…

Una donna va dal macellaio e chiede: “Buongiorno vorrei delle costine, della salsiccia e delle braciole…”.

Il macellaio risponde: “Ah, deve fare una grigliata?”.

La donna risponde: “ Noooo… Provo a rimontare il maiale..”

N. 1 anno 4