

# POLIS

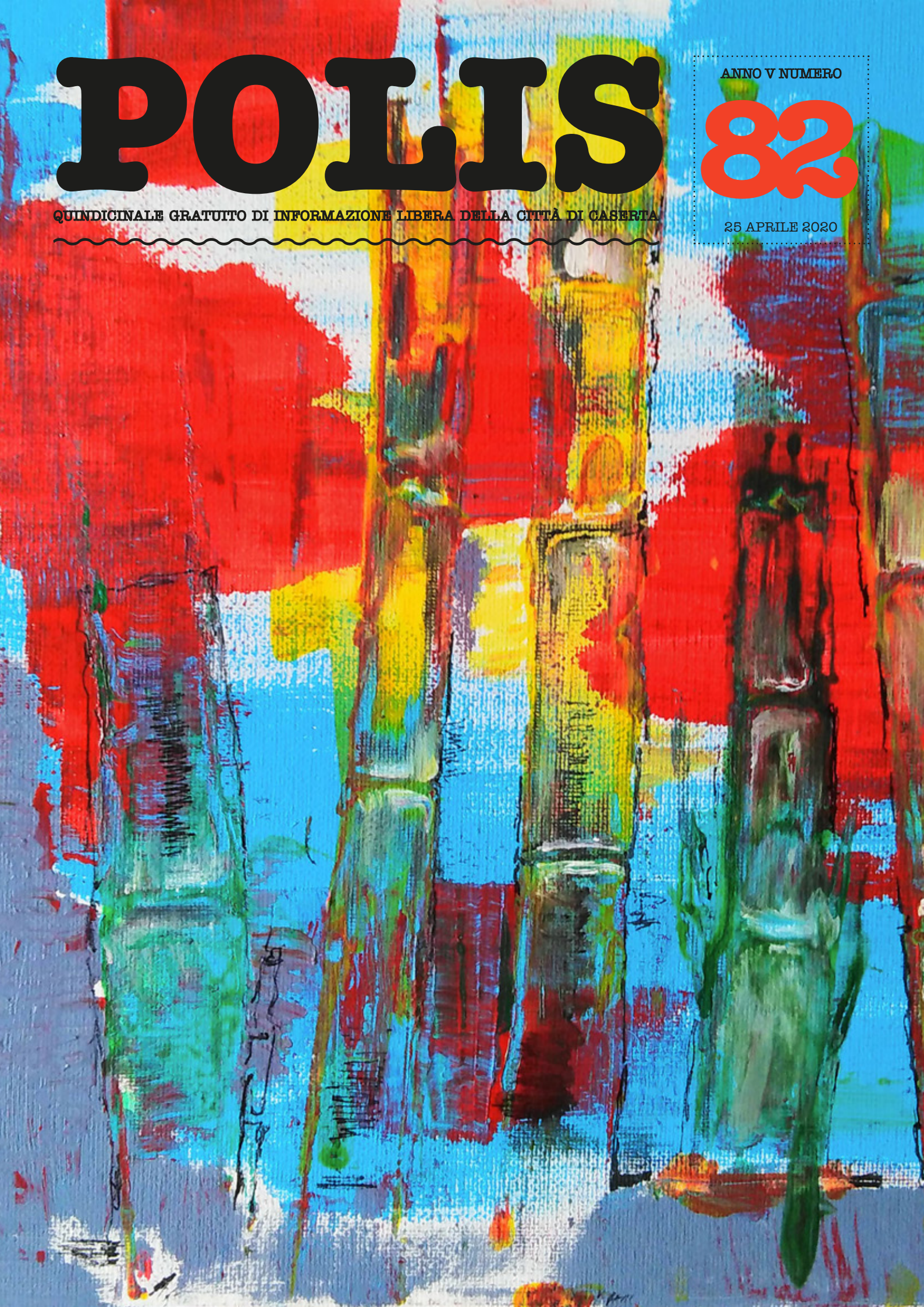
QUINDICINALE GRATUITO DI INFORMAZIONE LIBERA DELLA CITTÀ DI CASERTA

---

ANNO V NUMERO

82

25 APRILE 2020



“ Sono nato in uno storico palazzo nel cuore di Napoli in via Foria dove Luciano De Crescenzo girò diverse scene del suo famoso 'Così parlò Bellavista'. In quell'edificio dove campeggia uno stemma in cui si legge 'numquam retrorsum', giammai indietro andremo, non ci sono ascensori. Ma il Professore ne simulò scenograficamente l'esistenza per una scena sublime. La coesistenza obbligata nel buio e nel silenzio del napoletano e del milanese (interpretato dall'impareggiabile attore meneghino Renato Scarpa) che si guardavano con sospetto e che all'improvviso incontrandosi scoprirono reciprocamente un filo umano che li univa molto più resistente degli stereotipi divisivi, facendo scoccare la scintilla dell'amicizia. Un sentimento che deve estendersi in questi giorni di una prova difficilissima. Napoli è Milano, Milano è Napoli, Italia, Europa (nonostante le spine), mondo, umanità. Quei tanti morti lombardi per lo spirito di Bellavista sono i nostri morti. De Crescenzo è stato Napoli, Feltri non è Milano, non lasciamoci trascinare fuori da quell'ascensore. Se non si sale si scende così come Papa Francesco sottolinea che chi non progredisce regredisce. Perché scrivo, perché me ne occupo a costo di apparire sdolcinato? Cambio subito tono, assumendo le vesti di presidente dell'ordine nazionale dei giornalisti, che si ritrova tra gli iscritti questo nome, noto anche per la sua capacità di essere urticante, in passato pure in maniera brillante ma negli ultimi tempi fuori dalle righe e meritevole di ampie reprimende come seminatore d'odio. In tanti scrivono per sollecitare di metterlo fuori della nostra comunità professionale. Si può fare attraverso un regolare procedimento guidato da un autonomo consiglio di disciplina. È competente quello del luogo dove il giornalista è iscritto, ovvero nel caso specifico quello della Lombardia, che naturalmente deve essere attento sempre nelle sue pronunce alle libertà garantite dall'art. 21 della Costituzione, anche se sottolineo il principio di non discriminazione insito nell'art. 3 noto per sancire l'uguaglianza, e ai giuristi indicherei la strada della valutazione della cosiddetta legge Mancino. È lo stato diritto che dal 2012 ha voluto la separazione dei poteri anche nell'ambito degli ordini professionali. Con chi giudica nessuno può interferire. Sarebbe come chiedere conto a un Presidente del consiglio dell'azione, dell'omissione o della fondatezza della pronuncia di un magistrato. Non si può fare. Posso solo chiedere scusa a mio nome e a quello della stragrande maggioranza di colleghi che hanno lo stesso tesserino di Feltri, per il reiterato atteggiamento di vacua ostilità. Lo trovo indegno ma mi adegua e amo Milano come Napoli, di cui sono sempre rimasto orgoglioso cittadino. Con Luciano e Renato accendiamo le due candeline nel silenzio dell'ascensore, come nel film, distanti dal rumore di Vittorio”

*Così Carlo Verna, presidente dell'ordine dei giornalisti.*

### EMERGENZA "COVID-19"

Per l'intera durata della crisi sanitaria, **Polis** proseguirà la pubblicazione soltanto in formato digitale, **"sfogliabile" su Issuu.com** o scaricabile dal sito **polisnetwork.it** e stampabile a casa. Stiamo a casa.

### PAROLE SOTTO SALE

#### Resistenza

Ciò che rinnova l'esistenza, illuminandola

Il filo che in una lampadina si lascia attraversare da una corrente elettrica e trasforma la sua incandescenza in luce si chiama appunto resistenza

La resistenza è dunque la condizione in cui trasformiamo in luce ciò che ci attraversa e ci rende incandescenti senza mai cedere o spezzarci illuminando ciò che ci circonda

Lo si rammenti con attenzione

Se la nostra resistenza non si fa luce per gli altri Se non li illumina, ma li confonde e li fa vivere nell'ombra potrebbe non essere vera resistenza

*Claudia Fabris*

### A SEGUIRE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| La città del futuro        | 3  |
| Note stonate               | 4  |
| Riflessioni                | 6  |
| Il Casertano               | 7  |
| Conoscenza e innovazione   | 8  |
| Piazza del sapere          | 9  |
| Pausa visiva               | 10 |
| I Giannonianiani           | 11 |
| Illustrazioni              | 12 |
| Urania                     | 13 |
| Seen from the outside      | 14 |
| Pausa visiva               | 15 |
| Sentito per strada         | 16 |
| Dal web                    | 18 |
| What's up?                 | 19 |
| Recensioni entro tre righe | 20 |
| Esercizi per bambini       | 21 |
| Esercizi per bambini       | 22 |
| Esercizi per bambini       | 23 |

# POLIS

Testata registrata presso il Tribunale di Santa Maria Capua Vetere con n. 4108/2016

Redazione e direzione  
Via Dei Giardini, 57  
81100 Caserta

Direttore responsabile **Gregorio Vecchione**  
Grafica e impaginazione **Antonio Napoletano**  
Creatività e pubblicità **FOLD**

