

## NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI



*Storia di una tirocinante con il COVID, che ha la famiglia di origine lontana e gli affetti a molti chilometri, ma che in questo posto magico ha trovato una Famiglia ben più grande, accogliente, amorevole. E che mai, in questa Quarantena, si è sentita lasciata da sola.*

*Perché è la relazione che cura, anche nei momenti che sembrano essere i più difficili.*

### **Tirocinante con il Covid: storia di una Quarantena di Affetti e Solitudini, di Cadute e di Risalite, di Dolore e di Rinascita.**

Covid: una parola che ormai è quasi un anno che ognuno di noi ascolta, pronuncia.

Covid è una malattia, un virus di cui tutti, in maniera diversa, parliamo.

Covid è la malattia che non conosci, sulla quale scherzi perché la vedi lontana, o sulla quale ironizzi perché ne hai troppa paura.

Covid sono i sintomi sconosciuti, le terapie intensive piene e le storie raccontate in tv, che sono così lontane quando le ascolti da sembrare surreali.

Covid è quella malattia dalla quale sei circondato ma che, paradossalmente, senti sempre lontana, come se non potesse colpirti, come se non potesse farti male, come se non potesse attaccare te né chi ami.

Covid è un acronimo che non parla solo di febbre e respirazione.

Covid parla di solitudine, di isolamento, di stanchezza e mura ristrette.

È qualcosa che ti crea paura, paura di stare male ma soprattutto paura di fare male agli altri. Paura di avvicinarti alle persone, paura di infettare chi ami.

Covid è subdolo, non soltanto perché è sconosciuto, ma perché crea attorno a te il vuoto. Si insinua nel tuo corpo, affaticandolo.

Nel tuo respiro, rallentandolo.

Nelle tue relazioni, isolandoti.

Covid è sentire intorno a te un silenzio assordante che non sai come colmare.

È sentire il corpo senza energie, come una macchina senza benzina. È la fatica a rimetterti in forze anche quando lo vorresti con tutta te stessa.

La naturalezza dello scambio fisico viene brutalmente interrotta, il naturale processo di cura azzerato, nessuno può avvicinarsi, darti una mano, stringerti in un abbraccio.

Ti ritrovi solo, a pensare a quanto in quel momento una singola carezza sul viso sarebbe il conforto più grande al mondo.

La bellezza di uno scambio di battute, di un sorriso, la dolcezza di un bacio... Il desiderio di voler vedere i tuoi cari, la tua famiglia, gli amici, il lavoro che ami.

La quotidianità.

Le risate su una lunga tavolata, gli uni di fronte agli altri. Mangiare e sorridere assieme.

All'improvviso, il vuoto.

Sei un rischio per gli altri, le mura della tua stanza sono una barriera e al tempo stesso una protezione. Sei il pericolo e in pericolo.

Per descrivere ciò che ho sentito durante l'isolamento, non basterebbe un libro. Non ho mai bramato, come in questi quaranta giorni, il desiderio di avere accanto chi amavo. Eppure, al tempo stesso, la paura, quella che mi ha accompagnato in ogni singolo risveglio, che mi attanagliava. Il pensiero di essere la causa della sofferenza di altre persone, di far provare ai miei cari la solitudine che stavo sperimentando, a volte mi toglieva il fiato. È buffa l'espressione "togliere il fiato", detta proprio oggi, dopo una polmonite e dopo aver sperimentato una malattia che quel "fiato" su cui tanto ironizzavo prima, me l'ha tolto davvero.

Gli odori, i sapori, i profumi...

All'improvviso, senza neanche accorgertene, smetti di sentirli. E così è stato, da un momento all'altro, ho smesso di sentire. Ed è stato forse solo allora che ho realizzato quanto fossi sempre stata alla fine fortunata fino a quel momento.

Fare le scale correndo, sentire il profumo di un dolce nel forno, stringere mia nonna forte a me senza timori, respirare a pieni polmoni in un parco aperto. Tutto ciò che era scontato, che era quotidianità, all'improvviso ha smesso di esserlo.

Nelle giornate che ho trascorso con me stessa, mi sono chiesta spesso se, dopo qualche giorno, settimana o mese, sarei potuta tornare ad abbracciare chi amavo, senza sentirmi in colpa, senza aver paura. Se sarei potuta tornare ad uscire fuori senza sentirmi in difficoltà, se avrei avuto ancora paura di affrontare la folla della metropolitana che prima forse neanche sembravo notare.

Il Covid ti rende fragile, solo, impaurito.

Il Covid, però, ti fa anche tanti grandi doni. E a me li ha fatti.

Mi ha insegnato a non smettere di sperare, perché per quanto buia e tortuosa sia la strada, una luce ad un certo punto del tunnel ci sarà sempre.

Mi ha insegnato a giocare con la fantasia, a riuscire a reinventarmi e reinventare il mio tempo dentro quattro mura, in giorni che correvano il rischio di diventare tutti uguali ma che poi, alla fine, non lo sono stati.

Ma soprattutto, il Covid mi ha insegnato a rallentare.

Anzi, all'inizio, direi costretta a rallentare.

Nel respiro, nella parola, nella frenesia che caratterizzava le mie giornate.

Mi ha costretto a fermarmi, mi ha regalato una pazienza che non sapevo di avere.

Ho riscoperto la mia resilienza.

Mi ha fatto poi un altro dono, forse il più grande di tutti.

Mi ha fatto riscoprire la bellezza delle persone. La gentilezza di un vicino che ti lascia la spesa sull'uscio di casa, la dolcezza di un amico che ti chiede come stai, la preoccupazione di una madre che ami con tutta te stessa e che non vorresti mai si preoccupasse per te, il calore di un posto di lavoro, per me quello di Villa Maraini, che non ha smesso neanche un istante di farmi sentire la sua presenza nelle giornate trascorse a casa.

