

VOCI LIBERE

Fondata nel 1996 – www.villamaraini.it – ctdiurna@villamaraini.it



FONDAZIONE VILLA MARAINI Onlus

Una Joint – Venture con la Croce Rossa Italiana

Rivista

FEBBRAIO 2016

NOTIZIE DAL MONDO:
DOMANI È GIÀ OGGI

ON THE ROAD

SPORTIVA-MENTE

“LEGGERE”
TRA PAROLE, SUONI
ED IMMAGINI

LIFE STYLE

Questa sezione nasce ai fini di uno sguardo al "macro" e al "micro" per avere un'ottica a 360° dove l'attenzione a sé, all'altro e all'ambiente che ci circonda diviene presupposto fondamentale per la costruzione della propria autonomia, spontaneità e consapevolezza.

NOTIZIE DAL MONDO. DOMANI È GIÀ OGGI



In un vicolo cieco, è sempre possibile trovare una fiammella da accogliere nelle proprie mani ed accendere la vita.

TERRORISM PARIS ATTACK. NOVEMBRE 2015

Siamo nelle settimane immediatamente successive alla serie di attentati che ha scosso l'Europa, colpendo la Francia, e nello specifico Parigi, capitale non solo dello stato Transalpino ma nell'immaginario di tutti, Occidentali e non, anche capitale della moda, del lusso, del divertimento e di tanti altri simboli e stili di vita.

Le menti del terrore, alla regia di questa guerra non dichiarata all'Occidente e dagli obiettivi incerti, se potessero, punirebbero in tempo reale gli infedeli colpendoli proprio nel momento in cui sono senza difese: quando si svagano, ascoltano musica, escono a cena... La cronaca racconta che una notte, tramite azioni differenti ed attacchi multipli, i kamikaze si sono fatti esplodere o hanno sparato davanti allo stadio della Capitale dove si giocava Francia-Germania, in alcuni locali e ristoranti e al Bataclan, un piccolo teatro del centro di Parigi dove si stava svolgendo un concerto Rock Metal.

Hanno sparato con l'intento di uccidere il maggior numero di persone fermandosi solo quando sono stati uccisi dall'intervento delle Forze Speciali Francesi. Si sono contati più di cento tra morti e feriti quasi tutti giovani di varie nazionalità.

L'Obiettivo sembra comunque essere stato raggiunto: quello di togliere a noi infedeli Occidentali (ai loro occhi) la spensieratezza, la tranquillità di vivere, il nostro tempo libero, la possibilità di programmare un viaggio, uscire a cena o andare ad un concerto...

La conseguenza più assurda è quella di ritrovarsi a guardarci l'un l'altro impauriti, chiedendoci di chi possiamo fidarci e di chi avere paura. Abbiamo assistito a chiusure di frontiere, ad assalti aerei e militari contro l'ISIS e lo Stato Islamico.

Il sedicente Stato islamico che, per il fatto stesso di non avere confini certi e riconosciuti né membri registrati e dichiarati, rende difficile a chi vorrebbe davvero capire - e facile a chi vuole utilizzare per fini oscuri la vicenda - stabilire dove colpire e chi individuare come nemico.

Tutto diventa opinabile e cambia radicalmente a seconda della provenienza e dell'inclinazione dell'oratore di turno. Anche l'ideologia e le motivazioni religiose si intrecciano e lasciano il posto ad oscuri interessi politici ed economici.

La sensazione è che i pochi che davvero hanno le informazioni strumentalizzano la paura di tantissime persone ed il risentimento o voglia di vendetta di tutti quelli che a vario titolo si sentono toccati da questa assurda pazzia per agitare le acque e aizzare gli animi e prolungare la violenza.

Tutto questo ci spinge verso un terribile circolo vizioso di attacchi e ritorsioni, in cui ogni azione diventa per chi la compie la vendetta per aggressioni subite in precedenza dalla "propria gente".

Finché non capiremo che la "nostra gente" sono tutti gli esseri umani e che la religione è l'Umanesimo, sarà sempre facile utilizzare la debolezza di pochi esaltati con facili promesse.

Certo è che con la violenza continueremo ad alimentare paura ed altra violenza. Villa Maraini, che da un po' di mesi è diventata la mia casa, è un porto franco, una zona sicura sia per me

che per tanti stranieri bisognosi di aiuto e tossicodipendenti che arrivano qui perché consapevoli di trovare qualcuno che li ascolta ed accoglie.

