

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 10 n. 102

Settembre 2024

EDITORIALE

La nostra casa

“Penso che un sogno così non ritorni mai più. Mi dipingevo le mani e la faccia di blu. Poi d'improvviso venivo dal vento rapito e incominciavo a volare nel cielo infinito”. Quando penso alla Terra mi viene in mente questa famosa canzone di Domenico Modugno. La terra, quel timido puntino di luce blu, immerso nell'avvolgente e infinito buio cosmico. Una piccola biglia che sfreccia a 107 mila km orari nel vuoto.

The Pale Blue Dot, quel “tenue puntino azzurro”. Così definiva la Terra Carl Segan, il primo astronomo che nel 1990 decise di far girare la fotocamera della sonda Voyager 1 quando si trovava a sei miliardi di Km di distanza dalla terra (oltre tutti i pianeti del sistema solare) e scattare una foto al nostro pianeta, alla nostra casa. Fu la prima foto della terra scattata da quella distanza, una foto che vi invito a guardare. Stupefacente scatto che ci invita a riflettere, come anche il commento alla foto fatto dallo stesso Carl Segan.

Ebbene sì, questo mese affronteremo l'argomento del rispetto della natura nel senso ecologico del termine. Aver cura della nostra “casa”, chiamata Terra, dovrebbe essere la nostra priorità oltre tutto, perché essa è l'unico posto sicuro che conosciamo, l'unico paradiso che permette alla vita di esistere e di perpetuarsi. Esiste una teoria che si ricollega a quella relativa al Paradosso di Fermi, che afferma che nell'universo le civiltà tecnologicamente avanzate (perché esistono) si estinguono perché alla fine, vittime della loro stessa tecnologia, si auto distruggono. Per questo probabilmente non siamo ancora riusciti a trovare altre forme di vita oltre a noi. Questo però vorrei tanto che non fosse il nostro destino.

La terra per come la conosciamo, è il pianeta perfetto, quel pianeta che “respira” perché è vivo, che ha sempre avuto la forza di rinascere, trasformarsi, reagire grazie ai suoi cicli naturali ponendo le basi affinché le specie viventi potessero esistere e proliferare. L'aspetto più sconcertante della nostra storia è che come “formiche su una mela” stiamo divorando, affamati, le risorse rimaste e per poter utilizzare tali risorse stiamo arrecando ferite quasi inguaribili alla nostra casa, inquinando, inquinando e inquinando senza pensare alle conseguenze. Sembra quasi inevitabile il finale.

Cosa si può fare allora per arrestare questa corsa folle verso il baratro??

Si dice che il grado di civiltà di una specie vivente lo si deduca dalla cura che ciascuna generazione ha nei confronti di quella successiva. La risposta a tutto ciò è quindi “avere cura”, avere cura dell'ambiente, entrare nell'ottica che non siamo né eterni né indistruttibili; pensate che l'essere umano, l'Homo Sapiens, appartenente al genere animale degli ominidi, si è “affacciato all'universo” ossia ha fatto la sua comparsa, solo alla fine della fase abitabile del pianeta terra e questa fase abitabile non potrà durare per sempre ma è destinata a finire. Questo vuole dire che saremo qui, ancora per un brevissimo istante di tempo, paragonato ai tempi dell'universo, e questo brevissimo istante di tempo lo stiamo utilizzando anche male... Se vogliamo reputarci una civiltà dobbiamo tenere a mente che la civiltà inizia laddove inizia la cura verso l'altro e verso l'ambiente.

Non vogliamo avvalorare quella tesi secondo cui se gli animali, per adattarsi “si sono evoluti sviluppando colli più lunghi, zampe più robuste, un pelo più folto e delle braccia piumate e leggere per poter volare...noi esseri umani ci siamo evoluti costruendo bombe”. No, voglio credere che non sia del tutto vera questa tesi. Siamo animali evoluti con una coscienza ed una ragione, forse gli unici a possedere la capacità di riflettere sulle azioni, gli unici a possedere in maniera piena e complessa sentimenti ed emozioni. Questa mente perfetta, pericolo e salvezza, va



usata per creare un futuro sereno e stabile alle nuove generazioni, affinché possano vivere su un pianeta più pulito, meno inquinato, dove la vita può continuare a perpetrarsi.