+39 328.88.60.810  
+39 338.77.82.850  
polis.caserta@gmail.com

 @polis\_caserta

# IL VIRUS DEL CAPITALISMO

**L**a crisi globale che stiamo attraversando non è soltanto sanitaria. Sono tutti gli aspetti della vita umana ad essere coinvolti. Economia, politica, cultura, ideologie, relazioni, socialità. Da questo tsunami biologico ne uscirà indenne, ancora una volta, il capitalismo. È accaduto in passato ed accadrà ancora. Il capitalismo non è mai in crisi, anzi, è corretto dire che ha un rapporto simbiotico con le crisi: queste sono connaturate al capitalismo come potrebbe essere la respirazione per l'essere umano. Ogni volta che nella storia le crisi del capitalismo hanno aperto le tenebre della recessione economica, politica e sociale, gli Stati e le società civili giuravano che, una volta fuori dal tunnel, avrebbero cambiato quel "sistema" per non rischiare di ripiombare nel buio. E, puntualmente, superata la crisi, il capitalismo si rafforzava. È successo alla fine dell'Ottocento quando la crisi è culminata nella Prima Guerra Mondiale. È accaduto con il crollo del '29 che ha lastricato la strada per la venuta dei fascismi e il conseguente scoppio del secondo conflitto mondiale. Ancora, negli anni '70, con lo choc petrolifero che ha posto le basi per un nuovo modello di capitalismo, meno dipendente dalla produzione di beni e sempre più alimentato dalla finanza speculativa. La bolla è, poi, esplosa nel 2008 evidenziando tutti i limiti e la fragilità della globalizzazione finanziaria. Per far fronte alla crisi si sono adottate misure di austerità che non hanno fatto altro che rafforzare quelle riforme neoliberali che rinsaldano le radici del capitalismo. Con la fine del grande sviluppo delle Tigri Asia-tiche e dei Paesi emergenti dell'America Latina, la soluzione è stata quella di integrare la Cina nel mercato globale. Il nuovo colosso del capitalismo mondiale non ha la bandiera a stelle e strisce ma rossa con cinque stelle gialle. Alla fine del decennio che si è appena concluso, il capitalismo industriale si è spostato dentro i confini della Grande Muraglia mentre le restanti economie hanno puntato ancora più forte sulla finanza speculativa, sugli asset immateriali, sulla roulette russa dei mercati aleatori. È, quindi, chiaro che da una crisi del capitalismo si può uscire solo attraverso una recrudescenza del capitalismo stesso che ad ogni cesura lascia più vittime sul campo di quante ne farebbe una terza guerra mondiale. Il divario tra pochissimi super ricchi e miliardi di poveri si allarga ad ogni nuova crisi. Credo che l'errore sia quello di considerare il capitalismo 'soltanto'

**“ Ben radicato nelle nostre menti, ci accompagnerà per secoli ancora, fino all'estinzione del genere umano ”**



**Gaetano Trocciola**  
(visto dalla redazione)

[gaetano.trocciola@gmail.com](mailto:gaetano.trocciola@gmail.com)



un modello economico, un sistema per coesistere nelle società e far interagire gli Stati tra di loro. Il capitalismo, invece, è una visione totalizzante e totalitaria, una "teoria del tutto" in grado di tenere le redini del pianeta, una matrix per nulla astratta capace di realizzare trasformazioni epocali - come l'Internet of Things - condensandole in un nuovo dominio sull'essere umano. Oggi, nel pieno di una pandemia globale e all'alba di quella che si annuncia come la crisi economica più grave dell'età contemporanea, stiamo rivedendo la nostra posizione. Chi siamo? Come abbiamo vissuto sinora? Abbiamo distrutto una parte vitale degli ecosistemi e ora la Natura si sta ribellando. Ci sta selezionando. Già da adesso promettiamo che, alla fine di tutto questo, saremo 'umani' più virtuosi, più rispettosi, più onesti. Alla fine di tutto questo riusciremo a trovare un vaccino e a sconfiggere il Sars-Cov-2 definitivamente. Ma non potremo mai liberarci dal virus del capitalismo che, ben radicato nelle nostre menti, ci accompagnerà per secoli ancora, fino all'estinzione del genere umano. Perché come la fenice che rinasce dalle sue ceneri, il capitalismo risorgerà ogni

**T**ra la fase 1 e la fase 2 di questa, necessaria - quanto non del tutto spiacevole - cattività in cui siamo relegati, esauriti gli spostamenti di arredo e riordinando carte varie ed affini (spesso risalenti a dir poco), mi sono imbattuto in un vecchio libro, acquistato tempo fa, presumibilmente, da mio padre, sempre attento, da umanista, a cogliere le interessenze tra il diritto - che gli dava da vivere, quale avvocato - e gli aspetti sociali che del primo influenzavano le evoluzioni normative. Il testo si chiama infatti "Una famiglia come un'altra", scritto da Irene Bernardini ed edito dai tipi della Rizzoli. Ho cominciato pian piano a sfogliarlo, quasi con una certa reticenza, un po' sospettosamente, immaginando tendesse ad avere una impostazione un po' moralistica. Niente di tutto ciò, invece. Addentrandomi tra le pagine, l'ho trovato di grandissima attualità, tenendo conto che trattasi di un lavoro di quasi venticinque anni fa. Oserei dire, quindi, anche precursore di quanto sarebbe avvenuto in maniera quasi seriale, su larga scala, nei decenni successivi. Si tratta, infatti, di un manuale, quasi un vademecum, per lasciarsi senza rancore, salvaguardando, gli equilibri emotivi dei figli. Il tema, come dicevo, lo trovo molto interessante, rappresentando uno di quei casi in cui ad una decisione, apparentemente solo tecnica, si dovrebbe accompagnare una funzione di mediazione e composizione sociale che dovrebbe costituire spesso il fine ultimo del diritto civile, in special modo, quello di famiglia. Certamente questa composizione tra i vari interessi non avviene sempre nel modo migliore né in modo indolore. Tutti, infatti, sembrano conoscere la ricetta per una buona separazione e per un buon divorzio: i giudici, gli avvocati, gli psicologi. Basta leggere le sentenze, le memorie dei difensori, le relazioni di quei psicologi chiamati come consulenti tecnici dal magistrato. L'interesse del minore è il criterio principe, quello decisivo, in altri termini, quello in base al quale il giudicante si pronuncia nel dire quando e come il bambino deve stare con i genitori. E così nasce la regolamentazione dei weekend, dei ponti scolastici, dei compleanni delle vacanze. Spesso tutto ciò, tutto questo iter decisionale si accompagna ad un clima mesto di tristezza e, perché no, umiliazione per quei genitori separati che ritengono di essere in grado di valutare le esigenze dei figli senza intermediazioni di terzi, pur necessari talora, soggetti. Ma questo è un terreno minato: la famiglia si sfascia e necessita di regole etero de-

## UNA FAMIGLIA COME UN'ALTRA

**“Tutti sembrano conoscere la ricetta per una buona separazione: i giudici, gli avvocati, gli psicologi”**



**Vittorio Pisanti**  
(visto dalla redazione)

vittoriopisanti@gmail.com

terminate. In tal senso, l'autrice individua nella mediazione familiare lo strumento adatto a contribuire a dipanare i dissidi, non di rado violenti, emotivamente e verbalmente. Ma il libro, soprattutto, focalizza l'attenzione sulle famiglie allargate. Il riferimento è a quelle nuove unioni che seguono la separazione, da cui nascono altri figli, famiglie complicate che per alcuni sono solo sinonimo di disordine, in quanto impongono ai bambini di trovarsi uno spazio in un nucleo in cui c'è un uomo che non è il loro padre ed una donna che non è la loro madre e altri figli, fratelli unilaterali o semplicemente compagni di viaggio. Il concetto che viene fuori dalle righe è che le famiglie allargate non sono, in sé, né buone né cattive; tutto, in un senso o nell'altro, non è che il riflesso del modo di porsi affettivo nei confronti di chi non è, rispettivamente, il proprio padre o figlio biologico. Il punto cui sembra giungere l'autrice è che



**Irene Bernardini**  
**Una famiglia  
come un'altra**

I nuovi rapporti fra madri, padri e figli dopo il divorzio



in effetti il discrimen giuridico coincide con quello emotivo reale, ossia con il punto di vista dei bambini e ragazzi, con la loro empatia. Capire insomma chi e come sta bene con chi, con le nuove figure adulti e "piccoli". Non ci sono regole precostituite in sostanza e sarebbe errato porle. In tutto ciò, il punto di vista delle donne è decisivo perché, quasi sempre, su di loro ricadono gli oneri e gli onori delle famiglie allargate. La parte giocata dagli uomini è, va detto, raramente quella del protagonista: siamo il vero sesso debole. Ma sono, del resto, gli attuali tempi che definire "di cambiamento" risulta anche molto riduttivo. Bisogna reinventare e reinventarsi: in tutto, anche nel modo di volersi bene.

# TUTELA TE, PROTEGGI GLI ALTRI.



**MANTIENI  
LA DISTANZA.**



**RIMANI  
A CASA.**



**LAVATI  
LE MANI.**



**METTI  
LA MASCHERINA.**



**TIENI A CASA  
I NONNI.**

**Zama**  
Medical Center  
Vascular - Aesthetic - Diagnostic - Parapharmacy

• PARTNER •



# CRISI SANITARIA, OPPORTUNITÀ O PERICOLO?

**È** scoppiata una pandemia senza precedenti per la società contemporanea: un secolo dopo quella Spagnola che causò 50 milioni di morti. Non eravamo e non potevamo essere preparati. Potevamo certamente essere attrezzati: nel senso che avremmo potuto avere quelle classiche attrezzature standard di una moderna civiltà: più ospedali, più posti letto, più ricerca.

