**ALFAPP REGIONALE****Associazione Ligure Famiglie Pazienti Psichiatrici (ODV)**

Sede legale: Via Malta 3/4, 16121, GENOVA

Tel e Fax: 010.540740

Presidente Regionale: Giorgio Pescetto

Vicepresidente Regionale: Paolo Curti

Iscritta al Registro Regionale del volontariato

SN-GE-ASS-057/94 DECR n.242 del 9/3/94 C.F. 93015420107

ALFAPP GENOVA

Via Malta, 3/4, 16121, GENOVA

Tel. e Fax 010 540 740

Mail: alfapp.genova@gmail.com

Presidente provinciale: Giorgio Pescetto

Responsabile Circolo Lugli: Sabrina Sappa

Aperto 365 giorni l'anno, 15,00-19,00

A.L.F.A.P.P. SAVONA

Cell 3391142046 - 3453840585

SAVONA

Via Paleocapa 25/10, 17100

c/o Coop. Soc "Il Faggio"

Mail: alfapp.savona@libero.it

Referente: Carmela Arcidiacono Ravera

PIETRA LIGURE

Via della Cornice 127 e Piazzale Geddo c/o

Centro Ass. Volontariato

ALFAPP TIGULLIO

Responsabile Sez. Tigullio: Maria Giulia Tassano

SESTRI LEVANTE

Via Caboto 13/A, 16039

Tel. 0185 480354

Mail: alfapp.tigullio@gmail.com

Aperto il Venerdì 15:30 - 16:30

RAPALLO

Piazza Morfino 10 c/o

Volontariato Point cap 16035

tel. 0185/042900

Aperto il martedì 15,30 -17,30

A.L.F.A.P.P. SANREMO**SANREMO**

Piazza Cassini 12, 18038

Tel. e Fax 0184 578040

Mail: alfapp.sanremo@gmail.com

Presidente provinciale: Daniela Melloni

Aperto il lunedì 16,30 - 18,00

IMPERIA

Salita dei Frati Minimi 3, Cap. 18100

Tel. 0183297148

Aperto il lunedì 9,30 - 11,00

DALLA SEZIONE ALFAPP DEL TIGULLIO

MARIA GIULIA TASSANO, RESPONSABILE ALFAPP TIGULLIO

A distanza di tre mesi dall'ultimo numero di SOFFIO, è lecito domandarsi se, per le famiglie dei più fragili del nostro Territorio, l'estate sia passata invano o meno.

E, infatti, la bella struttura del Castagneto, che è pronta dallo scorso aprile u.s., di fatto non è ancora aperta. Il 1° settembre l'ALFAPP è stata invitata: bellissima, ma chiusa. E neppure un impegno preciso circa l'avvio dell'operatività del Progetto collegato, da parte della Direzione generale. Così pure il TAVOLO per il confronto "critico ma costruttivo", sui problemi e prospettive del territorio, da iniziare in autunno, non è stato ancora convocato.

E' stato però realizzato il 15 luglio u.s. l'incontro ASL 4 Chiavarese con la dott.ssa M. Arcellaschi, direttore del Dipartimento, per la presentazione del dott. P. Severino, nuovo direttore della Salute mentale, che si è detto subito disponibile ad altri incontri, con O. d. g. condivisi. Così, il 24 settembre u.s., un nuovo incontro: con la dott.ssa Soligon, che ha presentato le attività del Centro diurno, per una sessantina di persone, e con le dott.sse Valente e Mongai che hanno spiegato alcuni progetti di inclusione sociale finalizzati alla riabilitazione, per una quarantina di altre persone. Infine, la dott.ssa D'alesio ha presentato il Progetto donna, per accompagnare alla maternità consapevole.

L'ALFAPP apprezza e sollecita con forza e insistenza tutte queste iniziative, riferendo che la maggior preoccupazione che si percepisce negli incontri coi famigliari dei malati psichiatrici si condensa in questa domanda: "Quale sarà il futuro dei nostri cari quando noi non ci saremo più?"

