

VOCI LIBERE

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



FONDAZIONE VILLA MARAINI Onlus

Una Joint – Venture con la Croce Rossa Italiana

Rivista
AGOSTO 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



Andare oltre il pregiudizio è il primo passo per accettare non solo l'altro, soprattutto se stessi.

NUOVE PROSPETTIVE

È di Maggio 2016 la notizia che la capitale del Regno Unito, Londra, ha visto l'elezione a sindaco del candidato del partito laburista, per intenderci la loro sinistra, Sadiq Khan, avvocato per i diritti civili musulmano di origini pakistane. La mia prima reazione nell'ascoltare la notizia flash alla radio è stata la stessa che ho ritrovato nella maggior parte dei volti e delle considerazioni delle persone con cui mi sono trovato a parlare dell'argomento o a cui ho raccontato di cosa trattava questo mio articolo per il giornale di Villa Maraini: stupore, preoccupazione.

Per quanto mi riguarda, e credo anche in molti casi per le altre persone, tutte di diversa estrazione culturale e tendenza politico/religiosa, un musulmano alla guida di una delle principali capitali Europee, e mia città preferita, ha destato inizialmente stupore e preoccupazione perché tutti ci sentiamo un po' invasi da queste civiltà e culture straniere, da pelli diverse dalle nostre e da una religione, quella dell'Islam, che specialmente nell'ultimo ventennio è diventata nella nostra percezione occidentale il pericolo principale, non più lontano.

Com'è possibile che i Londinesi, Londra stessa, pur colpita più volte negli ultimi anni, abbiano permesso ad un musulmano con la pelle scura ed il cognome Khan - come il famoso conquistatore guerriero Gengis - di diventare la guida, la scelta migliore? Il senso di fastidio che provo quando sento notizie come quelle dei Crocifissi tolti dalle scuole perché offensivi è destinato a crescere per i cambiamenti che quest'uomo diverso cercherà di

imporre? Una città futurista, anche se ancora piena della sua millenaria storia come Londra, la città che conosco come la più libera, accogliente, colta, come può averlo permesso?

Ci deve essere qualcosa da approfondire.

Faccio un salto indietro di poco meno di 20 anni per raccontarvi di come *London Town* è diventata il mio mito di gioventù, la mia città adottiva in cui avrei voluto stabilirmi e che ancora nei miei sogni di fuga rappresenta la meta ideale, la migliore alternativa alla Nostra bellissima e ineguagliabile ma contraddittoria Italia. Avevo 19 anni quando, dopo la maturità scientifica, ho iniziato a trascorrere in Inghilterra le mie vacanze estive fatte di eccessi e scoperte. Tutta una generazione di quasi ventenni e quasi trentenni innamorati dei *Club* (discoteche) o *Rave Party* aveva eletto Londra come principale luogo di ritrovo nelle pause da impegni vari (Scuola, Università o lavoro).

Tra questi c'ero anche io e tra il 1998 ed il 2000 dalle sole vacanze estive ho preso a trascorrere sempre più tempo a Londra vivendoci a più riprese per circa 2 anni ...indimenticabili.

La regina Elisabetta aveva a fine anni 80 emanato la *Squatt Law*, poiché il regno Unito e la bellissima capitale erano statisticamente i posti con il maggior numero di *Homeless*, persone senza una fissa dimora che vivevano per strada a dispetto della grande quantità di proprietà non abitate e tutta una lunga schiera di strutture come vecchi Pub, Vecchi cinema o sale Bingo in stato di abbandono. E' un ottimo esempio di come la guida pur tutta d'un pezzo di un popolo, quello Inglese, lavoratore ed operoso e comunque abbastanza rigido ed anche un po' razzista, accettasse rispetto ad un problema più grande ed importante come quello delle persone che vivono sotto i ponti il compromesso di

vedere queste persone, ma anche una schiera di giovani scalmanati ed anarchici, occupare temporaneamente un edificio disabitato. La sensazione che provavo, dopo essere entrati forzando la serratura con il *crowbar* (piede di porco) come comuni ladri, aver cambiato velocemente la serratura (*lock*) ed aver appeso fuori dalla porta il foglio con la comunicazione di occupazione, non la dimenticherò mai: passavamo dall'adrenalina del gesto e della condizione di fuorilegge alla gioia grande ed alla liberazione di essere proprietari, seppur temporanei, di uno spazio alla fine nostro, anarchico ma condiviso. Fossero arrivati prima del cambio di serratura i poliziotti (i *bobbies*), ci avrebbero arrestato e portato via con accuse non leggerissime di effrazione e violazione di domicilio o proprietà privata, ma in pochi minuti la situazione cambiava radicalmente e da *homeless* ti sentivi invincibile e nemmeno il proprietario poteva buttarti fuori senza seguire un preciso iter legale che durava alcuni mesi.