Qui impariamo ogni giorno ad andare oltre lo stigma che per anni ci è stato affibbiato perché tossici; impariamo quanto ci ha condizionato e riscopriamo quanto si è più liberi senza questa etichetta; impariamo anche a non giudicare neri gialli induisti musulmani omosessuali o malati.

L'errore più grande che la società potrebbe fare a seguito del clima di terrore che si è innescato sarebbe giudicare a priori per via della provenienza o del credo religioso. Questa sarebbe la sconfitta più grande.

Io, ex tossico, mi sono sempre scontrato con chi era prevenuto verso di me. Ora so che ci sono posti e ci sono persone che non ti giudicano nemmeno per gli errori che hai fatto in passato.

Capisco che la prospettiva che sto raccontando non è facile da adottare

perché siamo tanti, ognuno con la propria testa, ognuno con il suo credo, la propria religione, i propri valori e le proprie idee.

Ma questo non significa che non si può sperare in questo cambiamento.

Da qualche parte bisogna cominciare... E allora, cominciamo!

Luca

(Luca, ex ribelle oggi in campo per la sua battaglia con la vita)



"Non dar retta ai tuoi occhi, e non credere a quello che vedi. Gli occhi vedono solo ciò che è limitato. Guarda col tuo intelletto, e scopri quello che conosci già, allora... Imparerai come si vola" (da "Il gabbiano Jonathan Livingston" di R. Bach)

ON THE ROAD



Il percorso di cambiamento ha alla base la scelta della persona di mettersi in discussione ed impegnarsi per raggiungere i propri obiettivi.

I MIEI PROGETTI

A dir la verità, progetti per il futuro proprio non ne ho. Dovrei essere preoccupato? Forse sì.

Sarà l'incoscienza? Oppure sarà la non tanto velata certezza che tanto qualcuno si prenderà cura di me?

Dovrei essere preoccupato? Forse no, perché io un progetto ce l'ho e non è né a medio né a lungo termine ma il mio progetto è adesso, ora: rialzare la testa, camminare con le mie gambe, darmi valore, sicuro di me stesso, curare e investire sugli affetti, gli amici, il gruppo, la famiglia, i fratelli che ho ritrovato.

Io un progetto ce l'ho, è stare bene.

Chi al posto mio si è girato tutta Roma e oltre tra ospedali, specialisti e dottori del cavolo che mi dicevano sempre: "Tutto a posto, il malessere che c'hai te lo devi tenere"?!

Chi se non io non si è dato mai per vinto, sempre alla ricerca del posto giusto, del medico giusto che fa bene il suo lavoro e che davvero si prende cura di me?!

Certo, adesso è facile parlare così, sto bene, le cose cominciano a girare... Ma chi ti crede?! Quante volte ti hanno sentito dire sempre le stesse cose: promesse, promesse, chi ti crede più?! Ma adesso basta! Voglio fare qualcosa di diverso! "Comincia a crederci tu per primo!": mi dico. Fai vedere che ci sei, che sei vivo, non aspettare che siano gli altri a chiederti: " Hey stronzo come stai ?".

Se vuoi qualcosa, chiedi; che sia un abbraccio o un'emozione prendila; che sia un rimando o una critica, ascolta. E' questo il mio progetto: farmi trovare pronto per il dopo, ne sono sicuro, perché io sono già alla ricerca del mio futuro, un futuro di lavoro, un lavoro che è dignità, persa e ritrovata.

Danilo

(Danilo, passivo attivamente convinto)





Quando la fiducia in se stessi non c'è, ogni cosa ci condiziona e acquista potere.

"PROVA CHE TI PASSA"

Il mio amico mi ha detto:

"Prova che ti passa un po' di stanchezza..."

Pensavo si trattasse di qualcos'altro, mi ha portato al piano di sopra, ha aperto una schedina del superenalotto, ha tirato fuori della polvere bianca. Ha arrotolato 5 euro e ha sniffato per primo.

Io non avevo mai visto la cocaina. E non sapevo nemmeno come fare, mi vergognavo un po'. Ho preso la banconota e ho tirato su la prima riga. Me ne ha data un po' anche da portare a casa.

Avevo 24 anni e in quel giorno è iniziata la mia dipendenza dalla droga.