Vengono poi espresse alcune esigenze precise: 1 - Urge avviare per ogni ammalato percorsi di formazione a una, sia pur minima, vita personale autonoma, per poter accedere ad un graduale inserimento nel mondo del lavoro; 2 - Urge cominciare a individuare ambienti e/o strutture idonei ad accogliere e sostenere, con personale specializzato, gli ammalati per condurli a vivere una maggiore autonomia.

Le famiglie quindi, accogliendo l'impegno del dott. Severino, chiedono di continuare a essere informate e responsabilizzate sui contenuti di questi progetti, lavorando INSIEME, cioè facendo rete con Sanità, Scuola, Enti locali, Terzo settore, privati, realizzando così quel TAVOLO territoriale, che è il fondamento della Città che cura.

DALLA SEZIONE DI SANREMO

PAOLO CURTI

È proseguita regolarmente l'attività di ascolto e di consulenza di soci, familiari e utenti nelle sedi di Sanremo e Imperia.

Purtroppo, anche da lì arrivano voci di disagio, di sconforto e talora di disperazione per la gravissima situazione della psichiatria nel territorio: non solo mancano psichiatri (oltre il 50% dell'organico), che quindi non visitano i malati, costringendo chi ha la disponibilità a rivolgersi al privato, ma pure le strutture sono carenti per mancanza di personale: ad esempio il Centro Diurno psichiatrico di Ventimiglia è chiuso, quello di Imperia opera ad orario ridotto e numero di frequentatori limitato. La pressione sulle famiglie è al limite.

Naturalmente, l'associazione si sta muovendo in ogni direzione per evidenziare i problemi e cercare di risolverli: incontri con la Direzione di Dipartimento, la Direzione Generale Asl1, con gli amministratori degli Enti locali, contatti con i politici e da ultimo anche con la Regione.

Ci attiviamo in rete con altre associazioni del territorio e con la ricostituita Consulta provinciale delle persone diversamente abili, senza escludere manifestazioni pubbliche.

SULLA FORMAZIONE

In questi ultimi mesi in ALFaPP si è tornati a parlare di Formazione.

Se ne è parlato, come già avveniva in passato, come momento importante per rafforzare le conoscenze dei diversi soggetti che animano le attività dell'associazione, per renderla sempre più capace di gestire i numerosi programmi su cui è impegnata e anche per continuare a promuovere attenzione ed interesse da parte di potenziali volontari che potrebbero avvicinarsi ad ALFaPP.

Pertanto, è stato costituito un piccolo gruppo di lavoro formato dalla dott.ssa Sabrina Sappa e dal sottoscritto, allargato ad apporti esterni nelle persone della dott.ssa Caterina Pescetto (consulente del CIF) e dal dott. Marco Razzi (Associazione Asperger), che hanno già collaborato con ALFaPP in diversi progetti nell'ambito della formazione e dell'avvicinamento al lavoro.

Il compito di questo gruppo di lavoro consiste nell'approfondire gli aspetti più rilevanti dei diversi modelli formativi attuabili in un periodo difficile come quello che stiamo vivendo per le limitazioni imposte dalla pandemia da COVID-19 e fare delle proposte operative.

Il gruppo finora si è incontrato una sola volta e ha cominciato il suo lavoro. Dalle riflessioni condivise sono venuti fuori diversi aspetti interessanti che meritano certamente degli approfondimenti che hanno riguardato sia i possibili contenuti sia modi e gli strumenti

Ve ne cito solo alcuni:

- l'importanza del fare "rete";
- il volontario come "orientatore";

- il volontario come "compagno-amico";
- interventi formativi in sincrono (a distanza ma in tempo reale), o in modo asincrono (con interventi pre-registrati, proponibili in tempi successivi);
- collaborazione con Enti Formativi come il DISFOR dell'Università; ecc.