Una conseguenza evidente del fatto che, alla fine degli anni '10 del nostro XXI secolo, con lo scoppiare della grande bolla, il nostro Paese veniva inserito tra i PIGS, cioè quei paesi europei che avevano situazioni economiche deficitarie.

Ospedali chiusi e un disinvestimento totale in università e ricerca, questo il leitmotiv degli ultimi venti anni. La scelta unica era quindi il lockdown: non tanto per evitare i contagi (che comunque subiscono lievi flessioni) e sconfiggere la pandemia, ma per "svuotare" le terapie intensive e per "alleggerire" il carico della sanità pubblica per non dover arrivare a scegliere tra chi curare e chi no.

Nel frattempo, il tempo di lockdown ha permesso sperimentazioni bottom-up: i medici napoletani hanno sperimentato positivamente nuovi farmaci, i medici di Udine nuove terapie, gli artigiani digitali nuove componenti per le mascherine e per i respiratori, gli innovatori sociali e culturali nuovi modelli di welfare collaborativo e nuove maniere di far fruire la cultura, le imprese si sono cimentate in una gara di solidarietà per la propria brand-reputation e per riconvertire la propria produzione al tempo dell'emergenza (sartorie che diventano luoghi di produzione di mascherine, etc).

Quegli abitanti spesso bistrattati hanno mostrato una grande creatività, nonostante fossero stati domiciliati presso le loro abitazioni. Abitazioni diseguali per una quarantena diseguale. Una divisione sociale dello spazio marcatissima per cui chi abita nei quartieri poveri probabilmente perde molti più diritti, avendo a disposizione una piccola casa senza giardino o comfort.

Questa differenza sociale è stata quanto mai acuita in questa crisi: per anni abbiamo vissuto lo spazio pubblico come un'estensione di quello privato, quante volte si è detto "io a casa ci dormo solo", era il senso di una vita molto al di fuori della propria abitazione. La crisi ha obbligato, invece, le persone a fare i conti con la qualità dei propri spazi: tanti soffrono per spazi ristretti e perennemente contesi, tanti hanno dovuto innovare e rinnovare il proprio spazio "vitale". Una divisione sociale dello spazio legata strettamente a quella digitale: chi abita nei luoghi più poveri del



**Raffaele Giovine**  
(visto dalla redazione)

**“ Chi abita  
nei quartieri poveri  
probabilmente  
perde molti più  
diritti ”**

[raffaele.giovine@inventati.org](mailto:raffaele.giovine@inventati.org)

nostro Paese, oltre a vivere in abitazioni di scarsa qualità, ha enormi difficoltà anche ad accedere al web, il nuovo spazio ad uso pubblico. Più che di digital divide, sarebbe necessario iniziare a discutere di social divide. Una distanza sociale che non ha nulla a che vedere con quella fisica tra le persone. Una divisione quanto mai marcata nell'accesso al luogo che più unificava le persone: la scuola. Sono tantissimi i bambini e i ragazzi che in questi giorni, sia per mancanza di connessione sia per mancanza di dispositivi, hanno difficoltà ad accedere alla didattica. Una questione enorme nel tempo in cui si discute di riaprire le fabbriche e non quei luoghi che rappresentavano per tanti minori, appartenenti a contesti difficili, un luogo di cura. A questa grande emergenza, la risposta dello Stato è stata completamente insufficiente, sia sul fronte economico sia sul fronte della costruzione di policy innovative e creative: sembra completamente assente dal dibattito come si tornerà alla vita e cosa sarà la vita. È chiara invece una certa rincorsa ad un irrazionale iper-controllo. Col plauso di quella parte di popolazione che vive di una certa passione per la "durezza", che ha avuto solo modo di passare dall'odio per l'immigrato all'odio per il runner, insomma l'odio e l'invidia per Spartaco che disobbedisce alla legge romana, per immaginare nuove forme di vita possibili. Come sempre, un odio canalizzato verso il nemico sbagliato: mentre per andare a fare la spesa viene richiesta un'autocertificazione, spesso corredata da prove, col rischio di multe salatissime, per le fabbriche, vero luogo di contagio, era necessaria una semplice comunicazione in cui si attestasse di essere attività essenziale. Cosa sarà il mondo di domani non lo sapremo ed è inutile avventurarsi in scenari che probabilmente risulteranno fallaci, ma è senza dubbio necessario cogliere che questa crisi è stata una grande accelerazione che ci dovrà far discutere profondamente su come mitigarne gli effetti e su come adattarci alla società del domani, sicuramente più web-based, un po' più creativa, ma certamente un po' più povera.

**D**iciamolo con franchezza: il Covid19 ha avuto nel nostro Paese una diffusione territoriale che ha sorpreso tutti, spargliato carte, demolito miti e alla fine, rinfocolato dualismi. E sì, perché l'epidemia, partita dalla Lombardia, si è radicata e sviluppata ferocemente soprattutto in essa e nelle regioni sue confinanti mentre nel resto del territorio nazionale non ha mai raggiunto livelli preoccupanti e, di conseguenza, non c'è mai stata vera emergenza evitandoci così una probabile ecatombe. Oggi il Paese risulta diviso in due aree: una ancora in piena fase 1 e l'altra già pronta per la fase 2 e quindi, per la piena ripresa delle attività produttive.

Da tale situazione consegue che, se fino ad oggi le decisioni governative anticontagio sono state uguali per tutti, è evidente che ora s'impongono scelte differenziate in funzione delle diverse realtà territoriali.

Bisogna rilevare, tuttavia, come i governatori del Nord, prevedendo il rischio concreto di proroga del lockdown per le loro regioni, hanno già richiesto con forza di poter far ripartire tutte le attività produttive dal 4 maggio, in ciò supportati pesantemente da Bonomi, nuovo presidente di Confindustria nonché industriale lombardo. La richiesta lascia sconcertati dacché la gravità perdurante della situazione in quelle aree è incontrovertibile ed un suo accoglimento comporterebbe un serio pericolo per l'intero Paese, così come avverte allarmata l'OMS. Insomma, si tratta di una richiesta irresponsabile che non può trovare giustificazione, in ciò che la sola Lombardia genera circa il 25% del PIL nazionale, ciò comproverebbe soltanto la tesi di Roberto Saviano: che da quelle parti la tutela del portafoglio prevale su quella della salute pubblica. Alle irresponsabili richieste "tornacontiste" del Nord avrebbero, forse, dovuto fare da contrappunto quelle legittime del Sud per una ripartenza anticipata, e comunque svincolata da quella settentrionale, al fine di capitalizzare opportunamente il vantaggio di essere stato solo sfiorato dall'epidemia. Avremmo voluto sentire forti e chiare le voci non solo dei governatori, ma anche di tutti coloro che, sul territorio, hanno funzioni di rappresentanza, politica e non, e che più di ogni altro dovrebbero aver toccato con mano i danni economici da lockdown. Ed invece, almeno per la nostra area, finora è prevalso il silenzio. Si è preferito coltivare interessi clientelari dedicando quasi tutto l'impegno

## IL SUD RESTERÀ SUD

**“ Si è preferito coltivare interessi clientelari dedicando quasi tutto l'impegno all'argomento sussidio ”**

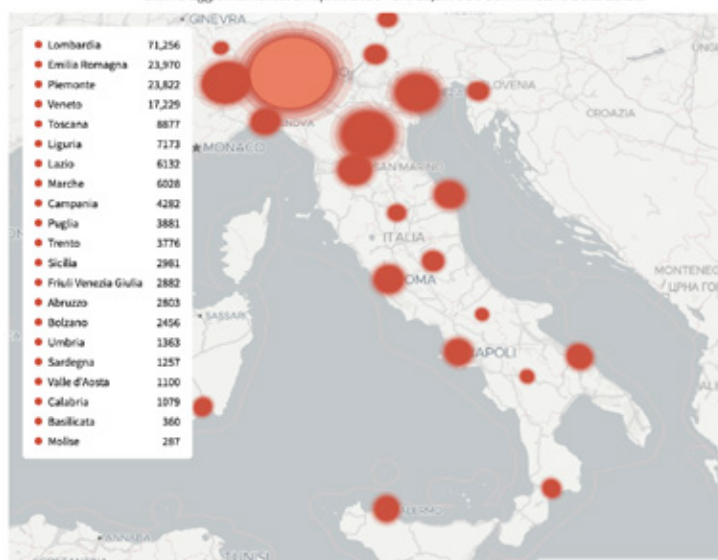


**Nando Astarita**  
(visto dalla redazione)

nastarita@gmail.com

### I contagi in Italia per regione

Ultimo aggiornamento: 24 aprile 2020 - ore 18,20. Dati del ministero della Salute



all'argomento sussidi, finanziamenti e aiuti assortiti elargiti da Stato e Regione. Considerata la nostra situazione socioeconomica pregressa, sarebbe potuta essere questa l'occasione per ribaltare vecchie logiche, elaborare nuove strategie, avanzare innovativi progetti di sviluppo, risolvere vecchie, sclerotiche situazioni "tappo". Niente di tutto ciò. Dai nostri rappresentanti solo apparizioni autoreferenziali e tanta, superflua, retorica. Infatti, se qualcuno ha parlato

è stato per dichiarazioni assolutamente appiattite su quelle nazionali, prive di qualsiasi peculiarità locale. Il solito volare alto che, mentre dovrebbe connotare favorevolmente per ascese personali, evita l'impegnarsi in impicci reali. E a tutto ciò è da aggiungere che, probabilmente nel timore di pregiudicare gli aiuti economici, si è preferito non pubblicizzare adeguatamente la nostra favorevole situazione epidemica che invece, oltre a rafforzare la richiesta di svincolarci da decisioni uniche per tutto il Paese, avrebbe costituito un valore aggiunto per il rilancio del nostro settore turistico, fino ad ieri unica nota di vitalità in un panorama imprenditoriale piuttosto asfittico e demotivato. Insomma, possiamo sbagliare, ma sembrerebbe l'ennesima occasione mancata per il riscatto della nostra terra, ormai stantio, sia per la consolidata mancanza di una volontà centrale, sia, soprattutto, per la coriacea inerzia della classe politica locale che, sulla carta, dovrebbe tutelare e promuovere gli investimenti degli operatori economici.

