

VOCI LIBERE

Fondata nel 1996 – www.villamaraini.it – ctdiurna@villamaraini.it **Gennaio 2020**



FONDAZIONE VILLA MARAINI Onlus

Una Joint – Venture con la Croce Rossa Italiana

NOTIZIE DAL MONDO:
DOMANI È GIÀ OGGI

ON THE ROAD

SPORTIVA-MENTE

“LEGGERE “
TRA PAROLE, SUONI
ED IMMAGINI

LIFE STYLE

In questo numero il lettore si confronterà con tematiche attuali quali fatti di cronaca e di vita, il dolore e la solitudine... ma anche la resilienza. Tutte esperienze che verranno trattate attraverso le storie personali di chi ha deciso di prendere in mano la propria esistenza, confrontandosi con le proprie sfumature e quelle degli altri da sè. Spunti di riflessione saranno le decisioni di vita personali, la passione per uno sport, una canzone, un film e un libro.



***Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide
la vita è una routine, una lenta agonia.
(Albert Einstein)***

I TERREMOTI DELL'ANIMA

È notizia di qualche tempo fa il terremoto che ha sconvolto l'Albania.

Scavi e macerie a Thumane e Durazzo, i due centri più colpiti alle 3.54 del mattino. Vittime, dispersi e centinaia di feriti.

È notizia di qualche anno fa il terremoto che "ha messo in ginocchio" il 24 agosto 2016 alle 3:36 Amatrice e i comuni della Valle del Tronto.

Polvere, silenzio, distruzione. Paesaggi che si mostrano violentemente in tutta la loro nudità e fragilità.

Persone che si trovano a dover iniziare da zero senza averlo scelto, senza averlo voluto.

Con sacrificio, dolore, rabbia.

Ferite dell'anima, terremoti dell'anima.

Non posso non pensare a me...

Una "montagna di sale" che crolla sulle mie ferite, brucia la mia anima, la infuoca.

Avrei avuto tempo, avrei trovato acqua dove refrigerarmi.

Ma il desiderio non basta a questa polvere e silenzio, il dolore non è abbastanza davanti a tutta questa distruzione.

Quando si deve ricominciare tutto da zero non si sa mai da dove iniziare.

Come fosse colmare un vuoto sradicato dallo spazio.

E poi le macerie sono ancora lì, franate sulle tue emozioni, ammassate nella tua intimità.

Tra le fessure il sole filtra i suoi raggi, tenta di scoprire cosa c'è al di là, di stiepidire con un bagliore qualcosa di inesplorato.

Il mio terremoto mi ha travolto in un giorno di Ottobre.

Avevo diciassette anni e tanti sogni da realizzare, portavo dentro una grande paura.

Amatrice è ancora tutta da ricostruire...

Pensavo nessuno m'avrebbe più ritrovato sotto quelle macerie, mi illudevo allo stesso tempo che sarebbe bastato un filo di sole per sopravvivere.

Bisognava solo rimanere immobile, il sapore della polvere tra le labbra, lo scricchiolio dei passi sulle rovine...

Durazzo piangerà tutte le sue vittime.

La polvere seccherà le mie lacrime come sole su queste ferite.

Pierluigi ed Ilaria (2 anime, 4 mani)

"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



***Inutile cercare guai quando sei un supereroe. Sono loro a trovarti prima...
(Dalla serie a fumetti PK²)***

IL MIO SUPEREROE

I supereroi esistono, uno di questi è mio padre.

È nato nel 1949 in un paesino molto piccolo in Abruzzo.

I suoi genitori si chiamavano Giuseppe e Maria, proprio come i genitori di Gesù. Erano molto poveri perciò mio padre fu mandato a lavorare a Roma. Divenne operaio e come una formichina cominciò a mettere da parte ciò che guadagnava per costruirsi una famiglia.

Conobbe mia madre, Mirella, si sposarono ed ebbero noi due figli maschi.

Mio padre riuscì a comprarsi una casa, la nostra attuale, senza chiedere nulla a nessuno. Perse entrambi i genitori ma non si arrese mai, mai ci fece vedere la sua sofferenza.

È stato un papà presente che ci ha seguito nello sport e nello studio.

Perse anche un fratello ma invece di affliggersi continuò ad andare avanti.

È difficile eguagliarlo, essere come lui.

A volte per un figlio il paragone pesa.

Ma ogni ragazzo meriterebbe un papà così, un supereroe.

Io sono stato fortunato.

Ti voglio bene, papà.

Ci vediamo tra un po' a casa.

Andrea (figlio di un supereroe)



ON THE ROAD



***Ama la vita più della sua
logica, solo allora ne capirai
il senso.***

(Fëdor Dostoevskij)

UN'ALTRA VITA

Sono ancora qui, con mille difficoltà,
piena di dubbi, di incertezze, di paure.

Mille emozioni che neanche ricordavo ma
lei, la rabbia, è sempre con me.

Sembra quasi mi tenga compagnia.

Eppure non le posso voltare le spalle,
devo controllare ogni suo passo!

Ultimamente penso spesso alla sostanza e
alla mia vita passata, che poi tanto
passata ancora non è.

