

20 secondi

La tv riscoperta

WINTERTHUR. Durante il lockdown della scorsa primavera, i giovani si sono informati di più guardando la televisione. È quanto emerge dall'ultimo sondaggio Jamesfocus commissionato da Swisscom, che ha interpellato ragazzi tra 12 e 19 anni. «Probabilmente si spiega con una necessità di informazioni trasparenti e affidabili» afferma un'autrice dello studio.

Oltre i limiti

SCHENKON (LU). Stavano circolando a velocità elevata (si parla di oltre 210 chilometri orari) sull'autostrada A2, sorpassandosi a vicenda. Ma sono stati intercettati - venerdì sera - da un'auto civetta della polizia lucernese. Si tratta di due automobilisti che sono poi stati fermati e che sono risultati sotto l'effetto di stupefacenti.

Ciclista morta

BASILEA. Una donna di cinquant'anni ha perso la vita ieri a Basilea: mentre circolava in sella a una bicicletta è stata travolta da un camion. Lo ha fatto sapere la polizia. Per fare luce sull'accaduto è stata avviata un'inchiesta.



Impressum

Copie stampate al giorno  
424592 esemplari CH-T  
169453 esemplari CH-R  
32192 esemplari CH-I  
Total Audience CH 2.890 Mio.  
Lettori, dati da  
MACH Basic 2020-1  
1178000 lettori D-CH  
4900000 lettori W-CH  
860000 lettori I-CH

Casa editrice  
20 minuti Ticino SA  
Editori  
Giacomo Salvioni  
Pietro Supino  
Direttore  
Gianni Giorgetti  
Caporedattore  
Sal Feo  
Caporedattore ticino  
Sal Feo  
Indirizzo  
Via Cantonale 20  
6942 Savosa  
Telefono:  
Redazione  
+41 91 985 70 38  
Amministrazione  
+41 91 985 70 20  
Fax redazione  
+41 91 985 70 39  
Fax amministrazione  
+41 91 985 70 39  
Email:  
Redazione  
redazione@20minuti.ch  
Publicità  
publicita@20minuti.ch  
Distribuzione  
distribuzione@20minuti.ch  
Stampa  
SOMEDIA PARTNER AG  
Ombudsman  
Ignaz Staub, CP 837  
CH-6330 Cham 1  
ombudsman.tamedia@bluewin.ch



# “Sentire le voci” non è più un argomento su cui tacere

REGGIO EMILIA. Cristina Contini ha iniziato a udire le voci poco più che 19enne dopo un brutto incidente che l'ha mandata in coma.

È riuscita a controllare questo disagio e ha poi iniziato ad aiutare chi aveva il suo stesso problema.

«All'inizio era come avere due vite: c'era una Cristina pre-coma e una dopo. Iniziai a sentire le voci dopo essere andata in coma, a 19 anni, a causa di un problema durante una operazione. Voci che appartenevano alla vita di qualcuno, vivo o morto che fosse. Uno dei miei primi pensieri fu che dovevo capire perché. Dopo aver cercato aiuto in Italia, lo trovai in Galles. Nel giro di 3 anni sono riuscita a rispondere alle mie domande. Poi ho iniziato ad aiutare gli altri». Cristina Contini, oggi presidente in Italia dell'associazione “Sentire le voci”, è una donna che ha usato la sua seconda opportunità per cambiare la vita di centinaia di persone.

Una “rivoluzione” che forse sarà ricordata come quella di Franco Basaglia per le persone che soffrono di disturbi psichici. Se lo psichiatra veneziano è stato promotore della chiusura dei manicomi in Italia con una legge del 1978 che porta il suo nome, Contini è stata promotrice del far “uscire” le voci e ridare la propria vita ai loro uditori.