**S**e nell'ultimo articolo pubblicato nel precedente numero di Polis presentavo evidenti squilibri mentali da covid-19 a causa di un futuro distopico caratterizzato da dittature digitali – non che adesso il potere non sia già fortemente centralizzato nelle mani delle *big-tech* – il presente articolo riguarda un fenomeno oggettivo, triste, che la maggior parte di noi conosce, ovvero il fenomeno dei flussi migratori in uscita da quella che un tempo era definita “Terra di Lavoro”, o “Terra Felix”. Insomma fate voi.

I fenomeni migratori esistono da sempre. Sono parte della vita di molte specie animali, degli uccelli o della società umana dei cacciatori-raccoglitori. Rispecchiano la dinamicità dell'ecosistema, mai fermo e sempre pronto a trovare un nuovo equilibrio. A tal proposito, il cambiamento climatico esiste in quanto tale perché risposta ai risultati estremi dell'Antropocene. Per intenderci, la Terra si salverà da sola e la narrativa “Save the Planet” è figlia di un altro processo di riadattamento, quello del nostro sistema capitalista che cerca di assorbire, nuovamente, l'ennesima critica in periodi di forte crisi.

Tornando al discorso principale, una differenza sostanziale tra le migrazioni sopra accennate e quella brevemente documentata è che mentre le prime sono contraddistinte dal muoversi per cooperare e sopravvivere insieme, la seconda risulta essere, prevalentemente, una somma di individui che lascia e allo stesso tempo sgretola, il tessuto sociale locale della loro, più o meno riconosciuta, comunità d'origine; compromettendo del tutto – a chi lotta l'ultima parola! – nuove forme di resilienza come risposta ai cambiamenti causati dal sistema socio-economico globale.

Inoltre, essendo una buona parte dei migranti in questione persone con un livello d'istruzione medio-alto, a livello locale viene a mancare un potenziale collante tra la popolazione autoctona e un'altra tipologia di migranti. Mi riferisco ai migranti che non viaggiano con una laurea in tasca e un biglietto aereo comprato dopo aver ricevuto un'e-mail promozionale inviata dal sistema informativo centralizzato della grande multinazionale di turno una volta acquistati dati raccolti e rielaborati dalla *Zuckerberg's corporation*. Infatti, a ricordare ai migranti in entrata che è giunto il momento di partire ci pensano, semplicemente, le bombe “Made in West” oppure il livello del mare che si innalza sempre di più, rendendo di fatto impossibile l'unica forma di sussistenza economica che avevano. In ogni caso una caratteristica in comune questi due flussi migratori la presentano: sono pur sempre meridionali, per chi si trova più in “alto” di loro. Prima di entrare nei dettagli della questione, tengo a precisare che mi reputo un cosmopolita, quindi sostengo che scegliere di emigrare per ampliare i propri orizzonti, conosce-

## ALLONTANARSI E (NON) RITROVARSI

**“Provate a chiedere ai vostri cari che vivono fuori se hanno cambiato o meno la residenza”**



**Mirco Loffredo**  
(visto dalla redazione)

[mircoloffredo93@gmail.com](mailto:mircoloffredo93@gmail.com)

re e assorbire culture inizialmente diverse è bellissimo! Al contrario, essere costretti a lasciare un luogo per esigenze lavorative, impossibilità nel coltivare i propri interessi e/o per via della mentalità locale conservatrice che non concepisce la diversità, è profondamente triste.

Veniamo ai dati oggettivi. Dal 2002 al 2018 hanno cancellato la residenza dai comuni della provincia di Caserta circa 408.660 persone. Di queste, 208.793 hanno trasferito la propria residenza in altri comuni casertani (trasferimenti intra-provinciali). 60.718 sono i trasferimenti intra-regionali, mentre 127.784 sono le persone trasferite verso comuni di altre regioni italiane. Ad aver cancellato la propria residenza per l'estero sono circa 11.373 persone (dati ISTAT - <http://demo.istat.it/>).

Dati assoluti, così elencati, dicono ben poco se non comparati nel tempo e nello spazio (seguiranno altri articoli su questo punto). Inoltre, così menzionati potrebbero generare conclusioni errate se non si prendono in considerazione potenziali doppioni, così come rientri. Tuttavia, è necessario sottolineare che molte persone emigrate non hanno trasferito la propria residenza. Questo numero, potrebbe essere di gran lunga superiore rispetto al numero di persone rientrare dopo essere emigrate. La sensazione di chi scrive è che i dati elencati sono una sottostima delle persone effettivamente emigrate. Provate a chiedere ai vostri cari che vivono fuori se hanno cambiato o meno la residenza. Attenzione però, la risposta potrebbe variare a seconda dei casi. Con uno stipendio di 1200 Euro difficilmente una persona tra i 25 e 40 anni riesce ad insediarsi in pianta stabile a Milano dato il costo della vita. I problemi di questa terra, e dell'Italia in generale, li conosciamo quasi tutti. Sarebbe troppo facile accusare. È necessario riflettere collettivamente, soprattutto in periodi storici come questi. A problemi complessi, non corrispondono mai soluzioni semplici.

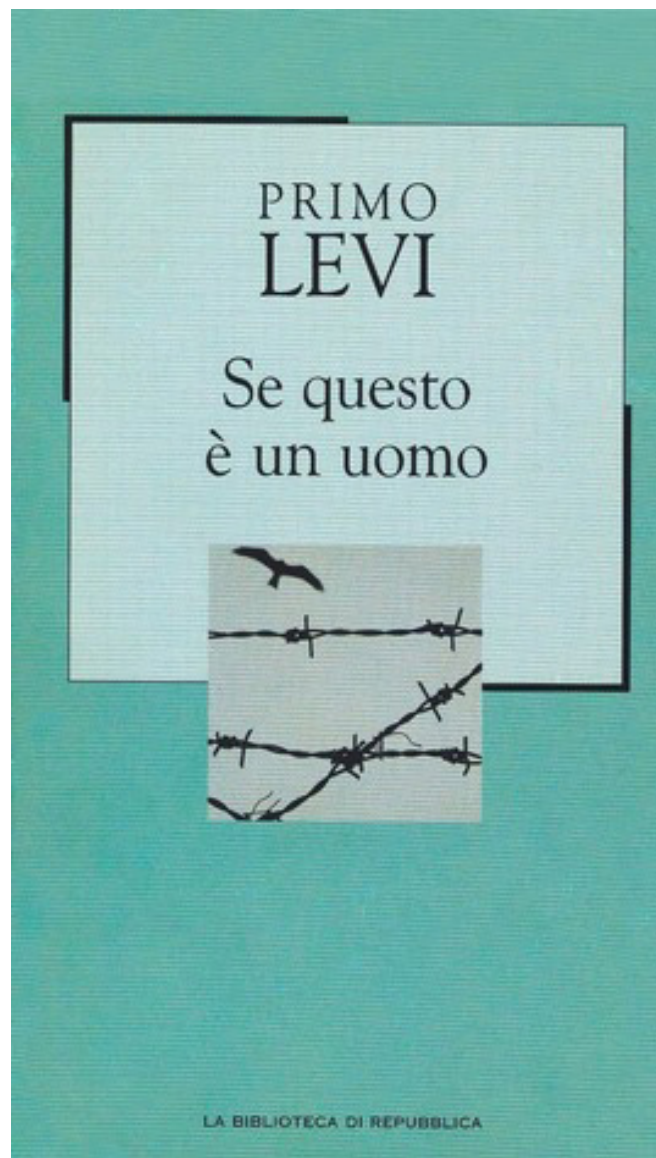
# 25 APRILE

“

Per ricordare la giornata  
e per far conoscere ai giovani  
le radici della nostra  
costituzione democratica

”

Pasquale Iorio





31/03/2020

# DIARIO DI BORDO MINIMO

**“Sembra che il coronavirus sia giunto per dire STOP a tutte le cose sbagliate che succedevano nel mondo”**

**Giuliana Pizzuti**  
(vista dalla redazione)

Liceo Classico Pietro Giannone

**S**ono partita in ritardo nel tentare di fare questo lavoro. Alcune delle mie amiche hanno già cominciato a scrivere i loro pensieri in questo periodo di quarantena, mentre io me ne stavo seduta comodamente sul divano ad ascoltare la musica. Probabilmente perché non avevo alcun bisogno di scrivere. Io mi definisco una ragazza molto introversa e spesso preferisco rimanere a casa, piuttosto che uscire. Ecco perché questo periodo, tutto sommato, l'ho vissuto bene e mi sono adattata facilmente alla situazione. So che può sembrare strano, ma non mi manca per niente la routine che avevo prima. Sono più rilassata: questo probabilmente è perché la mia vecchia routine era così impegnativa che mi procurava molta ansia e stress. Ora che sono a casa, non ho più l'ansia di far tardi a scuola, di fare i compiti entro un certo orario e rispettare gli impegni pomeridiani, anche se è subentrata sicuramente la noia. Inoltre, con le videochiamate mi trovo bene e, importantissimo, dormo molto di più.