La vita! Se penso alla mia è sicuramente
ricca di tante emozioni, emozioni forti,
una vita che mi ha dato tanto ma anche
tolto molto.

Quando ho deciso di iniziare a giocare
con lei, a sfidarla, mai avrei immaginato
di aver perso ancor prima di cominciare.

Una lotta continua, ignara dei rischi che
correvo, delle volte che ho rischiato di
perderla questa vita.

Sapevo solo che non era la vita che
volevo. Ogni volta che chiudevo gli occhi
speravo di non riaprirli più.

Ripensando a quel periodo mi rendo conto
che noi tossicodipendenti viviamo
un'altra vita in un altro mondo.

Io lo chiamo "il mondo degli invisibili".
Pochi ci vedono.

Mi fa male voltarmi e ripercorrere quei
tempi, guardare le mie scelte sbagliate,
il mio dolore, la mia sofferenza, le mie
paure più nascoste, la mia fragilità.

Sono qui che scrivo e con le lacrime
bagno questo foglio. Sono lacrime amare.

È stata una vita buttata fino ad un certo
punto. Fino al punto in cui ho scelto di
provare a recuperare il recuperabile.

Oggi sto imparando ad essere me stessa
per amare ed essere amata. Vorrei potermi
fare il dono di una vita migliore con i
problemi certo, ma anche con tanta gioia
nel cuore.

Per ora guardo avanti, fisso dritta il
mio obiettivo sempre più convinta di
quello che voglio, certa che un giorno,
oltre ad amare, riuscirò a perdonarmi e
ad amarmi.

Emma (donna dalle emozioni di un elefante
in un corpo di farfalla)

ON THE ROAD

"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)



Ora mi trovo in un nido caldo su rami creati da me, giorno dopo giorno, con pazienza.

Ora sto in quella pace che meritavo da tempo.

Matteo (pompieri di emozioni)

"Se continui a fare quello che hai sempre fatto, continuerai ad ottenere ciò che hai sempre avuto"

(Warren G. Bennis)

LA MIA RAGNATELA

Sei stata una ragnatela molto rigida e con difficoltà hai lasciato la preda.

Ci sono voluti più di sette mesi perché avevo paura della mia insicurezza e mi tenevo finestre aperte per possibili fughe.

Quando ho scelto di chiudere quelle finestre... mi è caduta una montagna di sale sulle ferite ancora aperte!

Bruciavano come il fuoco.

Ma dopo tanta fatica e tanta fiducia ora le fiamme si stanno spegnendo. Ho avuto il coraggio di buttarmi in mezzo al mare.

Il calore è rimasto ma brucia di meno. Ho trovato un rifugio per salvarmi la vita.

Ora nuoto in un mare calmo e il fuoco riesco a spegnerlo subito perché ho una vena piena d'acqua, fatta di rapporti sani e di legami, di coraggio, di forza, di coerenza e di tanta determinazione.

Sono orgoglioso di aver combattuto battaglie che mi facevano sentire già sconfitto.

ON THE ROAD



Amare se stessi è l'inizio di una storia d'amore lunga tutta una vita.

(Oscar Wilde)

EMOZIONAMOCI

Ciao!

Oggi voglio raccontarvi la mia storia e, di conseguenza, la mia tossicodipendenza. Sono nato in una periferia romana e già adolescente ho cominciato in comitiva a fare uso di hashish e ben presto di cocaina.

L'aspetto buffo è che ero uno di quelli che prendeva in giro chi ne faceva uso ed invece... eccomi qui, ad essere addirittura euforico dell'esser coinvolto in serate di questo tipo.

Usare sostanze mi permetteva di andare oltre il mio carattere chiuso e silenzioso per diventare chiacchierone a tal punto da "far parlare le sedie".

Quando, per cambiamenti di vita, la comitiva si sciolse, continuai a farmi da solo e all'età di trent'anni iniziò il mio vero calvario.

I soldi li vedevo passare tra le mani solo per un attimo ed il mio matrimonio inevitabilmente andava a rotoli tra bugie, discussioni ed assenze. Non sentivo ragioni! Non volevo capire!

Ero entrato in un tunnel senza via di uscita: la sostanza era diventata la mia amante. Ogni giorno era buono per assumerla e mi indebitai in breve tempo.

Quando entrò l'alcool nella mia vita, diventai anche violento.

Ma... a quel punto sentii di aver toccato il fondo. Stavo perdendo tutto ciò a cui tenevo.

Arrivai a Villa Maraini.

Oggi sono sei mesi che mi trovo qui e sto iniziando a mettere in discussione le modalità di vita che mi hanno portato a farmi male e a distruggermi.

Comincio a pensare di poter avere una possibilità diversa e a credere di poter essere felice.

Voglio crescere e voglio affrontare la vita nel bene e nel male, senza scappare più.

Alessandro (studente in "EmozioniAMOCI")

ON THE ROAD



***Avevo dimenticato quanta luce
c'è nel mondo, fino a quando
non me l'hai donata.
(Ursula K. Le Guin)***

L'AGGRESSIONE DEL BUIO

Sono stato un ragazzo spesso aggressivo, purtroppo conseguenza del clima che respiravo tra le persone del posto in cui vivevo.