Tornando al nostro sindaco non poteva essere che una città ed una nazione, che avevo imparato a conoscere per essere così pratiche e lungimiranti, avessero in modo così leggero preso una decisione tanto strana e pericolosa.

Infatti, informandomi meglio, Sadiq Khan è risultato essere un personaggio dalla grande cultura che a dispetto del nome da conquistatore proviene da una famiglia scappata prima dall'India in Pakistan e poi in Gran Bretagna. Ha completato nelle scuole pubbliche gli studi di legge ed esercitato l'avvocatura battendosi per i diritti Civili delle minoranze e dei più deboli. È europeista ed europeo ed ha incentrato la sua campagna elettorale sui programmi e su una società più equa e sul ridurre la distanza tra ricchi e poveri. Approfondendo meglio la notizia, a Londra ha vinto la Speranza sulla Paura. Quindi a me cosa era successo per provare dei sentimenti contrastanti in base all'etnia e religione del Sindaco, preoccupazioni poi diminuite quando ho appreso più notizie sul personaggio e sui suoi principi?! Pregiudizio, Stigma... mi arrabbiavo così tanto quando, etichettato come tossico, ne ero vittima e ritenendomi diverso dalla maggioranza dei tossicodipendenti mi impuntavo, anche con

i miei cari, perchè nessuno doveva pensare che l'uso di sostanze facessero di me in automatico una persona non affidabile oppure una persona a cui non credere o una persona da non frequentare. Questo non vuol dire che alcune di queste convinzioni in determinati momenti non fossero vere. Significa solo che le cose vanno sempre valutate caso per caso e che dare per scontate caratteristiche personali per l'appartenenza di una persona ad una determinata categoria (tossicodipendenti, musulmani...) può determinare la perdita di un'occasione e può fare in modo che una scelta verso questa persona venga presa su convinzioni generiche, non specifiche e non verificate. Eppure anche io che sono stato tante volte vittima e arrabbiato per i pregiudizi a volte ci ricasco perchè è umanamente molto comune.

È di maggio 2016 la notizia che la capitale del Regno Unito, Londra, ha visto l'elezione a sindaco del candidato del partito laburista Sadiq Khan, avvocato musulmano di origini pakistane. La città che tanto ammiro e tanto desidero rivedere ha votato oltre il pregiudizio e la preoccupazione che gli avversari di Khan hanno cercato di infondere per religione ed origine. Una scelta da cui prendere ispirazione, una scelta moderna, una scelta che mi dà speranza e rafforza la mia ammirazione.

Luca

Luca (ex adolescente diabolico che ha scelto di indossare i vestiti del sorriso)

"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.

CAMBIA-MENTI

"Ciao! Mi chiamo Emiliano!".

Gli occhi azzurri e lo sguardo verso il mio... La prima persona che mi ha teso la mano e mi ha accolto qui, in Comunità, a Villa Maraini.

Poi il primo racconto della mia storia, della mia dipendenza dalla Cocaina.

Una breve illustrazione di quello che di lì a poco sarebbe stato il mio cammino per i prossimi anni.

Alla fine di tutto, un pianto di liberazione ed un pensiero: "Vuoi vedere che questa volta è quella buona?".

Ed eccomi qui a scrivere la mia presentazione, la stessa che feci appena entrato davanti a quei ragazzi che sarebbero diventati i miei compagni di percorso e davanti ai quali mi sentivo spaesato, impaurito, cercando di mantenere un comportamento impeccabile, perfetto... Forse ai loro occhi, forse anche ai miei.

Bugie e soltanto bugie. La mia vita ne è stata sempre colma, come se dovessi nascondere la mia fragilità, la stessa che poi - ahimè - cercava conforto nella sostanza.

Anche qui i primi tentativi di nascondere la marea di problemi che avevo, gli inganni e le favolette che raccontavo agli operatori ed ai miei compagni di avventure.

Poi, scoperto, sono stato messo di fronte alla dura realtà: i miei anni in compagnia della cocaina avevano portato alla fine di un matrimonio, ad una condizione economica disastrosa per me e

per i miei genitori, alla perdita del rapporto con mia figlia di cui mi stavo perdendo gli anni più belli.

Ma, soprattutto, avevo perso me stesso.

Sì, uso il verbo "avevo" perché oggi, con enormi sforzi e sacrifici, sto provando a cambiare ed a ritrovare valori persi da tempo per mettere fine ad un incubo durato 17 anni.

Sono circa quattro mesi che sono in Comunità a Villa Maraini e tra le mie innumerevoli difficoltà nell'aprirmi e nel confrontarmi con i ragazzi e con gli operatori ho raggiunto un piccolo ma significativo traguardo: la sincerità.

La strada è ancora lunga ed io sono appena all'inizio ma ho tanta forza di volontà e determinazione.

Questa volta voglio vincere!

I miei compagni sono il mio supporto e sostegno ma il protagonista della mia rinascita sono io! Solo io posso mettere fine a tutto questo e ritrovare una serenità oramai persa da tempo.