Ma spesso, guardando il telegiornale o leggendo le notizie che mi inviano per WhatsApp, penso a quelle persone che sono in ospedale e stanno combattendo e, purtroppo, anche morendo. Sono una persona che trae la felicità dall'aiutare il prossimo e, purtroppo, per loro non posso fare nulla, se non rimanere a casa. Ormai gli ospedali sono diventati dei campi di battaglia ed i camici bianchi si sono trasformati in uniformi militari. Abbiamo evitato la terza guerra mondiale, ma non una guerra batteriologica. L'unico modo per aiutare è stare a casa e pregare che andrà tutto bene. In effetti, ora che ci penso, il coronavirus, come qualsiasi altra cosa, possiede lati sia positivi sia negativi: infatti sto notando che, nonostante le vittime e la solitudine che sta causando, le persone stanno diventando più unite. Insomma, quello che voglio dire, è che ci voleva una pandemia per provare a creare alleanze tra le nazioni, per chiedere che le guerre smettano, per fermare l'inquinamento, per unire le famiglie, per far in modo che la gente aiuti chi è più sfortunato.

Sembra quasi che il coronavirus sia giunto per

dire STOP a tutte le cose sbagliate che stavano succedendo nel mondo. Con questo non intendo dire che dobbiamo considerare il virus come la migliore cosa che sia mai capitata, ma dobbiamo ammettere che qualche cambiamento positivo lo sta portando. E mi chiedo come possa una cosa microscopica stravolgere il mondo. Solo ora capisco cosa significa la frase «vivere nella storia»: in questo momento noi stiamo vivendo un periodo storico straordinario, l'emergenza più grande che sia nata dal secondo dopoguerra. Addirittura si dice che, negli USA, la situazione sia peggiore di quella dell'11 settembre del 2001 ovvero che le vittime del COVID19 abbiano superato quelle dell'attacco alle Torri gemelle.

Anche Papa Francesco si è mosso, concedendo l'indulgenza plenaria per tutti e comprando ventilatori e dispositivi per gli ospedali che ne hanno maggiore necessità. Detto ciò, l'unica cosa che mi rimane da fare, adesso, è restare a casa ed osservare il corso degli eventi dal mio comodo letto, senza smettere di pregare e sperare.



Cristina Portolano

# LA MAGIA DI UN ALBO

**“Quel che chiamo “scrittura” è testo e immagine insieme, composti l’uno nell’altro”**



**Silvia Graziosi**  
(vista dalla redazione)

[silgraziosi@gmail.com](mailto:silgraziosi@gmail.com)



“

Amo il minuscolo e il gigantesco. il ciottolo, il punto, la scheggia, lo stame di un fiore, l'albero e la sedia.

Il mio mezzo di scrittura è il libro e tutti i suoi linguaggi, testi, immagini. le pieghe, la carta, la confezione, il tempo. Lego sempre parola e immagine. Quel che chiamo “scrittura” è testo e immagine insieme, composti l’uno nell’altro, né le sole immagini, né il solo testo sono il mio mondo, ma entrambi insieme. Scrivo entre les deux”.

Scrivo così di sé Anne Herbauts nel suo “autoritratto in minuscolo”.

Nata a Bruxelles nel 1975. È diplomata all'Accademia di Belle Arti di Bruxelles (ARBA) dove ha studiato Illustrazione e Fumetto.



Anni fa mi è capitato per le mani un suo libro (scovato tra i meravigliosi libri illustrati della libreria indipendente “Che Storia” di Caserta) “Di che colore è il vento?”, un albo tattile che utilizza materiali diversi: la carta a volte è liscia, altre è ruvida, rigata, graffiata, punzonata. Le dita scorrono su di essa in cerca di sensazioni sempre nuove.

“Che colore ha il vento?” si chiede un bambino, un piccolo gigante come viene definito, un bambino che non può vedere, ma vuole conoscere il colore del vento. Non lo sa e allora con un sorriso che gli dipinge sul volto un’aura di pace esce a domandarlo alla natura, agli animali, a un villaggio fatto non di persone ma di una finestra, di tende e insegne e di panni stesi ad asciugare.

Ognuno dà la sua risposta... “E il piccolo gigante sente la carezza del vento”.

**L**a lunga militanza nell'ambiente dell'Ufologia, unitamente ad una mentalità aperta a nuove realtà, mi ha portato a conoscere e ad approfondire tanti aspetti degli argomenti Mistero e Fantascienza, permettendomi di conoscere svariate tipologie di persone, più o meno "normali", più o meno attendibili, più o meno qualificate. Ho così conosciuto individui che si spacciano per esperti ma che in realtà non sanno nulla dell'Ufologia e degli argomenti ad essa collegati, ed altri che a prima vista non gli chiederesti nemmeno un parere su un film di Spielberg ma che ti sorprendono nelle loro esposizioni, tenendoti incollato ad una sedia per circa due ore. Ho imparato quindi a giudicare le persone dopo averle conosciute, ma ancor più ad espormi su degli argomenti, relativi a questi ambiti ovviamente, solo dopo averli approfonditi. Ho imparato a credere con assoluta certezza che razze extraterrestri provengono oltretutto da altri pianeti, da altre dimensioni. La nostra mentalità terrestre, fondata sulla materialità non ci dà una spiegazione logica su cosa sia "un'altra dimensione", quindi, bisogna lavorare di fantasia. Questa non mi è mai mancata a dir la verità, tuttavia rimandavo sempre la possibilità di avvicinarmi alla spiritualità dell'essere umano perché ragionare su certe questioni lo ritenevo molto faticoso, per quanto affascinante, rispetto all'affrontare l'argomento "alieni" su un piano più tipicamente materiale, fatto di avvistamenti, navicelle, riprese video e documenti vari. Poi, improvvisamente, ti succede di conoscere persone che ti parlano dell'esistenza di dimensioni alternative alla nostra, di risveglio dello spirito, di altre realtà e quello che prima allontanavi per pigrizia mentale, ti fa nascere il desiderio di affrontare e approfondire la materia per saperne di più. In particolare questo può accadere quando una persona molto semplice per estrazione sociale e condotta di vita, senza alcun problema mentale, ti racconta che spesso e volentieri effettua dei "viaggi astrali" durante la notte, una sorta di sogno lucido per cui riesce a "navigare" tra le varie dimensioni, incontrando spiriti guida e pianeti a lei stessa sconosciuti. Vado ad approfondire l'argomento e scopro che il viaggio astrale è una condizione alla portata di qualsiasi essere umano, che può capitare a qualsiasi persona esistente sulla terra, anche in maniera del tutto spontanea. Questo evento si chiama OOB (Out Of Body Experience). È scientificamente provato che tutto ciò che è materiale o immateriale è fatto di energia esattamente come noi. Il viaggio astrale è una condizione che si verifica durante una fase del sonno, è in genere associato ad una paralisi notturna, in cui una "sonda energetica" fuoriesce dal nostro corpo e comincia a vagare per la stanza, la casa e poi all'esterno di essa attraversando le pareti e qualunque tipo di ostacolo, trattandosi di energia appunto, fino ad andare volando in qualunque posto al mondo si desideri, conservando - ed è questa la cosa sconvolgente - il senso della vista e dell'udito e facendo provare al soggetto un'esperienza bellissima. Questo perché la sonda energetica che fuoriesce dal corpo è parte di noi stessi per cui conserva alcune caratteristiche umane. Certo sembra essere una esperienza bellissima a chi è preparato psico-fisicamente a provarla. Al punto che ci sono tecniche che insegnano a controllare questa

## FACOLTÀ PSICHICHE E DIMENSIONI ALTERNATIVE

**“ Il viaggio astrale è una condizione alla portata di qualsiasi essere umano ”**



**Bruno Foria**  
(visto dalla redazione)

bruno.foria@libero.it

condizione, padroneggiarla e provocarla a proprio piacimento. Chiunque può averlo vissuto o potrà viverlo in maniera spontanea, ma al risveglio non crederà mai che sia stata una esperienza reale perché una sorta di regolatore interno che ognuno di noi possiede, ci porta a credere di aver fatto solo un sogno, molto realistico ma pur sempre un sogno. Però quando una persona che non frequenti mai ti incontra e ti dice cosa avevi sul comodino quella notte pur non avendo contatti con nessuno della tua famiglia, allora forse cominci a credere che tutto sia vero. E la larghezza di vedute che mi contraddistingue mi porta non solo a credergli ma ad affrontare l'argomento in maniera più seria. Scopri così che con il viaggio astrale entri in una dimensione astrale, incontri razze extraterrestri di ogni genere, corpi vuoti senz'anima e anime senza corpi, esseri fatti di sola luce ed altri molto simili a noi, ad insetti o a forme geometriche. Sembra assurdo, eppure è così. E scopri che praticando la meditazione con costanza e serietà, accumulando energia e con le dovute guide riesci a sviluppare capacità psichiche impensabili, come la visione remota (vedere altri luoghi così come sono realmente), la preveggenza del futuro e la visione dell'aura energetica, sfruttando proprio la vista energetica, oppure vedere i volti e i corpi delle tue vite passate, spostare oggetti con la forza del pensiero, o leggere nel pensiero altrui, sfruttare la legge di attrazione per ottenere qualsiasi cosa si voglia e usare la telepatia per comunicare con altre persone a distanza. Una sorta di Dr. Strange per gli amanti dei fumetti Marvel e io sono un estimatore di questo personaggio sin da bambino. Quindi decido di intraprendere questo percorso seguendo chi ritengo essere la migliore guida. E ho già verificato che alcune cose sono vere, provate in prima persona. Tra le altre sarà importante verificare l'ipotesi incredibile e fantascientifica che viviamo in un mondo virtuale, non reale, comandato e pilotato da entità superiori. Una realtà che possiamo riassumere con una sola parola: MATRIX. Ma questa è un'altra storia, che affronteremo in un altro numero.