Erano tempi in cui per farmi rispettare, per proteggermi, ho dovuto imparare a reagire al momento ed in modo molto distruttivo.

Solo oggi sto capendo che oltre al problema che ho, la tossicodipendenza, devo fare i conti anche con una parte distruttiva, impulsiva ed aggressiva.

Sto cercando di fare qualcosa di meglio, ogni giorno mi trovo a lottare con tutto questo "malloppo".

Vero è che mi viene più facile stare lontano dalla sostanza piuttosto che cambiare le parte distruttive.

Quando litigavo per strada mi scattava il buio davanti gli occhi, non avevo freni. Mi rendo conto che la violenza non dà buoni risultati, lo capisco. Ora però dovrò anche concretizzarlo per la mia vita nuova e per dare un futuro migliore alle persone che mi vogliono bene.

Vivere non è facile ma il mio obiettivo è essere felice e godere di ogni singolo momento. Quando ero nel buio non si disegnava neanche un sorriso sulla mia bocca, oggi lo sto ritrovando.

Ognuno di noi ha la propria storia, conosce il proprio dolore. Nessuno può giudicare il mio cammino perché solo io so quanta forza ci ho messo a rialzarmi e a ad accendere la luce su questo cammino.

Ciò che mi faceva paura adesso è alle mie spalle e fa parte della mia esperienza: il me di oggi è fatto anche di quel passato. Proprio per questo, quando incontro altre difficoltà, non mi arrendo, perché c'è l'ho fatta ieri e ce la faccio anche oggi! Perché nella vita puoi avere qualsiasi bene di valore ma se non hai i valori del rispetto, dell'umiltà e della sincerità non hai nulla

Matteo (ricercatore di luce)



ON THE ROAD



Spunti di riflessione durante un gruppo dinamico in cui si richiede di scegliere la forma di una nuvola tra quelle proposte, darle un nome e raccontarne la giornata.

CHE PIZZA!

Che pizza! Anche oggi me tocca sta sospesa per aria.

Co' sto tempo incerto tra dolori, venti caldi, venti freddi... mettee pure che poi c'è sempre confusione!

Per questo non vedo l'ora che piova, così me rinfresco!

Quando incontro il sole e luna me dicono che è stagione, ma la realtà è che non ci sono più le stagioni de una vorta perciò me sa che me ce devo abitua'.

Certo tra stagioni saltate, cielo inquinato, piogge acide... posso riflette su sprazzi de mare blu che me fanno dimenticà de stagioni che non so più stagioni.

Marco (nuvola incombente)

OFELIA. STORIA DELLA NUVOLA CHE SALVÓ VAN GOGH

E sento spalmarmi addosso quest'ultima pennellata pesante di colore che Vincent follemente sferza con le sue mani ossute!!!

Speravo proprio fosse di un lieve azzurro, leggero come i sogni che facevo prima che la tela cominciasse ad essere imbrattata da questi ammassi di colore puro.

Speravo fosse lieve, accarezzata dal pelo morbido del suo pennello steso dolcemente su tela.

Credevo di poterci riuscire: alleggerire per un momento la sua anima inquieta con la mia morbidezza.

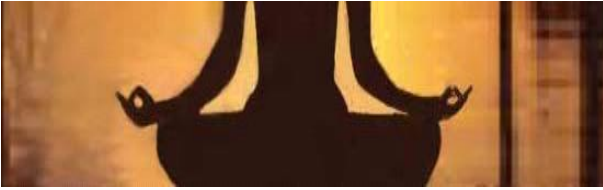
Ma queste virgole di colore scuro si ammassano lasciando spazio solo al buio di un'ultima notte.

Mi resta un'ultima possibilità: cercare di apparire per quella che sono, liberarmi da questi decisi ammassi di colore, scrollarmi di dosso queste croste di pigmento oleoso e lasciar trasparire la mia essenza, libera e soffice come quando sono nata, nel vento tiepido di un cielo azzurro.

Rubando fresco un sorriso dalle labbra di Van Gogh.

Pierluigi (leggera nuvola bianca)

SPORTIVA-MENTE



***L'amicizia nasce nel momento in cui una persona dice ad un'altra: "Cosa? Anche tu? Credevo di essere l'unica".
(C.S. Lewis)***

LA SQUADRA DEL CUORE

Il calcio nacque nel 1863 in Inghilterra. È un gioco di squadra e si gioca undici contro undici.

Col tempo si è diffuso in tutto il mondo, ed ora è uno degli sport più seguiti. Fin da piccolo sognavo di essere un calciatore. Iniziai a praticarlo ad otto anni nella scuola calcio del mio quartiere.

Non vedevo l'ora ogni giorno di andare agli allenamenti e giocare in parrocchia con i miei amici: quanto mi piaceva divertirmi in mezzo ad un campo di calcio a quell'età, senza pensare a nient'altro che a giocare e a fare goal! Devo dire di essere talmente appassionato che adoro non solo praticarlo ma seguirne le partite. Lo ammetto, sono un super tifoso della Roma e fin da piccolo la mia famiglia mi portava allo stadio.