Il Covid ti fa sentire la mancanza delle persone che fa bruciare forte in te il desiderio anche solo di rivederle e godere della bellezza di ogni istante trascorso insieme.

Ma sei solo in quel momento e non sai bene quanti giorni ancora trascorrerai così.

L'unica cosa di cui puoi nutrirti, quando sei lontano da tutti, è l'immensità delle relazioni che ti circondano. Puoi nutrirti di affetto e riempirne i polmoni finché puoi.

Perché se è vero che il Covid ti fa solo, creandoti intorno una voragine fatta di giornate infinite, è anche vero che le persone che ti amano possono riempire questo vuoto, anche a distanza. Perché la presenza non la fa solo l'incontro fisico, la presenza di chi ti è vicino è qualcosa che senti a prescindere da quanti chilometri e quanti muri vi dividono.

È quello che ogni giorno diciamo ai nostri ragazzi: appoggiatevi al vostro gruppo, chiedete aiuto, non fatevi soli. Ma solo quando lo sperimenti in prima persona ne capisci davvero l'importanza. Certo, non potrai abbracciarle subito queste persone, ma se chiudi gli occhi potrai provare a sentirne il calore sulla pelle come se fossero lì con te.

E oggi, dopo tutto ciò che mi sembrava insormontabile, ho solo un desiderio.

Ho voglia di riprendere fiato, tutto il fiato possibile.

Per ricominciare, ripartire per il viaggio unico che mi aspetta.

Sento forte in me il desiderio di rinascere, ancora e ancora.

Più forte. Più luminosa. Più coraggiosa. E anche più lenta. Riflessiva.

Come una fenice, per tornare a volare ancora.

Gabriella

## NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI

*Ogni volta che una donna lotta per se stessa, lotta per tutte le donne.*

*Maya Angelou*

### **Il ruolo della donna oggi**

Quasi tutti i popoli antichi ritenevano che la donna dovesse essere soggetta all'uomo: veniva considerata inferiore e non poteva esercitare nessun diritto, non poteva lavorare né studiare né partecipare ad eventi sportivi né votare. Il loro unico dovere era quello di occuparsi delle faccende domestiche e accudire i propri figli.

Col passare del tempo, la situazione della donna è andata fortunatamente migliorando. Oggi possiamo dire che ha ottenuto l'uguaglianza dei diritti. Penso, anzi, che ci siano donne che esercitano il loro mestiere molto bene.

Purtroppo non è così in tutti i paesi. Per esempio, nei paesi arabi la situazione è rimasta come nei secoli scorsi, forse anche peggio. Le donne sono costrette ad indossare il burqa, non possono mostrare il loro volto, non possono nemmeno uscire di casa se non accompagnate dal marito, una cultura al limite della follia, secondo me. Non so come certe cose possano continuare ad esistere al giorno d'oggi.

Ma anche in un paese come il mio, purtroppo, la donna continua ad essere vittima di uomini malati, di abusi. Alcune donne vengono picchiate e violentate, alcune donne terrorizzate al punto da non riuscire neanche a denunciare.

Io penso che gli uomini che picchiano le donne dovrebbero stare in galera per tanti anni, purtroppo però questo non sempre succede. La cosa buona è che attualmente molte associazioni sono impegnate nell'assistere le vittime di violenza.

Le donne stanno cominciando fortunatamente ad avere sempre più luce anche nello sport: dal tennis alla pallavolo, al nuoto. Sono bravissime! Nel calcio, ad esempio, hanno una risonanza sempre maggiore. Prima il calcio veniva considerato solo uno sport maschile, ma vi posso assicurare che le ho viste giocare dal vivo e sono eccezionali, senza impicci né imbrogli, e non guadagnano nemmeno la metà degli uomini.

Per quanto riguarda la mia esperienza personale, frequento la Comunità di Villa Maraini da sedici mesi. Nel gruppo siamo diciassette uomini e una donna, con la quale ho iniziato contemporaneamente il percorso. Lei ha dormito qui per più di un anno, lontana dai figli, tra sofferenze e pianti è riuscita a crescere giorno per giorno, dimostrando una grinta ed

una determinazione da fare invidia a molte persone. Oltre ad essere un'ottima amica, per me è un esempio da seguire.

Un altro esempio importante per me è mia madre. Oltre ad occuparsi, insieme a mio padre, della crescita mia e di mio fratello, ha sempre lavorato le sue otto ore al giorno. Lei fa le pulizie. Spesso da piccolino dormivo dai nonni perché lei si svegliava prestissimo, ma nonostante tutto si è sempre preoccupata di tutto.

Purtroppo questi anni passati ad assumere sostanze sono stati orribili sia per me, ma anche per lei, però devo dire che mi è sempre stata vicina. Era lei a cercare aiuto al posto mio, è lei che ha trovato Villa Maraini. Non si è mai arresa! Ammiro tanto la sua determinazione ed io le somiglio tanto!

Concludo dicendo che spero in un mondo dove non ci sia nessuna distinzione tra uomini e donne, e nessun tipo di violenza, perché solo un piccolo uomo usa violenza su una donna per "sentirsi grande".

Leandro (ragazzo dal cuore d'oro)



## ON THE ROAD

*Ho imparato che quando un neonato stringe per la prima volta il dito del padre nel suo piccolo pugno, l'ha catturato per sempre.*

*Gabriel Garcia Marquez*

## **LE DIFFICOLTÀ DI UN GIOVANE PADRE IN COMUNITÀ**

Le difficoltà sono tante ma le motivazioni altrettanto. Sono diventato padre da tossicodipendente, all'età di ventisei anni.

