

Voci libere

VOCI LIBERE - In questo numero il lettore si confronterà con tematiche attuali quali fatti di cronaca e di vita, la solitudine, la rabbia, il dolore... ma anche il ritorno alla vita, 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 sé. Spunti di riflessione saranno le decisioni di vita personali, la passione per uno sport, una canzone, un libro.

Numero 20° Giugno 2026



www.villamaraini.it

ctdiurna@villamaraini.it

SEZIONI VOCI LIBERE



- *NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI*
- *ON THE ROAD*
- *SPORTIVA-MENTE*
- *“LEGGERE” TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI*
- *LIFE STYLE*

Fondata nel 1976

FONDAZIONE VILLA MARAINI - C.R.I.

www.villamaraini.it

ctdiurna@villamaraini.it

ON THE ROAD



LA DISFIDA DEI FALÒ'

La disfida dei Falò di Pontremoli nasce da una tradizione antica. Nel dopoguerra i contadini pulendo i boschi e i campi accumulavano grandi pile di arbusti a cui davano fuoco, solitamente nel periodo di carnevale come rito propiziatorio. Ai giorni nostri si è mantenuta la tradizione in molti paesini della Lunigiana.

A Pontremoli ci sono due squadre in sfida tra loro, ognuna costruisce un falò sull'argine dei due fiumi che attraversano il paese. Le due contrade sono formate da gruppi eterogenei, in cui giovani e anziani, donne e uomini lavorano insieme, uniti da un obiettivo comune, proprio come succede qui in comunità. Si fatica durante tutto l'anno, si rinuncia alla festa del sabato o a riposarsi la domenica per tagliare rami di ginestre ed eriche ed accumularne il più possibile. Le giornate sono impegnative, si parte all'alba tutti insieme e si lavora tutto il giorno; si taglia, si accumula, si nascondono le fascine. L'obiettivo: costruire il falò più alto e più bello.

Non sempre tutto va liscio, ci sono liti, discussioni, punti di vista diversi. Nelle riunioni si delineano le varie personalità: quella dominante, organizzativa, diplomatica, sensibile, aggregante, pratica. Tutte sono necessarie per avere una visione d'insieme. Bisogna saper creare un Gruppo in cui tutti si sentano accolti,

importanti, coinvolti e parte di qualcosa di grande! Il lavoro svolto in un clima sereno, dove forte è lo spirito di condivisione, è un lavoro che produce sempre buoni frutti e ottimi risultati.

I cinque giorni che precedono il falò viene costruita una baracca sull'argine del fiume dotata di acqua, luce e cucina, perché il gruppo passerà su quell'argine la maggior parte delle giornate e delle serate. In quei cinque giorni devi dare tutto te stesso, devi costruire il falò con cura e maestria facendoti guidare da chi ha grande esperienza. Aggrappati alle scale di 10 metri e più le fascine passano di mano in mano una dopo l'altra sotto la pioggia o in pieno sole.

Se il gruppo è solido e affiatato il lavoro è meno pesante e il falò cresce tra risate e sorrisi. L'energia positiva circola nell'aria, alleggerisce le fatiche e riscalda i cuori unendoci gli uni agli altri. Quando il falò è finito tutti noi lo guardiamo con orgoglio, i nostri occhi brillano, la fatica fatta è lì davanti a noi, la maestosità dell'opera compiuta ci riempie l'animo.

Adesso è il momento di bruciare in pochi minuti l'opera di un anno. Ma questo è il falò: **creare qualcosa di bellissimo per poi dirgli addio.**



Mi ricordo l'anno in cui venne la piena il giorno prima dell'accensione. Si giocava a carte, si chiacchierava, si ballava. L'allegria fu rotta dall'entrata di uno di noi che ci allertava del pericolo: il fiume si stava ingrossando e bisognava andare via dall'argine del fiume e in fretta! Dove prima c'erano i massi del fiume ora c'era solo acqua, ci arrivava quasi alle ginocchia ma il pensiero andava in un'unica direzione ... il Falò!!! Una volta tutti in salvo da sopra il ponte abbiamo visto il fiume distruggere la baracca e portarsela via. Avevamo le lacrime agli occhi. La mattina mi sono vestita in fretta e sono corsa al ponte, correvo con l'angoscia nel cuore; girai l'angolo e lì in mezzo all'acqua sorgeva maestoso il nostro falò. Era stato più forte del vento, più forte del fiume. L'accensione di quella notte su un piccolo spicchio di argine fu la più suggestiva di tutte.