Aspettare la domenica era un piacere! Allo stadio o casa, l'importante era vedere la partita! C'è da dire che nella

mia famiglia siamo tutti tifosi appassionati!

Oggi che mi sto curando nella Comunità di Villa Maraini, perché purtroppo nella vita ho fatto degli sbagli importanti, il calcio lo vivo in modo diverso. Anche qui giochiamo, quasi tutti i sabati, ci divertiamo molto e siamo tanto uniti proprio come una squadra, perché, per affrontare situazioni come le nostre, non si può essere soli.

Per vincere l'unione fa la forza: con loro accanto sono pronto ad affrontare questo percorso difficile, il mio

problema di tossicodipendenza, le mie paure... per poter diventare un uomo indipendente ed autonomo.

Il nostro gruppo è davvero come una squadra di calcio: si gioca insieme, si vince insieme.

Purtroppo il calcio di oggi non è più quello di una volta, è diventato un giro di soldi, per cui il benessere della squadra viene meno, come i valori e la passione.

Qui invece io stesso sto assistendo ad una inversione di marcia in cui sto riscoprendo i valori veri, il piacere sano e soprattutto me stesso. Concludo dicendo che il calcio è passione, non profitto, il calcio è divertimento ed impegno.

Come la vita: passione, divertimento ed impegno.

Leandro (nuovo acquisto della squadra del cuore)

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 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)

ER CORE MIO

Core mio, sei l'unico che nun m'ha
abbandonato mai,
me sei rimasto sempre fedele.

N'avemo fatte de battaglie!
Hai resistito pure quanno sei rimasto
ferito.
Perdoname...

Perdoname pe' tutti i rischi che t'ho
fatto corre.
Nun te lo meritavi.

Sta' testa matta te n'ha fatti passa'
tanti de guai...
ma te sei rimasto sempre al mio fianco,
hai sofferto pure pe' amore
ma statte vicino è stato 'n'onore.

Se la semo vista brutta
Ne avemo superati de ostacoli...Mo' te capisco, sei stanco
e prima o poi, vedrai, lo ritrovamo
'n'arto core che te sta a fianco.

Te lo meriti davvero...
Sei 'n core bono
Sei 'n core sincero.

Mauro (poeta medico delle sue ferite)



Un poeta è un uomo che mette una scala su
una stella e vi sale mentre suona un violino.
(Edmond de Goncourt)

A MORTE

A morte con me c'ha provato mille vorte
con lei c'ho avuto un incontro
ravvicinato
faccia a faccia...

C'ho parlato, "Do' me porti?" je dissi.
M'ha lasciato.

Là... Buttato... Disperato... Maltrattato...
Un poro disgraziato.

"Morte, perché nun m'hai portato?
Ma non starò mejo co' te lì?
Perché me voi fa soffri'?".

T'ho provocata, importunata, con te c'ho
fatto a braccio de fero.
È stata patta 'sta disputa.

Ce se sarà messa in mezzo la sorte
oppure so' stato più forte.
Ho fatto er funambolo tra la vita e la
morte.

Eh... Ma mò basta, me so' stancato!
Io a 'sta vita ce so' attaccato.

Morte,
adesso io te rispetto e perdoname...

Perdoname se ancora nun me presento al
tuo cospetto.

Mauro (poeta medico delle sue ferite)

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



***Il vero viaggio di scoperta
non consiste nel cercare
nuove terre,
ma nell'averne nuovi occhi.***

(Marcel Proust)

VIAGGIARE COME SINONIMO DI VIVERE

Ho sempre amato viaggiare. Penso che questo spirito libero mi sia stato trasmesso dai miei genitori, ora sessantenni, con l'amore (oramai riposto) del viaggio in moto, della tenda canadese e delle vacanze fai da te.

Fin da piccolino i miei erano soliti portare anche me e mio fratello con loro. Ho stampate in mente le immagini di mio padre, sempre pronto ad immortalare qualsiasi momento con la sua reflex, e mia madre felice di lasciarci scorrizzare nel camping di turno, così come madre natura ci aveva fatti.

Crescendo, ricordo bene come all'età di quindici anni, in piena rivolta giovanile, mia madre, alla mia richiesta di tornare dopo mezzanotte il sabato sera, fosse categoricamente contraria, per poi lasciarmi molta più libertà quando si trattava, ad esempio, di andare a vedere un concerto ad un paio di ore di treno, o di trascorrere un'intera estate in Inghilterra a casa di una famiglia che mi ospitava, per migliorare il mio inglese ed imparare a stare a contatto con ragazzi di tutto il mondo.

Per me lo zaino in spalla é sempre stato sinonimo di apertura all'imprevisto, un modo per saziare la mia vorace curiosità e per definirmi come essere umano, sempre

mosso da questo bisogno dell' incontro con l'altro per realizzarmi.

Purtroppo questa curiosità mi é costata molta cara: a quindici anni fumavo hashish e marijuana, a sedici ho provato la mia prima pastiglia di ecstasy ed a diciassette già il weekend prendevo cocaina ed eroina. La cosa brutta è che mi innamorai di quest'ultima, più passava il tempo e più trovavo un motivo plausibile per farmi.