Ora ne ho 29, non tocco la polvere bianca da circa 7 mesi, e questi anni di tossicodipendenza mi hanno cambiato la vita.

Ero un ragazzo "perfetto", un esempio per tutti. A scuola e università sempre preciso. A volte mi domando se fosse colpa di tutta questa perfezione. Ero un bambino con tanta energia, ma forse incanalata nel modo sbagliato.

I miei genitori sono due brave persone, due lavoratori che non mi hanno mai fatto mancare nulla.

Abito in una zona di Roma dove droga e spaccio sono di "casa".

Dopo quella prima striscia offerta dal mio amico non ho più smesso. La coca è una droga abbastanza costosa. Con il mio lavoro potevo permettermela e di ottima qualità.

E' difficile per chi non ha mai provato comprendere la dipendenza dalla cocaina. La coca non è quello che si immagina. SI pensa solo all'effetto "spacco tutto/mi sento un Dio".

Magari!

Ti rende schiavo, un pensiero costante, il perno principale su cui gira la tua giornata.

Solo all'idea mi veniva l'acquolina in bocca.

Mi sentivo sicuro e positivo, pronto a risolvere qualsiasi problema.

Quando l'effetto scendeva mi sentivo vulnerabile e depresso. E così ne volevo un'altra.

I primi mesi "pippavo" durante il fine settimana. Poco dopo era affare quotidiano. Alla fine mi facevo 5 grammi al giorno.

Mi svegliavo la mattina alle 7 per andare a lavoro e davo una botta. Arrivato, subito un'altra. Tutto il giorno tiravo coca, in compagnia o da solo lei c'era sempre.

Lavoravo 24 ore al giorno. La parola riposo non esisteva nella mia vita. Ma non mi credevo drogato, per me i drogati erano quelli con la siringa accasciati sui marciapiedi, fatti di eroina.

Sniffavo in giacca e cravatta, frequentavo bei ristoranti. C'erano sere che spendevo migliaia di euro tra alcool, coca e... divertimenti vari.

Da qualche mese nella mia vita è entrata una persona importante.

Ci siamo conosciuti al lavoro. Mi è piaciuta sin da subito. Ad ora è la scelta migliore che ho fatto.

Sapeva che tiravo. Ho voluto essere chiaro sin dall'inizio. Non sapeva però che avrebbe dovuto combattere contro una rivale. La cocaina.

Mentivo su tutto, lei viveva con l'angoscia, mi controllava come fosse un carabiniere.

Io volevo stare con lei ma la coca vinceva su tutto. Era un litigio continuo. Una sera con la scusa del lavoro mi sono trovato a pippare in macchina fino al mattino.

O ancora peggio a rimanere 4 giorni di seguito sveglio senza dormire. Ero distrutto.

Una notte dopo un litigio furibondo la mia compagna mi ha sbattuto fuori da casa sua. Ho promesso di smetterla ma nella mano era pronta la banconota per tirare.

Se non ci fosse stata lei con la mia famiglia al mio fianco sarei morto.

La cocaina mi ha tolto umanità. Sono una persona sensibile. Ero diventato egocentrico e opportunist.

Ho vissuto 5 anni con un senso di onnipotenza, d'immortalità, finché le cose un giorno sono cambiate.

Dopo l'ennesima litigata ho deciso di chiedere aiuto.

Avevo bisogno di una scelta decisa verso la vita. La morte era lì a pochi passi.

Sono andato dai miei genitori e ho dichiarato la mia tossicodipendenza. Mi hanno accettato perché mi vogliono bene. Sono caduto. Ho deciso di rialzarmi.

Tramite una mia amica sono arrivato a Villa Maraini.

Di una cosa sono certo: se non decidi tu di ripulirti è tempo perso.

Ti devi trovare spalle al muro e decidere di volerlo.

L'amore non basta a salvarci.

Puoi amare una persona all'infinito ma non puoi salvarla da se stessa. Ho iniziato a prendermi cura di me. E' difficile ricominciare e il richiamo della sostanza e della vita esterna è molto forte ma al momento voglio recuperare il tempo perso.

Non essere più il "RE" e tornare il Marco e dire no... viva la normalità!

Il mio inizio di comunità è stato per certi versi molto difficile.

Venire da un periodo in cui conducevo il mio "impero" ed arrivare in un luogo in cui si è persona qualunque è difficile. Il castello di sabbia del re era caduto.

