#59 Marzo 2020

180°

L'altra metà dell'informazione

Resistere

Sopravvivere ai tempi del Virus

180gradi è una testata giornalistica registrata al tribunale ordinario di Roma con autorizzaizone n.73 del 28/4/2015 Direttore Maia Carla Sicilia Illustrazione Ileana Pace

www.180gradi.org

#59 Marzo 2020

180°

L'altra metà dell'informazione

Progetto multimediale

Realizzato da

Consorzio 180 Zona

Il Mosaico Cooperativa Sociale

Sostenuto da

Sistema Sanitario Nazionale ASL Roma 2

www.180gradi.org

Sommario

4 GESTIRE LO STRESS DURANTE L'EPIDEMIA DI CORONAVIRUS

IN COPERTINA

5 I DANNI DEL CORONAVIRUS: LA VERITÀ SUI MASS-MEDIA
Maria Anna Catera

8 IL CORONAVIRUS E IL NUOVO DEMONE DELLA PAURA
Martina Cancellieri

11 LE GRIDA DAL CARCERE ALLE NOSTRE CASE.
Maria Anna Catera

15 SE NON CI FOSSERO I SOCIAL?
Daniel Dell'Ariccia

SALUTE MENTALE

17 QUARANTENA E SALUTE MENTALE: COME SI GESTISCONO LE EMOZIONI E GLI STATI PSICOLOGICI RESTANDO A CASA?
Anita Picconi

CULTURA

19 NON SOLO UNA "FESTA". ECCO PERCHÉ FESTEGGIAMO L'8 MARZO
Anita Picconi

21 STRATEGIA OCEANO BLU, VINCERE SENZA COMPETERE
Daniel Dell'Ariccia

23 INTERVISTA AI MODERN PITCH
Daniele Dell'Ariccia
Sara Gaudenzi

GARBATELLA 100

26 L'IMPEGNO DEI VOLONTARI DELLA PARROCCHIA SAN FILIPPO NERI PER GARBATELLA
Andrea Terracciano

IL CERVELLO È LO SCHERMO

29 FILM GRATIS IN STREAMING: LA SOLIDARIETÀ DIGITALE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS
Martina Cancellieri

ALTROVE

31 RIME INVOLUTE
Andrea Terracciano

32 CORONA VIRUS
Daniel Dell'Ariccia

Gestire lo stress durante l'epidemia di Coronavirus.

I consigli dell'**OMS** Organizzazione Mondiale della Sanità

Durante una crisi è normale sentirsi tristi, stressati, confusi, spaventati o arrabbiati. Parlare con persone di cui ti fidi può aiutare. **Chiama amici e familiari**.

Se devi restare in casa, mantieni uno stile di vita salutare in termini di alimentazione, sonno, **esercizio fisico e relazioni sociali**, sia dirette con chi abita con te, che via telefono o internet con altri familiari e amici.

Non gestire le emozioni fumando, bevendo alcolici o facendo uso di altre sostanze. Contatta un operatore sanitario o uno psicologo se ti senti sopraffatto. Informati su dove andare e come **cercare aiuto in caso di problemi fisici o di salute mentale**.

Mantieniti informato. Raccogli le informazioni necessarie per determinare con precisione il tuo eventuale livello di rischio e prendi le precauzioni necessarie. Cerca una fonte di informazioni affidabile, per esempio il sito internet dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, del Ministero della Salute o dell'Assessorato della Salute.

Evita di preoccuparti e agitarti eccessivamente limitando il tempo passato a guardare o ascoltare notiziari che ti turbano.

Per gestire le emozioni durante l'epidemia, ricorri alle capacità che hai già usato in passato per superare momenti difficili.

I danni del Coronavirus: la verità sui mass-media

Maria Anna Catera

La propagazione del Coronavirus in Italia ha scatenato un forte disordine anche nella divulgazione delle notizie. Ci sono stati alcuni giornali e telegiornali che hanno contribuito a diffondere il terrore tra la gente e ne sono un esempio alcune prime pagine di importanti quotidiani nazionali. Oggi più che mai, inoltre, le persone sentono il bisogno di informarsi e perciò sono molto attente alle notizie e agli aggiornamenti che ne danno i mass-media.

Due casi, in particolare, resteranno nella memoria di questo periodo. Uno è quello del 4 marzo 2020, quando Repubblica ha pubblicato la notizia della chiusura delle scuole e delle università in tutta Italia prima ancora che il Governo emanasse il relativo decreto. Pochi minuti dopo, la ministra dell'Istruzione, Lucia Azzolina, ha rilasciato una dichiarazione pubblica in cui affermava che nulla ancora era stato deciso. Si è verificato così una sorta di incidente informativo a causa della fuga di notizie che ha spiazzato gli italiani, lasciandoli confusi nell'incertezza: per diverse ore non era certo cosa sarebbe successo il giorno dopo.

La situazione si è sbloccata qualche ora più tardi ma nessun esponente o portavoce del Governo si è curato di chiarire lo stato delle cose. Repubblica si è schierata a difesa della sua scelta spiegando di aver verificato la notizia e agito in funzione di tutelare l'opinione pubblica, accusando il governo di non aver adempiuto al proprio dovere istituzionale di informare propriamente e tempestivamente i cittadini. Allo stesso tempo, però, l'atto di pubblicare una notizia non ufficiale è stata anch'essa una manovra altrettanto sleale nell'ambito di una corretta informazione.

Il 7 marzo 2020 c'è stata un'altra "fuga di notizia", che stavolta ha coinvolto il Corriere della sera, che ha creato un clima di insicurezza e di disordine. La notizia affermava che dalla Lombardia, dichiarata zona rossa, era vietato ogni spostamento in entrata e in uscita. Tuttavia, anche in questo caso il premier Giuseppe Conte non aveva ancora firmato il decreto. Migliaia di persone hanno approfittato del tempo avuto a disposizione per una fuga di massa, in molti si sono fiondati alla stazione di Milano per prendere il primo treno utile diretto al Sud Italia. I treni erano affollatissimi e non si può escludere che qualcuno di quei passeggeri fosse un soggetto portatore di Coronavirus. È da ritenersi significativa la sconsideratezza che ha portato tutta questa gente a fuggire, mettendo in pericolo le Regioni del Sud, che ancora non erano state esposte alla malattia contagiosa.

Pubblicare uno scoop prima ancora che le informazioni di cui si viene in possesso divengano ufficiali è un fattore di guadagno per un giornale, sia economico che di reputazione, se la notizia si rivela corretta. Gli episodi che abbiamo raccontato dimostrano che a volte i giornali tendono a guardare principalmente i propri interessi commerciali. Il rischio però è che la libertà di stampa diventi una prerogativa per liberarsi da ogni vincolo e controllo di scrittura, come se tutto rientrasse nell'autonomia giornalistica. Così scavalcare le informazioni ufficiali consente di accaparrarsi notizie inedite che gireranno l'Italia e l'obiettivo può essere solo uno: creare delle esclusive. Ma è proprio la notizia shock ad avere un costo emotivo che crea grande turbamento tra i cittadini. Questo sconveniente effetto sociale (Erich Goode avrebbe parlato in questo caso di "panico morale") non viene però arginato e il panico ha delle conseguenze. Le persone in preda al panico infatti cercano sempre più informazioni con la speranza di tranquillizzarsi e sono sempre i media ad offrirgliele, andando a creare un circolo vizioso di dipendenza che si rinforza a vicenda poiché la gente si aggrappa a questi fatti per riversare in essi le proprie ansie più profonde. La paura delle persone diventa uno strumento potente.

I governi e l'Organizzazione Mondiale della Sanità stanno agendo e non possiamo sapere se abbiano secondi fini come qualcuno dice. Tuttavia il ruolo istituzionale del governo racchiude in sé il preciso dovere di tutelare la collettività e gestire le necessità di questa: dobbiamo ammettere che ci stanno provando, con misure che tentano di evitare, o quantomeno rallentare, i contagi. E l'unica speranza per limitare il contagio è proprio quella di adottare i comportamenti e le precauzioni disposte e raccomandate dal Governo.

Per rimanere in tema, abbiamo anche visto reporter, opinionisti o presentatori televisivi dare la propria opinione sul Coronavirus senza avere le competenze, preparandosi discorsi preconfezionati pieni di luoghi comuni e senza numeri "alla mano". Eppure, nonostante tutto, tra la gente c'è chi gli ha dato credito. Ma questo è il momento di attenerci a quanto

dice il ministero della Salute per evitare la rapida circolazione false credenze, notizie e voci infondate e non verificate. Le persone non riescono ad avere il tempo di assimilare una notizia che subito arriva la sua smentita e non si comprende più dove sia la verità e dove la menzogna. É tutta un'opinione relativa.