Addirittura iniziai ad associare il tragitto che facevo ogni volta per raggiungere casa dello spacciatore ad una scampagnata tra amici, con tutte le ritualità del caso, come se fosse una gita fuori porta per pochi eletti, un momento tutto mio che condividevo passo dopo passo con chi avevo affianco.

Ben presto le scampagnate e le risate si trasformarono in un biglietto di sola andata per l'inferno.

Ciclicamente, fuggivo dalla mia città di origine o dalla città dove risiedevo in quel momento per tornare a viaggiare e per allontanarmi dalle sostanze.

Ma purtroppo le sostanze non fuggivano da me. Una volta trascorsi un'intera estate in Andalusia, ma ben presto mi ritrovai a frequentare i peggiori quartieri di Malaga, di Siviglia, di Tangeri in Marocco e poi su per le montagne del Ketama, a perdermi nel corpo e nella mente.

Ricordo che nel 2008, dopo un'estate d'inferno, presi l'aereo e girai per l'Europa per 5 mesi, in 6 stati diversi: come un Ulisse dei nostri giorni, stavo diventando un viaggiatore senza ritorno, mi stavo convincendo che quella fosse la mia missione.

"Viaggiare e vivere senza confini" mi dicevo, "sono figlio degli elementi e non voglio abituarli a nulla".

Purtroppo ad una cosa mi ero già abituato, ed era la peggiore tra quelle che potevo scegliere.

A nulla hanno giovato i silenzi nelle notti interminabili nel deserto del Sahara, al confine con la Mauritania, o gli scenari mozzafiato delle scogliere a picco sul mare del paesi baschi in Spagna, o gli sguardi ammiccanti, sornioni e disincantati dei pescatori sul ponte del Bosforo ad Istanbul.

Alla fine scelsi di non scegliere.

Bisogna essere intelligenti ed innamorati per viaggiare, e lo stesso vale quando si tratta di recuperare la propria vita; sono stato bravo a portare il mio spirito al di fuori del quotidiano, ho scoperto il mondo, ho conosciuto molti uomini ma purtroppo non ho riconosciuto me stesso. Quel superamento dell'abitudine e quella rottura della routine oggi le metto in atto lo stesso ma... questa volta gli scenari sono diversi.

Oggi ho fatto una scelta, ho deciso di abbracciare un programma di recupero a Villa Maraini che spero mi aiuti a raggiungere una maggiore consapevolezza di me, del mio mondo interiore e di ciò che mi circonda.

Qui con i miei nuovi compagni di vita voglio imparare a fidarmi dell'altro e con l'aiuto del gruppo e degli operatori affrontare quell'insoddisfazione perenne che mi ha tanto attanagliato lungo tutta la vita.

Questa volta sarà un viaggio nel viaggio, ma non una cosa da "psiconauti" folgorati sulla via di Damasco.

Questa volta VOGLIO che sia un cammino che mi aiuti a comprendere a quale vocazione sono chiamato per essere veramente felice.

Ora sono pronto a mettere da parte il mio vecchio stile di vita per intraprendere un vero e proprio percorso.

Per molti potrebbe sembrare un salto nel buio ma qui ci si perde per poi ritrovarsi.

Al mio fianco questa volta ho dei compagni che sono la prova che testimonia un cambiamento possibile, reale, profondo, che ti guarda negli occhi e ti dice "oggi non sei solo, io ti voglio bene".

Marco (il viaggiatore con un peso nel cuore)

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



Imparare a camminare ti rende libero. Imparare a danzare ti dà la libertà più grande di tutte: esprimere con tutto il tuo essere la persona che sei.
(Melissa Hayden)

IO NON BALLO DA SOLA

Se c'è una cosa che amo più al mondo è ballare. Fin da piccola ballavo il twist al mare o nelle baite in montagna, bastava un jukebox e un po' di musica e subito partivo, dimenando il sederino e molleggiando le gambine. Quando era la festa del Santo Patrono, gli amici di mia sorella mi mettevano sul palco e così ballavo e la gente applaudiva quella bambina così piccolina e così simpatica. La passione per il ballo non mi ha mai abbandonato, nemmeno in adolescenza: guardavo "Canzonissima" in televisione e memorizzavo i passi. Il giorno dopo al cortile sotto casa ripetevamo le coreografie con i miei amici e le mie amiche e ci divertivamo un mondo. Oggi mi chiedo: possibile che un genitore non si accorga della passione o della predisposizione di un figlio? I miei genitori non pensarono affatto di educarmi seriamente alla danza e - vi giuro - sbagliarono di grosso. Se avessi avuto nella vita una disciplina da seguire, una passione da coltivare, forse a quattordici anni non mi sarei avvicinata alle sostanze. Invece mi accompagnai con chi, come me, non si sentiva "visto" nè compreso e affogava il proprio dolore nell'alcool. Non ci volle molto per conoscere anche le canne. Ma anche allora io danzavo, nella mia stanza, davanti allo specchio, con le cuffie e la musica a palla. Cercavo ogni giorno di "evadere" da quella casa, dalla depressione dei miei familiari, dalle regole contraddittorie... insomma da tutto quello che mi circondava e che non mi piaceva.