Ho pensato molte volte se avessi la giusta motivazione per continuare, mi rintanavo e stentavo a parlare.

Ho iniziato a coinvolgermi e decidere di affidarmi, o sarebbe stato inutile proseguire.

Così è stato e ho avuto la prima svolta durante un lunedì assoluto in un gruppo all'aperto.

Adesso sto molto meglio ho iniziato a darmi valore senza attendere che lo facessero gli altri.

Il lavoro che sto conducendo mi sta portando a fare chiarezza nella mia vita dove fino adesso vigevano schemi prefissati e a quanto pare inconcludenti.

Il coinvolgimento che sto attuando mi fa anche avere meno il richiamo della mia nemica che ancora temo e voglio sconfiggere. Ma ora so che la battaglia è possibile. Ma soprattutto ora so che posso non combatterla da solo ma insieme alla mia famiglia, alla mia compagna, ai miei compagni ed operatori.

La cocaina.

Marco

(Marco, posato lo scettro e diventato re di se stesso)



Ogni esperienza di vita può essere letta da più punti vista a seconda di chi la guarda. Marco ha scelto di raccogliere le riflessioni di due tirocinanti.

INTERVISTA DOPPIA

Titolo di studio?

F.: Psicologa

E.: Laurea Magistrale in Psicologia Clinica

Tirocinio o Volontario?

F: Tirocinio per diventare psicoterapeuta

E: Tirocinio

È il primo approccio con i tossici?

F: Sì, primo contesto con tossici

E: Sì

Perché il tirocinio in Comunità?

F: Per dare continuità all'esperienza già fatta in ambito giuridico

E: Sono curioso della vita comunitaria a partire dalle relazioni alla vita quotidiana (aggregazione lavori ecc.)

Pregiudizi verso i tossici ?

F: Sempre aperta nell'approccio

E: Nessun pregiudizio, anzi ho trovato un ambiente accogliente sia da parte degli operatori che degli utenti

Che idea ti sei fatto/a di noi?

F: Un bel gruppo !!!

E: Persone che chiedono aiuto e si affidano agli altri anche con difficoltà, quindi persone motivate

Spiegaci chi sei in tre parole

F: Professionale - socievole - tranquilla

E: Testardo - altruista - socievole

Hai mai usato sostanze?

F: Mai usato sostanze, una birra con la pizza

E: No mai, una volta uno spinello

Come pensi di capire un tossico senza mai aver fatto uso?

F: In ogni persona ci sono delle risorse, le sostanze vanno a coprire dei vuoti, quindi bisogna lavorare su questo.

E: Sono una persona empatica, quindi riesco a comprendere gli altri direttamente o indirettamente

Incertezze e paure ?

F: Quando sono arrivata rispetto al contesto e al come relazionarmi con voi però sono fiduciosa.

E: Inizialmente ho avuto difficoltà ad assumere il ruolo di tirocinante, la paura è di non riuscire ad aiutare l'altro a causa della mia poca esperienza

Una riflessione

F: Penso che questo sia un tirocinio formativo grazie alle esperienze di voi utenti

E: Ho trovato una famiglia accogliente

(Intervista creata e condotta da Marco, aspirante giornalista curioso di tutto ciò che si muove dentro e fuori da lui)



Nell'ambito della tossicodipendenza è importante non solo curare ma anche prevenire, portando messaggi di vita e speranza a tutti, in generale, ma ai giovani tanto più.

ESPERIENZE DI PREVENZIONE

In comunità abbiamo accolto un gruppo di ragazzi delle scuole medie accompagnati dai propri insegnanti. Un'iniziativa sulla prevenzione all'uso di droghe che la Fondazione indice ogni tanto e alla quale mi sono prestata molto volentieri come oratrice nel raccontare e condividere la mia esperienza.

Ero molto emozionata. Parlare di me non mi resta facile e pensare di farlo davanti a tante persone un po' mi rendeva ansiosa. Quando sono entrata mi sono trovata davanti a dei bellissimoi bambini, ed una in particolare mi ricordava proprio me alla sua età: curiosa di tutto e con la difficoltà a rimanere ferma e seduta per molto tempo.

Ho sentito nel cuore la necessità di raccontare la mia storia, il mio approccio alle sostanze, l'alcool in particolar modo, la mia tossicodipendenza e il mio percorso in comunità.