Dal trauma all'aiuto

La sua storia è l'emblema della forza di volontà. Dopo il trauma, invece di puntare sui farmaci per placare le voci, ha imparato a decodificarle e gestirle. Mentre ha continuato a lavorare, si è sposata, ha fatto un figlio e ha iniziato ad aiutare gli altri a livello personale. Fino a quando nel 2005 il dipartimento di salute mentale di Reggio Emilia l'ha contattata per gestire delle persone e dei gruppi di auto-mutuo-aiuto.

«Iniziarono a chiamarmi le psichiatre per fare formazione - ricorda - I farmaci sono utili, anche solo per dormire. Ma devi decodificare la causa per convivere. Ogni voce ha una classificazione, tono, nomi. A un uditore chiedi quante voci hai, chi sono, come si chiamano o se sono 10, 20 o 50? A uno psichiatra non viene in mente. Solo a noi, per esperienza. Con discipline mentali si gestiscono e si dà un senso. Se da un senso, il volume della voce si abbassa».

Voci da 2500 input al giorno

Le voci - che oltre a essere un numero variabile con specificità diverse, possono dare anche 2500 input al giorno - sono figlie di un trauma che si manifesta a distanza di anni. «Abbiamo visto - spiega - che su 4 uditori, due hanno subito vio-



lenza, uno bullismo e altri sono chi ha fatto uso di sostanze, vittime di stalking, mobbing, ipnosi e altro. Ogni forma di disagio ha creato una frammentazione che ha preso voce. Accade in genere dopo 4-5 anni dal trauma. Una ragazza che venne da noi a 14 anni, iniziò a sentire le voci perché a 10 anni fu violentata dal branco. La dissociazione salva dopo un trauma, crea un mondo parallelo. Un Matrix».

Nessuna sostituzione con i dottori

Dopo il primo ingresso come gestrice di gruppi, Contini venne chiamata in tutta Italia e come relatrice in congressi internazionali. L'associazione fondata nell'ultima decade di cui è presidente e che conta altri uditori, ha oggi sedi a Reggio Emilia, Brescia e Cagliari. E fa progetti con la sanità pubblica, col prossimo che li vedrà entrare a far parte del metodo di cura. «Siamo complementari - precisa - Non ci sostituiamo ai dottori. E quando servono farmaci, vanno dati. È un passo importante perché l'80 per cento degli uditori aiutati col lavoro di équipe (famiglia, psicoterapeuta, psichiatra e ospedali) riprende in mano la propria vita». Come Cristina ha ripreso la sua.

FRANCESCO BERTOLUCCI

## I numeri dei malati sono destinati ad aumentare



LUGANO. Questo disturbo è tipicamente identificato come schizofrenia, e stando agli studi sulle malattie sessuali è stato rilevato che su 100 schizofrenici, circa l'80% dei diagnosticati sente regolarmente le voci. Nel mondo, secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, sono in tutto 24 milioni le persone che ne soffrono e appartengono a tutte le classi sociali con percentuali simili tra uomini e donne. I numeri di persone che la-

mentano questo disturbo, probabilmente sono destinati ad aumentare a causa della pandemia. Uno studio fatto nel Regno Unito ha riscontrato allucinazioni visivo-uditive in pazienti post Covid e terapia intensiva e al contempo, come termine di paragone, trovato conferma che nei 5 anni successivi alla Spagna e alla Sars 2 ci sono state fenomenologie neurologiche non definite nella popolazione. F.B

# «Abbiamo le mani legate»

LUGANO. Cultura ferma da oltre un anno. Lo sfogo di Carmelo Rifici, direttore artistico del Lac.

«A un certo punto era diventato davvero angosciante fare e disfare i contratti con gli artisti. E anche adesso, senza alcuna certezza per il futuro, non possiamo fare programmi». Carmelo Rifici, direttore artistico del centro Lac (Lugano Arte e Cultura), lo ammette senza mezzi termini: «Abbiamo le mani legate». Il suo problema è quello di tanti altri luoghi di cultura, confrontati con le chiusure anti Covid. Quando si potrà ripartire davvero e con stabilità? E con quante persone in sala? «Uno spettacolo lo organizziamo con un anno di anticipo. In queste condizioni non è possibile».