Francesco

(Francesco, ex "traffichino" in cerca di "mani pulite")



"Il compito più difficile nella vita è quello di cambiare se stessi."

(Nelson Mandela)

UN TEMPO...

Un tempo avrei esordito scrivendo che mi sarebbe stato impossibile in futuro dimenticare l'alba del 22 marzo 2016, giorno dell'arresto.

Oggi no.

Oggi vivo dentro me, convinto come non mai che il percorso che avevo intrapreso fosse quello giusto, e che niente e nessuno poteva farmi dubitare di una decisione che, anche se con un po' di fatica, oltretutto abbondantemente preventivata, stava incominciando a dare i suoi primi segnali positivi, sia nella mia anima che nella mia mente. Tanto è vero che quando accettai di rimanere al Centro di Prima Accoglienza, lo feci non solo perché sapevo che tale provvedimento giudiziario era ormai imminente, ma anche perché avevo bisogno di fare un passo indietro per riflettere con più lucidità su ciò che veramente volevo fare della mia vita.

Non nego che ogni tanto il passo indietro che avevo fatto veniva seguito da un ulteriore passo indietro. Ma prima ancora che diventasse una vera e propria corsa a marcia indietro, mi sono guardato allo specchio e ho detto NO a tutto ciò che potesse interferire negativamente sul mio progetto di non voler più essere l'uomo sbagliato di ieri ma l'uomo migliore di domani.

Per fare questo ho bisogno di essere presente a me stesso, di scandagliare per bene i fondali del mio essere e ripulirli di tutti gli errori, le macchinazioni e le mere illusioni che la strada e le cattive compagnie riescono ad inserire nel già complicato cammino dell'esistenza.

Per questo mi permetto di fare una piccola nota ai ragazzi della comunità, soprattutto ai più giovani che sono

entrati da poco con tutte le incertezze del caso: non dubitate mai della scelta che avete fatto. Se ieri avete oscurato il cuore alla luce della vita, domani siete invitati ad un appuntamento dove non è ammesso tardare, quello con voi stessi, per cancellare quello che è stato e attraversare la strada dell'esistenza a bordo di una coscienza finalmente pulita, liberi e felici di esserci senza più bisogno di sostanze che non hanno fatto altro che calare il sipario sul vostro talento. Perché la vita, anche se dura e piena di ostacoli è la sola cosa veramente STUPEFACENTE che esista!

E' oggi, però, che dobbiamo compiere il primo passo, lentamente, uno dopo l'altro, senza frenesia. Personalmente ho imparato molto in sette mesi di comunità, e se già da un po' di tempo la mia mentalità ha cominciato a vedere certe cose sotto una luce diversa, vuol dire che anch'io mi sto convincendo che le gesta e i pensieri del passato erano completamente sbagliati, anche se spesso "certe" azioni erano il risultato mentale o/e alterato dagli effetti della droga o dalla stessa alquanto depresso per via dell'astinenza.

Purtroppo quello che ho è fatto in passato nessuno potrà cancellarlo ma il rimpianto e il rimorso per non aver potuto dimostrare il mio valore e non aver dato determinate soddisfazioni ai miei genitori che mi hanno sempre educato all'onestà e al rispetto di tutto e di tutti, e *in primis* di me stesso, è uno stimolo non indifferente per compiere quel salto di qualità che, a parer mio, anche se modestamente, è già cominciato.

Ricordo ancora quando durante i gruppi mi veniva consigliato di togliere vecchie foto onde evitare una specie di spersonalizzazione di me stesso.

All'inizio non lo feci, ma poi mi convinsi che il consiglio era giusto e non solo tolsi le foto, ma parlai con mia sorella e di comune accordo decidemmo addirittura di vendere casa!

Desidero che il mio domani sia completamente diverso da ciò che è stato sino a ieri. Cambiare quartiere, dove nessuno mi conosce, e avere un appartamento con la mia impronta distintiva è qualcosa che mia aiuta

ancora di più nella lucida ed essenziale
identificazione della mia persona.

Ora però sono in carcere (ahimè per un
vecchio definitivo di sei mesi!), un
luogo che non ha niente a che vedere con
la rieducazione di chi ha commesso un
errore. Se è vero che il grado di civiltà
di un paese si vede (anche) da come i
detenuti vengono ospitati nelle patrie
galere, allora l'Italia è appena uscita
dal Medioevo!

Sono stato tenuto in transito per ben
ventuno giorni, e le sole cose positive
che ho vissuto sono stati gli incontri
con mia sorella, con mio cognato, la
psicologa di Villa Maraini che mi ha
portato i vostri piacevolissimi saluti e
quelli del C.P.A. e l'aver rivisto le
tirocinanti che però hanno terminato il
loro tempo all'interno della comunità.