Così ho raccontato le mie "prime volte" che mi servivano per sentirmi parte di un gruppo, per essere accettata, per vincere le mie paure da adolescente oppure anche solo per divertirmi - così pensavo allora - come se non fosse possibile divertirsi senza l'uso di sostanze.

Con molto piacere ho notato quanto i bambini fossero attenti ed interessati. È stato bello quando alla fine dell'incontro hanno scritto le loro osservazioni su dei foglietti di carta (di seguito alcuni messaggi).

Nome: GIADA
Età: 12 anni.
QUESTO GRUPPO SI INTERESSA PERCHÉ DA ALTRE PERSONE SONO STATE BENE PERCHÉ CI SONO STATE A DISCUSSIONE CHE CI HANNO RACCONTATO LA LORO VITA E CI HANNO DATO DEI CONSIGLI PER ESERCITARE LA LORO VITA SE NO PER DARE PIÙ ANCHE DI COMPRENDERE PERCHÉ COSI' ANCHE PIÙ SCELGHERA SORRIDENTE DI SEGUIRE DEGLI AMICI CHE VOGLIANO FARE I FIGLI. ANCHE SI RITORNANO A TORNARE, DA QUESTE SPERANZE CI HANNO DATTO DI NON SOSTARE NEI NEI GRUPPI. IO VOI CI SONO DALLE 10 INDIPENDENZE. QUESTE

ALESSANDRO

12 ANNI

Secondo me questo incontro è stato molto utile. Le parole ci hanno insegnato come non cadere in una dipendenza e come vivere. Ringrazio i disgenti per l'invito e per la bellissima lezione!



3 PERSONE HANNO CHIESTO AIUTO COME FAREMO NOI PERCHÉ SE NO NON POTREMO AVERE PIÙ AMICI ACCANTO A NOI PERCHÉ SAUNO CHE NOI NON SIAMO DELLA STESSA CHIESA E NON VOGLIAMO DIVENTARE COME NOI. MA CI SONO CERTI AMICI CHE NON VOGLIAMO ENTRARE A DECARSI NEI TI AIUTANO CHIESTO AIUTO A DEI RISCUO PER DARCI AIUTO A NOI.

Mentre parlavo, nell'ascoltarmi, sentivo dentro di me la forza di quanto credo in quello che sto facendo e nella mia scelta di cambiamento.

Io so che merito LA VITA!

Olimpia (mamma evergreen)

"Mens sana in corpore sano" (Giovenale)

È importante la continua ricerca di un equilibrio tra mente e corpo. se uno dei due non è sano non lo sarà neanche l'altro. Ecco perché fa bene praticare sport per quel che concerne il corpo, leggere, conversare e discutere (o ragionare) per quello che riguarda la mente.

SPORTIVA-MENTE



Ognuno ha in sé quell'energia da utilizzare per essere protagonista attivo del proprio cambiamento.

FISCHIO D' INIZIO

Che dire... Sicuramente il calcio è stato un insegnamento di vita per me, già da piccolo.

Credo sia stato il mio primo amore. Ho cominciato a giocare all'età di 7/8 anni nel cortile del mio condominio, poi nella polisportiva del quartiere. All'inizio della mia "carriera da calciatore" mi piaceva il ruolo del portiere, cioè scatti da un palo all'altro, tuffi all'inizio su di un materasso per non farsi male, e tante altre cose che mi divertiva e piaceva fare. Crescendo e spostandomi in categorie di età maggiore, verso i 10/11 anni iniziai a giocare in difesa, e scoprii di non essere niente male. Ho continuato a giocare a calcio fino a 16 anni, poi però per un problema di cartilagine alle ginocchia sono stato costretto a fermarmi per circa 2 anni per non correre il rischio di operarmi. Per me è stata una conseguenza, giorno dopo giorno, vedere affievolirsi quell'amore che avevo provato da piccolo. Ho cominciato ad innamorarmi della cocaina, e andò sempre. Tutta una discesa... verso l'oblio. A circa 16/17 anni ho iniziato a frequentare amici di qualche anno più grandi. Così facendo ho scoperto la vita