# THE ENVELOPE PART 2 OF 3

**T**here was nothing worth Zarf's while remembering except what served him well in finding a place to sleep, which mushrooms were good to eat, signs that hares left behind, and when the clouds told him there would be rain. The rest was past and gone. His scar was still there- he could see and feel that, but the rest was of no use now, he told himself. His dreams did the remembering for him, but the light of each morning, no matter how cold, how hungry he was, how his calves ached, made him placid with relief.

Things of any use were carefully selected and collected. He could imagine them in his pocket next to his penknife. Some weeks ago he'd passed too close to a sleepy-looking hamlet, looking for something to eat, when a pack of motley dogs started barking at him. They drew attention his way and there came a group of boys not much taller than himself who spat out words in his direction. They gained in closer and the shortest took a piece of rubble and aimed it at him. It hit him square on the knee which oozed blood at once. The biggest of the boys and turned to the one who had thrown the rock and puffed out his chest, jutting his arms spasmodically at him. The short boy's big brother must have been amongst them because one thrust his hands into the biggest boy's chest and a fight ensued. Zarf turned on his heels and ran away from the hamlet so fast that the inner soles of his shoes were slipping out of the

gaps which had torn open at the toes. He took with him the skill of the smallest boy's aim, so as to throw as well as him should he need to. Some incalculable time before that, his grandmother had had one of her attacks at the third border, and the guards had spotted them; They had their chance to move in on them. Zarf paced back and

**“ She withered, exhausted, and collapsed in their brutish arms ”**



**Kitty Spathia**  
(vista dalla redazione)

aurora\_awakes@hotmail.com



*“Where I stand the sun is shining”*  
by Jan Jaromir Aleksion,  
in Wrocław Museum of Modern Art.

tried to yell from a safe distance that all she needed was one of those pills, they should find one for her because hers had fallen into the river.

They hadn't listened but just jostled her more, and one of them tried to catch him, darting left and right to trick him into their grasp. He yelled frantically then, that he wouldn't come any closer until they helped her, but their faces merely got fiercer and their voices commandingly shot out incompressible barks.

Then he saw his grandmother's last gaze upon him. She withered, exhausted, and collapsed in their brutish arms. Zarf kept his grandmother's gaze in his own and ran into the wood without looking back. He ran until his lungs ached, until he wouldn't have known how to get back even if he'd wanted to, without his grandmother's gaze ever leaving him. She would have done anything for him. He kept it as if it were his own, and what he saw of the world, he saw for her from then on.

At the beach which seemed so far away now, on that late-evening with the tin-foil sky which seemed so long ago, where the soil

still smelt familiar and he still recognised the birds, they had apparently arrived too early for their boat.

They were faced with a crowd of what looked like several families, with defeated sets of eyes peering at them, already squeezed into a boat floating unevenly at the sea's edge.



**A** meno che tu non sia il Papa o un capo di stato, oggi la soglia di attenzione di un tuo uditor, nell'overloading informativo dei nostri giorni, non supera i venti secondi, secondo alcuni studi può raggiungere i trenta, se sei fortunato. Al punto che le scuole di scrittura creativa insegnano a inserire almeno una frase ad effetto nelle prime righe, altrimenti qualche parola più tardi il tuo lettore ha già abbandonato. In tal senso catalizzare l'interesse in così poco, su argomenti scientifici e con una comunicazione breve ed efficace, non è sempre facile. Ed essere divulgativi senza essere didascalici, è compito ancora più arduo. Perché? Perché tutte le nostre opinioni sono frutto del pensiero veloce: ci affidiamo a stereotipi, imitiamo la maggioranza per atavico istinto di sopravvivenza, e scegliamo ciò che conferma le nostre credenze.

Le fake news sulla salute sono le terze più diffuse al mondo (19%), dopo quelle di attualità e di cronaca, ma più delle altre possono essere pericolose, generare psicosi o addirittura uccidere. La gente tende a credere a ciò che, alimentando o sollevando una paura, desidera in quel momento, non a quello che è reale. È una perversa trappola mentale (per gli psicologi si chiama pregiudizio di conferma) nel quale l'intelletto porta a convalidare le nostre convinzioni, cioè quelle che sono già un'idea o un pregiudizio di fondo. Tanto che, venire a sapere dati concreti, spesso non ha impatto sulle percezioni, fino al punto di rifiutare le controprove. Siamo perciò nell'epoca della post-verità, caposaldo del populismo e dell'anti-intellettualismo: un'emozione o un pregiudizio contano più della verità oggettiva. Questo meccanismo genera due cose. Intanto gli stereotipi: numeri alla mano, nessuno sa che al mondo il labrador morde più del pitbull, ma i giornali preferiscono pubblicare i secondi perché cavalciano l'idea ormai comune dell'animale feroce (stesso motivo per cui, su alcune città come Napoli, emergono a fatica notizie positive e lontane dallo stereotipo internazionale). Oppure in pochi considerano che è più alta la probabilità di morire scivolando nel bagno di casa, piuttosto che in un attacco terroristico. In secondo luogo, le fake news. La scienza mette a disagio, perché è poco frequentata, soprattutto in un paese come l'Italia, di estrazione prevalentemente giuridico-umanistica, nel quale ha sempre trovato poco spazio, nelle scuole come nella cultura in genere. Se a questo aggiungiamo i ciarlatani digitali, i maghi e i medici alternativi a caccia di fama, il gioco è fatto. Al punto che l'opinione pubblica (e la cecità della magistratura) ha spesso spinto le istituzioni ad autorizzare, finanziare e inserire nel Sistema Sanitario Nazionale metodi senza alcuna validità scientifica e di cui non si conosceva né metodo né composizione (es. il metodo Stamina nel 2013).

## COME E PERCHÉ NASCONO LE FAKE NEWS

**“La gente tende a credere a ciò che desidera in quel momento, non a ciò che è reale”**

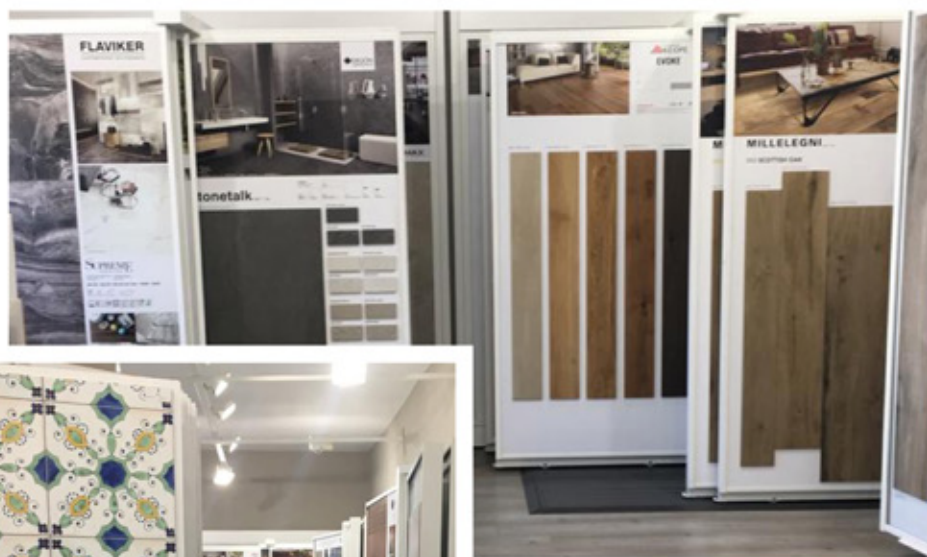


**Sante Roperto**  
(vista dalla redazione)

sroperto@gmail.com

Le più popolari di tutte però sono le fake news alimentari. Una di queste pericolose mode è il Gluten-free. Oggi il suo mercato mondiale aumenta del 27% annuo, in Italia consumano il Gluten-free 6 milioni di persone (i celiaci sono 200mila), perché un'aggressiva campagna pubblicitaria ha fatto intendere che sia sano e dietetico. Per chi non è celiaco invece, il Gluten-free ha un indice glicemico più elevato, più grassi e calorie, meno vitamine e proteine. Poi ci sono alcuni miti alimentari e campagne create ad hoc. L'80% delle bufale su prodotti alimentari contaminati o pericolosi segue uno schema molto semplice: un prodotto diffuso (pane, pasta, latte o formaggio) contaminato da un composto cancerogeno o da un patogeno ben noto (Salmonella, E.coli, etc.). Se si abbinano questi elementi, si crea una storia verosimile ad elevata visibilità e viralità. Intanto le istituzioni non inquadrano subito il problema, non sanno valutarne il rischio e poche volte seguono una comunicazione in grado di conoscere gli strumenti per rispondere in tempo. E la fake news diventa virale. Fino ad arrivare a una delle più moderne su vaccini-autismo. Caso classico nel quale si fa leva su una paura collettiva: si raccontano episodi sparsi di bambini a cui fu diagnosticato subito dopo un vaccino, e prende il sopravvento in tv o sui giornali una narrazione spesso di modelle, attori, genitori che elevano storie di bimbi autistici a prove scientifiche. Perché sono riusciti a trasformare la scienza in una storia personale, e quindi popolare. Eppure quello sul vaccini-autismo è il mito più facile da sfatare: basta calcolare l'autismo su due gruppi, uno di vaccinati e uno no, e verificarne le differenze. Non si riesce a farlo, perché la gente associa il fenomeno causa-effetto in maniera arbitraria. In generale, il tipo di comunicazione che gli scienziati sono abituati a fare è molto lontano da quello con cui comunica il resto della società. Nella quale la percezione non è determinata dalle statistiche, ma dalle immagini e dalle storie.