Poi conobbi l'eroina e non danzai più, nemmeno nella mia camera, nemmeno ai concerti, ascoltavo la musica sì ma... non muovevo un passo. La fortuna mi aiutò o forse il destino. Rimasi incinta del mio primo figlio e questo decretò la fine del mio innamoramento per l'eroina. Ho passato il più bel periodo della mia vita, la gioia di vedere crescere M. e, dieci anni dopo, F. Indubbiamente fu molto impegnativo occuparmi dei figli, del lavoro, della malattia di mio padre. Una parte di me si rendeva conto di quanto carico stavo sostenendo, di quante emozioni stavo comprimendo e, per distrarmi e ritagliarmi qualche ora per me, mi iscrissi ad un corso di danza orientale. Io quando danzo volo sulla musica, apprendo presto la tecnica, ci metto sentimento, sono un tutt'uno con la melodia! La scelta di questa danza fu azzeccata perché fa parte di una tradizione, e soprattutto perché si balla senza bisogno di un compagno. Purtroppo a tutto c'è una fine e anche questa parentesi di respiro terminò con la morte di mio padre, l'età maggiore dei miei figli e la separazione da mio marito. Il mondo mi crollò addosso, tanto più che non ero proprio capace di occuparmi solo di me stessa. Alla fine l'alcool non lo avevo mai abbandonato del tutto e le canne mi aiutavano a vincere l'ansia. Non fu difficile rientrare nel tunnel. Così mi trovai ad usare l'alcool come avevo fatto con l'eroina: compravo una o più bottiglie di grappa e mi chiudevo in casa davanti al PC, niente danza e addirittura niente musica. Ho toccato il fondo, mi sono fatta male varie volte ed ho tentato anche il suicidio. Quando ti ritrovi così, a cinquanta anni, puoi cadere sempre più in basso verso la morte oppure puoi risalire dall'abisso. Grazie al mio medico di fiducia mi sono fatta aiutare e sono entrata in Comunità. Ho finito da poco la prima parte del programma e sto bene, lontana dalle sostanze ma sempre attenta a non ricadere. Ho un bel gruppo di amici sinceri, operatori sempre disponibili ed attenti e soprattutto ho voglia di ballare e stavolta anche di cantare. E da aggiungere c'è che io ed un mio compagno abbiamo deciso di frequentare un corso di danza swing. Insomma volerò di nuovo sulla musica ma stavolta non danzerò più da sola .

Olimpia (ballerina a tutto tondo)



*„Un cuoco deve essere più che mai libero di creare.“
(Gualtiero Marchesi)*

DA GRANDE VOGLIO FARE IL CUOCO

Lavorare in cucina è un lavoro stressante.
La mia esperienza come cuoco è iniziata una decina di anni fa.
Avevo vent'anni, mi sentivo forte e pieno di energie, ma soprattutto dovevo decidere che cavolo fare della mia vita. Cosa avrei potuto fare?
Quacosa che mi piaceva, un lavoro dinamico, che mi desse la possibilità di guadagnare e viaggiare al tempo stesso. Devo dire che la scelta non è stata difficile.
Da quando ero un bimbo mi ha sempre affascinato il mondo della cucina: creare, mischiare tutti quegli ingredienti come una pozione magica, e poi riunire gli amici mangiando insieme qualcosa di buono.
Mi ricordo che ogni tanto, la domenica, papà faceva la pizza e ci regalava, a me e mia sorella, qualche pallina di impasto per farci giocare. Io mi mettevo in piedi sulla sedia per poter arrivare al piano di lavoro e cercavo di stendere la pizza con il mattarello, quasi più alto di me; oppure facevo delle ciambelline arrotolando l'impasto avanzato.
Dopo qualche anno, papà decise che la pizza avrei potuta farla io, perché oramai ero cresciuto ed ero diventato bravo.
Quello fu un giorno memorabile: mi sentivo proprio orgoglioso di essere diventato io il pizzaiolo ufficiale di casa!
Crescendo, cominciai a sperimentare sempre di più, provando le ricette dei libri di cucina che trovavo a casa e copiando i piatti delle nonne, per la gioia (?!) della famiglia e degli amici che si trovavano costretti ad assaggiare i miei esperimenti rischiando l'avvelenamento!
Oramai avevo deciso: avrei fatto il cuoco!
Decisi di iscrivermi alla scuola che tra le tante mi sembrava più seria. Me ne andai a Parma per quasi due anni, conquistai il mio diploma di cuoco professionista specializzato in cucina italiana.

Dal diploma sono passati otto anni, nei quali ho fatto svariate esperienze nelle cucine di alberghi e ristoranti, sia in Italia che all'estero.