Qui ognuno di noi porta il suo carico di fascine, fatte di dolori, rimpianti, fallimenti e le mette insieme a

quelle degli altri. Con fatica svuota la galleria dell'anima dove ha chiuso emozioni scomode che dentro hanno lavorato e costruito caverne. Deve tirare fuori tutto, fidarsi, essere aiutato e aiutare; più il gruppo è affiatato più sarà facile lavorare e faticare. Insieme ognuno di noi si ricostruisce, si fortifica. Fuori ci saranno tempeste e alluvioni e noi dobbiamo imparare a essere forti e lottare contro le difficoltà.

Quando siamo pronti dobbiamo separarci. Proprio quando questa diventa la nostra casa e i compagni la nostra famiglia, quando creiamo intorno a noi l'armonia dobbiamo dirle addio e cominciare a vivere una nuova vita.

Non posso fare a meno di considerare la disfida dei Falò come una potente metafora di questa fase della mia vita. Sono in comunità da tre mesi e quando è arrivato il momento di fare il mio ingresso ho dovuto lasciare il centro di prima accoglienza (C.p.a.), primo servizio ad avermi accolto in Fondazione, che per me era casa, protezione, amore, dove avevo costruito legami forti e sinceri ed ho avuto paura del cambiamento e del distacco.

Un viale separa il C.p.a. dalla Comunità. Percorrendo quel viale ho sentito la tristezza per qualcosa di importante che lasciavo alle mie spalle. In un certo senso, anche qui c'era un falò che bruciava, la sensazione di aver costruito, una fascina dietro l'altra, un progetto faticoso e coinvolgente che giunto al suo culmine, era tempo di abbandonare e lasciar andare, con nel cuore la consapevolezza di andare verso un nuovo capitolo della mia vita. Verso un futuro migliore e un nuovo falò da costruire.

Vanessa (la fuochista in evoluzione)

“LEGGERE” TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



IL RUOLO DELL'IDOLO: IL MITO DI PARTENOPE

Nel corso della storia i popoli si sono sempre serviti degli idoli per cercare una mediazione tra l'uomo e ciò che è sconosciuto, creando e tramandando figure guida capaci di influenzare le società. L'idolo è da sempre, e ancora oggi seppur in altre forme, uno strumento per dare un nome e una forma all'invisibile e focalizzare il sentire umano lungo i secoli.

Un esempio calzante è quello del mito di Partenope e Napoli, una leggenda che ha un legame solido non solo con la storia ma con la cultura della città dalla sua fondazione ad oggi. Infatti, nonostante le controversie frequenti nella ricostruzione della mitologia classica, tutte le versioni conosciute del mito di Partenope ci riconducono alla creazione della città di Napoli.

Partenope in origine era una delle tre ancelle di Persefone (moglie di Ade) che vengono poi trasformate da Demetra, dea della guerra, in sirene, ovvero creature che oggi vediamo raffigurate come metà donna e metà pesce ma che negli scritti antichi sono raccontate come in parte donna e in parte uccello, e che con il loro canto cercano di ammaliare i marinai facendoli naufragare per poi divorarli.

La versione più accreditata della sua storia, nonostante ne esistano altre altrettanto valide e interessanti, la vede partecipare dell'Odissea di Ulisse che, vinta la guerra di Troia, si trova ad affrontare numerosi ostacoli, tra cui il canto delle sirene.

Secondo la tradizione, Ulisse riesce a resistere al loro richiamo facendosi legare all'albero della nave e ordinando ai suoi compagni di turarsi le orecchie con la cera. Il fallimento di questo incantesimo segna il destino di Partenope: incapace di accettare che qualcuno abbia resistito al suo canto, la sirena si lascia morire e il suo corpo viene trasportato dalle onde fino alle coste del golfo di Napoli, precisamente sull'isolotto di Megaride dove attualmente sorge Castel dell'Ovo. Proprio lì, secondo il mito, gli abitanti fondano un primo insediamento che prenderà il suo nome, Partenope, nucleo originario di quella che diventerà poi Neapolis, la “città nuova”.

Da questo racconto emerge chiaramente il ruolo dell'idolo nella costruzione dell'identità di un popolo, tanto che il nome della sirena sostituisce quello della città e viene spesso utilizzato in forma antonomastica per descrivere alcune caratteristiche dei napoletani.

Partenope non è soltanto una figura mitologica, ma diventa il simbolo originario della città: una presenza che accompagna Napoli nel corso dei secoli, plasmandone la cultura e trasformando un luogo geografico in uno spazio carico di significato.