Altri spunti importanti sono scaturiti dall'interessante discussione che si è svolta nell'ambito dell'ultima Assemblea dei soci di ALFaPP, quando si è portato a conoscenza dei partecipanti la nostra iniziativa. Essa ha incontrato un grande ed insperato interesse. Alcuni interventi hanno rappresentato in maniera convincente quanto il tema della Formazione sia sentito e condiviso dall'intera associazione, soprattutto in relazione di alcune aree con specifiche tematiche quali:

1. "il dopo di noi";
2. "la vita indipendente";
3. "il patto per la salute mentale";
4. "i diritti"; ecc.

Naturalmente, quando si parla di Formazione, sono importanti i contenuti e i modi, ma lo sono ancora di più i fruitori. A chi si rivolge il progetto formativo? In ALFaPP, a mio modo di vedere, dovrebbe rivolgersi alle diverse anime che compongono l'associazione, probabilmente con finalità, contenuti, modi e tempi diversi.

Potrebbe coinvolgere tutte le componenti, i soci (familiari e cosiddetti pazienti psichiatrici), operatori e volontari, per permettere loro di continuare a rispondere ai bisogni, ancora presenti, che indussero tanti anni fa, i fondatori a dare vita alla nostra associazione.

UN SIGNORE CHE CI FACEVA SENTIRE DEI SIGNORI

GRATUITÀ

RAFFAELA MUSSO

Per me Paolo è gratuità. Dai suoi racconti è arrivato al volontariato a seguito di sua moglie Laura che animava tanti gruppi, ma lui lo ha fatto suo in maniera completa. Il carattere lo aveva, la voglia di vincere la usava tutti i giorni, magari nella camminata nordica, con i bastoncini, o nei weekend in montagna, o ancora nel ridurre i tempi di spostamento con lo scooter da casa a via Malta, ma quando era qui con noi in ALFaPP era gratuito, disponibile, sorridente, attento, e al sorgere di possibili conflitti serenamente determinato a risolverli direttamente o grazie agli operatori, capace di farsi da parte sebbene abituato a dirigere.

Grazie Paolo.



**A PAOLO PESCETTO,
CON AMORE**

PROFONDO INNAMORATO DELLA MONTAGNA, GIOIVA NEL VEDERCI GODERNE

ERASMO MATTEI

Paolo è stato un grande uomo e presidente, cui l'associazione deve davvero molto. L'ho conosciuto durante i soggiorni in montagna nel bellissimo chalet dei Pescetto. Insieme a Paola Simeta è stato un ospite d'eccezione, attento ai bisogni di tutti, umile nel chiedere consiglio, come fosse l'ultimo degli aiutanti, attento e generoso. Sportivo nell'animo, ricordo la sua silhouette, cane nero al fianco, camminare contro lo scenario mozzafiato del Monte Rosa, profondo innamorato della montagna, gioiva nel vederci godere.

Dotato di brillante simpatia, metteva il buon umore in tutta la compagnia, con battute e racconti. Come faceva ridere tutti, quando con grande capacità di narrazione, ricordava i bei tempi della squadra di rugby, di giovanotti pieni di energie a tal punto che, al ristorante, arrivati al dolce, tornavano indietro, ordinando a ritroso: un altro dolce, un secondo e ancora primo e antipasto! E noi tutti ad ascoltarlo stupiti!

Per aiutare chi ha sofferto ci vogliono attenzione e gioia di vivere, e lui le aveva.

OH CAPITANO! MIO CAPITANO!

SABRINA SAPPA

Pensando a Paolo, mi viene in mente la poesia di Walt Whitman "Oh capitano! mio capitano!".

Non tanto e non solo perché è una delle più grandi poesie americane, scritta in onore del Presidente statunitense Abraham Lincoln, e neanche solo perché il regista Peter Weir ne fece il brano fondante del film "L'attimo fuggente".