Lavorare in cucina più che un lavoro lo definirei uno stile di vita. Fare il cuoco è sacrificio, disciplina, amore, stanchezza, adrenalina, rabbia, umiltà e tanto altro, ma è soprattutto sentirsi parte di qualcosa, di una grande famiglia, come un corpo di militari scelti. Perché il cuoco spesso è un po' come un mercenario, un guerriero leale solo al suo generale: lo chef. Potrebbe sembrare una esagerazione, ma in cucina la gerarchia è una cosa importantissima e l'analogia con quella militare, direi che è piuttosto azzeccata, non a caso lo staff di cucina viene chiamato brigata. Caratterialmente ed idealmente sono sempre stato molto critico verso le gerarchie imposte e la rigidità in generale, ma in cucina mi è sempre venuto spontaneo asservirmi allo chef e alla gerarchia dei suoi sottoposti. Per cui sentirsi parte di una squadra, come la brigata di una cucina, essere dentro una famiglia più grande come quella dei cuochi, è per tanti di noi un importante motivo di orgoglio.
Fare il cuoco è un lavoro duro. Antonio Cerasa, psicologo neuroscienziato, ricercatore al CNR, ci dice "Ho iniziato a interessarmi alla psicologia e alle patologie legate agli chef, quando qualche anno fa, ho visto uno chef lavorare. Stavo lì a guardarlo e continuavo a dirmi che non era umanamente possibile che il suo cervello potesse gestire tutte quelle cose insieme, a dei ritmi così veloci. Tutto questo per diverse ore al giorno".
La Cucina moderna, per come la conosciamo, è nata a cavallo tra l'Ottocento e il Novecento, dal lavoro di un illustre signore di nome Auguste Escoffier. In quegli anni la figura del cuoco si apprestava ad uscire dalle cucine delle corti aristocratiche d'Europa per entrare in quelle dei grandi alberghi, dove grazie al boom della rivoluzione industriale e alla possibilità di spostarsi e viaggiare, sia la vecchia aristocrazia che la nuova classe di politici, industriali e ricchi borghesi, si incontravano per riempirsi lo stomaco e probabilmente decidere il futuro del mondo.
All'epoca le cucine degli alberghi erano enormi ambienti e al loro interno lavoravano un'infinità di persone, tutte provenienti dal ceto più basso, spesso anche ex detenuti e personaggi scomodi che nessuno voleva: questo perché le attrezzature erano rudimentali, il lavoro in cucina era veramente duro, pesante e c'era bisogno di una grande manovalanza. Purtroppo però, fino ad allora ogni chef aveva i suoi metodi e seguiva i suoi

schemi, sviluppati durante l'esperienza al soldo dell'aristocratico di turno. Escoffier si rese conto della necessità di creare delle basi comuni per il lavoro del cuoco, perché un cliente che mangiava un filetto alla Rossini al Ritz di Londra doveva poter mangiare lo stesso piatto anche al Ritz di Parigi, o al Savoy di Vienna. Così Auguste cominciò a codificare tutto, diede un nome ai vari tagli, alle salse, alle basi, ad ogni tipo di tecnica o preparazione, alle zone della cucina e alle gerarchie della brigata. È quindi grazie a lui che l'arte culinaria si è sviluppata. La linea comune tra passato e presente, è l'assunto che il lavoro in cucina richiede tanti sacrifici: la realtà purtroppo è ben diversa da ciò che ci fanno vedere nei sempre più numerosi format televisivi, dove la figura dello chef, oramai personaggio mediatico al pari di cantanti e attori, negli ultimi dieci anni è esplosa. È divertente vedere questo esercito di tele-chef, o aspiranti tali, giovani o meno, ma sempre con la giacca pulitissima, rilassati e dai modi affabili, che creano estrosamente nuovi piatti e si sfidano alla ricerca del sommo gusto; ma che poi, con il loro sorrisone e la giacchetta linda, buttati in una cucina vera, da battaglia, o al servizio di qualche dispotico chef, non durerebbero mezza giornata. Se ripenso alle mie esperienze lavorative come cuoco, credo di essere stato veramente molto fortunato per aver avuto la possibilità di lavorare con degli chef e dei capi partita molto bravi, che avevano tanta voglia di trasmettere la loro conoscenza e la loro passione. Come diceva uno dei più importanti chef di tutti i tempi, Gualtiero Marchesi, "L'esempio è la più alta forma di insegnamento". Quando lavori fianco a fianco di uno chef che dà l'esempio, che lavora più degli altri, meglio degli altri, più veloce degli altri e non si fa problemi a pelare patate, o sostituire il lavapiatti se ce n'è bisogno, che è il primo ad arrivare e l'ultimo ad andare via, che pulisce la cucina insieme agli altri, che lavora 14 ore al giorno e non si ferma a mangiare con lo staff, perché non ha tempo, ma pretende che tu lo faccia... allora hai veramente la possibilità di crescere, lo stimolo ad impegnarti e riesci anche a sopportare tanti sacrifici, perché ti senti parte di una squadra e faresti di tutto per aiutare il tuo capitano. Tra i vari chef con cui ho avuto la possibilità di lavorare, ce ne sono alcuni che non dimenticherò mai e ai quali devo tantissimo, per essere stati sia maestri di cucina che maestri di vita; sono riusciti a trasmettermi oltre alle tecniche e alla professionalità in cucina, la passione che mettevano in ogni

singolo piatto, e anche il rispetto per il prossimo, l'umiltà nella vita di tutti i giorni.

