

VOCI LIBERE

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



FONDAZIONE VILLA MARAINI Onlus

Una Joint – Venture con la Croce Rossa Italiana

Rivista

MAGGIO 2015

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.



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

LA VIA DELLA SPERANZA

Sono le 6.30 del mattino. Il ricordo è ancora così vivo in me. Tra poche ore si apriranno le porte del carcere e l'incubo avrà fine. Sono stanco e senza forze. Ne ho passate talmente tante che dentro avverto solo buio totale. Quasi tre anni in mezzo al sovraffollamento: una realtà senza speranza. Non essendo accettato come tossicodipendente, ogni giorno mi dovevo guardare le spalle. Quando facevo richiesta per qualcosa, passavano mesi prima che mi davano una risposta e la maggior parte delle volte mi rigettavano tutto. Per me è stato difficile accettare di vivere in tre per metro quadro, una vera e propria mancanza di dignità. Senza aiuti né materiali né affettivi. La possibilità che mi sono dato, una volta uscito dal carcere, di chiedere aiuto ad una comunità è stata la scelta migliore che penso di aver fatto nella mia vita. Dalla mia esperienza ho capito che i tossicodipendenti possono essere curati solo lì, perché lì hanno la possibilità di riprendersi la vita in mano. Un detenuto non deve morire in carcere ed essere abbandonato a se stesso. Sono stato fortunato ad avere mia madre che negli anni di carcere mi è sempre stata vicino sostenendomi e aiutandomi economicamente: quando sei in carcere, sei solo un numero di matricola ed un posto letto e come tale non hai diritti né alternative. La vita lì scorre in compagnia di un solo elemento: il letto. Compagno di dormite, di camminate, di parole e... di sogni mancati. Io ero solo con me stesso ma alla fine manco me stesso c'era per me perché, in quelle situazioni, attorno tutto crolla. Mi giravo e rigiravo in quel letto avvolto dalla depressione che è sempre pronta lì a schiacciarti completamente. La mia ora

d'aria era la visita di mia mamma col suo sorriso stanco ma fiducioso di un futuro diverso ed in quegli occhi io ritrovavo la voglia di farcela. Oggi più che mai, nell'esperienza di comunità, mi sto rendendo conto di quanto sia vitale per un carcerato, tossicodipendente, il contatto umano. Non finirò mai di ringraziare mia madre per avermi dato la possibilità di alimentare quel flebile alito di speranza. Ma non smetterò mai di ringraziare neanche me stesso per aver tirato fuori "le palle" e aver deciso di entrare in comunità. Qui sto trovando molte persone vicino a me, che mi vogliono bene, che riescono a capire i miei vissuti e le mie paure. I miei compagni mi danno affetto, mi stimolano a crescere con abbracci e parole. Insomma, un ambiente familiare, dove non mi sento solo. Per la prima volta nella mia vita mi sto dando la possibilità di sentire tutto dentro di me senza scappare, sento emozioni belle e brutte e non uso più sostanze per coprirle. Nella mia vita passata vedevo solo nero ma questo colore oggi si sta trasformando in verde speranza: la speranza di cambiare.

Marco

(Marco, 36enne, ex detenuto, ex tossico, entrato in una nuova scala cromatica)



"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



Quando tutto è buio e non sembra esserci via di uscita, a volte basta alzare lo sguardo per capire dove andare.