In questo bisogno di informazioni, si inseriscono poi Whatsapp, Facebook, YouTube e altri social che ci regalano una sottile satira su quello che alcuni chiamano "il nuovo Colera". Da una parte c'è la sdrammatizzazione di un contesto pesante che opprime le persone e le allerta su tutti i fronti: potrebbe essere positivo per smorzare la tensione e l'angoscia. D'altra parte però è pesante anche constatare che tutto gira attorno a questa pandemia e c'è anche il rischio di fake news. Le fonti sono autorevoli? Le notizie con fonti incerte, così come le famose catene di Sant'Antonio, si diffondono in maniera virale sui social network e proprio questi ultimi hanno un'influenza più istantanea, che raggiunge una grande quantità di gente. Il problema è che troppo frequentemente i pensieri sono acritici.

Ci sono diverse idee infondate che sono state divulgate da siti di fake news rispetto al Coronavirus. Una di queste sostiene che il virus sia stato generato in laboratorio per scatenare una guerra batteriologica, così da creare ingenti profitti all'industria farmaceutica. Non è vero, la teoria del complotto non sta in piedi. Ed è falsa anche la notizia che Bill Gates abbia sfruttato alcune case farmaceutiche per creare il virus e diffonderlo in mondo in modo tale da guadagnare miliardi di dollari col vaccino. È importante conoscere la realtà dei fatti. Con una corretta informazione rispetto agli studi degli scienziati potremo conoscere di cosa si tratta ed evitare allarmismi ingiustificati, restando consapevoli dei pericoli che corriamo noi e gli altri che ci circondano. La mala informazione nel settore giornalistico assomiglia un po' a un virus, anche essa si propaga rapidamente tra la massa causando danni in successione. C'è modo e modo di fare giornalismo e di divulgare informazioni su piattaforme social.

Fonti:

https://www.repubblica.it/politica/2020/03/04/news/chiusura_scuole_nota-250243861/

https://www.corriere.it/politica/20_marzo_07/coronavirusin-lombardia-si-potra-entrare-uscire-solo-gravi-motivi-chiuse-discoteche-palestre-impianti-sci-0478cd9c-609a-11ea-8d61-438e0a276fc4.shtml

https://www.ilmessaggero.it/italia/coronavirus_milano_fuga_milano_treno_romani-5097472.html

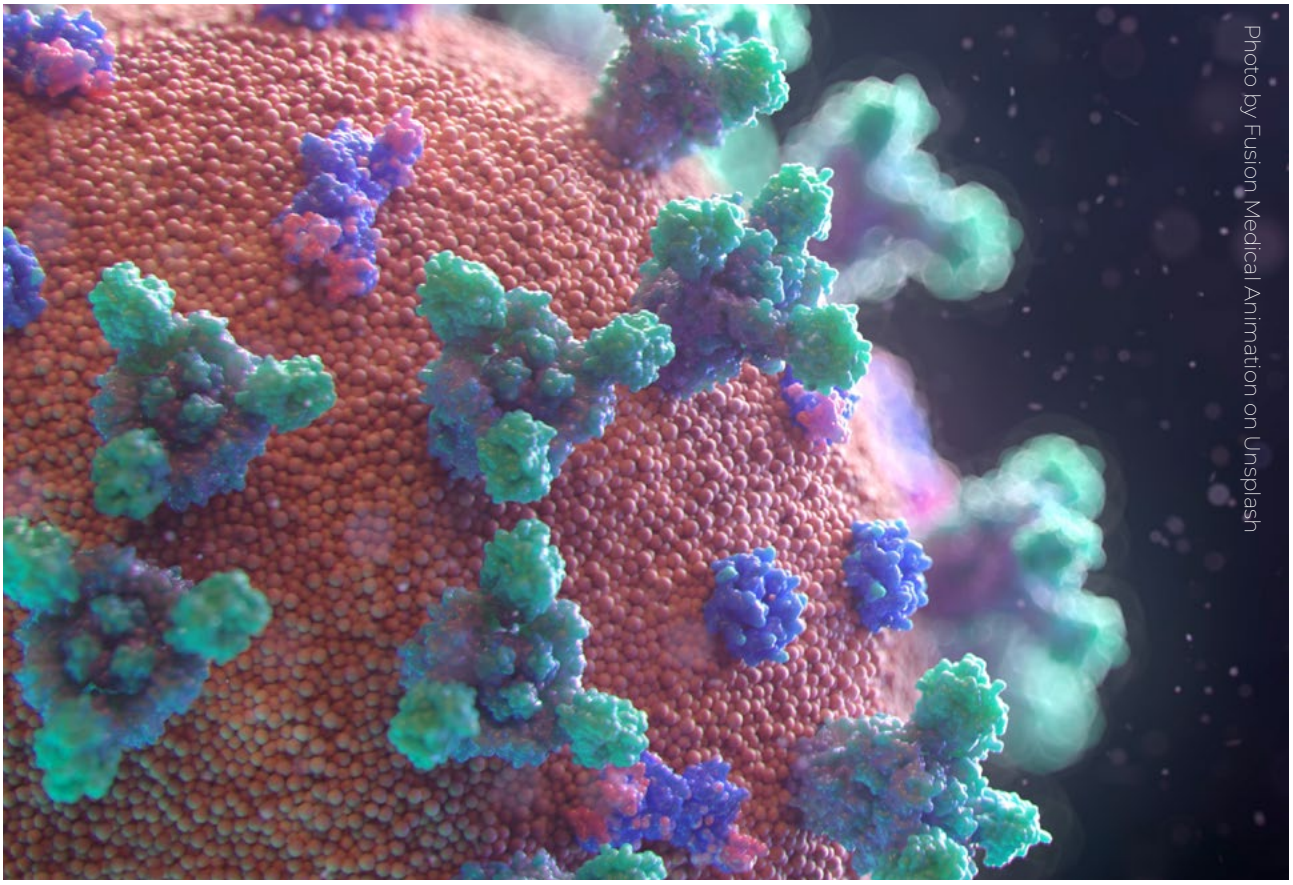


Photo by Fusion Medical Animation on Unsplash

Il Coronavirus e il nuovo demone della paura

Martina Cancellieri

Da quando l'Italia si è ritrovata al centro della pandemia globale di Coronavirus, ci sono almeno di un paio di comportamenti ricorrenti che si possono osservare nella società. La necessità di muoversi verso il luogo di residenza, come quando si è scatenata la fuga verso il Sud Italia dopo il primo decreto che ha definito il Nord "zona rossa", e la ricerca di capri espiatori, come i "runner" e chiunque non se ne stia a casa h24. Contro questi, si scagliano da qualche settimana gli "haters dei balconi" (comuni cittadini che si auto-eleggono a giudici

senza aver letto attentamente cosa sia consentito e cosa no tra le misure di contenimento emanate), riprendendo con foto o video i comportamenti che reputano scorretti per immortalare l'"untore" di turno e pubblicarlo sui social.

Quello che interessa chiederci e indagare è: perché alcune persone sentono il bisogno di controllare, accalappiare, incolpare a tutti i costi i colpevoli (potenzialmente qualsiasi passante) quando è chiaro che questo comportamento non porterà a nulla di costruttivo se non ad alimentare odio, intolleranza e divisioni interne ai cittadini stessi in un momento di grave crisi su tutti i fronti?

La risposta non può che essere una riflessione sulla paura. In situazioni di grave pericolo l'essere umano non è dissimile dall'animale che si trova davanti solo due alternative: scappare (vedi la fuga al Sud) o attaccare (vedi gli haters dei balconi, ma anche i famosi leoni da tastiera). Purtroppo l'emergenza Coronavirus non è qualcosa che si può risolvere fuggendo, tanto meno dando la caccia a un prototipo di colpevole con i propri smartphone (non è un caso che in inglese il verbo "to shoot" significhi "fotografare" ma anche "sparare").

La paura innesca dunque dei meccanismi psico-motori, e chissà che anche i tanto bersagliati runner, ora più che mai, non sfoghino lo stress psico-fisico attraverso una fuga anche mentale e astratta oltre al bisogno più evidente di scaricare la tensione attraverso lo sport. Che la salute fisica sia legata a quella mentale è ormai cosa assodata, ne abbiamo parlato anche tra le nostre pagine. Di certo non aiutano l'allarmismo sollevato da alcuni giornali; i mancati investimenti nella sanità per 37 miliardi nell'ultimo decennio; la rivolta fuori dalle carceri di Rebibbia e Regina Coeli; le lunghe file ai supermercati in cui il rischio di assembramento è dietro l'angolo; il cimitero saturo di Bergamo e l'immagine dell'esercito che trasporta le bare con i defunti in altre città; le ronde di autovetture ed elicotteri della polizia che intimano al megafono di restare a casa; mettono l'ansia persino gli appuntamenti televisivi con l'affascinante premier (su Facebook è nato il gruppo di ammiratrici "Le bimbe di Giuseppe Conte") in un'atmosfera da V per Vendetta all'italiana.