“Che ci piaccia o meno, per il momento la Terra è dove ci giochiamo le nostre carte...Le vanità umane sono pura follia...Non c'è alcuna indicazione che possa giungere aiuto da qualche altra parte per salvarci da noi stessi...La nostra unica responsabilità è quella di occuparci più gentilmente l'uno dell'altro, di preservare e proteggere il pallido punto blu, la terra, l'unica casa che abbiamo mai conosciuto”.

La redazione CPM

PIU' ACETO E MENO DIXAN!

Lo sapevi che uno dei motivi per cui la nostra terra è molto inquinata è perché utilizziamo molti prodotti chimici (in particolar modo dai detersivi) che finiscono nelle nostre acque così determinando il cosiddetto “inquinamento idrico”. L'acqua è il mezzo attraverso il quale la vita prolifera, basta pensare che il 70% del nostro organismo si compone di acqua e che la base della nostra alimentazione è data da piante che necessitano di una continua irrigazione e da carne e pesce che vivono in acqua e di cui ci alimentiamo.

Per cercare di contrastare il sempre più diffuso inquinamento ambientale e domestico, dovuto all'eccesso di prodotti chimici per la pulizia della casa, esistono diversi rimedi naturali che possono rappresentare delle valide alternative.

Una delle motivazioni per cui si utilizzano prodotti chimici, è il loro costo molto più accessibile rispetto ai prodotti naturali.

Dopo aver fatto delle ricerche utilizzando il web e dopo esserci confrontati, abbiamo scoperto che ci sono molti prodotti naturali per la pulizia della casa, per il lavaggio degli indumenti e per la cura del sé.



LO SAPEVATE CHE? ...

PER LA PULIZIA DELLA CASA SI POSSONO UTILIZZARE PRODOTTI COME:

- ACETO: utile per disinfettare superfici come per esempio l'interno dei frigoriferi nonché tutte quelle superfici che entrano a contatto con gli alimenti. Viene utilizzato anche da persone allergiche alle componenti dei prodotti chimici. E' utile per lucidare e sgrassare, è un'antimuffa e combatte i germi.

- BICARBONATO: ha potere igienizzante e mischiato al limone viene utilizzato per lo sporco più ostinato, per lavare piatti e pulire piani di

cottura.

- VAPORE: mediante la classica vaporella che emana vapore caldissimo, quest'ultimo ha potere disinfettante ideale per salotti, divani, poltrone, materassi, tappeti, vetro e acciaio.

PER IL LAVAGGIO DEGLI INDUMENTI SI POSSONO USARE PRODOTTI COME:

Tra i rimedi naturali spesso compaiono l'aceto ed il bicarbonato di sodio che, con il loro potere ammorbidente, sgrassante ed anti - odore, riescono a rendere i nostri vestiti puliti.

PER LA CURA DEL CORPO SI POSSONO UTILIZZARE PRODOTTI COME:

- Bicarbonato: utile per il pediluvio, per disinfettare e ammorbidire la pelle

- L'olio extravergine d'oliva: utilizzato a scopo lenitivo e nutriente

- Saponi e maschere viso all'olio di oliva

- Amido di mais: utilizzato come emolliente della pelle soprattutto dei neonati e per l'igiene intima

- Tutti i saponi vegetali

- Maschere viso nutrienti e anti età a base di uova e limone

I prodotti chimici sono ormai usati dalla grande maggioranza delle persone. Siamo talmente abituati a utilizzarli che spesso non riusciamo a farne a meno.

Il consiglio è, laddove possibile, di utilizzarli meno volte ed in piccole dosi in maniera responsabile al fine di ridurre l'inquinamento.

I prodotti naturali rappresentano per questo dei validi sostituti.

ECOLOGIA: osservare e rispettare la natura e l'ambiente.