Piuttosto, quello che mi ricorda Paolo sono le parole del poeta riguardo a Lincoln, che definì di "aspetto sorprendente" e di "dignità senza pretese", di "tatto soprannaturale" e di "genio occidentale". Queste furono le caratteristiche che io attribuii a Paolo quando lo incontrai per la prima volta al Circolo Lugli.

Vedere questo uomo di grande successo, di forte presenza e alta dignità dedicare il suo tempo a una associazione come ALFaPP, piccola e complicata, poteva solo essere impresa da eroi. Ma gli eroi rischiano di essere persone di azione senza attenzione alle emozioni e alle relazioni e invece Paolo aveva tatto e competenza umana e intelligenza pratica ed emotiva...

Non ho mai temuto che abbandonasse il suo posto di Capitano dell'ALFaPP, perché lui umilmente si era dedicato all'associazione, facendone la sua missione, nonostante gli ostacoli che ha incontrato.

In modo assai rassicurante mi diceva sempre: "qualunque problema tu debba affrontare, chiamami, e io mi attivo per risolverlo" Poi aggiungeva: "sono a tua disposizione".

E non erano parole vuote! Ogni volta che, come operatore di ALFaPP, ho avuto bisogno di risolvere situazioni complicate, Paolo c'è stato, non mi ha lasciata sola e insieme abbiamo portato avanti l'associazione per tanti anni, facendola crescere in molte direzioni.

Per usare ancora le parole di Whitman siamo stati "a galla nello stesso torrente" e "radicati nello stesso terreno", condividendo entusiasmi, fatiche, visioni, metodi e missioni. Alla base di tutto ci sono stati il rispetto, la stima, la fiducia e l'ammirazione, nostri verso Paolo e suoi verso di noi, soci, volontari, familiari e operatori.

Per questo Paolo è stato e sempre sarà per me il mio Capitano.

ERA SEMPRE PRONTO AD ASCOLTARE

ENZA FERRIGNO

Mi aiutava Paolo. Ho un bel ricordo dei giorni a casa sua in Val d'Aosta. Quando parlavo senza sosta, mi diceva scherzando, di fermarmi un attimo a leggere il Secolo XIX e io mi rendevo conto di esagerare. Era contento che stessi meglio

l'anno successivo. Era un uomo simpatico e umano. Ci dava consigli per stare bene, era sempre pronto ad ascoltare. Aveva fede; quando andavamo a Champoluc, chi voleva, andava a messa in paese con lui.

BISOGNA SEMPRE ASPETTARE GLI ULTIMI E AIUTARLI

GABRIELE LEDDA

Paolo era una persona altruista, sempre disponibile al dialogo. Ci manca tantissimo. Lo ringrazio per la stupenda esperienza che mi ha fatto fare a Champoluc. Aspettavo gli ultimi per aiutarli a fare le salite e mi disse "Vedi, bisogna sempre aspettare gli ultimi e aiutarli!" Questa era la sua filosofia di vita.



UN BEL GESTO D'AFFETTO

SONIA DI GIUSEPPE

Nonostante non avessi tanta conoscenza di lui, quando mi vedeva, mi dava sempre un bacino sulla fronte. Per me era davvero un bel gesto di affetto.

Era una persona sensibile e affettuosa che io apprezzavo molto. Spero riposi in pace.

VOLEVA INSEGNARMI A GIOCARRE A BOCCE

BARBARA DE MARTINO

Di Paolo Pescetto ricordo un giorno a casa sua a Champoluc: voleva insegnarmi a giocare a bocce. Era la prima volta che provavo quel gioco e sono riuscita a batterlo. C'è rimasto con un palmo di naso, non se lo aspettava.

Al bar della piazza arrivava lui e ci pagava a tutti da bere. Un bravo signore, distinto, d'altri tempi, veramente gentile.

ERA UN GRAN GENOANO!

ANDREA PERELLI

Mi resterà sempre il ricordo di quando mi diceva "Viva la Panarello!", la ditta per cui lavoravo. Si informava su come andava il lavoro. Si divertiva a chiedermi le imitazioni, in particolare gli piaceva come facevo Beppe Grillo. Mi era simpatico per tante cose e poi, era un gran Genoano!

ERA DAVVERO GENEROSO

DANIELE PALLAVICINI

Ho tanti bei ricordi di Paolo. Quando mi son sposato con Stefania, conosciuta al Circolo Lugli, mi ha detto "Mi raccomando!" Era un vero signore, pagava sempre lui, al ristorante in Val d'Aosta. Era davvero generoso.

ERA UNA FESTA OGNI VOLTA CHE STAVAMO CON LUI

CLELIA GAVINO

A nome di tutti, desidero dedicare a Paolo un po' di tempo, in quanto lui per noi si è fatto in quattro, e ora penso che sia arrivato il momento di ringraziarlo. Lo abbiamo sempre ringraziato, ma adesso siamo ancora maggiormente coinvolti.

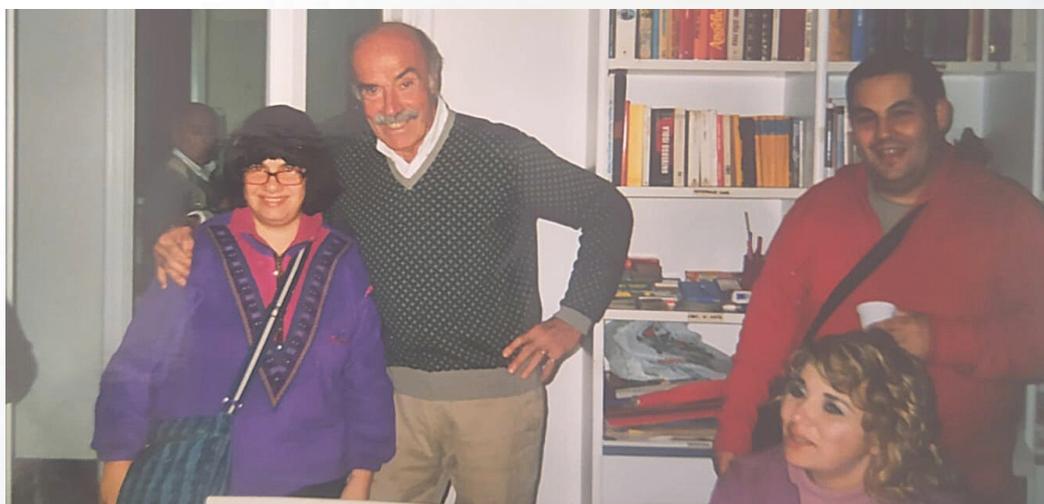
Ho saputo tante cose di lui che ignoravo, probabilmente ne aveva parlato, ma era stato campione di rugby, vela e nuoto! Quando andavo a Champoluc, faceva delle lunghe camminate con Paola, e ricordo che aveva un fisico molto allenato, tanto che non riuscivamo a stargli dietro.

Era sempre con il sorriso stampato sulla faccia, ed era una festa ogni volta che stavamo con lui. Penso a tutte le volte che ci veniva a trovare al Circolo, e ai momenti allegri passati insieme. Ad esempio, nel periodo natalizio, veniva sempre con Giorgio. Ricordo Luisa che si vestiva da Babbo Natale e dava doni a tutti, e a lui piaceva.

Era un angelo, insieme ad altri angeli che ci aiutano ad andare avanti e a sentirci meno soli. L'ho sempre detto, per me, come penso anche per gli altri, il Circolo è una seconda famiglia e senza di voi saremmo soli. Lui è stato un grandissimo esempio nello stare vicino alle persone, soprattutto a quelle meno fortunate, rendendo migliore questa Società malata di egoismo.

Siamo stati onorati di averlo avuto accanto, ed adesso dobbiamo essergli da testimone.

Un abbraccio a tutta la sua famiglia, da parte dei soci, e collaboratori di Alfapp Circolo Lugli.



CIAO ANNA

SABRINA SAPPA

Ciao Anna,
un saluto ed un ringraziamento vanno a Te, che tanto hai dato ad Alfapp. Hai lavorato a maglia e all'uncinetto tanta maglieria e hai creato tanti oggetti in tessuto, per arricchire il banchetto che i soci tenevano ogni mese al mercatino del Quadrilatero, e hai formato per anni il gruppo mamme, così bene che avete prodotto infinite rose di carta, che venivano donate davanti alle chiese per la manifestazione "Rose di solidarietà" e che ci hanno permesso importanti raccolte di fondi. Il tuo lavoro e la tua presenza hanno fatto la differenza. Grazie di essere stata con noi.



PER ANNA

DESIRÉE LONGAGNA

Per Anna Mannoni: Anna è stata per Alfapp una risorsa importantissima, le sue creazioni, le mille idee, le sue lotte, la sua forza accompagnata da un'ironia formidabile. A livello personale è stata una gran donna da cui imparare, reagiva sempre a tutte le avversità con un sorriso. Persino al telefono si percepiva. Ti ricorderemo sempre (l'angelo di Natale che mi avevi fatto sarà sempre tra le mie decorazioni preferite).

Il nostro grande abbraccio va ai familiari.

ALFaPP è vicino alla famiglia Mannoni, a cui si stringe affettuosamente per la perdita della cara Anna

UN CUORE GRANDE

VALERIA CADEDDU

Purtroppo, verso la metà di ottobre, ci ha lasciato, per un imperdonabile malattia, Anna Mannoni. Personalmente la ricordo, con profonda nostalgia. Era un'amica ideale, amica di tutti!

Per l'associazione s'impegnava con tanta premura e dedizione per contribuire alle varie attività che in essa si svolgevano. Il mercatino era sempre ben fornito di molti oggetti che Anna realizzava con vera maestria. Berretti, sciarpe colorate, bijoux, fiori di carta, per non parlare delle sue borse... uniche! Che meraviglia! E come dimenticare, il periodo delle feste natalizie... era una gioia vederla preparare, ghirlande, palline e angioletti. Donava... donava col cuore! Mi diceva sempre "Io Valeria, voglio il bene dei ragazzi". Grande Anna... ineguagliabile, nella sua bontà... vera, genuina che partiva, appunto, da un cuore grande e semplice. E quest'anno, a Natale, quando appenderò il suo angioletto bianco e rosso... la ricorderò e tanto la rimpiangerò.

Vi prego, ricordiamola tutti con grande affetto.

PER LILIANA

Per Liliana Carissima, non riesco a trovare le parole giuste per darti conforto, non vengono fuori.

Abbiamo condiviso rabbia, rancore e delusione per quello che è capitato ai nostri ragazzi e che non è stato capito da chi doveva prendersene cura.

Ora nel tuo cuore ci sarà un vuoto immenso che è appena immaginabile.

Sei stata una grande madre coraggiosa e hai lottato, per questo vivi serena ed in pace e ricorda che hai sempre delle amiche che ti vogliono bene.

Affettuosamente, Rossella



Cara Liliana, abbiamo fatto un bel po' di strada insieme, ma la cosa importante è che l'abbiamo fatta insieme, nonostante le angosce e il cuore lacerato. Cara Liliana, abbiamo ancora tanta strada da fare insieme, anche per tutti i piccoli e grandi Valentino che ancora non stanno bene. Grazie per la tua presenza e per il tuo amore di mamma e di amica.

Grazie per la tua forza che nonostante tutto sento che mi sostiene..

Alice Vaniglia



Carissima Lili, posso solo lontanamente immaginare quanto dolore senti nel tuo cuore, da quando Valentino se n'è andato. Ti sei battuta come una leonessa per aiutarlo a venir fuori dalla malattia. È andata così! Hanno vinto i suoi demoni! Ora, alla fine, è nella grazia del Signore, in pace per sempre. Ti stimo molto per la dolcezza, il tuo equilibrio e la forza d'animo: sei una bella persona! Non dimenticherò mai Valentino e l'epilogo tragico della sua vita sarà la spinta a fare meglio in avvenire.

Un caldo abbraccio. Laura Mileto

Liliana cara, abbiamo molto pensato a cosa scriverti per farti sentire la nostra vicinanza in questo momento ma ogni parola ci sembrava superflua. Non crediamo esista dolore più grande ed incolmabile della perdita di un figlio.

Il cuore si frantuma e niente più può sanarlo.

Il tuo aspetto può far pensare che tu sia fragile e dolce ma sappiamo che sei una guerriera e hai sempre combattuto con determinazione tutti gli ostacoli che la vita ti ha posto davanti.

Hai il grande dono della fede e questo è di aiuto.

Ti vogliamo bene e ti abbracciamo forte, forte.

Angela e Leonardo



Liliana, lo hai amato, perduto ma ritrovato...si, ora hai un angelo al tuo fianco e quando ti sembrerà di non reggere il dolore lo sentirai attraverso il Vento: è lui che ti accarezza...

attraverso il Sole: è lui che ti riscalda...

attraverso la Pioggia: è lui che ha raccolto le tue lacrime.

Ti sia di conforto la Pace che ha finalmente trovato "in punta di piedi".

Noi tutti ti abbracciamo e ti siamo vicini cercando anche di fare in modo che il sacrificio di Valentino non sia stato vano.

Da Laura Orecchia



Cara Liliana, non ci sono parole per esprimere la mia profonda tristezza per la perdita di Valentino, sei nei miei pensieri.

Un abbraccio, Mila

ALFaPP, profondamente addolorata per la perdita di Valentino, abbraccia la sua cara mamma Liliana.

IL FANTASMINO D'ORO

CONCORSO LETTERARIO INTERNAZIONALE

Dal 2016 il laboratorio di scrittura creativa del Circolo Lugli partecipa al concorso internazionale di poesia "Il fantasma d'Oro". Anche quest'anno, per la quarta volta consecutiva, un nostro Socio si è classificato fra i primi dieci partecipanti: è Federico Bailo, che si è aggiudicato l'Ottavo premio (targa in ceramica) per la sezione Poesia.

Nonostante le difficoltà dovute al Covid, che non ha permesso il regolare svolgimento del laboratorio, hanno partecipato con interesse e impegno altri sette Soci: Gianni Benzi, Vilma De Marchi, Barbara de Martino, Clelia Gavino, Luisa Torre (sezione poesia), Selene Pittaluga e Cristina Pomarici (sezione racconto).

MARINA MARTIGNONE

UN TIMONE ROTTO

Un timone rotto
Una vela
senza una cima
Un viaggio senza meta
La mappa mangiata dagli squali
Non tornerò mai indietro
Ciò che ho perso
è dall'altra parte del mare
Capire dove andare
è difficile
Ti sale la bile
e il sapore salmastro
ma bisogna ancora navigare.

SPERANZA

I petali secchi.
Un ramo spento.
Io che tento
di capire cosa pecchi
la nuvola a coprire
il cielo.
Un velo.
Una coltre, un dire
pieno di viltà
Cerca unità?
Per dove si va per il deserto?
Chi mi ha il dolore inferto?
Ma
Ma
Guarda.
Un piccolo bocciolo
li solo,
sta aspettando
supplicando
con una mite speranza
che quest'istanza
cambierà presto.
Dice: "mo' mi vesto
di nuova coscienza".

QUELLO CHE È INTORNO A ME

Se io scegliessi tutto quello
che si svolge intorno a me
e per me
mi sentirei molto solo,
nessun pindarico volo
nel cielo buio e misterioso
mi farebbe sentir ansioso.
Le scelte per me fatte da
altri
se sono giuste
ma per me sbagliate
e anguste...
lontane se sono necessarie
corrette al fin di non farmi
cadere in un baratro
steso da un aratro
e dimenticato.
Ne prendo consapevolezza.