L'IMPORTANZA DEI LEGAMI

Sono una bellissima bambina sorridente, tanto da destare l'interesse delle persone che fermano mia madre per strada per manifestarle la simpatia per quel visino riccioluto. Crescendo qualcosa si è spento dentro i miei occhi e mi sono nascosta allo sguardo degli altri. Ho i brividi al solo pensarci. La vita fino a quel momento mi stava insegnando a diffidare degli altri. Ma con gli altri dovevo vivere e il modo che trovai per difendermi fu l'alcol ed una devastante chiusura nel dolore e nella rabbia. Non facevo altro che camminare verso l'inferno, senza rendermene conto. Una flebile fiamma di speranza continuava però ad esserci. Una piccola parte di me sognava un mondo diverso, una vita di colori, un girotondo di mani che si intrecciano. È questo sogno che mi ha portata qua, a Villa Maraini. Ormai sono due anni che combatto ogni giorno. Ho imparato a vivere con le altre persone, ora miei amici e compagni di viaggio, senza nascondermi, senza fuggire i loro sguardi e le loro emozioni. Ho accolto una immagine di me nuova che si vede capace di rispettarci e proteggersi. Ogni giorno dovevo e devo trovare in me il coraggio di scegliere di volermi bene. Ho dovuto imparare a stare in relazione con l'altro e a confrontarmi con le mie qualità e con i miei difetti. Tutto questo da lucida. Aver imparato a darmi valore mi ha aiutato a creare legami veri. Ho la capacità di guardare l'altro negli occhi ed esprimere quello che provo: sia le mie paure sia le mie gioie. Fidandomi sempre più di me stessa, oggi scelgo chi avere accanto e a chi regalare parti di me. Oggi so guardare perché i miei occhi hanno ripreso a brillare di una luce nuova, viva, colorata e sorridente. Ogni persona che incontro

sulla mia strada mi dà tanto, ed io prendo perché sono consapevole che prima di tutto esisto io!

La luce che trasmettevo un tempo e che attirava gli altri da bambina, oggi rivive in me più forte e coinvolgente che mai perché me la riconosco. Oggi questa luce mi riempie attraverso anche quelle persone che lascio avvicinare a me, quando sono triste o spaventata.

Laura

(Laura, 30enne fiera di portare la gonna. Ex alcolista)



Anche nelle "migliori" famiglie un bambino può sentirsi solo e non ascoltato.

LA PECORA NERA

Mi chiamo Stefano, ho 53 anni e sono stato sempre la "pecora nera" della mia famiglia. Sono andato via di casa quando avevo 18 anni con la donna che è oggi madre dei nostri due splendidi figli. Ho iniziato a drogarmi quando avevo 23 anni. La prima volta l'ho fatto per non sentirmi estromesso da quel gruppo che consideravo la mia seconda famiglia... Per non essere considerato nuovamente la "pecora nera". Ho rimesso l'animo, mi è salito lo stomaco in gola: che sapore sgradevole! Tutto girava vorticosamente intorno a me. L'unico punto fermo di quello sconvolgimento era il doverlo rifare. Cari lettori, purtroppo questa è la "prima eroina". È iniziata la mia schiavitù. Ormai non potevo più controllarla. Non riuscivo a trovare una via di uscita. C'ero dentro fino al collo. Ad un certo punto, ho deciso di entrare in Comunità a Villa Maraini. Ero spaventato: a 53 anni fare una comunità... Cosa mi sarebbe aspettato? Sarei stato in grado di prendermi questa responsabilità? L'età mi pesava ma era lo stimolo in più per non farmi commettere errori e passi falsi. Mi ha accompagnato lei: la mia umiltà, la certezza che a testa bassa avrei potuto un giorno guardare tutti occhi negli occhi. Entravo anche in competizione con gli altri, ma finalmente una competizione sana e pulita. I giorni passavano e mi affidavo sempre di più ai miei compagni e agli operatori che mi sostenevano costantemente. Ora è quasi un anno che sono quà. Sto riscoprendo delle belle emozioni che non sentivo da tempo. A poco a poco sto riacquistando stima di me stesso. Mi coinvolgo e mi commuovo davanti a ciò che accade in me e intorno a me condividendo aspetti piacevoli e meno. Ho scoperto cosa significa far parte di una nuova famiglia(Comunità) non da "pecora nera" ma da protagonista. Questo mi ha permesso di restaurare un rapporto con i miei figli su una base

nuova di dialogo e di affetto. Oggi sono capace di ascoltarli e di sostenerli facendo il papà. Sono diventato capace di dare importanza alla mia voce: sempre più sto imparando che io valgo e ho diritto di esistere e di affermarmi nel rispetto mio e degli altri. Oggi sono sicuro di avere dei veri amici su cui contare. Grazie a me e grazie a loro so che sono e sarò capace di non arrendermi mai neanche nei momenti difficili. So che la strada è lunga ma farò tesoro tutti i giorni delle cose che sto imparando e continuerò ad imparare in Comunità e nella vita.