Attraverso gli idoli, infatti, le comunità raccontano se stesse e costruiscono la propria memoria collettiva. Nel caso di Napoli, Partenope rappresenta il legame profondo tra la città e il mare, tra la bellezza e il mistero, tra la seduzione e il pericolo. Ancora oggi la sua figura continua a vivere nell'immaginario collettivo, nella letteratura, nell'arte e nel folclore.

Dalle antiche tradizioni, come le “Lampadedromie”, gare a staffetta organizzate in onore della sirena, fino alla tradizione culinaria della pastiera — che secondo la leggenda nacque dagli ingredienti portati in dono dai napoletani a Partenope per ringraziarla del suo canto soave — la sua presenza attraversa i secoli e si rinnova nel tempo. Anche nella cultura contemporanea il mito continua a risuonare, come dimostrano il film *Parthenope* di Paolo Sorrentino o i richiami presenti nella musica di Liberato.



Vediamo quindi come gli idoli siano in grado di creare nella vita di tutti e tutte noi usanze, passioni, legami e molto altro attraversando la storia.

Anche il mio interesse per la cultura classica e l'influenza che ha ancora oggi viene dal mio personale idolo partenopeo: mio papà, un uomo che ha dedicato la sua vita allo studio e alla divulgazione dell'arte nelle sue diverse forme.

Tommaso (ricercatore di miti)

ON THE ROAD



GABBER: MUSICA TONANTE

La storia della Gabber inizia nei primi anni '90 nei Paesi Bassi, dove è nata come sottogenere della techno hardcore, caratterizzato da ritmi veloci e suoni distortivi. Questo movimento giovanile si è diffuso a livello globale, associato a un'estetica specifica e alla cultura dei rave party.

Il termine "gabber", che significa "amico" o "fratello" in yiddish, rifletteva il forte senso di comunità tra i partecipanti.

La grande espansione del movimento si deve al gruppo gabber "The Stunned Guys" che nel 1996 fondò la Traxtorm Records, etichetta italiana che definisce, con la sua annuale produzione, il mainstream del movimento musicale, i dj emergenti e le maggiori tracce europee, dandogli la possibilità di diffondersi.

Avevo circa 13 anni quando trovai una rivista di mia sorella Valeria.

Era già qualche tempo che ero rimasto letteralmente fulminato dalla musica "dura", sentivo di aver bisogno di qualcosa che mi distinguesse dalla folla e che rappresentasse la mia rabbia e il mio dolore in maniera vera.

Mi trovai a rovistare tra le cose di Valeria che erano per me una finestra sul mondo "diverso" e trovai una rivista ai miei occhi incredibile: c'era una doppia pagina che parlava di gente pelata con la passione per la

musica e la fratellanza. Io pensai che cercavo proprio quel linguaggio e fu una vera rivelazione. Insomma loro parlavano di un modo di essere fratelli completamente fuori dall'ordinario ma estremamente vero. L'articolo era titolato: "Gabber, fratello". Io cercavo appartenenza e lì la trovai forte e chiara, come niente me l'aveva data fino a quel momento.

Da lì in poi la mia vita suonò sempre più in quattro quarti, come a scandire il tempo e creare una mia bellissima realtà in cui ero io e il suono. Stavo male? 4 quarti, stavo bene? 4 quarti.



Arrivò il liceo e con lui Federica. Lei si che era bella e mi regalò il primo album Hardcore: "Always hardcore Volume 14", che più avanti negli anni mi venne letteralmente spezzato a metà durante una festa di classe.

La musica Hardcore, ossia la grande famiglia di cui fa parte la Gabber, mi faceva sentire bene. Io non sono mai stato appassionato di festival o grandi eventi Har-

dcore con migliaia di persone tutte sotto cassa a ballare come pazzi. Mi vivevo la mia passione per il 90% del tempo con l'ascolto in cuffia. Rotterdam Terror Corps, Neophyte, Gabber Mafia, Claudio Lancinhouse, The Destroyer, The Stunned Guys. Angerfist: loro sono solo alcuni dei nomi da cui ero affascinato. Tutti loro parlavano di rabbia, ritmo, e muro del suono.