In un contesto del genere la paura è assolutamente naturale, utile alla sopravvivenza, non è nociva di per sé ma lo è ciò in cui essa può trasformarsi. Il sociologo Zygmunt Bauman affronta l'argomento nel testo Il demone della paura (2014) in cui scrive "l'intreccio di paura e azioni ispirate dalla paura, con la sua capacità di riprodursi autonomamente, è il meccanismo che più si avvicina al modello sognato del perpetuum mobile". Dall'11 settembre 2001 la minaccia terroristica si è infiltrata nel nostro quotidiano modificandolo profondamente e diventando metafora della conseguente psicosi contemporanea sempre più esorcizzata dalle arti come il cinema e la letteratura. La minaccia terroristica si somma alle ansie dell'uomo del XXI

secolo come a quella generata dal "progresso" che, dice Bauman, ora è diventato "minaccia di un cambiamento inesorabile e ineludibile che invece di promettere pace e sollievo non preannuncia altro che crisi e affanni continui". Oggi, noi cittadini del mondo viviamo in un perenne stato di paura e insicurezza cercando "dei bersagli di riserva sui quali scaricare l'eccesso di paura esistenziale che non riesce a sfogarsi in modo naturale" attraverso elaborate precauzioni con cui tentiamo di difenderci da ogni pericolo. Tutto questo "ci fa apparire il mondo più infido e terribile, e ci spinge a ulteriori azioni difensive, rafforzando ancora di più, ahimé, la capacità della paura di autopropagarsi".

Questo era il clima descritto da Bauman qualche anno fa, e lo è ancora adesso che l'OMS ha dichiarato il Coronavirus pandemia. Il "demone della paura" si fa ancora più feroce, alimentato da una minaccia globale che ha svuotato strade, scuole, uffici, negozi in uno scenario post-apocalittico alla The Walking Dead.

La psicologia della paura esposta da Bauman spiegherebbe anche il comportamento giudicante e repressivo degli haters dei balconi. Forse aiuterebbe a evitare simili atteggiamenti essere consapevoli che tra le azioni dettate dalla paura e l'emozione stessa della paura vi è una "dissociazione" che produce uno "spostamento della paura" dalla nostra condizione umana verso un 'altrove' che, spiega Bauman, spesso non ha nulla a che fare con la fonte originaria dell'ansia. In pratica nessuna azione, nessuno sforzo per quanto elaborato sia, avrà il potere di eliminare la fonte e calmare l'ansia. E qui torniamo al meccanismo pulsionale, nello stile del "perpetuum mobile" in cui l'azione risulta sterile, fine a se stessa, e nonostante ciò non perde forza, bensì si autoalimenta. È quel che sembra accadere nei balconi e alle finestre di chi urla offese e intimidazioni ai passanti. Siamo sicuri che in questo modo la paura passerà? Il Coronavirus è una faccia dello spettro delle paure dell'uomo contemporaneo e il runner è solo uno dei tanti "bersagli di riserva" su cui sfogare la paura incontenibile generata dall'emergenza Covid-19.

Mai come in questo momento di grande fragilità per chiunque sarebbe utile mantenere la calma oltre che le distanze.

Le grida dal carcere alle nostre case.

La paura dei detenuti per il contagio ci ricorda cosa vuol dire stare in cella

Maria Anna Catera

Quando si diffonde una pandemia come il Coronavirus, l'eccessiva presenza di folla in un luogo circoscritto come il carcere non è certo la migliore medicina. Il panico da contagio si sta diffondendo anche nelle carceri italiane, per questo il 23 marzo migliaia di persone che stanno scontando la propria pena hanno lanciato un appello al presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, a Papa Bergoglio e al premier Giuseppe Conte.

Ammontano a circa 13mila i detenuti che hanno scritto lunghe lettere in cui spiegano le ragioni che li hanno portati a chiedere la grazia cumulativa. La grazia è una concessione prevista dalla legge e dalla Costituzione che fa sì che la pena venga commutata. La richiesta parte dall'associazione Nessuno tocchi Caino e sarebbe senza dubbio un segnale significativo da parte del Parlamento e del ministero della Giustizia. La richiesta di un'amnistia con indulto è comprensibile, dal momento che sono stati contagiati trenta agenti di polizia penitenziaria nelle carceri italiane e tredici detenuti, stando ai numeri ufficiali, ma potrebbero essere di più secondo i familiari, che continuano a segnalare casi. La situazione non sembra migliorare. Ovviamente se il Presidente deciderà di accettare, dovrà rendere note le ragioni delle sue conclusioni al ministro della Giustizia.

Cosa è successo negli istituti penitenziari

Un altro polverone è stato alzato sempre nelle carceri già due settimane prima. A Modena, Pavia, Milano, Ferrara e nel sud, Palermo e Foggia, i detenuti hanno dato in escandescenza e creato scompiglio. Infatti, con la diffusione del Coronavirus è sorta la paura del contagio che poi ha imposto rigorose restrizioni. Inevitabile conseguenza è stata la sospensione dei colloqui coi familiari stretti per evitare assembramenti. Tuttavia la notizia ha creato più disordine del previsto e i reclusi hanno indetto proteste di sommossa e rivolte.

Ebbene sì, il decreto del governo ha messo uno stop alle visite che erano l'unico respiro vitale di ogni persona umana costretta dentro una cella notte e giorno, il solo contatto con la realtà che teneva accesa la speranza di avere una vita migliore: la spinta al cambiamento futuro. Un pensiero va alle mamme e ai papà che hanno rinunciato a vedere i loro figli. Il dolore del distacco può essere traumatico e non solo per i familiari che stanno a casa, ma anche per chi dietro le sbarre attende con ansia un incontro rimandato a data da destinarsi.

Nel carcere di San Vittore, a Milano, la ribellione ha avuto luogo sui tetti la mattina del 9 marzo. Non c'è stato modo di ristabilire la pace finché due pubblici magistrati hanno concluso una lunghissima trattativa con alcuni detenuti. Avevano cominciato ad urlare "libertà" dentro e fuori il carcere per diverse ore e altri slogan che incitavano la rivolta. La polizia è presto intervenuta con scudi antisommossa. Tutto è partito dal reparto carcerario de La Nave, che ospita detenuti con problemi di droga e di dipendenze che hanno deciso di seguire un percorso di recupero.

Un'altra struttura penitenziaria assaltata è stata quella di Modena, dove sono addirittura morte sei persone.

Le proteste sono poi divampate in altri ventisette penitenziari. La principale motivazione era la stessa: le forti limitazioni rispetto agli incontri familiari, ma aleggiava nell'aria anche la preoccupazione che non fossero state prese le misure fondamentali di prevenzione riguardo il Coronavirus. In fondo in un ambiente come il carcere sono tutti a rischio.
Il panico aveva raggiunto anche la galera. A Pavia hanno sequestrato due guardie carcerarie, a Salerno per cinque ore alcuni detenuti hanno devastato un'intera sezione del carcere di Fuorni, sfondando cancelli.

A Foggia, i detenuti sono saliti sui tetti, alcuni hanno raggiunto la strada e sono evasi. Anche nel carcere di Trani e di Caserta si istigava alla protesta.

Stessa cosa a Roma, dove è divampato il caos nelle carceri di Rebibbia e Regina Coeli. Sono stati appiccati roghi in diversi bracci dei penitenziari.

L'importanza della socialità per i detenuti

Per alcuni i colloqui familiari in questo contesto, vissuto come asfittico, sono stati un privilegio sudato, perché magari non è stato facile ottenere il permesso accordato dai PM. Il totale dei colloqui permessi è sei al mese e hanno la durata di un'ora. Negli istituti penitenziari, nonostante le regole e i numerosi divieti, esiste un sacrosanto diritto: i contatti con la famiglia.

Più vengono promossi e tutelati i rapporti coi familiari e più il condannato reagisce positivamente nel suo percorso di recupero, è per questo infatti che le strutture penitenziarie tendono a considerare un elemento determinante il reinserimento

familiare per chi ha commesso un reato e sta pagando per questo. L'obiettivo fondamentale dell'Istituzione, infatti, non è solo far scontare la pena all'imputato ma reinserirlo nuovamente nella società civile, come previsto dall'art. 27, terzo comma della Costituzione italiana. La pena ha come prerogativa il recupero sociale vero e proprio e in seguito quello lavorativo. A tale scopo viene fatta un'analisi sociologica, criminologica e giuridica del deviante.
Dunque per il mondo penitenziario è di fondamentale importanza stringere legami, oltre che con i familiari, proprio con la comunità esterna per impedire l'isolamento del detenuto. Spesso la cosa che spiazza di più chi finisce in carcere, è la concezione che carcere e società civile siano due mondi separati che seguono logiche e regole opposte. Basti pensare al fatto che anche a livello territoriale le carceri vengono situate lontano dalla città, come se si volessero emarginare per renderle meno visibili e più riconoscibili attraverso mura di cinta, reti di filo spinato e un'illuminazione notturna che determina un effetto di inquietudine, contribuendo ad aumentare la distanza tra dentro e fuori. La conseguenza di questa lontananza dalla rete sociale esterna è che il processo di "ricucitura" del reinserimento sociale viene profondamente rallentato. Questo produce effetti negativi sul carcerato che percepisce una segregazione e un isolamento dal contesto sociale che sono sempre più difficili da comunicare.
In questa situazione si enfatizza il processo di esclusione, di chiusura, di separazione del carcere rispetto alla città. Tutto questo va a generare dei comportamenti e delle emozioni autodistruttivi come l'aggressività, l'ansia, la depressione. A causa di ciò, se il condannato non reagisce e si lascia sopraffare da quel senso di angoscia e di vuoto devastanti che lo dividono dagli altri che sembrano non capirlo più, finisce per costruirsi da solo una "gabbia" di anormalità. Così si sente solo e pieno di paura, costretto a rimanere solo con se stesso. Questa è una condizione drammatica ancor più che delicata. Non è così semplice superare la solitudine del carcere e recuperare la propria dimensione umana più profonda, il senso dell'essere e lo scopo della propria vita. C'è chi si identifica col proprio reato perché troppo fragile.