Stefano

(Stefano, ex Peter Pan eroinomane alla ricerca di un posto nel mondo)





Esiste un momento nella vita in cui si sono persi troppi treni e si sceglie la propria meta, certi di salire su quello giusto.

IL TRENO DELLA VITA

È sera, fa molto caldo, ho appena lasciato alle mie spalle le mura di Regina Coeli.

Sono così carico di borse che faccio fatica a camminare.

Stanco e sudato arrivo finalmente a destinazione: Villa Maraini.

Ormai è già buio, la luce dei lampioni illumina a tratti, quasi non mi trovo, eppure tutto qui dovrebbe essermi familiare o almeno così credo.

Sono allo stremo delle forze, d'istinto percorro un viale alberato, una luce giallastra illumina una palazzina; mi fermo, mentre una voce dall'alto mi fa cenno. Mi stavano aspettando, sono arrivato.

Villa Maraini, così vicina al mio quartiere ma così lontana, il tempo di prendere il metadone e poi via.

Sono nato in borgata e me lo sento addosso, me lo sento dentro, nella testa, dovunque vado.

Ho iniziato presto con le sigarette e con le canne.

Non c'era niente di più bello che girare per il quartiere e fare qualche danno qui e là; poi si cresce e insieme cresce anche la voglia di trasgredire, di fare qualcosa di diverso, qualcosa che ti faccia stare bene, più sicuro.

Ed ecco che arriva lei... Agli inizi ero io che la dominavo, decidevo io quando e come, ma con il passare del tempo il nostro rapporto si è capovolto, era lei che decideva quando come e dove, ero ormai suo prigioniero.

Era lei che inseguivo tutti i santi giorni ed io la vedevo così bella, bella

come una sirena. Cieco la seguivo anche in mare aperto. Poi ti trascina giù negli abissi più profondi e bui della vita.

Come in un brutto sogno credi di fuggire ma qualcosa ti tiene giù; provi e riprovi con le poche energie che ancora ti rimangono, ma tutto è inutile, come inutile è pensare che tutto sia solo un brutto sogno.

Ecco sono arrivato, sono arrivato in comunità, ma non capisco, sono confuso, qui anche l'aria che respiro ha un sapore nuovo.

Non riesco a capire, tutto è così diverso dalla mia già vecchia vita.

Cos'è tutto questo affetto? Cos'è questa voglia di cambiare, di parlare che hanno tutti? Dove prendono il coraggio di vivere?

Sì, sono arrivato, è Villa Maraini.

Il treno della vita è lì che attende e ora sono pronto, mi aspetta un lungo e difficile viaggio e non sono più solo.

Io scelgo di salire.

Danilo

(Danilo, ex eroinomane, ex detenuto, oggi sceglie di aprire la sua cella)



Nel corso degli anni esperienze diverse permettono ad una persona di avere punti di vista differenti e spunti di riflessione e messa in discussione.

L'ESPERIENZA DI UN VOLONTARIO DEL CAMPER

Essere stato volontario presso il camper di Villa Maraini mi ha permesso di relazionarmi con una realtà che non conoscevo. Prima di questo volontariato non ero consapevole del perché una condanna per spaccio potesse essere così dura.

Da spacciatore di droghe leggere non avevo mai considerato i danni che effettivamente le droghe pesanti potessero provocare, e che il passaggio alle droghe pesanti avveniva proprio partendo dall'uso di quelle leggere.

I danni sulle persone sono devastanti.

Il risultato: intere vite ridotte alla sopravvivenza, senza più energia ma con un senso di rassegnazione che non ha eguali. Persone che vivono in un circolo di solitudine e droga.