Spesso si sente parlare di ambiente, ecologia, salvaguardia del pianeta Terra, ecc.. ma raramente ci si sofferma davvero a riflettere sul significato di queste parole e, ancora di più, si tende a pensare che la responsabilità di inquinamento, danni ambientali o atmosferici e simili siano sempre causati da altre persone; eppure non è così! Tutti noi, nel nostro piccolo, possiamo contribuire a prenderci cura e a salvaguardare l'ambiente in cui viviamo. La stesura di questo articolo ci ha permesso di fermarci a riflettere ed ecco cosa è emerso:

La natura è molto importante, bisogna rispettarla. Dò da mangiare agli uccelli che trovo in giardino, bagno i fiori e me ne prendo cura. Sto attento all'ambiente e alla natura tramite alcuni piccoli gesti come non gettare i mozziconi per terra o fare la raccolta differenziata.

Walter

Recentemente sono stata ripresa dal mio nipotino di 5 anni perché, camminando in mezzo alla natura e nel bosco, durante una breve pausa mi sono fermata ed ho acceso la sigaretta. Il mio nipotino ha detto "no nonna, non fumare perché inquina l'aria e fai del male alle piante del bosco."

Giusi

Sono una persona attenta all'ecologia, anche a casa faccio sempre la raccolta differenziata, non butto mai cartacce a terra e sto attenta. Penso che la natura vada rispettata perché ci dà energia positiva, camminare nel bosco o tra gli alberi dà serenità e pace e quindi va rispettata.

Manuela

Penso che potrei essere una persona più attenta all'ecologia se, al posto di leggere i libri cartacei, leggessi il Kindle, ma costa di più. In realtà nel mio piccolo cerco sempre di prendere i libri in biblioteca, così so che il libro è già stata



letto e verrà letto nuovamente da altre persone. Qui in comunità per esempio ho imparato meglio a differenziare i rifiuti, mi sono accorta che in passato spesso sbagliavo.

Solitamente raccolgo anche la cacca del mio cane, per mantenere l'ambiente più pulito.

Al parco giochi di Cene c'è un pannello solare e secondo me, questo tipo di energia rinnovabile, è molto positiva perché ci permette di sfruttare l'energia della natura.

Più si va in montagna più si respira aria pulita. Io per esempio vengo da Milano e non sopporto di pensare che spesso si uccide la natura per edificare sempre di più.

Chiara

Mi stupisco spesso dell'inciviltà delle persone e di quanta poca attenzione prestino al nostro Pianeta. Spesso nelle strade o nei boschi pare esserci una discarica, vedo frigoriferi buttati in mezzo ai boschi ecc ... è indecente. È molto preoccupante tutto questo, sembra andare sempre peggio. Nel mio piccolo cerco di stare attenta. In comunità facciamo la raccolta differenziata e una mia compagna si occupa di smistare i rifiuti, è molto importante. È utile anche solo iniziare a tenere in ordine ciò che ci circonda.

Anna

Sono d'accordo con Anna e spesso anche in spiaggia, soprattutto quelle libere, si vedono rifiuti di ogni tipo. Molte volte anche l'acqua del mare, del lago o del fiume sono davvero inquinate.

Inoltre, camminando per strada si trovano pochi cestini o posa cenere ... ce ne vorrebbero di più! Io cerco di non buttare mai a terra il mozzicone, piuttosto lo lascio nel pacchetto o lo tengo in tasca e lo butto nel primo cestino che trovo.

Io non sopporto per esempio il circo o altri ambienti simili perché in quel caso non stiamo rispettando gli animali e la natura ma li stiamo danneggiando.