Una consapevolezza raggiunta con il tempo, perché all'inizio non si crede mai di avere un problema così grande e si pensa di poterlo risolvere da soli.

Alla notizia che sarei diventato padre mi è crollato il mondo addosso.

Non è stato un figlio cercato ma, dopo averlo saputo, è stato fortemente voluto. Io non ero pronto, certo nessuno lo è, ma non stavo bene e tutte le mie ansie e paure si sono amplificate. Mi ero fatto delle aspettative non reali, sul lavoro, la famiglia e sul mio benessere, e purtroppo quando non si sono concretizzate mi sono rifugiato nelle sostanze, un posto sicuro

dove non sentivo e non provavo niente. Mentre aspettavo la nascita di mio figlio, invece di migliorare ed affrontare le responsabilità, sono peggiorato ed ho preso solo decisioni sbagliate.

Fino a quando, nel maggio del 2019, una mattina mi sono svegliato, mi sono guardato allo specchio, e ho detto "Basta!".

Ero stanco, sommerso dai sensi di colpa e non mi piaceva la persona che stavo guardando. Ho pensato a che padre sarei stato in questo modo e a quello che sarei voluto essere, al padre che mio figlio si meritava.

Mi sono rivolto al SER.D. ed iniziai a fare dei colloqui per entrare in comunità, e ho anche cominciato a frequentare gli A.A.

Mi sono riavvicinato alla madre di mio figlio e, allo stesso tempo, ho cominciato a staccarmi dalle sostanze.

Le cose stavano finalmente cominciando ad andare per il verso giusto. Mi sono goduto gli ultimi mesi di gravidanza da lucido ed è stato uno dei periodi più belli della mia vita.

L'otto agosto è nato Flavio: un giorno surreale e fantastico. Mi sono sentito in colpa da subito. Non ho provato le emozioni che mi aspettavo, mi sentivo invece un po' vuoto, quasi perso, non ci ho capito niente.

Riflettendo oggi, credo che sia stato normale, mi stavo richiedendo troppo. Le difficoltà pratiche sono arrivate fin da subito e ho commesso l'errore più grande nel pensare di essere guarito dopo soli tre mesi di lucidità.

Alle prime litigate ed ai primi problemi sono ricaduto nel baratro, sparendo da tutti e passando un paio di settimane a farmi del male con le sostanze e, di conseguenza, a fare del male a tutte le persone che avevo intorno, perdendo tutto ciò che avevo o pensavo di avere.

Sono arrivato a Villa Maraini nell'ottobre del 2019, in condizioni pietose, ma con la voglia di riprendermi tutto.

È stato un periodo tra alti e bassi, dove più volte ho rischiato la vita, ma con l'aiuto degli operatori che hanno visto la mia tenacia, sono riuscito ad entrare in CT.

Qui in Comunità è iniziata la mia risalita.

Ero arrabbiato con il mondo e con me stesso, chiuso emotivamente, non vedevo mio figlio da mesi, a casa le cose non andavano per nulla bene. La Comunità è stata quindi per me un punto fermo da subito.

Ho cominciato a mettermi in gioco, scoprendo le mie qualità ma diventando consapevole anche dei miei difetti.

Non era facile, nella mia testa il solo pensiero era riprendere il contatto con mio figlio e la mia mente andava altrove, al futuro, a trovarmi un lavoro. Volevo finire prima possibile.

Mi sono scontrato con la mia difficoltà più grande: rallentare ed avere pazienza.

Ora sto imparando a stare con il qui ed ora, come dicono gli operatori. Sto imparando a fidarmi di me e di questo fantastico gruppo, fatto di persone come me che stanno lottando per la vita.

È un percorso duro, specialmente a ventisette anni. Non è semplice guardare il mondo andare avanti ed avere l'impressione di sentirmi fermo. Ma comprendo che, quando penso questo, sto guardando il bicchiere mezzo vuoto.

Ma la mia squadra di Comunità mi riporta sempre alla realtà con il confronto e la riflessione.

E poi c'è la mia famiglia che è sempre presente nel bene e nel male.

E soprattutto c'è Flavio, mio figlio, la mia energia pura.

Piano piano mi sto ritrovando, sto ritrovando il mio sorriso e sto scoprendo cosa significa emozionarmi, avere fiducia in me e darmi valore.

Ogni cosa poi col tempo arriverà.

Pensavo di aver perso tutto, invece è sempre stato tutto nelle mie mani, avevo bisogno di aprire gli occhi e cambiare prospettiva.

Oggi vedo il bicchiere mezzo pieno, anzi forse di più.

Sean (da figlio a genitore)

## ON THE ROAD

*Nessun uomo è un'isola, completo in se stesso; ogni uomo è un pezzo del continente, una parte del tutto.*

John Donne

## **IL NOSTRO PRESEPE**

Quando abbiamo formato una squadra per la realizzazione di un presepe, non avremmo mai pensato che il percorso tra la progettazione e la realizzazione sarebbe stato così denso di impegno, e che alla fine ci avrebbe ripagato in modo così piacevole.

Intanto Voglio iniziare questa storia ringraziando Stefano Prisco (artigiano della carta, come lui ama definirsi), senza il quale tutto questo non sarebbe stato possibile. Stefano è stato per noi una guida, è un maestro d'arte nel vero senso della parola.

E poi voglio ringraziare la comunità, in particolar modo nella figura di Maria Elena, per aver creduto in questo progetto. Il presepe è sempre stato presente a casa mia nelle decorazioni di Natale ma è sempre stato un presepe "classico": qualche statuina, un po' di cartapesta e, quando si voleva esagerare, del muschio. Soprattutto si realizzava intorno all'8 dicembre quando c'era già un clima di festa nell'aria.