Ogni giorno che passa per i detenuti è una lotta contro l'odio e la violenza che hanno dentro, perché sentono di aver perso assieme alla libertà la propria dignità.

Vivere in cella

Forse noi non sappiamo cosa vuol dire essere costretti a vivere in una piccola cella soffocante con dei compagni con i quali tocca condividere tutto, altro che intimità... Forse noi la luce del sole la possiamo ancora vedere dal nostro balcone nonostante non si possa uscire di casa a causa di questa quarantena dovuta al Coronavirus. Tuttavia non c'è molta differenza tra l'esperienza dell'isolamento che facciamo noi e quella che fanno coloro che sono agli arresti domiciliari, la privazione della libertà è la stessa. Proprio adesso, in questo momento storico, percepiamo le nostre case come una

cella e come in galera crediamo che la vita sia fuori mentre dentro è il solito patimento e non cambia nulla. La lontananza dai nostri cari poi è la cosa che ci fa soffrire di più, oltre a tutte le altre rinunce annesse. Ci sentiamo esclusi dalle vite degli altri e le possibilità di socializzazione che il mondo offre nel XXI secolo, il secolo del digitale, non accontentano la popolazione.

Questo stato d'isolamento comune ci avvicina in qualche modo a chi sta in custodia cautelare a casa e non può lasciare la propria abitazione per via di una pena da scontare. Quello che ci siamo chiesti tutti nei giorni di sconforto è: "Che pena dobbiamo scontare noi?" Mai come ora possiamo capire quanto contano per noi le relazioni interpersonali nonostante l'incapacità di mantenerle come vorremmo. Perché noi questa solitudine dal mondo non ce la siamo scelta come stile di vita, la subiamo. Ma citando Alberto Schön nel libro Le mie solitudini, la solitudine non è altro che un modo differente per sentire la realtà.

La realtà del momento è dura perché il rischio di contagio è altissimo e troppe persone vanno ancora in giro per strada. Però noi non siamo completamente impotenti, i più deboli in assoluto sono quei detenuti a stretto contatto molto più a rischio di noi.

Tuttavia la paura più grande non è il Coronavirus ma è quella che il loro grido di aiuto rimanga inascoltato.

Fonti:

https://www.agi.it/cronaca/news/2020-03-09/carceri-rivolte-san-vittore-detenuti-colloqui-coronavirus-7393347/

https://www.ilmessaggero.it/italia/coronavirus_carceri_rivolta_modena_san_vittore_palermo_proteste_morti_cosa_succede_oggi-5100404.html

http://www.ristretti.org/index.php?option=com_content&view=article&id=87956:coronavirus-la-rivolta-nelle-carceri-dopo-la-stretta-su-permessi-e-colloqui&catid=220:le-notizie-di-ristretti&Itemid=1

Il Reinserimento Sociale del Detenuto. Uno Sguardo All'interno del Carcere "madia" Di Barcellona Pozzo Di Gotto di Tinuccia Tornabene

L'impatto del teatro in carcere: Misurazione e cambiamento nel sistema penitenziario di Filippo Giordano, Francesco Perrini, Delia Langer, Luigi Pagano, Giacinto Siciliano

https://www.radioradicale.it/scheda/601550/emergenza-coronavirus-intervista-a-irene-testa-sulla-risposta-del-presidente

http://www.ristretti.org/index.php?option=com_content&view=article&id=88452:appello-dei-detenuti-a-mattarella-al-governo-e-al-papa-qnon-dimenticateciq&catid=220:le-notizie-di-ristretti&Itemid=1

Se non ci fossero i social?

Daniel Dell'Ariccia

Che quarantena sarebbe senza internet e i social network? Facendo una lista dei social più utilizzati, non si può non partire da Whatsapp: è lo strumento con cui si sentono gli amici, si fanno gli auguri di compleanno ma si tengono anche i rapporti di lavoro e studio con i gruppi. Poi c'è Instagram, che è

un vero e proprio strumento di marketing perché quello che pubblichi, se azzecchi l'hashtag giusto, riesci a farlo vedere a chiunque! Non si può non parlare di Facebook che, tra profili privati, gruppi segreti, nascosti e pubblici, ha accelerato un via vai di notizie, catene, consigli, esperienze e flashmob a non finire. Fattori che hanno unito praticamente tutto il mondo, anche se a distanza.

Ovviamente ci sono quelli che hanno iniziato a lavorare da casa per evitare spostamenti. Per questo, ma anche per hobby o volontariato, c'è chi ha organizzato videoconferenze, i più imbranati con Whatsapp, i più tecnologici con Zoom, i più commerciali con Skype. Un'esperienza, questa di poter lavorare a distanza, che tornerà utile anche dopo i divieti: come si dice, "impara l'arte e mettila da parte"!

Infine, un'iniziativa che si merita di essere elogiata è il gruppo pubblico Facebook Quarantenna, un esempio di aggregazione totale che unisce persone che hanno lo stesso scopo, cioè fare comunicazione, far divertire, far passare il tempo agli altri e soprattutto creare uno spazio per fare "incontrare" persone che si conoscono poco, ma fanno quasi le stesse cose nella vita: le redazioni di 180 Gradi e del network di Radio 32.

Sarebbe auspicabile che anche dopo la quarantena, magari con altri obiettivi, il gruppo rimanga, perché ha creato una programmazione di eventi, interventi, attività interessanti e momenti di incontro:

"Come stai in questo gruppo?"
"Ho conosciuto Daniel!"
"Oggi non c'è lui, c'è Radio 32"
"Però so bravi pure loro, quel ragazzo, Eddy, è troppo forte! Crea tutte queste radio, poi parla bene!".

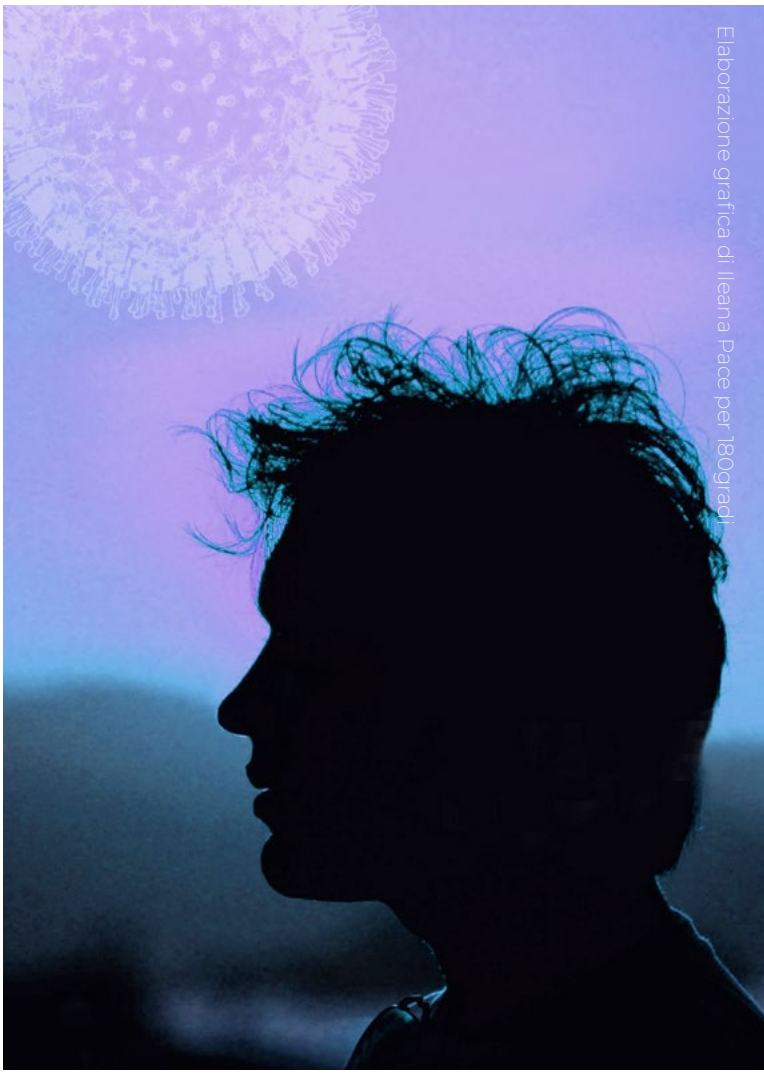
Insomma, in un momento brutto come la quarantena per il Coronavirus è stata creata una cosa bella. Speriamo che si trovi presto il vaccino così che si possano trasformare queste esperienze digitali in incontri dal vivo: "#ioresistoacasa ma se esco e me diverto sto meglio!".