notturna, fatta di vizi e libertà di ogni tipo. Una sera, per gioco o per curiosità, ho fatto qualche tiro di cocaina. Da un uso saltuario è diventata la mia compagna di vita e con lei "uscivo" ogni sera, frequentavo locali notturni finché l'amore si è trasformato presto in odio e dipendenza. Se, ad esempio, c'era una festa, una serata in un locale oppure una semplice cena tra amici era diventata di fondamentale importanza per me organizzarmi per prendere la bustina di coca, altrimenti non mi sarei divertito affatto e non sarebbe valsa la pena uscire. Sembravano oramai lontani anni luce quel divertimento sano che provavo quando giocavo a calcio, quei valori, quegli insegnamenti... Il calcio per me era stato un insegnamento di vita, perché già da piccolo ci insegnava rispetto verso gli altri e anche verso i miei avversari, a rispettare le regole di vita, a farmi la doccia da solo, a prendermi cura dei miei scarpini e della divisa sportiva e via dicendo. Ma soprattutto ad essere un gruppo...

E proprio qui, a Villa Maraini, ho iniziato di nuovo ad avvicinarmi a tutto questo, a farlo ancora una volta mio...

Quando con i miei compagni della comunità giochiamo a pallone, anche se non siamo fenomeni, ci facciamo forza uno con l'altro. Ma questo non accade solo su un campo di calcio. Succede tutti i giorni, ogni volta che abbiamo una difficoltà o un qualcosa di importante da affrontare, insieme diventiamo energia e ci aiutiamo, ognuno con la propria esperienza, ad andare avanti.

Proprio in questo percorso terapeutico con i miei nuovi compagni sto cercando di costruire legami di amicizia profondi e sinceri e quella fiducia che ho perso verso la mia famiglia e soprattutto con me stesso...

So che ci riuscirò.

Nicola

(NICOLA, ex giocatore di calcio convertitosi a giocatore di dama. Ex cocainomane)



La lettura ci permette di raggiungere una profonda comprensione della vita e facendo questo ci dà la possibilità di offrire a noi stessi una più ampia gamma di scelta, permettendoci di sviluppare la NOSTRA immaginazione e la capacità di pensare. La musica è l'espressione dei sentimenti dell'animo umano ed è una delle vie attraverso cui l'anima si eleva al cielo. Cinema e teatro come fonte di continui spunti di riflessione.

*LEGGERE*TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGNI



"A volte penso" raccoglie in versi la ricerca della felicità di chi, come Antonio, ha scelto di cambiare in meglio il corso della proprio vita.

A VOLTE PENSO

A volte penso se sia più grande questo
posto

o la ricerca della mia felicità.

A volte penso... in questo corridoio sto
trovando

la forza per affrontare la vita

A volte penso... mi mancherà

questo lungo corridoio insieme ai miei
compagni

A volte penso... meglio questo lungo e
luminoso corridoio

che una buia scorciatoia

A volte penso.. è questo lungo corridoio
che mi

sta conducendo alla vita e alla felicità.

Antonio

(Antonio, 37enne salentino, provocatore
in cerca di ispirazione)

La lettura ci permette di raggiungere una profonda comprensione della vita e facendo questo ci dà la possibilità di offrire a noi stessi una più ampia gamma di scelta, permettendoci di sviluppare la NOSTRA immaginazione e la capacità di pensare. La musica è l'espressione dei sentimenti dell'animo umano ed è una delle vie attraverso cui l'anima si eleva al cielo. Cinema e teatro come fonte di continui spunti di riflessione.

*LEGGERE*TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



"La ripicca" descrive un momento di blocco della persona nel portare avanti le proprie responsabilità.

LA RIPICCA

Ripicca o dispetto fa lo stesso effetto
e per accaparrarmi lo strumento
ho tirato giù sto lamento.

Ripicca a me cara
mi hai reso la giornata amara
eppure ho notato
che nulla c'ho guadagnato.

Tra presente e passato
quante volte mi ci sono scontrato!

Co sto modo de fare infantile
mi stavo per giocare moglie e bambine...

Non contento con questa testa di legno
mi son beccato pure l'impegno:
niente aggregazione giovedì e venerdì
non voglio averci nulla a che fare con
te...

con affetto finiamola qui!

Antonio

La lettura ci permette di raggiungere una profonda comprensione della vita e facendo questo ci dà la possibilità di offrire a noi stessi una più ampia gamma di scelta, permettendoci di sviluppare la NOSTRA immaginazione e la capacità di pensare. La musica è l'espressione dei sentimenti dell'animo umano ed è una delle vie attraverso cui l'anima si eleva al cielo. Cinema e teatro come fonte di continui spunti di riflessione.