La vostra sala principale conta fino a 970 posti...

«Il sold out lo potremo avere solo quando saremo tutti vaccinati probabilmente. Quindi a quello non pensiamo. Ci sono soluzioni intermedie però. Fino a inizio novembre attuavamo precisi piani di protezione che funzionavano e che ci permettevano di accogliere fino al 60% della gente. Non sappiamo nemmeno se quei



Il Lac soffre. Per quanto tempo ancora? TIPRESS

piani di protezione sarebbero ancora accettati». **Ce l'ha con la politica?** «È difficilissimo prendere decisioni in una situazione sanitaria del genere. Forse mi sarei aspettato un po' più di discussione anche con noi. Abbiamo sentito tanto l'appoggio della Città di Lugano,

meno di altre istituzioni». **Cosa desiderava?** «Un dibattito su cosa significhi il concetto di economia di un Paese. E su un concetto di salute più ampio, non legato solo al male fisico. È come se la cultura in questo non contasse nulla. Ho notato un modo un po' cieco di guarda-

re alla società. Parlano sempre i medici, i virologi. Perché gli psicologi e gli antropologi non hanno lo stesso spazio? Davvero conta solo la salute fisica? E perché quella psichica non ha lo stesso peso? La nostra è una società che esclude l'umanesimo».

PATRICK MANCINI

## «Così vedono parole ed emozioni»

LUGANO. Con la pandemia che richiede sempre più spesso l'uso della mascherina, c'è una categoria di persone che vive con maggior stress queste misure. Le mascherine, infatti, creano problemi di comunicazione per chi ha difficoltà uditive. Proprio per questo, le scuo-

le pubbliche ticinesi hanno deciso di dotarsi di mascherine con finestra trasparente. Ciò, per agevolare gli studenti (una cinquantina in Ticino) che vivono questo problema.

«Quello della mascherina è un grosso disagio per le persone sorde e deboli d'udito -

spiega Luca Notari, della Sezione pedagogia speciale del Decs -. E non solo in ambito scolastico. In ogni situazione la mascherina obbligatoria non permette al non udente di poter accedere alla lettura del labiale o di un'emozione».

Difficoltà che si fanno chiaramente più sensibili laddove le informazioni devono essere carpite nel modo più chiaro possibile. La mascherina trasparente è stata autorizzata per l'utilizzo di un modello specifico nelle scuole ticinesi a febbraio «e speriamo si riveli un valido aiuto - conclude Notari -. Il problema era la scarsa reperibilità di questo dispositivo. Abbiamo dovuto aspettare alcuni mesi prima che ci fosse una dotazione supplementare che, ora, sarà sufficiente a coprire le necessità dei docenti».

DAVIDE MILO



PUBBLICITÀ



Presente.

Per i commercianti

Marco Borradori

Lista 8 / Candidato 1

## Ricoveri stabili, nessun decesso

BELLINZONA. 78 i ticinesi risultati positivi al Covid-19 tra ieri e lunedì. Lo riporta l'Ufficio del medico cantonale. Non si registrano nuovi decessi. Ammissioni e dimissioni si eguagliano e i ricoveri restano stabili. Due pazienti in più in terapia intensiva, che ospita 17 persone. Si conta un totale di 86 malati Covid nei nosocomi ticinesi. Nessuna novità sul fronte case anziani e scuole, nelle quali non si registrano casi.



## Sassaiola contro la palestra

CHIASSO. Brutta sorpresa ieri mattina alla palestra di arti marziali dell'Associazione Kung Fu Xué Xiào di Chiasso. La porta d'ingresso dello stabile situato in via Vincenzo d'Alberti è infatti stata presa

di mira e colpita con cinque sassate da qualche malintenzionato. Il caso è stato segnalato alla Polizia e gli accertamenti per ricostruire la dinamica dei danneggiamenti sono in corso. ASS. KUNG FU XUÉ XIÀO