Noi abbiamo cominciato a lavorarci da fine aprile quando di natalizio c'era ben poco e nulla. Era il periodo del primo *lockdown* e da poco c'era stata la benedizione di Papa Francesco in una piazza San Pietro completamente deserta. Quell'immagine ci

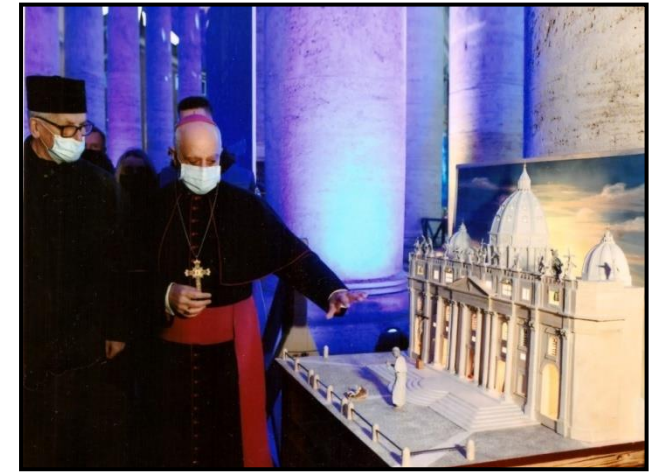
colpì così tanto che decidemmo di riprodurre quel momento, volevamo comunicare che dal dolore e dalle distanze con l'amore può esserci la rinascita. Sembrava un messaggio che calzava a pennello con le nostre vite, le vite dei ragazzi e delle ragazze della comunità che sono partiti dal dolore ed hanno imparato a rinascere curandosi con l'amore, i legami e la passione per la vita che avevano perso.

I materiali per la costruzione erano del tutto nuovi per noi: del cartoncino riciclato! Eravamo un po' increduli che con questo materiale saremmo riusciti a riprodurre la Basilica di San Pietro ma sotto la guida di Stefano ci è stato subito chiaro che era possibile "piegare" la carta e modellarla per i nostri scopi.

Del resto, noi ragazzi siamo riusciti a piegare e cambiare il corso delle nostre vite e non sarebbe stata di certo della carta a fermarci! Così abbiamo iniziato a tuffarci in questo progetto. Prototipo dopo prototipo ha cominciato a prendere forma qualche colonna, dei capitelli, la facciata della Basilica per arrivare poi alla maestosa cupola. È stato bello vedere come mano a mano che andavamo avanti la realizzazione del presepe incuriosisse anche chi non era direttamente coinvolto, chi era lontano dallo spirito del Natale e, alla fine, ha coinvolto una comunità intera, operatori e tirocinanti inclusi!

Forse il bello del nostro presepe è proprio che, in un modo o nell'altro, è stato realizzato un po' da tutta la comunità, proprio come dovrebbe essere: ognuno di noi ci ha speso del tempo, ci ha messo qualcosa di suo ed alla fine forse ha fatto quello che un presepe dovrebbe fare: riunire una famiglia.

Enrico (artigiano dal cuore grande)



In questi anni ho avuto l'immensa fortuna di avere accanto i miei genitori che, pur consapevoli della mia situazione, non mi hanno mai giudicato e soprattutto mi sono sempre stati accanto, provando in ogni modo possibile a farmi intraprendere un percorso di qualsiasi tipo per riuscire a riprendere in mano la mia vita.

Ma io ancora non mi sentivo pronto.

Verso metà luglio, portati alla disperazione dalla continua richiesta di denaro e dal vedermi perennemente in uno stato di forte alterazione, insistendo non poco, i miei genitori sono riusciti a convincermi a chiedere aiuto, ed insieme ci siamo recati a Villa Maraini.

Arrivati in ambulatorio, ci hanno accolto due operatori, Daniela e Marcello, grazie ai quali lo stesso giorno ho iniziato a prendere il metadone, la sostanza che aiuta gli eroinomani come me a non sentire dolori fisici e quell'astinenza fortissima che ti porta al riutilizzo continuo della sostanza.

Quello è stato il mio primo passo. Subito dopo ho cominciato a frequentare un servizio di media soglia che si chiama "Spot". Mi sentivo con un piede nella mia vecchia vita ed uno in quella nuova. Dopo solo una o due settimane di frequenza a Spot mi sentivo di far parte di una grande famiglia, ho ricominciato a sentire l'affetto verso gli utenti come me, e soprattutto negli operatori di questo servizio, delle persone uniche e meravigliose e dei professionisti fantastici, in particolar modo con la mia operatrice di riferimento Anita ho instaurato un rapporto di fiducia ed affetto che mi lascerà legato a lei per tutta la mia vita, la prima persona da cui mi sono sentito capito ed ascoltato. Mi hanno aiutato a riscoprire le cose belle della vita e a riuscire a gustarmi quelle emozioni da cui prima invece scappavo, rifugiandomi nella sostanza.

Ho cominciato a credere in me, perché loro per primi hanno creduto in me, quando nessuno ci credeva. Li porterò tutta la vita con me nel mio cuore.

Dopo due mesi, a marzo, in questo servizio, e dopo aver sono passato allo step successivo: la Comunità Terapeutica Semiresidenziale di Villa Maraini, il servizio ad alta soglia. Qui mi ha accolto un gruppo di ragazzi con una forte motivazione nel cambiare definitivamente. Un gruppo che mi ha accolto a braccia aperte, riuscendo a farmi sentire subito parte di esso. Insieme a loro mi ha accolto un team di operatori e terapeuti fantastico!

Questo percorso è appena cominciato e sarà lungo ed anche pieno di ostacoli, ma la mia motivazione ora è alta e nei momenti più duri avrò i miei compagni a cui appoggiarmi e con i quali confidarmi.