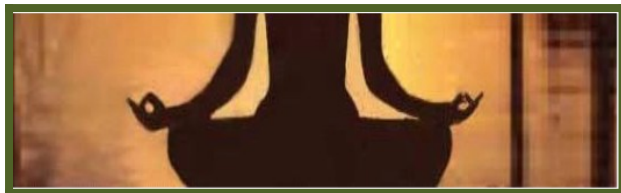
Per me la musica Gabber rappresenta anche alcune delle amicizie più vere e durature della mia vita. Matteo Phemt, amico storico e compositore, è la prima di tutte ad essere nata sui banchi di scuola con uno scambio di cuffiette durante l'ora di scultura al liceo. Esperienza stupenda fu il tentativo goffo di creare la mia musica con il gruppo "Kemiotek". In coppia con Valerio, mio amico fraterno, cercammo di suonare la nostra Gabber senza grande successo ma con grande gusto e divertimento. Devo dire che per me né la potenza né la velocità erano mai abbastanza e quindi andai sempre alla ricerca di generi gabber più veloci e pesanti, passando per Drokz, Tieum e Gabba Front Berlin, approdando alla più recente Uptempo.

Questa è stata ed è la mia passione più duratura perché ha rappresentato il mio rifugio e la mia ancora nei momenti più bui e tristi ma anche la mia luce e speranza nei momenti più belli.

Oltre che amore a primo ascolto, la musica gabber è stata per me ragione di viaggi e ricerca continua come anche di socializzazione e scoperta di nuovi orizzonti culturali e geografici per me sconosciuti. Un vero e proprio Virgilio musicale nel viaggio della mia vita.

Andrea (ascoltatore in quattro quarti)

SPORTIVA-MENTE



GLI SPORT DA COMBATTIMENTO

Il mio nome è Federico. Ho 23 anni e sono un utente della Comunità Terapeutica Semiresidenziale di Villa Maraini.

Nella mia vita ho praticato diversi sport, dell'equitazione al nuoto e alla pallacanestro, ma pochi di questi mi hanno fatto sentire l'emozione e l'entusiasmo che ho provato con gli sport da contatto. Infatti, negli ultimi 5 anni, mi sono dedicato anima e corpo al combattimento, iniziando per scherzo con un corso di pre-pugilistica in una palestra gestita da un mio caro amico, per finire con gare di alto livello e incontri "clandestini". Mi piacerebbe qui guidarvi attraverso un breve excursus delle varie discipline nelle quali mi sono cimentato, raccontandovi in cosa consistano e riportando la mia esperienza personale con storie e aneddoti. Iniziamo.

Prepugilistica: come detto sopra, tutto è iniziato qui. Nel corso di pre-pugilistica si imparano le basi della boxe: la guardia, i colpi e alcune schivate semplici.

Inoltre, facoltativamente, si iniziano a fare i primi sparring, ovvero degli incontri amichevoli dove mettere in pratica quello che si è imparato, avendo un assaggio del contatto fisico del pugilato, ma con le dovute protezioni. È qui che mi sono innamorato del combattimento: quando iniziai stavo attraversando un periodo di forte stress, per via dell'università e di problemi

personali che mi portavo dietro tutta la giornata. Avevo bisogno di uno sfogo fisico: quando il maestro gridava "sparring!" mi si drizzavano i capelli.

Pugilato: Una volta presa un po' di confidenza con i movimenti, ho subito iniziato a praticare il pugilato come naturale conseguenza della mia inclinazione al combattimento. Avevo poca esperienza, ma ci mettevo molta dedizione. Gli allenamenti erano diventati più duri, i movimenti sempre più precisi e specifici, e lo sparring più frequente e pesante.

Per la prima volta iniziavo ad acquisire un po' di sicurezza in me stesso, anche se in quel primo periodo ne presi davvero tante!

Kick boxing: Una volta imparato ad usare le mani piuttosto scioltamente, era tempo di muovere un po' le gambe. Nella Kick boxing si utilizzano infatti una moltitudine di calci portati con tibia e collo del piede, principalmente spazzate e calci circolari sotto la cintura.

Nella kick boxing si ha un combattimento prettamente ravvicinato e con colpi pesanti e molto impulsivi. Ho praticato solo per pochi mesi questa disciplina, ma grazie ad essa ho imparato davvero molto sul mondo del combattimento, e la mia autostima pian piano aumentava.