La prima cosa che ho pensato la prima volta che mi sono relazionato all'utenza che afferiva al camper è che queste persone sono veramente sole.

La tossicodipendenza è una malattia vera e propria e non può essere combattuta con l'emarginazione, bensì dovrebbe essere prevenuta sostenendo chi è in difficoltà.

Non vedo più un tossicodipendente come un emarginato bensì come una persona che per un certo senso si è arresa alla vita, e che quindi va sostenuta ed incoraggiata.

Un altro insegnamento che il camper mi ha dato è la pazienza.

Gli operatori del camper operano con una pazienza che ha dell'incredibile. Giorno dopo giorno mettono un poco di speranza nel cuore degli utenti fino a che lo stesso utente non dice che vuole tornare a vivere smettendo di drogarsi.

Gli operatori si calano nella realtà dei tossicodipendenti, accettandola per come essa è, senza giudicarla.

E proprio questo permette la riuscita dell'attività su strada. La pazienza e la perseveranza che gli operatori mettono nelle loro azioni quotidiane mi ha insegnato ad accettare le difficoltà della vita senza giudicarle. Questo mi aiuta tutt'ora ad accettare la pena che sto scontando e a scontarla con consapevolezza della gravità di quello che ho fatto.

Mi viene da dire che un'attività del genere a certi livelli è molto più efficace del carcere.

Quando a 19 anni fui arrestato, portato in carcere e poi messo agli arresti domiciliari, mai una volta mi era venuto da riflettere sulla gravità del mio reato.

Sono bastati invece alcuni mesi di volontariato (frequenza due volte al mese) per risvegliare in me riflessioni di un certo spessore e utili alla mia crescita personale.

Una attività di questo tipo recupera davvero uno spacciatore rendendolo un cittadino attivo nella società, responsabile e consapevole.

Inoltre il fatto di calarmi in questa realtà, mi ha permesso di entrare di nuovo in contatto con un ambiente che mi era molto familiare, non più come spacciatore bensì come un volontario. Questo è stato fondamentale per rendermi conto dei progressi che ho fatto in questi anni e di quanto la mia vita si è trasformata. Questo processo mi ha dato più consapevolezza delle mie capacità e delle mie doti, autostima e gratificazione verso la mia persona.

Volontario (ex spacciatore ed ex detenuto)

"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



Chi nasce quadro può diventare tondo! Si può cambiare la propria prospettiva rispetto a sé, agli altri e al mondo.

IO E IL CALCIO

Non avrei mai immaginato di scrivere un articolo sul calcio ed invece adesso sono qua a cercare di raccogliere le idee e trovare la giusta concentrazione. Come molti miei amici sanno è uno sport che io non amo per nulla. Sicuramente perché provengo da un'altra corrente di pensiero, se così la vogliamo chiamare, un altro sport che per me ha segnato tappe importanti della mia vita da sportivo: il rugby, fatto di principi sani come rispetto e lealtà, di sacrifici e di duri allenamenti. I miei ricordi mi riportano indietro nel tempo quando sugli stessi campi della mia società si allenavano anche squadre di calcio e più guardavo i loro allenamenti e più non riuscivo a capire come undici persone potevano così accanirsi alla ricerca di un pallone tondo trovando ad ogni occasione un pretesto per poter litigare senza aver rispetto per i propri compagni e a volte anche per il proprio allenatore. Con il passar degli anni, le cose non sono migliorate, anzi, vedendo poi come quelli che dovrebbero essere dei grandi campioni si comportano in campo e fuori ha solo rafforzato il mio poco interesse verso questo sport, portandomi ad una intolleranza verso lo stesso ma anche verso chi lo pratica. Questo è quello che io mi sono sempre vissuto del calcio: uno sport per me inutile da non praticare in alcun modo, neanche quando mio figlio con tanta determinazione ha scelto di praticarlo. Io non ho avuto una bella reazione: lo accompagnavo agli allenamenti e alle partite ma la mia intolleranza cresceva sempre di più quando mi rapportavo con i genitori degli altri compagni di squadra, sempre per