Vi siete stancati di leggere? Allora tra
un po' finisco, non prima di avervi detto
che il sottoscritto si è sempre sentito
uno di voi, che questa interferenza del
carcere non ha scalfito minimamente il
mio morale e che quando tornerò sarete
felici di scoprire in me una tale
metamorfosi che finora non avreste mai
immaginato.

Vi voglio bene

di cuore

Roberto

(Roberto, viaggiatore romantico alla
ricerca di sé e della propria libertà)



Tra i vari insegnamenti della vita ce n'è uno da ricordare sempre: non finisce il tempo di imparare!

IL MIO PRIMO ANNO DI VITA

Si vede camminare una ragazza tra le strade di Roma. Sta andando al lavoro, 31 anni, sorridente, simpatica, dolce, determinata... Forse, un po' permalosa, autocritica al punto da diventare rigida causa una grande voglia di perfezione che nasconde una profondità d'animo speciale ed unica.

Questa ragazza si è costruita il suo presente, ha trovato una nuova famiglia e riconquistato quella originale, ha un lavoro, degli amici e da non molto ha scoperto le "sue passioni".

Questi sono i miei dati di realtà!

Io sono Laura, ex alcoolista, al termine di un percorso durato circa tre anni nella Comunità di Villa Maraini.

Non è stato facile rientrare nella giungla - come la chiamavamo noi quando ancora facevamo il programma.

Anche se mi sentivo più protetta e sicura di me, il mondo che avevo lasciato l'ho ritrovato comunque che girava e girava e girava veloce! Con le stesse regole ma con una diversità: io, che non ero più quella di prima, che avevo imparato altro. Inizialmente è stato duro mettere insieme i valori che avevo fatto miei (quelli di famiglia, quello di proteggermi e non difendermi, quello di rispetto...) con una realtà che sembrava invece averli dimenticati. Poi piano piano ho cominciato ad integrare.

Da lucida è stato ed è tutt'ora un continuo rinnovare la mia scelta di volermi bene e di fiducia in me e negli altri.

La scelta di non darmi mai per scontata ma di essere sempre curiosa di me.

Questa scelta è sempre e solo mia, anche se a volte è faticoso ricordarlo.

Oggi ho imparato ad accettarmi e a riconoscere il mio passato ed il mio

presente per costruire, giorno dopo giorno, il mio futuro.

Ogni mattina che metto il piede a terra significa che sto creando un nuovo passo, diverso da quello di ieri e da quello che farò domani, un passo scelto da me!

L'altro giorno mi sono messa a pensare alla vita di prima quando mi facevo. Non ero in contatto con le mie insicurezze, le mie paure e mi sentivo invincibile grazie all'alcool e dopo alla cocaina. Ho dovuto accettare che nei vecchi vestiti non mi sentivo più a mio agio. È stato strano: erano i vestiti di una vita.

Ma dal momento in cui mi sono guardata con addosso abiti nuovi (la nuova me), ho trovato il coraggio di iniziare a lasciar andare le mie vecchie modalità.

Ho trovato il coraggio di perdonarmi e perdonare ed accettare nuove pagine piene di amore, sorrisi, lacrime, rabbia... Di vita!

La mia nuova vita.

Ho 31 anni, sono giovane e ho ancora tanto da imparare per crescere, cambiare ... La teoria la conosco troppo bene, è ora di mettere le mani in pasta.

Questa è la mia storia, il mio modo di vedere le cose i miei vissuti, unica e anche simile a tante altre storie.

Laura

(Laura, ex alcolista belga-americana, oggi donna, lavoratrice, figlia e amica)



Arriva un momento, nella vita di ognuno, in cui si trova il coraggio e la determinazione per afferrare quella mano tesa davanti a noi.

LETTERA

Me chiamo Danilo.
So stato regazzino pure io e ho voluto bene...
Ma li carci ar culo c'ho preso,
poi so' cresciuto e me so' detto: "Ma chi me lo fa fa?
C'ho l'amici mia,
se n'annamo in giro tutto er giorno
pe' la borgata a fa li peggio danni,
famo come ce pare a rischio de prennese
'na fucilata e se c'annava bene n'antro
carcio ar culo...
A casa nun ce torno, nessuno me viè a cercà".
Nun faccio in tempo a levamme
li pantaloni corti che già c'avevo a sigaretta in bocca,
qualcuno me dice: "A regazzì, nun sei troppo piccolo pe' fumà?".
"Ma vattene a fanculo" glie risponno "Io faccio quello che me pare"
e tanto pare che da lì a poco m'arullavo li cannoni
e qualche rompicoglioni che me dice:
"A regazzì, ma nun sei troppo piccolo per fatte le canne?".
A risposta c'a sapete da soli.
Adesso so 'n'omo, n'omo in carriera.
Me manca solo er penultimo gradino dell'inferno: a' prima sniffata.
Ma stavolta nun c'era nessuno a dimme quello che nun dovevo fare.
Io ancora nun c'o sapevo
ma da quel momento ero già solo,
pieno de paure, di insicurezze,
fragile come na' coppa de cristallo,
ribelle alla vita, alle emozioni,
assuefatto al male.
Essì... Ho fatto proprio carriera!
Sto dentro 'na cella e la notte
quanno me sdraio sul mio letto
riesco a vedè pure le stelle, mica tante, una!
Ma a me basta e ai voja de sta lì a pensà ar passato
nun faccio neanche caso a una lacrima che me scende lungo er viso,
cor palmo de la mano me l'asciugo e penso... Perché?
Eppure non so lacrime de dolore,
anzi me sento proprio bene, quasi felice;
ma vo vede che.....
Certo devo aver toccato proprio er fonno,
raschiato er barile..