Durante il periodo di formazione, ho avuto l'onore di lavorare nella cucina di un grande chef internazionale che è riuscito a conquistare ben due delle stelle che la guida Michelin da tanti anni dispensa ai migliori ristoranti del mondo. È stata un'esperienza pazzesca, che mi ha messo duramente alla prova e ogni sera, quando tornavo a casa, distrutto dopo 15/16 ore di lavoro, con le lacrime agli occhi per la stanchezza, lo stress e la frustrazione, pensavo che sarebbe stata l'ultima volta e che avrei mollato. Ma alla fine ce l'ho fatta e ho portato a termine il periodo di stage; è stata una delle più grandi soddisfazioni della mia vita, perché sapevo che mi avevano messo alla prova ed ero riuscito a resistere, conquistando il rispetto dello chef e degli altri colleghi. Per la prima volta mi sono sentito un cuoco, a tutti gli effetti.

Negli ultimi tre anni lavorativi, ho avuto la possibilità di sperimentare in prima persona, l'esperienza di chef di cucina e ho cominciato a scoprire tanti aspetti del ruolo, che non conoscevo. Ho sentito per la prima volta il peso e la pressione delle molte responsabilità e ho iniziato a fare caso a tantissime cose che fino ad allora non riuscivo a vedere. La capacità di coordinare il lavoro degli altri, riuscire a trasmettere il tuo pensiero e le tue idee per poter affidare il lavoro ai colleghi potendosi fidare di loro, riuscire a delegare, ad organizzare un menù, a fare in modo che sia buono, interessante, vario, stimolante, colorato e che ci sia anche un guadagno; creare un rapporto di fiducia con i fornitori e di collaborazione con i camerieri, controllare tutto quello che entra in cucina e tutto quello che esce nei piatti, rispettare le norme igieniche, organizzare i turni di lavoro e i giorni liberi, fare in modo che il lavapiatti ti voglia bene e tante altre cose... Insomma un mondo di cui tu sei l'unico responsabile.

Ma, al tempo stesso, ti accorgi che sei giovane e che mentre gli altri si godono un momento insieme, il Natale, il Capodanno, la Pasqua, un compleanno o un matrimonio, tu non ci sei mai; ti accorgi che il Sabato e la Domenica, gli altri si riposano e tu lavori il doppio; ti accorgi che non hai nemmeno 30 anni e ti sei già operato al tunnel carpale, che hai la schiena a pezzi, che ti sta venendo una gastrite nervosa, che le ginocchia sembrano ferraglia e ti verranno le vene varicose, che fumi 20 sigarette al giorno e mangi poco e male, che la maggior parte dei tuoi colleghi beve o si droga e che anche tu hai ricominciato a drogarti, e... ti chiedi ripensando agli chef con i quali hai

lavorato, se veramente sono persone felici e come hanno fatto a non mollare. Poi entra il cameriere in cucina, ti chiede di uscire in sala perché un cliente vuole stringerti la mano, oppure entra il proprietario in cucina e ti fa i complimenti per il lavoro che stai facendo, o magari ti affacci dalla porta e guardi le persone felici che mangiano i tuoi piatti, e a fine servizio ti fermi 5 minuti prima di pulire la cucina, ti fumi una sigaretta con i tuoi cuochi, pensando che ce l'abbiamo fatta anche stasera, che siamo stati bravi e capisci che non potresti fare questa vita, se non fosse che sei innamorato del tuo lavoro, ami cucinare, e cerchi di farlo con passione, perché è quello che ti piace fare. In questi anni, lavorando e in altri momenti, ho imparato molte cose, tra le tante, che i rapporti d'amore sono difficili da saper gestire; che a volte non sono sani; invece di farci del bene ci facciamo del male, perché non siamo capaci di trovare un giusto equilibrio tra noi e l'altro; o semplicemente perché ci tuffiamo a capofitto nella storia, ma poi la vita ci ricorda che per stare bene non basta amare qualcuno o qualcosa, bisogna imparare prima ad amare se stessi.

Per adesso ho deciso di fermarmi, di prendere un po' di tempo per me per imparare a volermi bene, per affrontare tante cose che, correndo come un pazzo, ho cercato di nascondere dentro ad un cassetto. Adesso è arrivato il momento di ripensarci, di guardarle in faccia, di trovare un modo per imparare a comunicarci, da uomo.

Penso veramente che la cucina sia una forma d'arte. Senza dubbio mangiare rimane un bisogno primario, una necessità e quindi dobbiamo riempirci lo stomaco, altrimenti moriremmo; ma la capacità di trasformare qualcosa di semplice, che alla fine diventa un'esperienza composta e multi-sensoriale, a tutti gli effetti racchiude il senso del gusto e anche il profumo, i colori, le consistenze; quindi olfatto, tatto e vista; l'estetica, il senso del bello... Insomma se lo vogliamo, se ne siamo capaci, la cucina può veramente diventare Arte e il cuoco essere un fine artigiano, perché crea un prodotto che ha una funzione pratica, ma anche l'energia di comunicare un messaggio, o l'ispirazione per farci provare una emozione.

Quella mia con la cucina, è stata una bella storia d'amore; non so ancora se sia finita, se ricomincerà, lo scoprirò poco alla volta, costruendo un presente dove non ci saranno più cassette chiuse.



Luca (chef sensoriale)