# dp CERAMICHE



**ABK**

EMOZIONI IN SUPERFICIE

**ARTESI**

**Artesia**

**BERLONI BAGNO**

RUBINETTERIA ACCESSORI  
**bongio**

**BMT**  
Industria Arredo Bagno

**cielo**  
handmade in Italy

**DELCONCA**

**EDIMAX**  
CERAMICHE  
**ASTOR**

**EMIL**  
CERAMICA

→ **FLAMINIA.**

**GALASSIA**  
Italy

**Opera**

**SIL CERAMICHE**  
SASSUOLO - ITALY

**TUSCANIA**  
ceramiche

**VIA NAZIONALE APPIA 380, CASAPULLA (CE)**

**U**na strana sensazione rispetto ai primi giorni della quarantena. Si continua a morire, ma nell'aria non c'è nulla di tragico. Molte persone sentono una sorta di delusione: anche questa volta non cambierà niente. E tornare nel mondo fa quasi paura. Non siamo attesi da nessun fervore collettivo, ma da diffidenza. Ognuno può portare la malattia agli altri, non si sente la vigilia di una grande svolta epocale. La verità è che c'è una minoranza di persona che credono al mondo, credono ancora alla luce dei corpi. Per troppi il corpo ormai è diventato un semplice mezzo di trasporto. È il mezzo per andare a lavoro, per andare dal parrucchiere, per andare al mare. Alla fine il corpo è il mezzo di trasporto del telefonino, è la carrozza in cui trasportiamo il giocattolo degli adulti e dei bambini. Non so se facciamo ancora in tempo a ravvivare la situazione. Siamo dentro una tragedia abortita, attutita. Da una parte il dolore dei parenti delle vittime, dall'al-

## GIORNI SPRECATI

**“ Per troppi il corpo ormai è diventato un semplice mezzo di trasporto ”**



Gruppo della casa della paesologia  
(visto dal web )

polis.caserta@gmail.com

tra un'umanità che ha perso anche l'appuntamento col panico. Più si fa concreta la possibilità di non ammalarsi e più si avverte l'evanescenza del sacro, la fessura in cui lentamente si sta svuotando l'eccezionalità di questi giorni. I morti continuano a essere un dettaglio in questa vicenda, un numero. Siamo dentro un mondo sfiatato, la fine del virus ci porterà piano piano alle beghe della politica, riporterà un fiume di macchine nelle strade. L'umanità non ha guide, non ha maestri. Non ha neppure voglia di piangere, di fermarsi veramente a riflettere. Forse qualcuno avrà la tentazione di cambiare la sua vita, ma la maggioranza sembra pronta a riprendere la via delle merci sul binario produzione e consumo. Erano giorni preziosi e li abbiamo sprecati, ormai comincia a essere penosamente chiaro.. Franco Arminio (24.4.2020)



**GM CAFE**

- **DISTRIBUTORI AUTOMATICI**
- **CIALDE E CAPSULE**
- **FORNITURA CAFFÉ**
- **ATTREZZATURA BAR**
- **BEVERINI E BOCCIONI**

**VIA REGALONE, 47  
CASAGIOVE (CE)  
TEL. 0823 460981**

**gmcafesrl@outlook.com  
www.gmcafe.it**



**I**n questo momento di emergenza che ci troviamo a vivere tutti insieme, siamo tenuti a condurre uno stile di vita diverso, catapultati in una nuova realtà cui non siamo abituati. Ciò comporta l'attivazione dei nostri meccanismi di adattamento al cambiamento, che possono risultare più o meno efficaci.

Questa situazione evoca inevitabilmente sentimenti ed emozioni che vanno vissuti e provati; si ritrovano o scoprono risorse nascoste e silenziose, messe da parte.

Per non subirne le fatiche psicologiche e per uscirne il più sereni possibile, ciascuno di noi può adottare alcune semplici strategie per la convivenza forzata in casa, per la gestione della quotidianità e delle emozioni.

### **Guarda spesso fuori dalla finestra**

Sembra una sciocchezza ma è fondamentale mantenere il senso della realtà attraverso il contatto con ciò che accade fuori. Esci in balcone, affacciati alla finestra, osserva i colori del cielo, le nuvole, senti la temperatura dell'aria... Utile anche se in casa si sta alzando la tensione.

### **Proteggiti dalla pioggia di notizie**

Per essere informati basta un tg, uno o due sguardi al giorno alle news. Il resto è un'esposizione deleteria. Attenzione anche alle fake news.

### **Tieni i contatti con le persone positive**

Appuntamenti telefonici, sms o magari meglio, lunghe email; fate il possibile per tenervi connessi e averle nella quotidianità. Limitate invece le comunicazioni con i sempre arrabbiati, i 'so tutto io', i cinici e gli allarmisti.

### **Accetta e vivi le emozioni**

Piangi quanto e quando vuoi. Se ti senti depresso o in ansia, tira fuori questo sentimento e se credi sia il caso, cerca aiuto. Accogli le emozioni legate a questo particolare momento.

### **Ammetti la paura**

Ognuno di noi è stato costretto a modificare e rallentare i contatti con l'esterno, ma vengono modificati anche e intensificati quelli con sé stessi.

La Paura è un'emozione primaria congenita, è la risposta fisiologica e adeguata ad un pericolo. È normale in questa situazione sperimentarla. Ha un effetto protettivo, induce a cercare soluzioni a concrete minacce, serve alla sopravvivenza.

La paura del contagio ci porta a lavarci più accuratamente le mani.

Impara a non avere paura della paura. Non negarti di avere paura.

# COME AFFRONTARE AL MEGLIO LO STARE IN CASA



**Gabriella di Leva**  
(vista dalla redazione)

[gabrielladl90@gmail.com](mailto:gabrielladl90@gmail.com)

Per gestire la paura devo conoscere il pericolo e mettere, poi, in pratica comportamenti congrui alle circostanze.

Se conosco il fuoco riesco ad usarlo o evitarlo, a seconda dei casi, riducendo la possibilità di restarne bruciato. Se conosco il Virus, le modalità con cui si diffonde, resiste e muore, posso mettere in atto quanto imparato in questi giorni (lavaggio mani, distanza di sicurezza, sociale, pulizia delle superfici etc.), riducendo al minimo la possibilità di entrarci in contatto.

Vale il principio di Archimede delle emozioni: Nega di avere paura e la paura riceve una spinta dal basso verso l'alto pari alla forza che hai impiegato per negarla. Più la reprimi e più si fa forte e lentamente, subdolamente, rischia di diventare e trasformarsi in panico, angoscia, terrore, che invece manda in blocco la persona e impedisce di pensare. Allora fai dei respiri lunghi, pieni, fa riprendere il controllo di sé, a cominciare dal primo elemento vitale, la respirazione e con una catena virtuosa consente di riattivare tutto il resto, prima gli automatismi, quindi la capacità di pensare.

Ma non posso essere certo di non venire a contatto con il Virus, nonostante abbia preso tutte le precauzioni raccomandate. Fai quanto necessario per contrastare il contagio e investi bene il tuo tempo e le tue risorse. Bisogna imparare, paradossalmente, ad abbassare la guardia.

Ad accettare di non poter controllare tutto e tutti, di non poter prevedere ed evitare alcuni eventi.

Non rifiutare la paura, ma rinuncia all'iper-controllo.

### **Ama, ma ama chi o cosa vuoi**

Senza giudizio, senza pretese, senza paura. Non dovete amare per forza la vostra casa, i vostri coinquilini, la vostra solitudine, i vostri familiari. dedicatevi a nutrire l'amore per chi o cosa amate davvero. proteggetelo da tutti i brutti pensieri, dalle rabbie che appartengono ad altre relazioni, dalle proiezioni e dalle frustrazioni.

*Consigli di lettura in forma di rosa*



Credits: ph. Giuliano Maroccini

**Carmelo Samonà,  
“*Fratelli*”,  
Einaudi 1978**

Un grande appartamento semivuoto, due fratelli - più che adulti - la malattia mentale che si fa gioco, inseguimento, - di stanza in stanza, di silenzio in silenzio - che si fa amore, in trasparenza e opacità, in rarefazione. Da vicino nessuno è normale, da dentro ancora meno.