M'ha fatto bene però! Fra tanto catrame, bitume e lerciume è apparsa 'na piccola luce, come una stella!
Si quella de prima...
E questo è solo l'inizio.

Danilo

(Danilo, il ragazzo della giungla dal cuore di bambino)



"A ridere c'è il rischio di apparire sciocchi, a piangere c'è il rischio di essere chiamati sentimentali. Ad esporre le vostre idee e i vostri sogni c'è il rischio d'essere chiamati ingenui. Ad amare c'è il rischio di non essere corrisposti. Ma bisogna correre i rischi, perché il rischio più grande nella vita è quello di non rischiare nulla."

(Leo Buscaglia)

LA MIA ESPERIENZA

Mi chiamo Stefano e ho 44 anni e l'ironia è ed è spesso la mia compagna di vita. E spesso... mi si ritorce contro. Ho sempre pensato che fosse solo un modo di scherzare.

Oggi mi rendo conto che la uso per colpire o per stuzzicare l'altro nel momento in cui mi sembra di essere attaccato.

Sto scoprendo che l'ironia va saputa usare perché - ahimè - può far male! Non mi ero mai posto il problema prima d'ora. Forse sono troppo abituato a stare solo, anche in mezzo a tanta gente. Ad esempio, sono capace di isolarmi del tutto ad un concerto! Sapete perché vi sto dicendo tutto questo? Perché nell'ultimo anno ho preso - credo - la decisione più importante della mia vita: quella di intraprendere un percorso comunitario! Poiché, essendo tossicodipendente oramai da trenta anni, mi sono reso conto di quanto sia stato sempre solo e di come non ne abbia mai compreso il motivo.

Ho finalmente capito quanto ho bisogno di aiuto, di persone esperte che mi accompagnino nel "guardarmi dentro". So che non è facile affrontare questa parte di me ma sono intenzionato ad impegnarmi con tutto me stesso.

Sto scoprendo quanto il mio isolarmi mi serve per non far vedere agli altri le mie emozioni, soprattutto quelle che non accetto come la tristezza.

Non mi piace che le persone sappiano quanto non mi sento all'altezza.

All'altezza di cosa questo ancora non lo so.

Mi sono sempre nascosto.

Ma sono convinto che imparerò a farmi vedere e penso che già oggi nello scrivere questo articolo mi sto presentando e mi sto facendo conoscere!

Stefano (un orso dal cuore tenero)





Anche il tunnel più lungo prima o poi ha la sua uscita.

IL BELLO DELLA VITA

Mi hanno chiesto di scrivere un articolo riguardante la mia storia sul giornalino della Comunità ed inizialmente ero un po' dubbioso perché non volevo parlare del mio trascorso con la droga.

In primo luogo avevo paura che riflettere sui fatti avrebbe provocato in me delle crisi perché è da poco tempo che ho preso la decisione di smettere con quella roba.

Ogni giorno era sempre la stessa storia, mi svegliavo, mi vestivo in fretta e correvo alla fermata del bus per poi recarmi a Tor Bella Monaca dove potevo rifornirmi di cocaina e di eroina...

Le assumevo insieme per via endovenosa, lo *Speedball* viene chiamato nel gergo...

Non riuscivo proprio ad uscirne fuori, era diventato un incubo perché la fase di benessere iniziale andava scemando di giorno in giorno ed erano comparse le paranoie.

Ero in pieno delirio, sentivo e vedevo cose che non esistevano, mi sentivo perseguitato, con la paura di essere seguito dalla polizia e da gente che voleva uccidermi... "Eccolo! Prendiamolo, facciamogliela pagare a quel tossico maledetto!".

Queste erano le frasi che sentivo continuamente, spendevo i soldi per stare male...

La cocaina a lungo andare mi stava facendo diventare psicotico, avevo paura di impazzire...

Quelle cose sembravano così vere che non sapevo più quale fosse la realtà.

Non c'era via d'uscita, avevo già provato altre volte a disintossicarmi ma con scarsi risultati.

Avevo voglia di fuggire e di andare lontano... Lontano da ogni cosa...

Chiesi aiuto agli operatori del camper di Villa Maraini che ogni giorno mi davano supporto psicologico e siringhe sterili. Mi dissero: "Perché non vieni a frequentare il nostro centro?"