I social hanno dato anche l'opportunità a diversi servizi pubblici, come medici, polizia, carabinieri e tanti altri, di essere sempre presenti per i cittadini. A tutti loro, il Paese ha dedicato un ringraziamento speciale con un applauso ogni giorno a mezzogiorno.

Lunga vita a questo tipo di iniziative ma soprattutto a chi sta lottando contro la malattia.

Quarantena e salute mentale: come si gestiscono le emozioni e gli stati psicologici restando a casa?

Anita Picconi



Elaborazione grafica di Ileana Pace per 180gradi

Il nostro Paese sta attraversando un periodo difficile e tragico senza precedenti. Da qualche mese stiamo vivendo il diffondersi di una malattia infettiva molto seria e pericolosa, il Covid-19, causata da un Coronavirus. Dalla Cina, il virus si è diffuso sempre più a macchia d'olio in tutto il mondo, fino a scatenare pandemia.

In Italia, l'aggravarsi della situazione ha portato il governo a prendere provvedimenti sempre più restrittivi, cominciando dal nord fino ad arrivare a tutta l'Italia.

Così il Paese è stato trasformato in un'unica grande zona rossa dove vige l'obbligo di stare in casa e di uscire solo per questioni urgenti. La difficile ma inevitabile decisione è stata presa per evitare nuovi contagi e prevede controlli e posti di bloc-

co per le strade come ai tempi della guerra. Sicuramente è stata una decisione molto drammatica, ma non tutti la vivono allo stesso modo. Non siamo tutti uguali, ognuno ha i propri problemi, esigenze e modi di vivere diversi e alcuni sono anche lontani dagli affetti più importanti. Ci chiediamo quindi come le persone vivono questa situazione dal punto di vista psicologico. Come affrontano le lontananze forzate per così tanto tempo? Come affrontano la mancanza di libertà? Come vivono il cambiamento della propria vita quotidiana, in particolar modo coloro che hanno problemi inerenti alla salute mentale e con difficoltà psicologiche?

In molti giudicano senza pensare e senza mettersi nei panni dell'altro. Non tutti capiscono che l'altro è diverso da sé e ripetono che bisogna accettare la quarantena per via della gravità della situazione, che ci sono il telefono e il computer per comunicare. Ma le cose non sono così facili per tutti.

Per esempio, non tutti hanno il partner vicino e sappiamo quanto è importante avere accanto a sé gli affetti più cari per non sentirsi soli. Sappiamo anche quanto conta essere impegnati in qualcosa che ci interessa fare e che ci fa stare bene. Quando queste abitudini si perdono, diventa dura un po' per tutti, ancor di più per coloro che soffrono per questioni di salute mentale. Ci sono tantissime persone che, ad esempio, vivono stati di depressione e che nelle attività di tutti i giorni trovano un'ancora di salvezza per superare anche pensieri brutti e momenti bui. Invece, stando chiusi in casa, i cattivi pensieri possono affollarsi nella testa, con il rischio di fare saltare l'equilibrio già precario di persone che si trovano all'improvviso sole e lontane dai propri punti di riferimento. La stessa cosa vale per coloro che soffrono di ansia o panico, che in queste situazioni si trovano ad affrontare crisi e sensazioni di soffocamento come se gli mancasse l'aria e la terra sotto i piedi.

Queste persone vivono in qualche modo una doppia difficoltà rispetto agli altri, un doppio sacrificio, che rischia in alcuni casi di portare a una serie di crisi che potrebbero avere conseguenze anche dopo che l'emergenza è finita. Questa reazione alla chiusura in casa è anche dovuta al fatto che, quando si deve affrontare un brusco cambiamento da un giorno all'altro, si va alla disperata ricerca di appigli, di messaggi di speranza, alla ricerca di qualcosa cui agganciarsi per non cadere, per continuare a galleggiare fino a mettersi in salvo, con il rischio di non riuscire però a trovare un pensiero positivo. Si entra così in un circolo vizioso, come un gatto che si morde la coda, con la sensazione di non riuscire più a uscirne. Chi vive questi momenti, vive anche la brutta sensazione di sprecare il tempo e di non farcela in nessun modo a riprendere in mano il proprio vivere quotidiano e le proprie giornate.

La vita ai tempi del Coronavirus è caratterizzata da momenti duri per tutti, soprattutto per quelle persone con disturbi psicologici che hanno bisogno di sicurezze, abitudini e di una vita attiva.

Non solo una "festa". Ecco perché festeggiamo l'8 marzo

Anita Picconi

L'8 marzo è una data molto importante in tutto il mondo perché in questo giorno si festeggia la figura della donna. Ma quali sono le sue origini e perché?

La parola "festa", ormai entrata nel luogo comune, non sarebbe il termine esatto perché in realtà questa ricorrenza è una commemorazione. Molte donne tuttavia la vivono come un'occasione per uscire con le amiche e ricevere mimose dai ragazzi per sentirsi importanti, ignorando forse la vera storia e l'origine di tutto.

La sua origine risale ai primi del Novecento dove la versione più conosciuta è quella di un incendio avvenuto in una fabbrica tessile a New York nel 1908 dove rimasero uccise molte operaie ma, a quanto pare, non c'è nessun documento che lo confermi. Invece sembra molto più veritiero un altro tragico evento accaduto il 25 marzo 1911 negli stabilimenti della Triangle Shirtwaist Factory di New York. Questa fabbrica prese fuoco e le operaie che ci lavoravano rimasero intrappolate perché il loro padrone le volle impedire di partecipare a uno sciopero. Morirono tantissime donne tra cui molte migranti.
Tuttavia, prima di arrivare a questo tragico evento, in America e in Europa già esistevano iniziative dedicate alla giornata della donna anche se in date diverse. In America, infatti, nel 1909 venne fondato il Woman's Day promosso dalla socialista Corinne Brown, mentre in Europa queste iniziative presero piede intorno al 1910, sempre per mano di un'altra socialista, Clara Zetkin. In quel periodo cominciarono le prime manifestazioni a favore dei diritti delle donne, la prima avvenne in Germania nel 1914 per il diritto al voto del genere femminile. Forse la scelta della data potrebbe essere partita proprio da qui. Nonostante le prime iniziative storiche vengano per mano di socialiste, pare che sia stata voluta fortemente da donne comuniste perché le altre la ritenevano una ricorrenza troppo borghese.

Questa giornata nel corso del tempo ha assunto sempre significati diversi e ha vissuto nel corso della storia situazioni differenti, subendo anche degli stop in alcuni periodi storici, come nel ventennio fascista, durante il quale le commemorazioni sono state impedite ma non hanno mai perso la loro importanza. La ricorrenza non è mai stata dimenticata e lo si capisce dal fatto che in Italia è stata subito commemorata nelle zone liberate nel 1945, con la guerra ancora attiva. Grande merito lo dobbiamo all'UDI (Unione Donne Italiane) formata l'anno precedente tra donne comuniste, socialiste azioniste e cristiano democratiche. La festa della donna è una ricorrenza che, come tante altre, subisce molte speculazioni commerciali ma, nonostante tutto, è bello e importante che continui a essere celebrata.

Come si sa il simbolo della festa della donna è la mimosa e, ovviamente, anche il senso di questa pianta ha una sua origine. Nella scelta di questo fiore si dice che concorrano due motivi: uno dovuto al periodo dell'anno, la mimosa è un fiore 'marzolino'; l'altro dovuto al costo più economico rispetto ad altri fiori. Durante gli anni Cinquanta il donare questo fiore fu osteggiato perché ritenuto eversivo.

Il vero boom e il definitivo riconoscimento di questa giornata si ebbe durante gli anni Settanta che, come sappiamo, sono stati anni di lotta anche per i diritti delle donne, tra cui il divorzio, parità salariali, libertà sessuali e tante altri. Andando avanti e arrivando agli anni Ottanta si andò un po' perdendo il senso politico di questa giornata ma negli ultimi tempi stiamo assistendo a un risveglio politico con la nascita di nuovi movimenti che lottano principalmente contro la violenza di genere.

Tra questi è ormai diventato famoso "Non Una Di Meno", uscito per la prima volta in Argentina con il nome di "Ni Una Menos" e che, in occasione dell'8 marzo 2017, per la prima volta ha organizzato una manifestazione e uno sciopero globale cui hanno aderito circa quaranta Paesi molto distanti per cultura e condizione femminile.

L'8 marzo è una data importante per il mondo delle donne e non solo, un'occasione preziosa per ricordare, soprattutto alle giovani e ai giovani, quali valori e quante lotte ci siano da riscoprire dietro la parola "festa".