quella che io ritenevo essere una mancanza di rispetto e valori. Ciò di cui ho parlato finora era il mio rapporto con il calcio. Dico "era" perché è un po' di tempo che sono in Comunità a Villa Maraini e qui ho cominciato ad apprezzare le cose belle della vita, una nuova casa per me, una nuova famiglia, con tanti nuovi amici con i quali ogni giorno ci mettiamo in gioco per ricominciare a vivere, partite di calcio comprese. Ho cominciato ad accettare ciò che è diverso dai miei vecchi schemi mentali dandomi la possibilità di cambiare opinione. Questo è stato il mio nodo cruciale: ammorbidirmi. Le mie false certezze mi tenevano in piedi come stamelle, riuscivo a camminare e a sopravvivere solo avendole sempre e comunque a portata di mano, sempre e comunque indipendentemente da chi mi trovavo davanti o dal selciato percorso. Ho imparato ad affidarmi alla comunità ed agli operatori, nella vita e nel gioco. Ho imparato a guardare, soprattutto nei momenti di aggregazione come ad esempio le partite di calcio, cosa significa giocare di squadra, affidarsi e fidarsi del proprio compagno, imparare i ritmi dell'altro per rispettarli e rinforzarli... I miei ritmi... Poco importa se la palla è ovale o è tonda, ma è importante che ci sia chi la passa e chi la raccoglie, chi la calcia e chi la intercetta... E anche chi la para! Tutto ciò mi ha dato la possibilità di essere me stesso senza dovermi nascondere o dimostrare nulla a nessuno. Ora mi sento vivo e vero fino in fondo e riesco a godere la gioia più grande di vedere una partita di mio figlio, con il quale adesso ho un rapporto bellissimo, sano e senza sostanze. Di guardarlo correre in mezzo al campo dietro un pallone, senza intolleranza e pregiudizio.

Anche se non diventerà mai un campione, per me sarà sempre il più forte!

Giovanni

(Giovanni, ex giocatore di rugby convertitosi alla via calcistica. Ex eroinomane)

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



"Il quinto elemento": un film per riflettere sull'importanza dell'amore verso se stessi come base di partenza per il proprio cambiamento.

Il quinto elemento

"Il quinto elemento" è un film di Luc Besson ambientato in un futuro dove le macchine dominano sull'uomo.

Una forza distruttrice tenta di distruggere la terra. Il suo impatto contro il pianeta è imminente. A nulla servono i mezzi armati. Il male sembra prevalere sul bene! Nello scetticismo generale, il solo che sembra credere in una via di salvezza è un sacerdote di una antica religione, consapevole del fatto che solo entrando in possesso di 4 pietre sulle quali sono scolpiti i 4 elementi della vita terrestre (acqua, fuoco, terra, aria)

il male può essere sconfitto. Le 4 pietre, infatti, permetteranno di giungere all'"essere supremo".

La missione viene affidata alle mani di un uomo che incontrerà resistenze dall'avidità che domina oramai ovunque. Al raggiungimento dell'impresa, lo spettatore scopre che l' essere supremo altro non è che l'amore.

L'amore come unica chiave di salvezza.
L'amore: il quinto elemento.

L'amore: strana parola che pensavo di conoscere ogni volta che partecipavo con euforia e convinzione ad ogni corteo che nasceva per difendere qualsiasi diritto umano.

Quanta passione, quanta energia... Non capivo che nel combattere per l'altro, in realtà, portavo avanti una battaglia che aveva luogo silenziosa dentro di me, che affogavo con l'alcol, disperdendo le mie forze.

Ora, dopo un percorso che sto proseguendo qui a Villa Maraini; ora, con il confronto costante e attento con l'altro; ora, io sana in un gruppo di sani, io viva in un gruppo di vivi, questo amore lo voglio per me stessa. Voglio uscire dal tunnel della morte! Oggi so che solo

l'amore per me stessa e l'attenzione, la perseveranza e la costanza possono essermi d'aiuto per continuare la mia lotta contro le sostanze.