Era proprio l'ultima spiaggia, ci ho pensato un po' ed accettai.

Mi confrontai con mio padre e con mia madre che mi aiutarono ad entrare ed iniziai così il mio percorso.

Oggi dopo solo qualche mese mi sento un altro...

Sono assistito da persone competenti che mi aiutano nel quotidiano, mi danno una mano ad affrontare le mie paure e le mie difficoltà, tutto questo insieme ai miei compagni, i ragazzi della comunità.

Devo ammettere che non è facile risolvere un problema del genere, bisogna impegnarsi e mettersi in gioco, fidarsi ed affidarsi agli operatori della C.T. che sono professionisti in materia, una squadra che opera in questo ambito da tanti anni.

Per quel che mi riguarda posso dire che sono ottimista e che dipende tutto da me, la droga è sempre dietro l'angolo ed il solo pensiero di ritornare come prima mi terrorizza.

Voglio tornare a vivere, a sentire le emozioni... E' questo il bello della vita!

Luca

Luca (maestro di chitarra, sta oggi componendo la sua migliore melodia)



"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



Il vero sportivo porta nel cuore la voglia di mettersi in gioco con impegno e tenacia ma soprattutto la fiducia in sé e l'affidarsi alla sua "squadra".

I MIEI NUOVI GUANTONI

Se devo descrivere lo sport nella mia vita, posso dire che è stato per me motivo di traguardi e sconfitte. Già da piccolo, supportato dai miei genitori, mi appassionai allo sport in generale.

Dopotutto sono figlio di un giocatore di pallavolo di serie A, nonché insegnante di educazione fisica nei licei, come la mia mamma.

Lo sport, pertanto, a casa mia è ...di casa!

Coltivai lo sport, in particolare la pallavolo, fino ai 14 anni. Età critica per me perché, successivamente alla separazione dei miei, persi di vista tanti obiettivi tra cui lo sport. Forse ero troppo piccolo ed ingenuo per dar valore alle mie qualità fisiche motorie e scelsi la via più facile: LA DROGA, non sapendo che sarei andato a rovinarmi e a condannarmi.

Trascorrevo giorni non sapendo nemmeno chi ero. La droga mi bastava. Ricordo ancora una mattina d'estate: avevo 19 anni quando un mio amico mi incontrò per strada e non stavo granché bene, mi invitò a riprendermi e mi spinse a segnarmi in palestra. Seguii il suo consiglio e mi iscrissi in palestra. Iniziai a seguire le lezioni di pugilato e mi riconoscevo grandi doti in quello sport, così grandi da iniziare da lì a poco ad avere manie di onnipotenza su tutti e tutto. Nonostante lo sport, l'impegno, la costanza, il sudore e le lacrime che gettavo in palestra, non ho lasciato la cocaina e le canne. Era come se la droga con il pugilato mi facesse

vivere quel finto mito del coatto pugile drogato che è al di sopra di tutto.

Non ero emotivamente pronto ad accettare sconfitte e sfogavo violenza gratuita sulla gente. Essere pugile mi faceva essere ancora più aggressivo e lo usavo male, così male, che mi ritrovai in galera.

In galera maturai il concetto che andavo aiutato, che da solo non ce l'avrei mai fatta pertanto chiesi di essere trasferito in comunità.

Qui mi danno modo di allenarmi un po', facciamo lezioni di pre-pugilistica con un operatore che ha fatto anche lui il pugilato come me. Devo dire che è importante per me coltivare anche se molto limitatamente la mia passione per questo sport. Sto ritrovando quelle doti (impegno e costanza) di un tempo che ora sto utilizzando per venire tutti i giorni qui a Villa Maraini, restare lucido e riflettere sui miei sbagli. Sto rafforzando le mie risorse e mi piace, sto crescendo e maturando la bella persona che sono, quella persona che forse anche il pugilato mi aveva fatto dimenticare.

Concludo dicendo che, anche se la vita mi ha tirato colpi bassi e delle situazioni mi hanno messo KO, io, Fabrizio, sono ancora sul ring! E riprenderò il mio sport con nuove consapevolezze ma soprattutto con l'ANIMA

Fabrizio

(Fabrizio, ex cocainomane ribelle alla ricerca di lenti per guardare il mondo a colori)



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



Nei momenti importanti della vita, piacevoli o meno, ognuno trova la propria colonna sonora... di accompagnamento di sé e della propria crescita.

Guerriero

La canzone che ho scelto è "Guerriero" di Marco Mengoni.

L'ho scelta perché la trovo molto bella e ricca di spunti di riflessione e significati. Può sembrare che racconti l'affetto di una madre verso il figlio o viceversa... Ma, avvolgendoti in una atmosfera malinconica, racconta la rinascita e quello che c'è da fare quando si combatte la solitudine e le difficoltà della vita con una o, volendo, più persone al tuo fianco.

La mia rinascita!