*LEGGERE*TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



La musica può essere la colonna sonora delle nostre scelte accompagnando il nostro cambiamento, fatto di accordi maggiori e minori.

DROGA E MUSICA

Da sempre droga e musica vengono associati alla realtà della droga. Alcuni tra i più grandi artisti non avrebbero probabilmente osato tanto senza l'uso di sostanze. Dai Doors ai Pink Floyd, Jimy Hendrix fino ad arrivare ai Nirvana il cui leader Kurt Cobain scomparve suicida a soli 27 anni.

Ad esempio, anche il tipo di musica che preferisco (quella sintetica, elettronica e Techno, sfociata nei Rave ad inizio anni '90) è stata spesso oggetto di cronaca rispetto a casi di uso e spaccio di sostanze. Complici sonorità molto robuste, i giovani si spingono ad assumere LSD, Mescalina, Extasy e simili per tenere il ritmo di 24h di dance, disco e tutto quello che ne concerne. Da giornate di questo tipo il ritorno può essere un inferno e sempre più persone sulle strade rischiano di perdere la vita. Per evitare questo, non solo i BPM (battiti per minuto) sono rallentati moltissimo ma anche i controlli!

L'Hardcore con battiti molto veloci era la musica da me un tempo molto apprezzata. Crescendo la mia passione è rimasta quella. Oggi sono ancora un profondo ascoltatore anche se non frequento più quei contesti poiché li ritengo frequentati da persone che usano la musica per scaricare rabbia o frustrazioni abusando spesso di sostanze perdendone a quel punto la vera essenza. Non c'è unione vera.

Un'unione che sto invece scoprendo con i miei compagni di percorso, fatta di complicità e di ascolto reciproco e fatta di condivisione di interessi comuni. In questo modo ho imparato a vivere insieme, e non solo con me stesso, la mia musica e un nuovo genere entrato nella mia vita: la musica Metal.

Ho apprezzato cosa significa condividere esperienze come andare ad un concerto

live o cosa vuol dire stare con se stessi senza averne paura magari con le cuffie in testa, sul mio letto... a rilassarmi!

(Manuel, 38enne roccettaro convinto sulla cresta dell'onda)



Ogni giorno ci confrontiamo con nuove tendenze. Imparare a conoscerle offre la possibilità di scegliere consapevolmente come e a cosa avvicinarsi o meno.

LIFE STYLE



Sono vari e diversi i modi in cui possiamo prenderci cura di noi stessi.

YOGA: UNO STILE DI VITA

Da quando sono a Villa Maraini ho intrapreso un percorso di riscoperta di me e di rinnovamento del mio stile di vita riscoprendo, tra le tante cose, anche una disciplina che già in passato mi aveva incuriosito: lo Yoga. Ovviamente in una condotta di vita governata da una passione principale che difficilmente lasciava posto a qualsiasi altra pratica assidua (mi riferisco alla passione per le droghe e le sostanze, passione che diventa dipendenza e malattia), l'interesse per lo Yoga veniva da me coltivato quando non ero stanco, né confuso... in quei rari momenti di ispirazione, con la mia compagna o da solo. Guardavamo le nozioni base e le posizioni su Internet e ci cimentavamo per 30/40 interessanti minuti. I vantaggi sia fisici che mentali che la disciplina dello Yoga dà in un certo modo riuscivamo ad intravederli. Qui, in Comunità, facciamo yoga una volta a settimana seguiti da un'istruttrice molto preparata e disponibile che ci tiene un vero e proprio corso base. Apprendiamo l'importanza della respirazione ed è affascinante scoprire come questo movimento automatico che facciamo riproposto in maniera consapevole e varia possa influenzare il benessere del nostro corpo. Sperimento come sia diverso imitare in maniera automatica delle posizioni viste sul Web dall'essere seguiti da una maestra esperta che ci trasmette tutta la sua passione e le sue conoscenze fornendoci una consapevolezza del tutto diversa dello Yoga. Rivedo la trasmissione e lo scambio da persona a persona come accade tra noi compagni in Comunità o con gli operatori che ci trasmettono l'importanza ed il significato della vita e ci insegnano cose apparentemente semplici e naturali con una consapevolezza diversa da quando utilizzavamo le sostanze esattamente come fa lo Yoga con la respirazione ed i movimenti.

Luca

(Luca, artista a tutto tondo alla ricerca di sé)