Asia



Osservo spesso la natura e mentre la osservo mi stupisco degli insegnamenti che mi dà e di quanto è bella. Anche nella struttura mi capita di osservare dalla sala fumo le montagne, il cielo e gli alberi. Tra i tanti credo che la natura sia uno dei doni più belli che ci hanno fatto. Non sopporterei mai la vista di un albero tagliato. Devo imparare a rispettare un po' di più la natura, per esempio non buttando i mozziconi per strada. Gli alberi ci danno moltissima energia ed è bellissimo meditare nel bosco tra gli alberi perché ci danno pace, energia e sintonia con l'universo. Non sopporto proprio il pensiero che gli uomini possono disboscare foreste e nemmeno che le persone uccidano gli animali per vestirsi o per altri scopi stupidi. Per esempio, una volta un signore ha detto ridendo: "Ho ucciso le galline perché non facevano più le uova". Secondo me non c'era nulla da ridere perché non è giusto ammazzare le galline solo perché non fanno le uova, sono comunque esseri viventi e così facendo non li stiamo rispettando.

Marilisa

Le persone le vorrei più felici, vorrei che i bambini che sono in Africa non soffrissero più perché anche loro sono persone, quelli che fanno le guerre sono dei delinquenti perché non si può uccidere tante persone per soldi o poco altro. Basta alla violenza. Anche perché, con la guerra, si distrugge anche la natura.

Severina

L'ecologia secondo me è una questione di "rispetto", è necessario avere rispetto del luogo dove viviamo. L'ecologia non fa parte solo dell'ambiente ma anche del carattere di una persona, una persona dovrebbe trovare l'ecologia nel proprio stile di vita. Per essere ecologisti bisogna saper fare dei sacrifici, per esempio se vuoi inquinare di meno bisogna risparmiare benzina. Anche per quanto riguarda il cellulare e le chiamate: dovremmo limitarne il consumo per diminuire le radiazioni che inquinano l'aria.

Dario

Nel mio piccolo in comunità faccio la raccolta differenziata, presto sempre attenzione dove buttare i mozziconi quando sono per strada.

A casa ho l'abitudine di tenere sempre il riscaldamento basso, non tanto per i costi ma per inquinare meno l'ambiente. Dietro casa mia ho un bosco e spesso faccio delle passeggiate, e questo mi ricarica, mi dà energia e mi fa stare bene. È un ambiente molto naturale, molto tranquillo, mi piace molto. Quindi è importante preservare la natura, anche solo per poter preservare questi ambienti che danno pace e serenità.

Danilo

CRM Agorà

...E NOI COSA POSSIAMO FARE??

Tante cose che ognuno di noi fa hanno ripercussioni sul clima e sul riscaldamento globale: il clima sta impazzendo a causa dell'inquinamento, i ghiacciai si stanno sciogliendo, anche al polo nord e al polo sud si sono alzate le temperature. L'effetto serra è stato importante anche quest'anno e molta gente sta male per il troppo caldo, in particolare anziani e bambini. Al Sud è allarme siccità e l'acqua è centellinata. Tutto ciò è preoccupante per il futuro.

Abbiamo sfruttato la natura e ora lei si ribella. Le auto in giro sono troppe e le auto elettriche sono poche.

E ALLORA COSA POSSIAMO FARE?

Sono tante le accortezze che potremmo avere e che spesso ci vengono suggerite. C'è la necessità di trattare la nostra terra come casa nostra e di pensare che quello che di sbagliato facciamo, pensando di fare i furbi, in realtà è un dispetto che facciamo a noi stessi!!

Oggi noi del CDP riproponiamo un consiglio che a noi è familiare, soprattutto necessità, ma se ci pensiamo è proprio in linea con questo discorso: **UN MAGGIORE UTILIZZO DEI MEZZI PUBBLICI!**

Da noi i mezzi pubblici ci sono e sono usati ma dopo un giro di pareri tra di noi pensiamo che non ci sia ancora la mentalità giusta: per qualcuno di noi c'è l'idea che chi usa i mezzi pubblici è "uno sfigatone" perché ognuno di noi desidererebbe la sua auto per muoversi in libertà. Oltretutto noi che prendiamo spesso il pullman o il trenino ci accorgiamo che tanta gente non paga il biglietto e questo è un problema che ricade su tutti.

Siamo davvero convinti che l'utilizzo maggiore di mezzi pubblici potrebbe aiutare significativamente l'ambiente ma oggi tutto ciò è in controtendenza perché sono utilizzati da persone che tendenzialmente lo fanno perché non possono avere un'auto.