Olimpia

(Olimpia, impiegata, ex attivista sessantottina. Ex poliassuntrice)

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

LIFESTYLE



La voglia di emergere ed essere protagonisti vive in tutti noi.

AUTO RITRATTO DI BELEN

Selfie... Una parola che da qualche tempo è entrata di prepotenza nel nostro dizionario. Uso la parola "prepotenza" perché, anche non essendo un nazionalista, sono molto tradizionale sulla nostra cara lingua italiana e quando la si sostituisce con delle parole inglesi un po' mi infastidisce. Perché non chiamarlo autoscatto?

Forse perché sembra un po' antica come parola? O forse troppo semplice e meno di effetto?

Il significato comunque è quello. Sentite che dice un dizionario, un po' datato, che ho in casa. Autoscatto: dispositivo per far scattare con ritardo una macchina fotografica, consentendo a chi fotografa di far parte del soggetto.

Certo, il dizionario (Le Monnier - Firenze) è del 1978: sono passati trentasei anni. Adesso con i telefoni è più semplice ed immediato ma la voglia di essere tu l'autore, il protagonista, è la stessa da sempre.

Sono però consapevole che bisogna andare a passo con i tempi.

Farsi una foto e metterla in rete e commentare il tuo stato d'animo per condividere con più persone in tempo reale è veramente affascinante e mi fa capire quanto bisogno c'è di essere presenti in ogni momento.

Se ci penso, questo bisogno di essere presenti sempre, anzi quasi in eterno,

l'avranno avuto pittori come Leonardo Da Vinci, il Caravaggio o Van Gogh, che con i propri autoritratti hanno voluto immortalare la propria immagine e dividerla con il resto della storia.

Vero è che qui parliamo di personaggi che hanno disegnato in modo indelebile la storia dell'umanità e paragonare il loro autoritratto ad un *selfie* di Belen mi sembra un po' azzardato (ma solo un po').

Ma il sogno dell'immortalità è radicato nell'animo umano da sempre. Sapere che adesso, stasera, domani o fra dieci anni, dall'altra parte di Roma, Milano o a New York, c'è qualcuno che ti sta osservando con pregi e difetti, che il tempo ti lascia sul viso, ti fa sentire vivo per sempre.

Certo però l'essere sempre presenti ad ogni costo, a volte e spesso sa quasi di rinuncia, cioè rinunciare a gustarsi il momento, l'attimo che per te è importante, il presente che non torna, il qui ed ora e non si dà importanza a quello che si prova veramente.

È solo moda mettere le proprie foto sui *social*? O solo un modo per far sapere al mondo che esisti?

Forse entrambe sono risposte valide ma ce ne sarebbe una terza che a me farebbe più piacere, forse la più valida, ed è perché noi abbiamo bisogno di essere autori e protagonisti della nostra vita e che qualsiasi nostra azione abbia un senso e non sia solo un modo per apparire.

Selfie, autoscatto o autoritratto il significato è lo stesso, e il tuo viso, unico al mondo, unico nella storia, unico... Unico come unico sei, unico come nessun altro, come unici sono i momenti che vivi e vivrai.

Quindi con un *selfie* o senza la vita va, secondo me, vissuta in modo semplice senza bisogno di immortalarla con una foto.

Detto questo un po' mi smentisco, perché io sono un fissato delle foto e ne faccio di continuo quando posso, sono amante di quelle in carta specialmente se datate perché mi emozionano e ricordano tempi andati.

Con questo la voglia ad essere protagonisti immortali, presenti e

sicuramente unici, ci accomuna per un semplice motivo: il far sì che la vita sia bella e che i momenti non ci travolgano perchè ognuno di noi ha i mezzi per combatterli, che sia una foto, un abbraccio, un bacio, una carezza o un incoraggiamento.

L'importante è sempre essere se stessi in ogni momento.

Giulio

(Giulio, ex autoritrattista di strada, oggi predilige le foto di gruppo)