Mi sento bene ed ho voglia di vivere e di fare tutto ciò che la mia malattia, la tossicodipendenza mi ha impedito di fare fino ad oggi. Tutto questo è grazie a questo posto, questa grande famiglia composta da medici, operatori, ex e non, da psicologi e da utenti. Tutto questo è grazie a Villa Maraini, la quale mi ha rubato il cuore, mi ha ridato la speranza di potercela fare ed ha creduto e crede in me. Tutto questo è grazie alla mia nuova famiglia e a me che ne faccio parte.

Marco (una fenice che sta per rinascere)

## ON THE ROAD

*Nascere non basta.*

*È per rinascere che siamo nati.*

*Ogni giorno.*

*Pablo Neruda*

## **IL MIO ESSERE FENICE**

Mi chiamo Marco e ho ventidue anni. Sono un tossicodipendente da quando ne ho tredici. Come tanti ragazzi, ho cominciato ad usare sostanze con gli amici quasi per gioco. Iniziando prima con i cannabinoidi, poi a quindici anni con la cocaina, con la quale in maniera sporadica associavo alcune droghe sintetiche, ed infine verso i diciassette anni ho conosciuto l'eroina, che ha soppiantato tutto il resto diventando la mia droga primaria.

Fino a qualche mese fa, non avrei pensato neanche per un secondo di chiedere aiuto, perché ero arrivato ad un punto in cui pensavo che nulla ormai mi potesse salvare da questa vita fatta di reati, solitudine e disperazione, perché usare sostanze quotidianamente per nove anni ti porta a questo. Quindi per me solo il sentire parlare di comunità era un tabù.



## ON THE ROAD

*Ciò che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla.*

*Lao Tzu*

## **IL MIO CAMBIAMENTO**

Vengo arrestato il 15 luglio del 2017 e qui inizia il mio cambiamento. Prima del mio arresto ero arrivato ad un punto di non ritorno, pesavo solo sessanta chili e facevo uso di cocaina ed eroina in vena in modo spropositato.

Spendevo fino a settecento, ottocento euro al giorno e per procurarmi i soldi facevo ogni tipo di reato.

Vengo arrestato per una rapina e, arrivato a Regina Coeli, dopo qualche mese mi decido a scrivere a Villa Maraini. La mia richiesta d'aiuto viene presa in considerazione e così comincio a fare dei colloqui con gli operatori del servizio Progetto Carcere.

Dopo un anno di colloqui, il magistrato accoglie la mia richiesta di iniziare un percorso di recupero presso il CAD (Centro Alternativo alla Detenzione).

Arrivo a Villa Maraini l'11 luglio del 2018. All'inizio la mia motivazione era molto bassa, insomma era solo per "scappottare" la galera. Il mio umore era sempre molto basso, ero sempre arrabbiato. Dopo un anno di alti e bassi, si ammala mio padre e viene arrestato anche mio fratello, l'unica persona che poteva stare dietro a mio padre. Dopo un paio di mesi mio padre viene a mancare e io mi lascio andare e ho un'altra pesante ricaduta.

Avevo il morale a pezzi ed ero ormai sicuro di ritornare in carcere. A quel punto mi convoca il direttore sanitario della Fondazione che mi propone di passare al servizio SPOT, una media soglia.

Oggi come oggi non finirò mai di ringraziarlo perché lui aveva visto qualcosa di positivo in me ed è qui che qualcosa è iniziato a cambiare.

Con l'aiuto degli operatori decido di fare un passo ancora più importante, così chiedo al Responsabile del servizio di passare in Comunità: dopo due colloqui entro in CT.

Qui è tutta un'altra cosa: mi sono affezionato subito agli operatori e ai ragazzi. Oggi, se mi guardo indietro, vedo che di strada ne ho fatta tanta e questo grazie a me che non ho mai mollato, anche in periodi molto bui della mia vita. Ad oggi posso dire di stare bene anche se il viaggio è ancora lungo e difficile, andare avanti è faticoso ma tornare indietro è un attimo. In questo percorso noi combattiamo contro la nostra dipendenza da sostanze ma soprattutto cerchiamo di cambiare le nostre

abitudini che ci hanno portato a vivere così, soffocando le nostre emozioni con le sostanze. Qui ho trovato una famiglia allargata e per niente al mondo rinuncerei a tutto questo. Tra qualche mese finirò la mia condanna ma continuerò a fare il programma. Adesso ho voglia di stare bene! Prima mi riempivo con l'eroina, adesso sto bene con delle cose semplici che per me però sono grandi: un'emozione che sia positiva o negativa, ad esempio, perché ad oggi il mio cambiamento è riuscire a stare anche con dispiaceri o delusioni. Fa parte del pacchetto ed io il pacchetto oggi lo voglio completo.

Bruno (uscito dal bunker)

Tu allora ti sedevi accanto al mio letto e mi cantavi una canzone.

Ti promettevo sempre che se ne avessi cantata un'altra mi sarei alzato...

Andavamo avanti così, finché mamma non urlava di smetterla e ci riportava nella realtà, quella stessa da cui facilmente scantonavamo via.

Mi piaceva più di ogni altra cosa al mondo essere cullato dalla tua voce.

Vorrei tanto rassicurarti, farti sapere che sono forte, che ogni giorno passato insieme è stato una ricompensa di respirare, di vivere.

Che sarò qui, come quando ti vedevo rientrare a casa la sera, con gli occhi che ti si illuminavano al solo vedermi.

Che sarò la sostanza del tuo insegnamento e della tua tenerezza...

Che farò a meno della tristezza se tu vorrai, se tu nel mio cuore sarai ancora e sempre qui con me.