Ci siamo chiesti quali sono i pro e contro nell'utilizzo dei mezzi pubblici...:

PRO

Il mezzo pubblico aiuta l'ambiente

Lo possono usare tutti
raggiungere un posto

Non hai la responsabilità di guidare

Si può osservare il panorama

CONTRO

Non arrivi ovunque

Ci metti molto tempo a

Ci sono pochi mezzi e poche coincidenze

In alcuni orari sono molto affollati



Abbiamo anche pensato che si potrebbe incentivare l'uso dei monopattini, ma servirebbero regole più ferree, oppure la bicicletta ma elettrica che però costa troppo ed è anche molto pericolosa sulle nostre strade.

Non abbiamo molti altri suggerimenti, (a parte il teletrasporto!!), crediamo che avere a cuore la nostra terra, sia un obiettivo da tenere sempre presente ma che nelle nostre valli per ora non è così facilmente realizzabile.

CDP Il Faro

***Il mondo è un bel posto.
E per esso vale la pena lottare.***

Ernest Hemingway

Oggi con questo argomento la redazione della CPA si è presa un momento di tempo per pensare insieme e ragionare insieme. Questo gruppo di lavoro è ormai collaudato: tra di noi, quando ci riuniamo, si crea automaticamente quella predisposizione all'ascolto (e credeteci che non è affatto scontato e facile trovare questo assetto in comunità). Abbiamo trattato argomenti leggeri e altri che ci hanno fatto aprire più in intimità. Qui in cerchio si condivide, ci si confronta.

L'ecologia trattata dal punto di vista dell'attenzione al risparmio energetico è quello di cui abbiamo discusso.

E' stata l'occasione per rivederci rispetto due questioni delicate che toccano il nostro quotidiano: lo spreco dell'acqua e dell'energia elettrica.

Non avere cura di spegnere la luce e/o la tv quando si esce da una stanza, da una sala comune, è un'abitudine che ogni tanto si ripropone. Pensarci ora qui e vederla nell'ottica del risparmio ci fa pensare a come essere più

consapevoli deve andare nella direzione contraria del menefreghismo: lotta a volte sottovalutata quando l'individualismo ne fa da padrona.

Anche la gestione dell'acqua può migliorare perché quando la riflessione tocca le corde giuste il cambiamento è possibile.

Siamo un gruppo fiducioso e oggi forse più unito di prima.

La Redazione della CPA

RICARICA CULTURALE

UNA PIETRA SEMIPREZIOSA: L'AMETISTA

L'oggetto nella foto è un ciondolo in argento montato con una pietra della famiglia dei quarzi, l'ametista.

Questo tipo di pietra era molto usata negli anni 30 per le montature su gioielli in oro e argento ed era considerata una pietra di pregio nonostante sia considerata una pietra semipreziosa dura, di durezza non molto alta sulla scala mohs (5) quindi è abbastanza fragile ed è facile che nel tempo vengano causate delle piccole rotture o graffi.

il colore chiaro della pietra era una tonalità preferita al viola scuro meno naturale e la mancanza di impurità e il colore chiaro rosato davano più valore alla pietra che in questo caso è di una caratura abbastanza alta e di una purezza particolare. il ciondolo dovrebbe risalire agli anni 30 e il disegno è di stile liberty

per quanto riguarda il significato simbolico di questa pietra, tra i cristiani simboleggia l'amore. san valentino la portava come ciondolo al collo. E' simbolo di spiritualità infatti i vescovi indossano un anello decorato con un'ametista ed è anche il colore del loro abito: infatti viene chiamata anche "pietra dei vescovi".

in passato era usata come amuleto protettivo dai greci e romani. nel rinascimento si realizzavano amuleti protettivi, ciondoli e anelli incassando l'ametista.

qualora volessimo fare un regalo significativo, una pietra di questo tipo può essere una buona idea e se ce la dovessero regalare sarebbe un buon segno, ovviamente per chi crede al significato simbolico che queste pietre posseggono.



Alberto
CPM "Il Quadrifoglio"

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: comunitamente

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro

