

## “Comunicare IL SOCIALE – promozione di cultura e solidarietà“

**Titolo della relazione:** “Oltre l’evento, la tragedia e la pietà“

(Trascrizione dall’ audio registrato)

**Relatore:** Don Ciotti

(Presidente dell’associazione Libera - Gruppo Abele)

Bè grazie a voi, vi auguro a tutti, ma lo auguro soprattutto a me di essere sempre analfabeti, vi prego siate analfabeti e dirlo all’università mi sembra il massimo.....il massimo perché? Perché nessuno si senta mai a posto e mai arrivato, non sarà una laurea, non sarà un titolo, non sarà un diploma, non sarà neppure l’esperienza, le esperienze importanti e fondamentali che ci permetteranno di restare tranquilli. Abbiamo il dovere e la responsabilità di interrogarci sempre e quindi vuol dire esattamente il contrario, la voglia dello studio, del confronto, dell’approfondimento e soprattutto il faccia a faccia con le persone, sempre. Siate, siamo analfabeti, proprio che vuol dire questa voglia di metterci sempre in gioco, di studiare di approfondire, di non dare mai nulla per scontato, di essere capaci di leggere i cambiamenti e le trasformazioni che con la velocità impressionante ci travolgono un po’ tutti. Vi porto un esempio, un esempio scomodo, difficile: i suicidi dei ragazzi, vi leggo alcuni messaggi di ragazzini quindicenni, sedicenni suicidi. C’è un linguaggio, un loro linguaggio, che nessuno di noi avrebbe pensato qualche anno fa, ma la nostra comunicazione, la nostra informazione, i nostri percorsi educativi, la nostra scuola, dobbiamo fermarci a riflettere, sentirci analfabeti vuol dire esattamente non dare nulla per scontato, ma metterci sempre in gioco, perché al centro lì c’è la persona. Noi siamo al servizio della persona, io ho incontrato i compagni di questi ragazzi, ho cercato di incontrare le loro famiglie, la loro sofferenza, la loro fatica e quando entri in una famiglia, dove un ragazzo sedicenne si è suicidato, tu non hai più parole, le parole ti mancano. C’è rispetto, ti viene voglia di abbracciare fortemente quel padre, quella madre, evitare che una persona si colpevolizzi, cercare di stare vicino, accompagnare.

Sedici anni: “La vita è troppo difficile, scusate perché non sono capace” un altro ragazzino dopo un riprovero:”scusate se vi ho deluso”. Una ragazzina manda via sms, oggi la comunicazione passa così, l’annuncio del suo suicidio agli amici:”Scusate, vivo una vita che non è la mia, se non fossi nata, sarebbe lo stesso, io ho avuto il coraggio di farlo, poi si vedrà”.

Voi capite che dopo non si vedrà proprio niente, ma incontrando i loro compagni, parlando con i genitori, ma sono cose che voi toccate con mano, e voi mi insegnate, non c’è la percezione che quel gesto è per sempre. Il virtuale è entrato con estrema forza dentro le nostre realtà. Chi da una mano oggi a calare il virtuale nel reale, e in questi messaggi voi trovate la paura della solitudine, di non essere capaci a vivere, scusate, la paura di deludere. E allora ho molto apprezzato che poco fa qui è stato ricordato proprio quell’orizzonte culturale<sup>1</sup>, che culturale non è, che dipinge uno scenario ideale centrato sulla prestazione, sul successo, sull’importanza del denaro, sull’esplosione del piacere, sulla seduzione dell’estremo e del rischio, sulla bellezza ad oltranza, sull’agonismo sociale, sulla forza, mentre la vita vera, e tu l’hai detto, è fatta di limiti, di errori, di fragilità,

---

<sup>1</sup> Don Ciotti si riferisce ai saluti dell’assessore Theiner (vedi supplemento)

di malattia, di morte, di incertezze, anche di difficoltà di socializzazione e di comunicazione, questa è la vita vera.

Allora più che mai, oggi siamo chiamati a fermarci, dar nulla per scontato, leggere i cambiamenti e le trasformazioni e questo virtuale cambia, cambia anche i nostri metodi, le nostre attenzioni, di cogliere quel nuovo che ci sta circondando, cercare di conoscerlo e di approfondirlo, siate analfabeti è per me questo.

La voglia di leggere i cambiamenti, le trasformazioni, interrogarci sempre, di non dare mai nulla per scontato, ecco questa dimensione di umiltà che diventa importante e fondamentale.

Un secondo elemento che vorrei condividere con voi, il vostro impegno, il mio, di chi è nel mondo della comunicazione: penso al ruolo dei mass-media e penso a voi operatori, diciamo così del sociale, ha un valore etico immenso. L'etica...., l'etica che oggi tutti usano oltretutto, c'è una parola nuovo: l'etica! Da tutte le parti parlano di etica, non venga usata a sproposito l'etica, ma voi siete l'espressione più alta dell'etica, perché l'etica è la ricerca dell'autenticamente umano e la responsabilità degli uni verso gli altri. E ti ringrazio che l'hai richiamato<sup>2</sup>, non solo la responsabilità degli uni verso gli altri, ma la co-responsabilità, noi dobbiamo sentire la co-responsabilità. E allora è importante proprio che ancora una volta sottolineiamo, con forza, come non è l'IO, ma è il NOI che ci permette il cambiamento e la speranza. Ognuno con il suo ruolo, le sue responsabilità, la sua co-responsabilità. E il prendersi cura degli altri è per eccellenza la massima espressione dell'etica. Quindi penso al ruolo dell'informazione, quando aiuta a fare crescere il grado di conoscenza, la ricerca della verità, quando aiuta a far crescere il grado di consapevolezza dei problemi; no, penso al vostro impegno e un po' anche al mio, proprio nell'incontrare le persone ed affrontare i problemi, non come troppe volte succede di tanti che affrontano le persone. Le persone si incontrano, i problemi si affrontano. E per affrontare i problemi bisogna conoscerli, leggere i cambiamenti, mettersi sempre in gioco, sentire prepotente quel bisogno dentro di noi sempre di approfondire. Ecco il vostro impegno con i ruoli, le competenze diverse è per eccellenza l'espressione etica, è la ricerca dell'autenticamente umano.

E un altro elemento che mi sembra molto importante è cogliere sempre il positivo che c'è, dentro tutte le nostre realtà. Tu guarda certi messaggi, apri i giornali, non faccio mai una semplificazione, non voglio mai generalizzare, anche qui cogliere il positivo, ma tante volte tu sei circondato da messaggi di violenza, di morte, c'è quella tragedia, quel fatto di cronaca e invece è molto importante aiutare, aiutarci anche rispetto al nostro impegno, alle nostre scelte, al nostro lavoro, a fare emergere innanzitutto il positivo che c'è, le cose belle, le cose importanti.

Allora alcune considerazioni lasciatemele fare rispetto alla comunicazione di tutto questo. Mi sembra che troppe volte il sociale venga trattato, che poi è storia delle persone, sono i volti delle persone che hanno un nome, hanno un cognome, spesso è guardare attraverso un buco della serratura. Voi trovate che molte volte la comunicazione che circola, ripeto non dimentichiamo le cose belle, le cose positive, ma io trovo molte volte che parlare del sociale sia come guardare attraverso un buco della serratura. Guardare solo una parte, solo una parte che coglie la fragilità, la fatica delle persone, l'emarginazione delle persone. Un'attenzione speculativa a volte strumentale, a volte morbosa e quando io vedo certi programmi televisivi, non di approfondimento, ma di chiacchiere in libertà tra esperti tuttologi, che devono parare a destra e a sinistra, non si porta un serio contributo alla conoscenza vera. Sempre a quell'incontrare le persone e affrontare i problemi, come non si può continuare a parlare di casi, di casi, di utenti. Ci sono persone con un nome e con un cognome, anche i nostri linguaggi devono essere diretti, rivisti. C'è il pericolo da parte di molti di intendere il sociale come diversità, una patologia e perciò diventa rassicurante

---

<sup>2</sup> Don Ciotti si riferisce ai saluti dell'assessore Theiner

per una presunta normalità, che, puntando l'attenzione fuori di sé, può fare a meno di guardarsi dentro. Sono altro, non mi appartengono; sono problemi che riguardano storie di persone lontano da me, se non poi occupartene quando non ti entrano nella tua casa e nella tua vita. Ed invece dobbiamo darci una mano. e dare una mano ognuno per il suo ruolo e la sua parte di responsabilità, per fare sentire che non sono qualcosa di distante, non sono qualcosa d'altro, ma tutta la dimensione del sociale è fatta di storie di persone. Sono cosa nostra in questo senso e dire io "cosa nostra" in questo senso voi capite che è tutto dire.

Il rischio, voi me lo insegnate, è questa focalizzazione del caso individuale come molti usano come linguaggio, adeguato ai canoni, ai copioni del dramma con tutte le sue figure precostituite. Perché voi trovate che molti messaggi, certi films, telefilms, servizi, c'è proprio un copione che tratta i problemi sociali: il buono, il cattivo, il complice, l'eroe, l'immigrato, il marocchino, l'anziano malato. Trattano con questa focalizzazione, che impedisce di vedere il contesto sociale, che sta attorno o dietro la notizia. Ecco allora l'informazione rischia, ripeto non dimentico mai la positività, ma diciamo anche i punti di criticità, sovente un'informazione che rischia di diventare incapace di raccontare il sociale, di farlo conoscere nella sua realtà plurale a più strati, in continuo movimento.

Io ho avuto un caro amico, un grande vescovo che non c'è più, che qualcuno ha avuto modo di leggere della pagine meravigliose che lui ha scritto: Don Tonino Bello, grande vescovo. Parlava e scriveva in un modo meraviglioso, ma soprattutto c'era una coerenza nella sua vita, quando lui ci diceva: "La carestia di occhi nuovi", cioè capaci di catturare l'elemento nuovo, dissonante, che ci mette in crisi, ma che proprio per questo ci apre ad una verità.

Noi dobbiamo ritrovare tutti, anche chi già opera, il morso del più deve appartenerci a tutti occhi nuovi, allora i nostri mondi, le nostre realtà, le storie delle persone che noi incontriamo, le persone per le quali ci spendiamo, ripeto con ruoli, competenze diverse, tutti i giorni quel grande valore etico del nostro servizio, del vostro servizio, non ci faccia dimenticare anche a noi, perché il morso del più deve appartenerci a tutti. Che i nostri mondi sono una realtà da non nascondere, da vedere sempre di più con occhi sapienti, ma anche sensibili, se mancano questi occhi nuovi crescono le facili etichette, il pregiudizio, il sapere che non viene dall'esperienza, dall'incontro concreto con la realtà.

C'è un cantautore che ci ha dato una lezione di profondità e di comunicazione rispetto ai fragili, ai deboli, agli emarginati, alle persone che vivono nella sofferenza e nella malattia. Io ho avuto modo, come molti di voi, di studiare tutte queste sue canzoni che sono riflessione e lasciatemelo dire, molte volte anche preghiera: è Fabrizio De André<sup>3</sup>. Fabrizio De André è una lezione. Chiamate una volta Dori Ghezzi, sua moglie, a fare una lezione. De André ha scritto e cantato e per me questo è stato un modo di comunicare e ha aiutato molti a riflettere, quanto sia importante comprendere volti e fatiche. Ha cantato e scritto la fatica di vivere, ma anche la fatica per vivere. Se il contesto non c'è, se mancano le politiche sociali, se mancano i servizi, ma anche se c'è il pregiudizio, il giudizio, le etichette, diventa tutto più difficile. Questi temi lui li ha tradotti in versi e anche in emozioni e se andiamo a rivedere le sue canzoni, cito lui, ma voi avrete altri volti, altre figure, altre persone. Lui ha raccontato volti e fatiche e li ha tolti dall'ombra e dal pregiudizio, li ha liberati dal moralismo e dal perbenismo, ha cancellato e buttato via dalle sue canzoni quella carità penosa. E' quello che dovremmo fare tutti, ieri come oggi, lui ha cantato, ha detto no alla solidarietà senza giustizia, no alla giustizia senza umanità, ha restituito dignità a uomini e donne, considerando tutti persone riconosciute come cittadini. Il ruolo della comunicazione passa attraverso la musica, lo spettacolo, il teatro, il cinema intelligente. L'altro giorno proprio per gli stati generali dell'antimafia a Roma, abbiamo fatto la notte bianca cinematografica. 5000 persone per tutta la notte sono stati a vedere dei films; alcuni non sono stati mai trasmessi perché scomodi. Altri documenti di un valore immenso e ce n'è uno con cui abbiamo aperto questa notte bianca di cinema in quel caso su quei temi della legalità, della giustizia, del contrasto alla criminalità. Ma si può fare la notte bianca anche di cinema, che aiuti la gente a riflettere dei problemi, della storia delle persone in tutti i loro volti. Abbiamo aperto con quel documentario stupendo sul caporalato al lavoro nero di tanti anni fa', di un giornalista morto tanti anni fa', Giò Marazzo, dal titolo pensate: "La passione della verità". Noi dobbiamo fare in modo che questa passione ce la portiamo qui dentro, per poterla comunicare agli altri, senza fare sconti per nessuno. Perché al centro di tutto il nostro impegno, vostro, nel mio piccolo, di tutti noi, c'è proprio la storia delle persone e il bisogno di comunicare la verità, la storia ai volti.

---

<sup>3</sup> Citazioni di due canzoni

da "Smisurata preghiera" musica e testo di: F.De André-I.Fossati-A.Mutis,  
© 1996 Il Volatore/BMG Ricordi Music Publ.Spa/Nuvole Sas Ed.Mus.

...Coltivando tranquilla  
l'orribile varietà delle proprie superbie  
la maggioranza sta  
come una malattia  
come una sfortuna  
come un'anestesia  
come un'abitudine  
per chi viaggia  
in direzione ostinata e contraria  
col suo marchio speciale di speciale disperazione  
e tra il vomito dei respinti muove gli ultimi passi  
per consegnare alla morte una goccia di splendore  
di umanità di verità...

da "Un matto" musica e testo di:  
Piovani - De André - Bentivoglio, BMG Ricordi Music Publishing Spa.

...Tu prova ad avere un mondo nel cuore  
e non riesci ad esprimerlo con le parole,  
e la luce del giorno si divide la piazza  
tra un villaggio che ride e te, lo scemo, che passa,  
e neppure la notte ti lascia da solo:  
gli altri sognano se stessi e tu sogni di loro...

C'è una seconda domanda che ci è stata posta: "E' possibile presentare il sociale come ricchezza della nostra comunità? E caspita! E' un valore! E' un valore! E quando la incontriamo, voi me lo insegnate, me ne siete testimoni. Lo dico a voi che lo vivete tutti i giorni. Ci ha cambiato la vita il faccia a faccia con le persone, tutte. Anche quelle scomode, anche quelle difficili, ci hanno cambiato la vita. Noi siamo riconoscenti non della sofferenza della gente, certo, ma siamo riconoscenti che ci hanno cambiato la vita, e allora il sociale è fatto di persone umane, la persona umana sempre al centro. Voi mi insegnate che non si deve partire dai problemi, ma dei bisogni profondi della persona, tenendo conto dei problemi, certo che tengo conto dei problemi, ma sempre al centro, io parto dai bisogni profondi della persona e soprattutto non possiamo dimenticare e voi me lo insegnate, che noi dobbiamo non dimenticarci mai, che prima dei diritti ci sta la dignità umana. E la dignità umana che sta prima dei diritti è un valore che abbiamo, non per ciò che possediamo, ma per ciò che siamo e quindi quando c'è la persona, c'è la persona punto e basta. Oltre quelle sue fatiche, le sue fragilità, le sue malattie, l'handicap, la dignità umana, mi ha fatto piacere che chi mi ha preceduto ad un certo punto ha posto una domanda che non è così scontata, ma che dobbiamo farcela tutti, io me la faccio tante volte, chiedersi sempre se capitasse a me, ad una persona vicina e cara a me e ricordo sempre un signore anziano, Era Natale di due anni fa' sotto i portici di Torino, lui dorme lì in una scatola di cartone, vicino ad una chiesa, l'hanno fatto sgombrare per le olimpiadi dell'anno scorso. Bisognava pulire tutto, ma lui ad un certo punto si è scritto un cartello con scritto sopra: "Mi fa' più soffrire la tua indifferenza, che la mia pancia vuota". Provocazione? Scritto bene, uomo colto, trovatosi poi travolto da una serie di vicende. Non è una richiesta di elemosina, ma di dignità, paradossalmente.

E' un invito a non dimenticarci di essere buoni, ma che è necessario essere giusti. E nel rapporto con gli altri, qualunque altri, c'è questa dimensione della giustizia. Abbiamo una grande responsabilità nella comunicazione di tutti. Questi nostri mondi che sono fatti di storie di persone allora occorre conoscere per capire. Bisogna capire per cambiare, per cambiare e per cambiarsi. Abbiamo bisogno di un'informazione che aiuti veramente. Allora penso al grande ruolo che ha la scuola, le associazioni. È stupendo l'intervento di quell'amico<sup>4</sup>, che prima ha detto "io cerco di tradurre in un linguaggio accessibile i messaggi per tutti". Lo trovo meraviglioso, fondamentale. Allora perché bisogna dare una mano ai nostri ragazzi, ma anche a noi a vedere e a non solo guardare, ascoltare e non solo sentire, capire e non solo sapere. Non è un gioco di parole, ma sta qui la forza. Un grande impegno culturale per far crescere il grado di conoscenza e di consapevolezza, unire le forze, le competenze di tutti per una cultura che promuova percorsi di vita, percorsi di voglia di cambiamento, di attenzioni alla persona.

Ah! Che paura ho io, quando vedo ancora in tante realtà nel nostro paese scusate, dovrei dire le cose belle, ma mi devo dire che qualche volta vedo in giro un'educazione bancaria. Un'educazione bancaria nel senso che io deposito nella tua testa le mie conoscenze, i miei progetti, le mie idee, ma non risveglio nessuna conoscenza critica, io non posso depositare, ma devo cercare veramente di fare crescere, di fare crescere questa conoscenza critica.

Sull'appello alla pietà collettiva, che a volte c'è, io credo, anche qui non fraintendetemi, vi prego, certe raccolte di fondi fanno drizzare i capelli. Adesso tutti fanno raccolte di fondi per le associazioni che hanno bisogno. Forse qui da voi avete più garanzie, ma girando un po' l'Italia vedete che garanzie ci sono e allora si fanno le raccolte di fondi, il cinque per mille, l'affare di qua, l'affare di su. Per carità c'è bisogno di strumenti diversi, questo sì, ma certe raccolte di fondi, non generalizzo, si fa' appello alla bontà dei singoli, usando troppe volte la storia delle persone.

---

<sup>4</sup> Don Ciotti si riferisce ai saluti di Hanspeter Delucca (presidente di people first)

Io ho avuto una piccola esperienza. Noi come gruppo Abele, associazione che c'è da quarant'anni, lavoriamo con i bambini malati di AIDS, i bambini abbandonati, da anni in Africa. Certo però è conosciuto il gruppo che con la droga, la prostituzione, la tratta, il carcere, quando noi chiediamo una mano per andare avanti, perché si fa' fatica rispetto a questi problemi, buonanotte! Se io parlo dei bambini piccoli, ammalati di AIDS che noi accogliamo nella nostra struttura, scatta tutta una serie di meccanismi, ma io non accetto di usare la storia di quei bambini, di celebrarli in un certo modo, ma capisco che c'è il pericolo anche qui di immagini, di semplificazioni. C'è ancora una dimensione, lasciatemi dire ottocentesca, in molte realtà della carità e della filantropia. Allora aiutiamo gli emarginati, gli sfortunati, gli svantaggiati, i poveretti. Ma non basta la bontà, ci vuole la giustizia e che le persone prendano coscienza, anche delle altre responsabilità che stanno dietro, anche di altri interventi e altre modalità che devono coinvolgerci, tutti ecc... Allora no, diciamo no a contribuire e far crescere l'idea che da una parte ci siano i salvatori e da una parte di salvati, ma dobbiamo insieme riprendere questa attenzione e questa dignità. Brevemente no alla comoda logica della emergenza, dello scalpore a buon mercato, della spettacolarizzazione, dell'uso mediatico dell'evento. Perché a volte la storia delle nostre persone, diventano eventi, la grande notizia, che non aiuta la gente a capire, che rischia di semplificare e che non ci aiuta nel nostro impegno e nel nostro lavoro quotidiano. Dobbiamo diventare capaci nella comunicazione di mostrare la provocazione silenziosa della realtà, anche la provocazione, che non fa notizia, e credo in questo senso, e voi me lo insegnate, la strada in senso lato. E penso al mio amico Don Bertagnolli che non a caso ha chiamato la sua associazione "La Strada" e la strada nel senso lato, dall'incontro concreto con le persone che può nascere una comunicazione capace di fondere l'analisi e l'emozione, la mente e il cuore, la passione e la ragione. E proprio da questo faccia a faccia possono nascere linguaggi capaci di aderire alla realtà.

E allora sì ad un linguaggio semplice, non semplicistico, ma semplice sí, dobbiamo essere anche strumento di denuncia delle cose, che non vanno. Dobbiamo contribuire al fatto che nessuno cataloghi la gente. Dobbiamo lavorare insieme per sollevare i veli di quel sommerso di storie e di fatiche che ci sono, che devono essere incontrate e scusate: attenzione ai dati! Sono importanti, utili, ma guai a farne un mito. Le ricerche sono, lo dico all'università, sono per me importanti, le ricerche serie, ma vediamo a volte delle ricerche sparate, che sono superficiali, frutto di analisi frettolose o peggio partigiane. Molte volte ci sono delle ricerche, che servono a dimostrare quello che uno ha nella testa. E credo nella comunicazione che è importante, parlare di esperienze positive, si può essere interessanti, accattivanti, anche senza lacrime, anche senza la spettacolarizzazione del dolore e della disperazione.

Io credo anche che ci voglia a volte il coraggio di tacere, perché a volte la notizia può provocare sofferenza e danno alle persone, come credo anche che ci sia bisogno di una parola che voi qui, un altro linguaggio, avete richiamato e che io condivido: la parola "continuità", perché c'è il rischio che si parli di tutto e del contrario di tutto all'indomani di alcune vicende clamorose e poi va tutto nel cassetto. Tenere vivo il dibattito anche quando è spento.

È l'ultimissima cosa per me e per voi: le motivazioni al servizio nel mondo della comunicazione, dell'informazione. Lo dico con la positività. È il grande rispetto, nella politica, nell'università, nel mondo della scuola – eccezionale - che responsabilità grande, che grande eticità, nei servizi sociali, nel volontariato. Ecco il nostro impegno, le nostre responsabilità, le nostre co-responsabilità, però lasciatemi dire e lo dico a me inanzitutto, che le motivazioni a queste scelte, a questo impegno, non si danno una volta per sempre, per scontate. A volte si è cominciato con grande ricchezza, con grandi motivazioni, ma molte cose sono cambiate. Abbiamo incontrato anche la fatica, momenti di delusione, di speranza. Ecco le motivazioni al servizio, la motivazione al servizio non deve solo allora

essere rafforzata. Ma la motivazione al servizio perchè non si danno una volta per scontate per sempre hanno bisogno, a volte, di essere nutrite, rivisitate, molte volte riscaldate, rimotivate. E voi mi insegnate che non si è solo noi, prestatori di opera, ma anche persone che abbiamo ricevuto un servizio. Ci hanno arricchito. Ci hanno fatto cambiare. Ci hanno fatto tenere i piedi per terra la storia di tanti altri. Sí è vero, che siamo verso gli altri, ma anche persone che imparano, che apprendono, che crescono. Crescere questo è il verbo più indicato per esprimere il dinamismo di cuore, di testa, di braccia. L'insieme che scaturisce dal servizio, dalla nostra professionalità, dal nostro impegno, dal nostro metterci in gioco. Attenzione però che si può prestare servizio anche con noia, con ripetitività, senza stupore, senza sintesi culturale, senza crescere, senza crescere dentro. Ecco perché le motivazioni devono essere sempre aggiornate e rivisitate. Lo dobbiamo alla storia delle persone che incontriamo, faccia a faccia, tutti i giorni, Vorrei terminare quando Dio dice...c'è Elia insomma, questo povero Elia che ad un certo punto non ce la fa più, è stanco, demotivato. Gli sembrava di raggiungere una meta e non ce la fa'. Credo che anche a noi capita a volta di sentire la fatica. Anche noi abbiamo dei momenti in cui nel nostro servizio ci interroghiamo, sentiamo la nostra fragilità e mi piace questa immagine di Elia, che vive questo nel suo contesto e ad un certo punto dice basta Dio. Anzi si mette anche contro Dio. Non ne può più e Dio gli fa' un brutto scherzo; bello perché provocatorio. Uno scherzo di Dio e sapete cosa gli fa'? Gli manda una focaccia di pane e una brocca d'acqua e dice ad Elia: "Mangia, tirati su e cammina"  
Lo auguro anche a voi.