E allora tu sii leggero, cerca di volare via, cerca di farti cullare dalla mia voce che è anche un po' la tua, in quella brezza vaporosa che si espande sempre nell'amore di un padre e di un figlio, nel sapore di un tempo che oggi noi sappiamo non finire mai.

Mi manchi tanto, papà mio... Ma sei sempre qui con me.

Pierluigi (...all'amato padre)

## ON THE ROAD

*A volte penso che mio padre sia una fisarmonica. Quando lui mi guarda e sorride e respira, sento le note.*

*Markus Zusak*

## **A TE, PAPÀ**

Chissà cosa ci mancherà di più ora...

Di quei nostri giorni passati come brezza e volati via, lasciando quel persistente odore che ci fece crescere come un padre e un figlio, nel raggio di un tempo che pensavamo infinito.

Chissà cosa ti mancherà di me.

Lo sai, le tue mani delicate che sembravano non finire mai nella mia fantasia, le vedo muoversi sulle corde della tua chitarra spagnola e accarezzano anche me...

Ricordo che non volevo mai alzarmi al mattino per andare a scuola.

pari passo con l'amore che riscopro verso la vita, creando un legame indissolubile. Ancora adesso quando scalo posso percepire tanto e chiaramente le mie emozioni di allora.

Descrivere l'esperienza dell'arrampicata come un semplice sport credo sia ingiusto e riduttivo. Mi ricordo che durante i primi mesi di allenamento in palestra e le prime uscite su roccia, rimanevo costantemente sbalordito di quanto quell'esperienza mi riportasse ostinatamente a quella della Comunità. Di quanto ogni volta che mi ritrovavo appeso su una parete o impegnato per raggiungere una presa, mi risuonassero dentro tutte quelle sensazioni e quelle parole che avevo da poco imparato a conoscere, come quella di ascoltarmi, di respirare o di essere presente a me stesso sul qui ed ora.

In Comunità combattevo per lavorare sul mio carattere così irrequieto e sulla mia continua attitudine a sfuggire quello che provavo, ed in poco tempo avevo trovato un modo così dinamico e divertente per fermarmi, in realtà, e riuscire a focalizzarmi su di me con corpo e mente.

Il programma andava avanti e io facevo progressi enormi nelle mie arrampicate, e sembrava che una cosa aiutasse l'altra, ed io continuavo a scoprire un sacco di cose, su di me e sull'arrampicata.

Più andavo avanti e più percepivo una profonda relazione tra l'esperienza della vita e della Comunità, e quella di voler salire una parete. Quando scalavo dovevo fidarmi di me e di chi mi faceva "sicura" e aveva la mia vita in mano, e quindi bisognava scegliere con chi andare.

La salita era fatta di tanti piccoli passi, ognuno importante, e se respiravo e andavo con calma riuscivo a vedere le prese; se invece mi distraevo, ogni cosa diventava molto più complicata.

Molto spesso cadevo e dovevo ripartire, e a volte non arrivavo proprio in cima, ma potevo accettare i miei limiti ed essere contento del mio traguardo.

Se mi ascoltavo ed ero concentrato e consapevole del mio corpo, potevo salire su degli appigli microscopici.

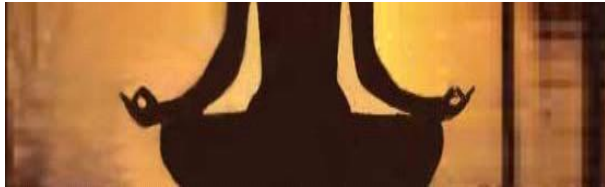
L'esperienza dell'arrampicata, come quella della Comunità, mi ha aiutato a rientrare in contatto con me stesso e a ricucire un filo tra me e le cose che amo. Mi ha spinto a ritrovare il piacere dell'amicizia e della condivisione, e l'amore per la natura e la montagna, che crescono dentro di me da quando ero un bimbo.

Quando ho finito il primo programma a ventitré anni, avevo scritto una poesia intitolata "La mia montagna", dove dicevo che adesso finalmente potevo godermi la mia montagna, che era la mia vita, e quando volevo potevo andare un po' più su perché avevo imparato a scalarla.

La montagna e la vita mi hanno insegnato che basta un attimo per volare e ritrovarsi giù, ma anche che è troppo bello provare a scalarla per pensare di non provarci più.

Luca (alla conquista di nuove cime)

## SPORTIVA-MENTE



*I Monti sono maestri muti e fanno discepoli silenziosi.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## **L'ARRAMPICATA**

A ventidue anni ho conosciuto l'arrampicata. Ero in Comunità a Villa Maraini, stavo quasi alla fine della prima fase, quella semiresidenziale, e mi sono iscritto al corso base di una palestra dove lavoravano alcuni amici.

Non ricordo bene quale fu l'input che mi spinse ma credo che fossi curioso e pieno di energie, e volessi riprendere a fare qualche attività sportiva dopo anni di niente. Fu un'esperienza che mi cambiò la vita, un amore che crebbe dentro di me di

calcetto finchè l'incidente che feci con la moto annientò anche questa alternativa.

Questa è in breve la mia storia calcistica.

Indubbiamente il calcio per me resta una passione: mi piace guardare le partite, seguire i giocatori, soprattutto mi piace tifare la mia squadra del cuore, la Roma.

L'idea di squadra ha sempre avuto un valore importante per me: sentirmi parte di qualcosa che condivide stessi obiettivi e valori.

Un po' come una famiglia...

Un po' come in Comunità...

Tutti insieme a tifare per uno stesso traguardo: la vita. Un lavoro di squadra che facciamo tutti insieme giorno dopo giorno tenendoci per mano e guardandoci negli occhi.

Questa oggi è la mia squadra del cuore.

Fabrizio (calciatore di serie A nella partita del cuore)



## SPORTIVA-MENTE

*Il calcio si gioca con la testa. Se non hai la testa, le gambe da sole non bastano -*

*Johan Cruyff*

## **IL CALCIO**

Da piccolo sognavo di diventare un giocatore di calcio.

Ricordo che qualunque momento era adatto per calciare un pallone. Fu mio nonno a regalarmi il mio primo pallone di cuoio. Ero felicissimo, anche se quel pallone era talmente pesante da non riuscire a calciarlo bene.

Ho iniziato a giocare nella squadra dei pulcini del Trigoria e ho proseguito fino a sedici/diciotto anni: allenamenti tre volte a settimana e partita la domenica.

Col tempo il piacere è diventato dovere e mi pesava perché volevo uscire e fare tardi. E la droga ben presto entrò nella mia vita.

Da lì a breve ho smesso di giocare a calcio a undici anni. Ho continuato però a

e quei principi sani  
sotto cui me riparavo.

Der tuo insegnamento  
io n'ho sprecato niente  
sei morto pe' 'n momento  
sei vivo in me, pe' sempre.

Silvio Mencaroni (Redento)



### "LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI

**AD ANTONIO**

**PADRE E AMICO DEGLI ULTIMI**

Me ricordo quelle mani

alle quali m'aggrappavo,

## **“LEGGERE” TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI**

*Senza musica la vita sarebbe un errore.*

*Friedrich Nietzsche*

### **LA MUSICA**

La musica ha sempre fatto parte della mia vita, ha sempre accompagnato le mie giornate, i miei momenti... le mie emozioni.

È sempre stata in grado di creare uno stato emotivo in me più forte del normale, quasi acuendo quello che provavo, ornandolo di sensazioni e colorandolo. Credo che con la musica siamo in grado di abbandonare quella condizione razionale in cui siamo relegati e tornare ad essere più "umani": un semplice suono o un insieme di note è in grado di farci viaggiare nel tempo o di farci volare con la fantasia verso orizzonti inesplorati dell'immaginazione.

Paolo Conte disse che la vera musica sa far ridere e all'improvviso ti aiuta a piangere. Per me è proprio così, è in grado di plasmare le mie emozioni, è in grado di mettermi di buon umore o mi permette di lasciarmi andare ad un piano catartico che mi distende e mi perdona.

Anche qui in comunità c'è musica ma è una musica diversa, differente da quella composta dalle note: è fatta dai cuori degli utenti che la frequentano che ad ogni gruppo compongono una vera e propria sinfonia, e la parola diventa il mezzo per accordare i nostri cuori sullo spartito delle emozioni, ben guidato dai nostri direttori di orchestra (gli operatori). Mano a mano che si parla ognuno aggiunge il suo canto, il proprio strumento e quasi per magia si compone la melodia, ognuno dando il proprio contributo quasi come un jazz bene eseguito.

Ci sono canzoni che rimangono dentro di noi per sempre e fanno da colonna sonora ai momenti speciali delle nostre vite. È così anche per la musica scritta dai nostri cuori in Comunità, si radica nella mia anima e mi accompagna, anche fuori da Villa Maraini. Anche quando in un futuro lontano avrò bisogno di ridere e all'improvviso aiutarmi a piangere ripenserò alle musiche suonate insieme ai miei compagni, saprò rivivere i momenti trascorsi e volare con i ricordi, al tempo speso a crescere insieme facendomi forza con i sentimenti e le emozioni provate ascoltando le musiche suonate dalle anime di questa orchestra meravigliosa.

Enrico (musicista di cuore)



### **“LEGGERE” TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI**

*La biologia tra noi è l'unico criterio  
E impareremo ora quanta meraviglia  
Ti donerò la perla della mia conchiglia  
La perla della mia conchiglia.*

*Jovanotti*

## **TUTTO UN FUOCO**

“Io sono tutto fuoco: se ti avvicini, ti bruci.

Dentro di me conservo la scintilla che ha generato Adamo dall'argilla”.

Questa è una canzone di Jovanotti che molto ricorda questo periodo felice della mia vita. La ascolto spesso e ancora non mi stanca, anzi mi piace molto ascoltare quel brivido che sento salire dietro la schiena, appena parte quel ritmo coinvolgente. Mi viene voglia di mettermi a ballare, anche se sto sull'autobus o cammino per strada.

E su quella musica la sua voce spara quei versi che grido anche io dentro di me.

Imparerò anche io quanta meraviglia!

È proprio questo: è come se sentissi di nuovo quella scintilla, quel fuoco è riacceso e posso prendermi cura di lui, tenerlo sempre vivo.

È come se fossi tornato ad imparare e quindi a crescere.

Intorno a questo fuoco però voglio che ci siano tante persone. Il lavoro che voglio fare, oggi che sono entrato in comunità, è proprio condividere questo colore con le persone che ho incontrato qui. Con loro posso alimentare questo fuoco, con loro voglio bruciare quella solitudine che mi ha mangiato senza che me ne rendessi conto.

Io, questo Marco, lo avevo dimenticato, e lo sto ricordando giorno dopo giorno.

Mi manco Io. E sto scoprendo la verità immutabile che scaturisce dal contatto vulnerabile. Ora non ho paura di piangere o di soffrire, succederà e non mi importa più ora che viaggio vicino a quello che sono diventato.

È il privilegio degli esseri umani che

sanno di morire e anche di vivere, e spetta  
a noi decidere. La libertà di difendere.

Marco (ex solista sociale)

### **“LEGGERE” TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI**

*Parlo di una madre quando vide partire il  
figlio per Roma a curarsi per ritrovare se  
stesso nella comunità di Villa Maraini:  
ogni viaggio è un cumulo di incertezze di  
paure e di speranze.*

### **È Ora**

Dice così destando il figlio  
Ha il cuore trafitto  
Perché trafitte saranno le sue carni  
Sarà trafitta la sua vita  
Trafitta sarà la sua morte  
Che le madri muoiono bene  
Quando annegano nei figli,  
Si fanno sale delle loro ossa.  
La vela orientale  
Sparge rifrazioni del Verde  
Sul muro e sulla porta dello scandalo  
Dove proviene il calore,  
Filtra un vociare.  
Parla e non dice,  
Guarda il figlio, lo attraversa,  
Lo specchia nei suoi fitti lumi;  
Dona l'inquietudine  
E si fa veltro sulle tracce della croce.  
"T'ho preparato le cose di sempre"  
E invece il pandolce  
Tradisce un suo singhiozzo interiore  
Sa di miele e sa d'amaro,  
Come è la fioritura d'acacia



Hai venti di primavera  
La brezza d'Oriente si leva,  
Corre come un capriolo in mezzo ai Meli,  
La donna resta  
Nello splendore di questo tabernacolo,  
Resta in questo tabernacolo mentre  
l'agnello si avvia:  
Questo le pesa come una vergogna,  
La soffoca come una condanna.  
la segue fin dove i passi possono seguire i  
passi  
Fin dove la solitudine del  
Golgota divide le strade.  
Il cielo in un attimo si vela,  
Grigio e giallo diventa;  
Come un seminatore sul campo  
Spande semi di pioggia  
Sulla finestra  
Depone una mano la madre  
È permanenza del suo vigilare;  
Rovescia gli occhi in alto il figlio e li  
serra  
Come di notte si coprono le braci,  
Pietrifica le immagini del suo cuore  
Nell'aria cretacea ansima il postale,  
stenta nella solitudine della piana.

Trascina vite multiformi affastellate dal  
tempo come comete.

Già accorda la galena ombelicale  
I filamenti dell'uomo alla tribolazione.  
Già intaglia le carni di graffiti.  
Marco (innamorato della Meraviglia)

### **LIFE STYLE**

*Io viaggio non per andare da qualche parte,  
ma per andare. Viaggio per viaggiare. La  
gran cosa è muoversi, sentire più  
acutamente il prurito della nostra vita,  
scendere da questo letto di piume della  
civiltà e sentirsi sotto i piedi il granito  
del globo.*

Robert Louis Stevenson

### **IL VIAGGIO**

Scrivere un articolo sul viaggio mi ha  
portato a riflettere sulla filosofia del  
viaggio in sè, quindi ho dovuto scavare  
dentro di me per comprenderne meglio il  
significato nella mia vita.

Ho 52 anni e la vita mi ha portato a fare  
vari viaggi, ho vissuto anche all'estero,  
ma il viaggio che ho sentito più mio, ed  
anche il più bello, l'ho fatto all'età di  
dodici anni insieme a mio padre. Quando mi  
chiese di accompagnarlo, gli risposi subito  
di sì. Me ne aveva già parlato mio  
fratello, avendolo fatto anche lui, una  
sorta di iniziazione familiare di padre in  
figlio, almeno così l'ho sentito.

Vengo da una famiglia di contadini e sono  
cresciuto praticamente in campagna tra le  
montagne dell'Appennino calabro-lucano, in  
un paesino incastrato nella montagna a  
mille metri di altezza sul livello del  
mare.

Partimmo alle cinque del mattino per andare  
a trovare degli amici di mio padre,  
pastori. Ricordo che gli alpeggi sono delle  
aree di montagna scelte per attività  
zootecniche, pascolo, preparazione dei  
formaggi ecc...

Per arrivarci percorremmo sentieri che si  
snodavano attraverso una bellissima  
vegetazione fatta di pini, pioppi... e  
potemmo ammirare anche il Pino Loricato,  
una pianta rara e particolare che si può  
trovare solo in questa zona e sui Pirenei.

I panorami erano stupendi!

Dopo circa quattro ore arrivammo a destinazione. Ad accoglierci fu il latrare dei tipici cani da pastore completamente bianchi, enormi e stupendi.

Gli amici di mio padre ci accolsero con quell'ospitalità tipica di chi ha l'essenziale ma te lo offre con il cuore. Pane fresco, formaggio e salumi furono il nostro pranzo.

Parlammo molto, ed io chiesi loro di raccontarmi del mio animale preferito: il lupo. Ero felice, non potevo chiedere altro, anzi pregavo che nel viaggio di ritorno potessi vedere un lupo, ma questo mio desiderio non si avverò. Ripartimmo per casa nel primo pomeriggio con la consapevolezza di aver trascorso un"viaggio e un'avventura bellissima.

Voglio dedicare questa poesia a tutti gli amanti del lupo.

Io sono il lupo

La fame è la mia compagna, la solitudine la mia sicurezza

Un'eterna triste condanna.

Io sono l'istinto, passi svelti nella notte,

Il freddo il mio giaciglio, il vento la mia sola coperta

IO sono il silenzio. Un ombra nella foresta,

impronte lungo il fiume, occhi di brace nel profondo buio.

Io sono il mistero, canti d'amore alla luna

lunghe corse ad inseguendo fantasmi, ombre tracce odori e suoni.

Io sono il sogno. La libertà pura, assoluta, che tracima violente

stagioni senza tempo. Io sono Alfa e Omega

Neve rossa di ignare prede, soffio di nuova vita

chiusura del naturale anello.

IO sarò forse ucciso, mai disperso, cancellato

come immortale spirito del bosco

di nuovo vigore sarò creato:

io sono il lupo.

Nicolino (ex lupo solitario)