Strategia oceano blu, vincere senza competere

Daniel Dell'Ariccia

Strategia oceano blu - Vincere senza competere è un libro del coreano W.Chan Kim e dell'america Renee Mauborgne. Gli autori sono dei professori e ricercatori di marketing, collaboratori presso Insead, una scuola di direzione aziendale e istituto di ricerca tra i più prestigiosi.

Il titolo del libro si lega al fatto che di solito i manager si inseriscono in quelli che vengono chiamati "oceani rossi", mercati già esistenti nei quali c'è molta concorrenza e che, metaforicamente parlando, richiamano l'idea di spargimenti di sangue (per questo rossi). Gli autori vogliono invece spronare i manager, dopo tanti anni di studi, ad entrare in "oceani blu", ovvero mercati nuovi in cui non c'è competizione e che, anche se più rischiosi, garantiscono maggior successo e minore stress se l'impresa funziona.

Nella storia del marketing molte aziende hanno avuto un boom grazie a idee nuove e più andremo avanti più il campo delle novità si restringerà, ma tutte le società hanno dei ricercatori che studiano trend per esplorare terreni nuovi, primo su tutto quello tecnologico: basta pensare ai primi che hanno inventato i computer o i cellulari. Ovviamente è necessario stare attenti a non farsi rubare le idee da aziende simili, facilitando così il successo di altri.
Quindi in qualsiasi settore si può provare ad entrare in degli oceani blu con proposte nuove perché fare cose già viste senza innovazioni serve a poco.

Ad esempio, il Cirque de Soleil ha portato il mondo del circo verso una clientela che può pagare biglietti più alti non limitandosi all'animazione per bambini e proprio questo li ha resi famosi. Il Cirque de soleil ha creato, unendo circo e teatro, uno spettacolo più raffinato per gli adulti, un qualcosa di unico che ha portato i suoi clienti a sceglierlo tra altri momenti di svago.

L'esempio dimostra che l'innovazione di valore è la colonna portante della strategia oceano blu, perseguendo allo stesso tempo la differenziazione e il contenimento dei costi. È preferibile inoltre che, tra le persone che pensano di creare un

oceano blu, ci sia già una sintonia emotiva, notano gli autori del libro.

Secondo gli autori, i principi per la formulazione della strategia oceano blu sono: ridefinire i confini del mercato, porre il focus sul quadro complessivo e non sui numeri, estendere la dimensione oltre la domanda esistente e seguire la giusta sequenza strategica. I principi per la messa in pratica sono invece il superamento dei principali ostacoli organizzativi e l'integrazione delle modalità di attuazione della strategia stessa. Il quadro strategico viene poi definito come l'immagine di come va un prodotto: per ottenere dei cambiamenti e farlo entrare in un oceano blu bisogna rispettare il framework delle quattro azioni, ovvero, quali fattori sono scontati e vanno eliminati, quali andrebbero ridotti, quali aumentati e quali creati.

Casella Wines c'è riuscita con il vino "Yellow tail", un prodotto alla portata di tutti, che ha cambiato il modo di bere vino. I clienti hanno iniziato a preferire Yellow tail ad altre bevande, persino alcune persone che non bevevano vino: ecco perciò che il prodotto è un esempio di "oceano blu" che ha generato grandi entrate economiche. Anche Southwest Airlines viene indicato come esempio di "oceano blu" perché la compagnia è riuscita nell'impresa di convincere i suoi clienti a prendere l'aereo anche nelle tratte dove di solito veniva preferita l'auto.

> **"l'innovazione di valore è la colonna portante della strategia oceano blu"**

Andando avanti nella lettura, il libro fa altri esempi di aziende che sono riuscite a creare una strategia "oceano blu". Il filo conduttore di tutte queste esperienze che il libro racconta è che tutte cercano di ridurre i rischi, controllano i costi in base alla qualità del prodotto parallelamente all'offerta e i costi subordinati. Per esempio, si deve fare in modo che una persona vada al cinema invece di andare al ristorante, scegliendo un intrattenimento piuttosto che un altro. Sono poi importanti le motivazioni: perché si dovrebbe acquistare quel prodotto o quel servizio? Bisogna perciò fare in modo che sia un'idea interessante, facile e piacevole.

Il libro elenca così tante esperienze di successo che sembra quasi facile riuscirci. Ma anche se si è convinti di essere molto bravi a fare qualcosa, non è certo facile lanciarsi in un progetto economico. Molti ci sono riusciti, anche se, leggendo il libro viene il dubbio che non tutti siano stati bravi a fare una campagna di marketing efficiente, visto che alcune esperienze sono ancora note solo sul mercato americano. Ad ogni modo, se avete voglia di lanciare un progetto, sfondare e migliorare la vostra azienda, la lettura di questo libro è assolutamente consigliata.

Intervista ai Modern Pitch

Daniele Dell'Ariccia
Sara Gaudenzi

Incontriamo telefonicamente Federico Aguzzi, il cantante dei Modern Pitch, band emergente che nasce a Fano, un piccolo paese marchigiano, per conoscerli meglio in vista del loro primo singolo in italiano: "Parole".

Complimenti per la vostra musica! Come nasce il gruppo?

Il gruppo nasce nel 2009, ma inizialmente ci siamo esibiti solo con video caricati sui social. Durante i live abbiamo sempre suo-

> *Parole è ironicamente un invito ad usare meno parole e a vederci attraverso, a comunicare e sentire di più con gli altri sensi. La musica è uno strumento perfetto per questo.*

nato brani originali, siamo sempre stati un gruppo rock e per nove anni abbiamo cantato testi in inglese. Ora, da un anno e mezzo, ci siamo dati alla musica in italiano.

Che tipo di strumenti utilizzate? Abbiamo letto che fino al 2012 vi chiamavate AssAlti? Vi va di raccontarci la scelta di cambiare nome? È corrisposta a qualche cambiamento anche nei componenti della vostra band?

Prima ci chiamavamo AssAlti, sì... in realtà derivava dall'unione di due parole, la prima in inglese cioè "ass" che significa "culo" e "alti"! Il nome Modern Pitch non l'abbiamo scelto per un significato specifico. Vuol dire "suono moderno", suona bene e per il momento resta questo. Per quanto riguarda i componenti della band ci sono io, Federico Aguzzi (voce e chitarra), Federico Panaroni (basso), Matteo Giulioni (chitarra solista), Nicola Tomassoni (batteria) e al piano abbiamo Manuel Casisa, è arrivato da quando abbiamo inziato a comporre musica italiana.

Siete musicisti o autodidatti?

Io sono autodidatta. Ho studiato tre anni chitarra ma è passato molto tempo. Lo sono anche tutti gli altri, ad esclusione del pianista che è diplomato al conservatorio ed è un insegnante di musica.

Quindi scrivete musica con programmi o registrate direttamente?

A volte usiamo anche programmi digitali per fare arrangiamenti o buttare giù una bozza della canzone, altre volte andiamo direttamente in sala e registriamo. Capita anche di fare degli arrangiamenti e poi in studio ognuno registra la propria parte.

Siete molto attivi su Jamendo, cosa vi ha spinto a utilizzare questo canale per far conoscere la vostra musica? È l'unico che utilizzate? Quanto costa? Avete un ritorno

economico superiore alle aspettative?
Dal 2014 siamo su Jamendo e ci siamo iscritti per caso e per curiosità. Alla fine ci ha dato tantissime soddisfazioni perché ci è servito per farci conoscere e siamo arrivati a nove milioni di ascolti. Ci ha dato anche degli introiti monetari. Jamendo funziona con una licenza copyleft che è l'opposto della SIAE, la più conosciuta, anche se molte radio non trasmettono musica SIAE perché troppo costosa. Da qualche anno la nostra musica va anche sotto la licenza SIAE, poi oltre a Jamendo usiamo Spotify, Youtube e Amazon. Vendere la musica online costa dai 20 ai 30 euro l'anno, la spesa maggiore sono le prove e la registrazione. I ricavi non dipendono dalle vendite online ma dalle esibizioni live, ora siamo un po' bloccati per via del Coronavirus.

Siete anche su Rock.it, volete parlarcene?

Gli abbiamo mandato il nostro EP nel 2013, l'hanno recensito e siamo molto contenti di questo perché è tra i migliori siti d'Italia. Speriamo che recensiscano anche il nostro prossimo album, incrociamo le dita!

È appena uscito il vostro ultimo lavoro, ce ne parlate?

Il nostro primo singolo in italiano è "Parole", uscito il 28 febbraio, che ha avuto 2000 ascolti su Spotify. E' un anticipo del nostro repertorio in italiano che abbiamo iniziato a comporre da un anno e mezzo e al momento siamo a circa 17 brani, non vediamo l'ora di tornare a registrare. Siamo molto contenti di come sta andando "Parole".

Avete in progetto delle date? In quali città?