Non siamo soli. Oggi ho imparato che c'è sempre qualcuno che insieme a noi combatterà - silenzioso al punto da sembrare invisibile - senza volere nulla in cambio. Io lo sto vivendo sulla mia pelle tutti i giorni. Sto scoprendo un gruppo di amici dove c'è la sincerità e dove i secondi fini sono messi al bando. Quando ascolto questa canzone, si rafforza la mia voglia di combattere, di non arrendermi e di avere coraggio, forza di volontà, capacità di affrontare la vita. Che si vinca o che si perda, che la strada sia più semplice o più tortuosa, bisogna andare avanti, sempre ("Troverò la gioia o forse la mia fine... Comunque sarà gloria").

Questa sonata è l'essenza secondo me della SCELTA. Celebra quella parte dell'anima che è più forte di qualsiasi circostanza avversa, e, nel mio caso, più forte della droga e di tutte quelle situazioni che osteggiavano la mia reale felicità.

Vedo nel *Guerriero* la determinazione e la forza di affrontare gli ostacoli che si pongono sulla nostra vita. Quella stessa determinazione e forza che mi porterà a trionfare, facendo leva sulle mie risorse e facendo tesoro delle esperienze negative trasformandole in positivo.

La ricompensa di questa forza di volontà è l'amore, che riscopro ogni giorno in me stesso e che - oggi - mi viene riconosciuto dalle persone a cui voglio bene ma a cui fino a poco tempo fa non davo valore.

Io ero una di quelle persone che dava valore solo all'apparenza e all'apparire ("*E non lotterò mai per un compenso. lotto per amore, lotterò per questo*"). Guardare esattamente tutto da una prospettiva diversa è ciò che faccio qui in comunità, riponendo fiducia in me e nei miei compagni ("*Ti darò certezze contro le paure per vedere il mondo oltre quelle alture*").

Non mancheranno sicuramente dolori o delusioni... Fanno parte della vita, come anche il pianto ad esempio, e sarà la mia parte più forte ad asciugarlo ("*Non temere nulla io sarò al tuo fianco. Con il mio mantello asciugherò il tuo pianto*"). Questo guerriero, nonostante non sia invincibile, è sempre pronto a rialzarsi e a combattere ("*Lotterò con forza contro tutto il male e quando io cadrò tu non disperare. Io per te mi rialzerò*").

Questa canzone mi emoziona ogni volta che l'ascolto perché la paragono al percorso che sto affrontando qui, a Villa Maraini, e la consapevolezza che ho raggiunto sino a questo momento. La cocaina è stata per anni la mia notte, il mio buio. Mi sono rialzato dalla morsa che stava uccidendo il mio guerriero. Adesso sto proseguendo il mio percorso con il mio combattente che è sempre più "armato" e forte.

Ho raggiunto parecchi obiettivi. Oltre la consapevolezza, anche la sicurezza in me attraverso l'amore per me stesso e la valorizzazione di me. Mi sto riscoprendo anche molto sensibile riuscendo anche a prendermi cura del prossimo e vedendo quanto sia importante l'affetto sia degli amici che ho trovato qui sia dei miei genitori e della mia ragazza, confrontandomi alla pari con tutti. Il mio *Guerriero* posso dire che sta vincendo la sua battaglia! Ha scelto di vivere e di conquistare la felicità!

Marco

(Marco, romantico umorista in erba. Ex responsabile di magheggi&co.)



"La felicità è reale solo se condivisa"

(Christopher McCandless)

INTO THE WILD

Mi chiamo Alessandro e frequento la Comunità di Villa Maraini oramai quasi da un anno...

Perché? Per riprendermi la mia vita dopo 20 anni di droga ed impicci.

In questa piccola recensione che sto scrivendo voglio raccontarvi le mie sensazioni ed emozioni dopo aver letto il libro "Into the wild" che racconta del viaggio alla ricerca della libertà del giovane Cris McCandless e di come questa disperata ricerca della libertà lo abbia portato alla morte.

Il libro mi ha subito coinvolto, soprattutto perché - andando avanti nella lettura - trovavo sempre più somiglianze tra me e il protagonista: dal rapporto difficile con la famiglia alla voglia di libertà (io l'ho cercata con la droga, lui isolandosi da una civiltà marcia e decadente), alla sensibilità e generosità... per finire con la determinazione ma anche l'incoscienza e l'essere spregiudicato.

Anche io, come Chris, ero alla ricerca costante di qualcosa che però non mi soddisfaceva mai.

Anche io, come Chris, ero arrabbiato con tutto e tutti.

Anche io, come Chris, ho "viaggiato" per scoprire che dovevo ricominciare da me perché solo quello poteva essere il solo ed unico inizio per cambiare la mia vita in meglio.

Ed in questi mesi di percorso di Comunità, sto cambiando davvero. Ho ritrovato emozioni dimenticate come la gioia, ad esempio. Sto scoprendo cosa significa essere libero: una libertà che è reale solo se condivisa. È così che sto crescendo: attraverso i confronti, le parole di conforto, la vicinanza affettiva dei miei compagni, i loro abbracci...

Oggi so che la "felicità per sempre" non esiste ma, coltivando rapporti umani puliti e disinteressati, la qualità della nostra vita può sicuramente essere migliore.

Alessandro

(Alessandro, ex borbottone cinico, oggi esploratore di emozioni)





*La poesia è il salvagente
cui mi aggrappo
quando tutto sembra svanire.
Quando il mio cuore gronda
per lo strazio delle parole che
feriscono, dei silenzi che trascinano
verso il precipizio.
Quando sono diventato così impenetrabile
che neanche l'aria
riesce a passare.
(Khalil Gibran)*

MI CAPITA

Mi capita di pensare
Dopo tredici mesi di CT
La strada è ancora lunga
Meglio restare qui!

Certi giorni
Mi capita di sentirmi anche deluso
Allora mi chiudo a riccio
E metto pure il muso.

Mi capita di sentire
Cose che non mi riconosco
E penso:
"Sono fatto bene o agisco in modo
losco?".

Mi capita pure
Di prendere qualche complimento
Ma sono in un momento
Che difficilmente mi accontento.

Mi capita di pensare alla mia famiglia
E mi sento una perla nera
Chiusa dentro una conchiglia.

Mi capita di pensare un po' a tutto..
Anche che sono in gamba
E mica un farabutto!

Mi capita persino
Di pensare a mio fratello
La cosa mi fa piangere
Ci vorrebbe un ombrello!

Mi capita sentire che non sono vero
La cosa mi fa strano
E mi sento calimero.

Allora con fatica parlo del mio difficile
e..
incompreso mi risento
E credo di esser lento.

Addirittura mi capita di ricordare
Cose che credevo di aver rimosso
Come quando per le botte
Mi pisciavo addosso..

Mi capita di capire da dove arriva questa
paura..
E dico sarà lunga
Sempre più dura.

Poi mi capita addirittura di pensare a
Caio e Tizio
E mi dico: "Antò, stai andando bene!
Sei solo vittima del pregiudizio!".

Antonio

(Antonio, provocAutore salentino in cerca
di pacifiche emozioni)

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



Troppi di noi non vivono i loro sogni perché stanno vivendo le loro paure.

AVERE PAURA

La più antica e potente emozione umana è la paura.

È una sensazione di forte preoccupazione, di insicurezza, di angoscia, che si avverte in presenza o al pensiero di pericoli reali o immaginari.

La paura può essere innata o appresa. Esempi di paure tipicamente innate sono: la paura degli estranei, del buio, la paura per certi animali come insetti o serpenti, il terrore per la vista del sangue ecc.

Le paure apprese derivano da esperienze dirette che si sono dimostrate penose o pericolose.

Nella maggior parte dei casi è la paura della paura quella che ci condiziona in maggior misura, ovvero il timore di rivivere una minaccia che in passato ha messo a rischio la nostra sicurezza. Esiste anche la paura del futuro, della perdita delle certezze, di vedere la nostra vita e le nostre abitudini sconvolte da un evento imprevedibile che ci lascia senza più nulla di quello che prima ci dava sicurezza.

Avere paura è una delle tante funzioni umane.

È come si reagisce alla paura quello che veramente conta.

Allo stesso tempo possiamo dire che la paura è una nostra alleata, ossia che serve a mantenerci stabili, ci segnala pericoli e ci protegge da situazioni rischiose.

Se penso alla mia storia mi rendo conto che la paura è stata un'amica, in un certo senso...

Fino a poco tempo fa facevo uso di sostanze psicoattive ed è stata la paura di morire che mi ha aiutato a prendere in considerazione l'idea di smettere e chiedere aiuto.

Il timore di perdere le persone che mi stavano vicino mi ha dato una mano a cambiare stile di vita. Sì, paura di perdere me e le persone che amo. Questa è stata la mia prima spinta.

Adesso per esempio ho il terrore di ricadere e di tornare a fare uso di droga.

Con l'aiuto dei miei compagni sto guardando per la prima volta dentro di me... la mia Anima e le mie paure, come ad esempio il timore di non valere e di non essere accettato. Io che pensavo di essere figo e di essere l'amicone di tutti sto scoprendo quanto in realtà sono sempre stato solo e ho avuto solo compagni di sventura ma mai amici di cuore.

Il mio obiettivo ora è rinforzare i miei aspetti fragili e vulnerabili che non sono ancora pronti a relazionarsi e confrontarsi con il mondo.

La Comunità dove mi trovo è un luogo di crescita e d'evoluzione per tutti i ragazzi che intendono mettersi in gioco e che vogliono affrontare le loro paure.

In questo modo per me la paura diventa un potenziale strumento di crescita.

Non devo temere le difficoltà... Io ne ho passate molte e le sto affrontando con e senza paura.

Luca