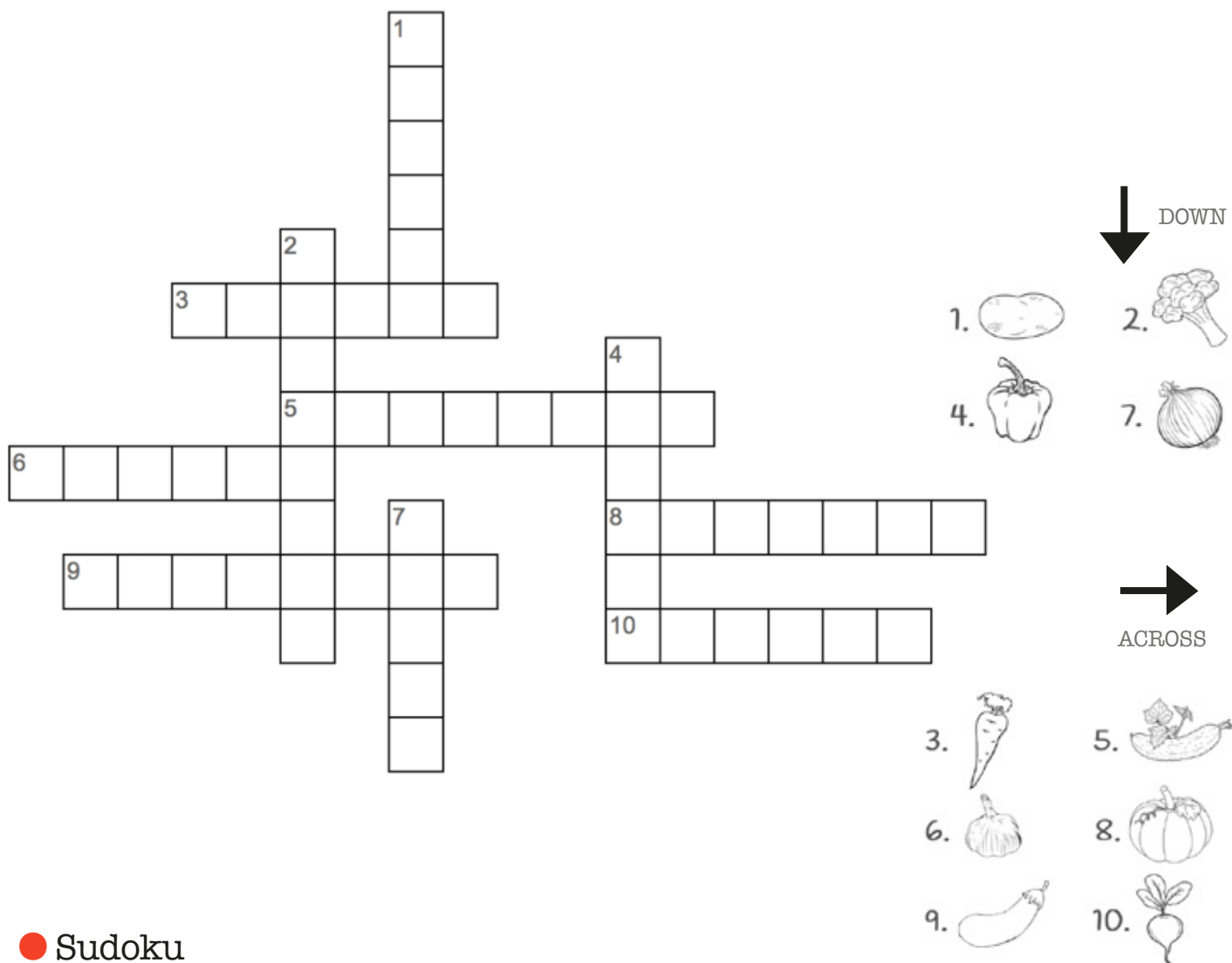
di Giuliano Maroccini  
giuliano.maroccini@gmail.com

## **21 ESERCIZI PER BAMBINI**

---

● Dalla finestra vedo...

## ● Crossword / Vegetables



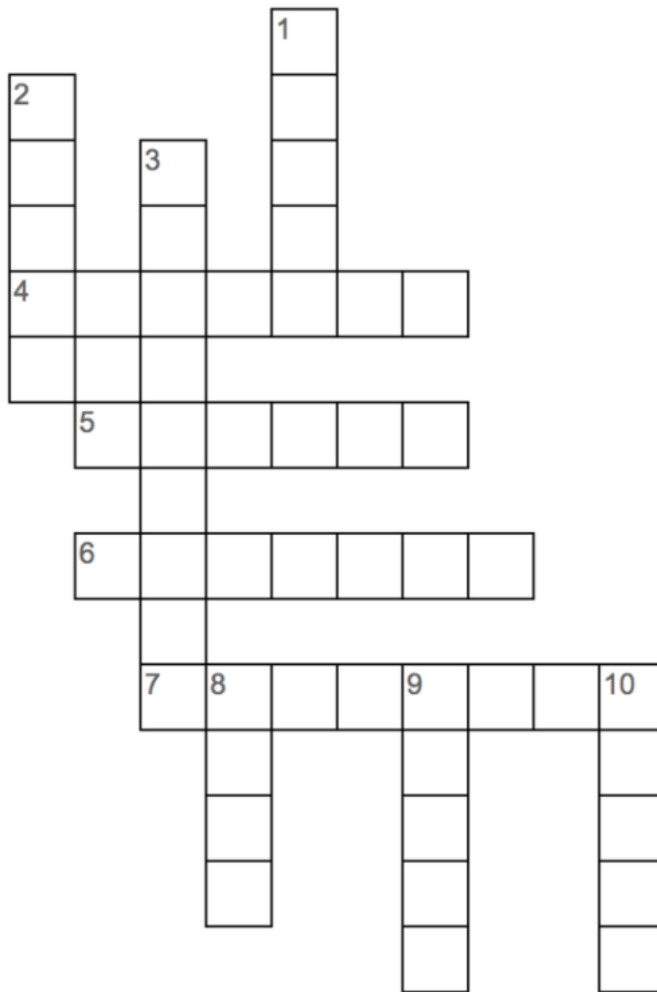
## ● Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 3 | 8 |   |   | 1 | 4 | 6 |   |
| 9 | 6 |   |   | 5 | 4 |   | 3 |   |
| 5 |   |   | 3 |   | 8 |   |   | 9 |
|   | 7 |   |   | 3 |   | 2 |   |   |
|   |   | 4 | 8 |   | 7 | 9 |   |   |
|   |   | 6 |   | 9 |   |   | 7 |   |
| 2 |   |   | 1 |   | 5 |   |   | 7 |
|   | 8 |   | 6 | 7 |   |   | 2 | 1 |
|   | 1 | 7 | 2 |   |   | 5 | 9 | 8 |

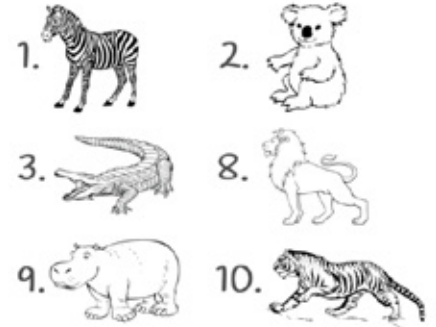
|   |   |  |   |   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|---|--|---|---|
| 5 | 1 |  |   |   |   |  |   |   |
| 8 | 6 |  | 9 |   | 4 |  | 2 |   |
| 4 |   |  | 3 | 8 | 5 |  |   | 9 |
| 1 | 5 |  |   | 3 | 8 |  |   |   |
|   | 4 |  | 5 |   | 2 |  | 8 |   |
|   |   |  | 1 | 6 |   |  | 5 | 4 |
| 7 |   |  | 8 | 4 | 1 |  |   | 2 |
|   | 3 |  | 7 |   | 6 |  | 9 | 8 |
|   |   |  |   |   |   |  | 1 | 7 |

## 23 ESERCIZI PER BAMBINI

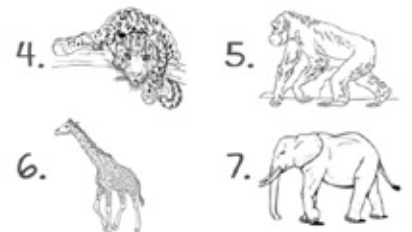
### ● Crossword / Wild animals



↓  
DOWN



→  
ACROSS



### ● Trova le 10 differenze



# CAFÈ JOSEPH

*"L'arte italiana del buongusto"*

# DRG

**IL TUO CAFFÈ  
AL MIGLIOR  
PREZZO**



LOLLOCAFFÈ



caffè  
**Barbaro**  
napoli espresso experience

*Vieni a scoprire  
le nostre migliori  
offerte!*

**KIMBO**



*Caffè' in cialde e capsule*



**RIVENDITORE AUTORIZZATO**



**VENDITA AL DETTAGLIO E ALL'INGROSSO  
MANUTENZIONE E ASSISTENZA**

Viale Fratelli Kennedy, 37  
81025 Marcianise (CASERTA)  
0823.1541952 - 333.7391685

Viale Carlo III, 187/189  
81020 San Nicola la Strada (CASERTA)  
0823.1291895

[facebook.com/josephcafemarcianise.it](https://facebook.com/josephcafemarcianise.it) [josephcaffe@hotmail.it](mailto:josephcaffe@hotmail.it)

**WWW.JOSEPHCAFE.IT**