Sì, avevamo in progetto a marzo due date che ovviamente ci sono saltate. Stavamo costruendo il nostro tour, ma l'emergenza legata al Coronavirus ha bloccato tutto, probabilmente faremo dei concerti online. Si stanno creando moltissime iniziative per far suonare i gruppi e ci saremo anche noi perché vogliamo sfruttare tutte le opportunità possibili. Torneremo in studio non appena la situazione si calma, ma vogliamo sfruttare il momento prima che la vita ricominci come al solito. Il mondo artistico sta soffrendo molto di questa situazione. Appena possibile proveremo a organizzare anche delle date a Roma.

E' molto costoso pubblicare un brano su Spotify per un artista emergente?

Pubblicare le proprie canzoni su piattaforme online non costa molto, dai 20 ai 30 euro all'anno, la distribuzione è la parte più economica. Quello che costa molto è registrare i pezzi negli studi di registrazione: per una sola canzone registrata si possono spendere dai 300 ai 500 euro. Poi se ti appoggi a un ufficio stampa o acquisti qualche spazio sui social, servono altri 300 euro. Per un album le cifre sono molto più alte.

Ci verrete a trovare?

Sicuramente verremo a Roma, ci sentiamo e magari facciamo un concerto da voi.

L'impegno dei volontari della parrocchia San Filippo Neri per Garbatella

Intervista a Paolo Moccia, presidente dell'associazione "Itaca"

Andrea Terracciano

L'oratorio di San Filippo Neri, uno dei siti storici di Garbatella, è stato il luogo di una lunga chiacchierata tra la redazione di Radio Fuori Onda e il presidente dell'associazione "Itaca", Paolo Moccia, il quale ha parlato dell'impegno dei volontari dell'oratorio e dei festeggiamenti per il compleanno del quartiere, ormai divenuti una tradizione. Inoltre, Moccia ha fatto sapere che il programma degli eventi dell'associazione per l'anniversario della nascita del quartiere andrà avanti *"per tutto l'anno, soprattutto d'estate, con l'idea di inscenare delle opere teatrali all'interno dei lotti di Garbatella"*.

Come nasce il compleanno di Garbatella?

La prima volta che abbiamo festeggiato Garbatella è stato 18 febbraio del 1999 con una semplice idea: un mazzo di fiori da 5.000 lire e una bottiglia di plastica tagliata a metà che io e un mio amico abbiamo riempito d'acqua per metterci i fiori, posizionandoli davanti all'epigrafe di piazza Benedetto Brin. Lì vicino c'è il famoso Moschino, uno dei ristoranti più famosi di Roma, da cui uscì un uomo che mi chiese: "Paolè chi è morto?" "Nessuno, oggi è il compleanno di Garbatella". Così è nata l'idea, che dura da ventuno anni come occasione per stare insieme, coinvolgendo tantissime associazioni.

Garbatella è l'unico quartiere di Roma di cui si sa precisamente il giorno di nascita: il 18 febbraio 1920. Se si pensa ai mercati generali, alle vetrerie e al Gasometro, si capisce che c'era l'idea di farne un'area commerciale marittima. Non a caso, le strade e le piazze di Garbatella sono state dedicate a gente di mare e a missionari.

> **L'Associazione Progetto Itaca Roma è stata costituita da 25 soci fondatori, il 26 Aprile 2010 con lo scopo di attivare iniziative e progetti gratuiti di prevenzione, solidarietà, supporto e riabilitazione rivolti a persone affette da disturbi della Salute Mentale e programmi di sostegno per le loro famiglie.**

Al compleanno di Garbatella ci sono state, via via, sempre più associazioni interessate a partecipare e, dal 2004, anno in cui è nata, l'associazione "Itaca" è stata la capofila. Quest'anno, abbiamo organizzato un torneo di calcio con l'associazione "Garbatella 1920" e altre quattro associazioni di giovani sportivi. In un'altra giornata, invece, in accordo con l'Ater, abbiamo pensato al decoro urbano, pulendo le saracinesche dei negozi, togliendo gli adesivi (che spesso vi si trovano incollati, ndr). È soprattutto l'Ater, col Comitato del quartiere Garbatella e insieme ad altre realtà, che si sta occupando di ripulire il quartiere in occasione del centenario.

Di quali eventi sarete promotori?

Quest'anno abbiamo programmato eventi fino al 26 febbraio, ma ci sono in programma anche altri eventi di riqualificazione urbana e di impegno culturale. All'oratorio, spesso, presentiamo libri. Garbatella è molto importante a livello musicale, è un set a cielo aperto e ha dato i natali a molti artisti: da Alvaro Amici a Maurizio Arena, da Valerio Mastandrea a Vittor Cavallo. Attualmente, uno dei più grandi attori italiani è Alessandro Borghi, anche lui è nato a Garbatella.

Continuerete a organizzare eventi tutto l'anno?

In realtà, noi abbiamo sempre festeggiato il compleanno di Garbatella durante il mese di febbraio, ma con il Centenario si è pensato di portare i festeggiamenti fino a dicembre. Tante realtà che si sono affacciate da protagoniste, prima del Centenario non si erano mai viste. In-

sieme a 21 associazioni abbiamo proposto 12 eventi a costo zero, appoggiandoci all'amore degli artisti e, pubblicizzandoli, stampando i manifesti grazie all'aiuto dei commercianti.

Che tipo di associazione è Itaca?

L'associazione Itaca si occupa dei festeggiamenti del quartiere. Per esempio, c'è un bellissimo progetto che si chiama "I ricordi nel cassetto", un progetto nato tantissimi anni fa da un'idea di mia moglie, Simonetta Greco, che ha chiesto alle persone di Garbatella di cercare le foto dei propri ricordi. Un modo per raccontare, attraverso le immagini, il rapporto della propria famiglia con il quartiere. Grazie ai padri Filippini abbiamo un archivio storico di oltre 3.000 foto: questo è stato un lavoro culturale importante da parte della nostra associazione.

Cultura a parte, a Garbatella è nata anche l'esigenza di creare un Comitato di quartiere che, tra le tante attività ha preso in cura due aree verdi del quartiere: il giardino di fronte all'oratorio di San. Filippo Neri e, dopo vari sforzi, anche il "Parco Caduti del mare" in via Pullino, vicino la fermata metro. In quel parco, riaperto dopo due anni, ho raccolto 168 bottiglie. Adesso, grazie all'impegno dei cittadini, abbiamo più volontari sparsi e un decespugliatore. Poi, è vero che tutti vogliono celebrare il quartiere per il Centenario, ma bisognerebbe prima rispettarne il decoro urbano, evitando di abbandonare mobili ed elettrodomestici per strada.

Il decoro e la riqualificazione del quartiere è un tema a cui tenete...

Secondo me, Garbatella ha due luoghi che dovrebbero essere tenuti come uno specchio: uno è piazza Brin e l'altro è Fontana Carlotta, che era abbandonato e coperto da graffiti e noi abbiamo già ridipinto anni fa.

PROGETTO ITACA ROMA
PER LA MENTE, CON IL CUORE.

Film gratis in streaming: la Solidarietà digitale ai tempi del Coronavirus

Martina Cancellieri

Per far fronte all'emergenza Coronavirus (COVID-19) che sta influenzando a 360° la vita dei cittadini italiani il Ministro per l'Innovazione tecnologica e la Digitalizzazione ha avviato l'iniziativa Solidarietà digitale con la quale imprese e associazioni hanno messo a disposizione servizi gratuiti per continuare a lavorare in smart work e passare il tempo libero a casa, magari guardando un film o una serie. Sono numerosi i siti che stanno proponendo film gratis in streaming, eccone alcuni dove poter visionare pellicole e documentari di ogni genere.

Streaming gratis di film: l'offerta delle piattaforme per la Solidarietà digitale

Sul sito della **Cineteca di Milano** è possibile sfogliare il catalogo di oltre 500 film della storia del cinema restaurati e digitalizzati, da poter guardare in streaming gratuito. Per accedere al catalogo e al servizio di prenotazione basta registrarsi al sito.

Minerva Pictures regala la visione in streaming di 100 pellicole su **The Film Club** con molti film di genere e alcuni classici. Iscrivendosi al canale YouTube **Film&Clips** di Minerva Pictures è inoltre possibile guardare gratuitamente film completi, cortometraggi, documentari, backstage e interviste esclusive, che vengono caricati tutti i giorni a prescindere dal coronavirus.

Dal 16 al 19 marzo 2020 il portale di opere indipendenti **OpenDBB** – distribuzioni dal basso offre uno "streaming di comunità", ovvero una selezione di 12 film indipendenti da poter visionare gratuitamente. L'alternativa è il servizio on demand con un'ampia offerta che comprende l'archivio storico, il cinema d'autore, il cinema sperimentale, documentari e inchieste di cui l'utente può fruire facendo una donazione libera.

#iorestoacasa: i servizi on demand allargano l'offerta del periodo gratuito

Molti tra i più famosi servizi on demand hanno aderito all'iniziativa **Solidarietà digitale** indetta dal Ministro per l'Innovazione tecnologica e la Digitalizzazione e fatto loro lo slogan della campagna #iorestoacasa allargando l'offerta del periodo gratuito.

Infinity, piattaforma del Gruppo Mediaset, raddoppia l'offerta con una prova di ben due mesi gratis in cui poter guardare tanti film e serie tv presenti nel catalogo. Fino al 31 marzo 2020 **Amazon Prime Video** ha reso automaticamente gratuita la piattaforma per i residenti nella zona rossa (non è ben chiaro se l'offerta sarà ampliata a tutta Italia). Non solo film e serie tv, alla Solidarietà digitale ha aderito infatti anche **Dplay Plus** che offre un mese gratis di prova dal momento dell'attivazione, è possibile aderire all'offerta fino al 3 aprile 2020 e fruire dei contenuti dei vari canali Discovery.

Coronavirus a parte, ecco i siti di streaming con film e serie sempre gratis

Al di là dell'emergenza Coronavirus è bene ricordare che le piattaforme **RaiPlay** e **MediasetPlay** propongono un vasto catalogo di film, serie tv e altri contenuti video fruibili gratuitamente in streaming.

Così come sono sempre gratuiti i servizi di streaming meno conosciuti **VVVVID** e **PopcornTV**. Quanto a documentari e cinegiornali sulla storia dell'Italia si ricorda che l'archivio dell'**Istituto Luce** ha un catalogo libero di oltre 77.000 filmati.

Ciliegina sulla torta per i cinefili amanti di Nicolas Winding Refn, il regista ha finanziato un progetto **byNWR** per la preservazione e divulgazione di film più "a rischio estinzione", che egli definisce "Un'installazione, un museo online che include tutto".

Non mi resta che augurarvi buona visione!

Elaborazione grafica per 180gradi

Rime involute

Er Coronavirus me spinge a dormire, forse ce l'ho,
È un divenire
Me sento strano, c'ho er raffreddore,
Nun me ce sento un uomo migliore,
Voglio uscì fori, almeno pe pranzo,
Almeno d'un metro me ce distanzio,
Ce sta er parente lontano, che se lo incontro manco la mano,
Dovemo sta chiusi, tutti assembrati, dentro le case a fissare i parati.
Me sento strano, che me succede, er coronavirus dentro intercede.

Andrea Terracciano

Corona virus

Corona virus tutti al riparo
ogni spettacolo ha chiuso il sipario
tutto bloccato il decreto è stato virato
scuole, negozi per tutti un divieto
chiusi in casa a vedere la televisione
i più moderni a giocare col cellulare
si legge un libro, si lavora al computer
le riunioni in video conferenze
si esce vicino casa per i bisogni primari
buttare la spazzatura, fare la spesa
chi esce per lavori indispensabili
per dare assistenza a chi non può muoversi
oppure ascoltiamo radio, musica
chi può suona o canta
scrive o dipinge un quadro
si mangia e ci si lava spesso
visto che non possiamo andare a spasso
tu come stai?, la preoccupazione
tra messaggi e telefonate
per Pasqua si fanno le pulizie
perché la feste sono vicine
stop agli eventi per precauzione
solo i social sono la soluzione
io resto a casa, ottimizzo i miei momenti
finché si trovi la cura del 2020
si trova il modo di passare le ore
aspettando il vaccino che curi questo male.

Daniel Dell'Ariccia

Un giorno la paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e ***non trovò nessuno.***

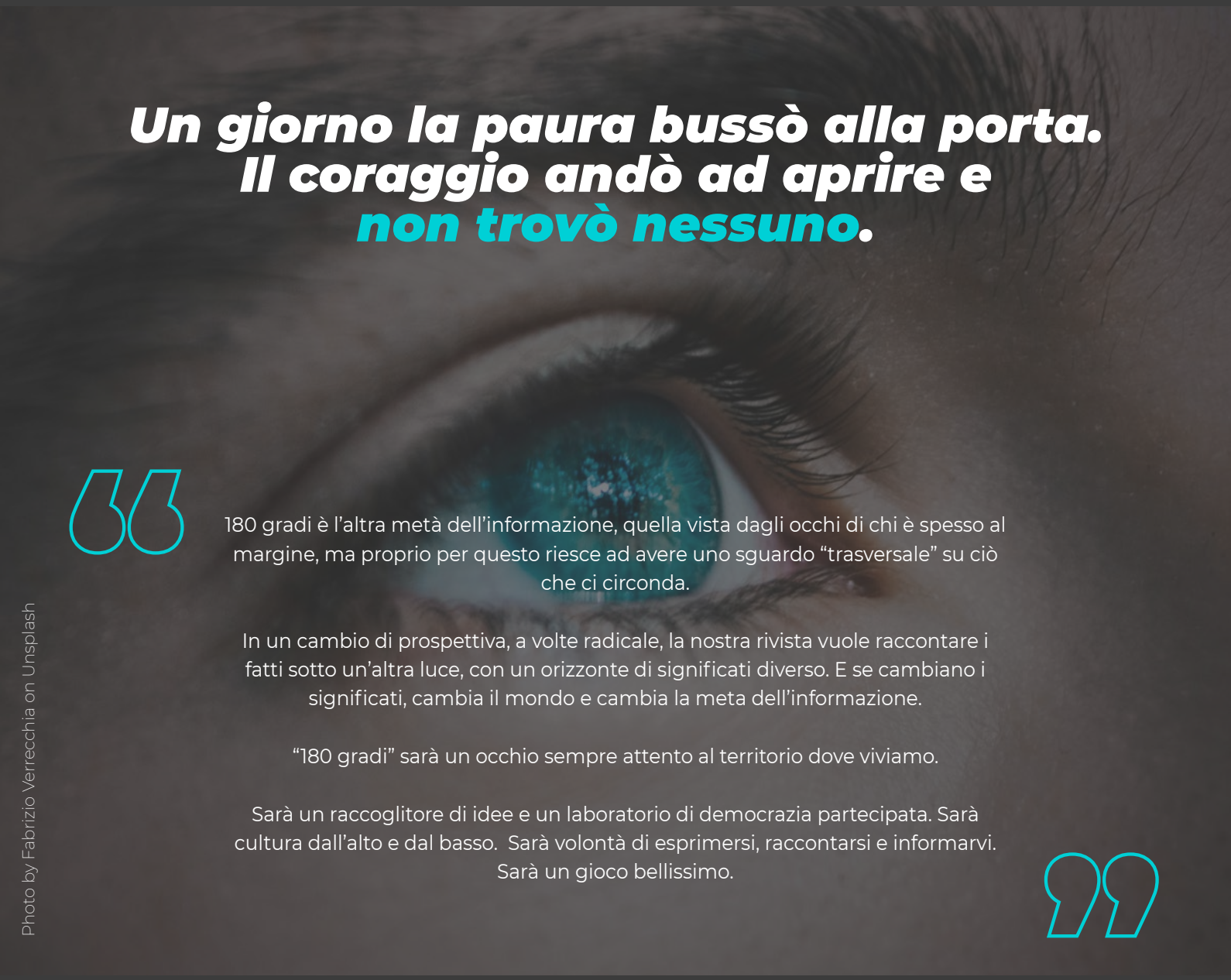


Photo by Fabrizio Verrecchia on Unsplash

180 gradi è l'altra metà dell'informazione, quella vista dagli occhi di chi è spesso al margine, ma proprio per questo riesce ad avere uno sguardo "trasversale" su ciò che ci circonda.

In un cambio di prospettiva, a volte radicale, la nostra rivista vuole raccontare i fatti sotto un'altra luce, con un orizzonte di significati diverso. E se cambiano i significati, cambia il mondo e cambia la meta dell'informazione.

"180 gradi" sarà un occhio sempre attento al territorio dove viviamo.

Sarà un raccoglitore di idee e un laboratorio di democrazia partecipata. Sarà cultura dall'alto e dal basso. Sarà volontà di esprimersi, raccontarsi e informarvi. Sarà un gioco bellissimo.

Illustrazione di copertina di Ileana Pace

Responsabile Progetto
Edgardo Reali

Coordinamento
Valeria Festino

Proprietario
Società Coperativa "Il Mosaico"

Direttore responsabile
Maria Carla Sicilia

Caporedattore
Martina Cancellieri

Responsabile redazione web
Andrea Terracciano

Illustratrice
Ileana Pace

Grafico
Daniele Brusca

Redattori
Anita Picconi
Susanna Pinto
Valentina Casentini
Massimo Caramanna
Paola Sarno
Daniele Pirozzi
Juliana Azevedo
Giulia Ventura
Maria Anna Catera

180 gradi è un progetto di comunicazione sperimentale che vuole dare informazioni riguardo i temi della Salute Mentale.

La redazione del giornale è un "laboratorio di cittadinanza" permanente, un luogo inclusivo ed aperto all'incontro con il territorio. Uno spazio dove permettere la formazione e l'inserimento lavorativo di persone con disagio mentale.

180 gradi è una testata registrata al Tribunale Ordinario di Roma con Autorizzazione n. 73 del 28/4/2015