Light contact: Questa disciplina, che di "light" non ha davvero nulla se non il nome, consiste in una sorta di kick boxing acrobatico, con colpi solo sopra la cintura. Se la kick boxing appare più "statica" e pesante, con un contatto prettamente ravvicinato, da rissa, nel light contact i colpi sono portati ripetutamente e con grande velocità, tenendo l'avversario a debita distanza, entrando per scaricare i colpi ed uscendo subito. È

un'arte marziale estremamente faticosa, tecnica e calcolata, dove si punta più che altro a confondere e sopraffare l'avversario che a mandarlo al tappeto con un colpo pesante. Ma non fraintendetemi, porto molti segni sul mio corpo di quei combattimenti. Ricordo ancora la sensazione del tallone del mio avversario piombare dall'alto dopo un calcio ad ascia girato saltato, scaricando un bel colpo al volto che mi lacerò completamente il sopracciglio destro, lasciandolo a penzoloni sopra la palpebra. Lì per lì non mi accorsi della gravità della ferita e continuai a combattere, in modo ancor più aggressivo. Iniziavo a mostrare una certa superbia in quella palestra. Avevo trovato un ambiente dove potermi finalmente sentire giusto, al mio posto. Quell'anno iniziai veramente ad esagerare e a vivere questo sport in modo malsano. Davo sempre il cento per cento, non mi fermavo davanti a niente e nessuno. Feci del male a molte persone in quel periodo, e solo dopo qualche anno avrei pagato uno scotto molto alto per queste mie azioni.



HMD (Hwal Moo Do): È un'arte marziale coreana, a metà strada tra il taekwondo e la kick boxing. Insomma, una sorta di light contact potenziato, con colpi ancora più tecnici e complessi e con combattimenti ancora più violenti. Iniziai a praticare questa disciplina quando sentii che il light contact non era più abbastanza. Volevo ancora di più. Ormai mi ero adattato benissimo al combattimento, nella mia palestra ero diventato un punto di riferimento e il mio ego si era gonfiato a dismisura. Fatto sta che iniziai a frequentare saltuariamente una palestra di HMD, non tanto per assimilare le tecniche e gli insegnamenti dell'arte mar-

ziale coreana, quanto per partecipare a quelle durissime sessioni di sparring: il tatami (cioè il tappetone dove si eseguivano i combattimenti) veniva diviso in molte piccole postazioni, ci si metteva in coppie e si iniziavano questi brevi round da 1 minuto e mezzo.

Al suono della campana, si cambiava subito compagno e si ricominciava. Si andava avanti così per circa 40 minuti di combattimento ininterrotto, senza riposo di alcun genere, confrontandomi con avversari di ogni età, esperienza e categoria di peso. A dir poco massacrante, proprio quello di cui avevo bisogno.

Non ero regolarmente iscritto e non potevo intraprendere il percorso cinture, tuttavia mi era concesso di partecipare alle gare, anche al livello nazionale. Fu proprio durante uno di questi incontri che mi feci del male come mai prima di allora. Gareggiavo nella categoria dei pesi massimi (dai 96 kg in su) in una gara interna dell' HMD, dove partecipavano atleti da tutta Italia.

Al tempo pesavo circa 98 kg, nei mesi precedenti mi ero infatti impegnato moltissimo per arrivare alla gara con una forma fisica eccellente. Ero pesante, ma anche esplosivo e scattante. Tecnicamente ero molto preparato e di fiato ero instancabile.

Mi sentivo inarrestabile. Non conoscevo il mio avversario e non l'ho visto prima di ritrovarmelo davanti: un bestione alto 2 metri per 130 kg di peso.

Sembravo uno stuzzicadenti accanto a una saliera. Ma non mi feci scoraggiare affatto e la mia superbia mi fece accettare l'incontro.

Il maestro mi disse: “Usa le gambe, tienilo lontano. Non farti toccare mai”. Suona la campana. Primo round. Non tiro un singolo pugno, non mi avvicino. Utilizzo tutta la forza del mio corpo per entrare con dei calci frontali sul suo stomaco. Lui non si muove di un millimetro. Gli giro attorno e ripeto. Non mi tocca

neanche una volta. Fine primo round. Lo sto domandando ai punti, il mio ego è alle stelle. Secondo round, stessa storia. Terzo round, sono molto stanco, ho poche energie, ma sufficienti a finire in bellezza. Il mio avversario d'altro canto, è furioso. Allora inizia ad utilizzare la sua massa per incalzarmi. Riesce a raggiungermi, BAM! Un destro bestiale al volto. Per un attimo vedo le stelle, ma subito mi copro e lo riporto a distanza. Poi un'altra volta BAM! E mi mette all'angolo. Lui è enorme e non so dove uscire. Mi scarica addosso una serie di pugni che mi toglie il fiato. Sono confuso, non riesco a pensare. I suoi colpi sono i più forti che abbia mai ricevuto. Ritorno in me, reagisco, finalmente inizio ad usare le mani anch'io. Lui accusa. C'è sangue. Sfrutto un momento in cui quella montagna fa un passo indietro per uscire dall'angolo sul lato sinistro, ma sono molto provato e mi scivola un po' la guardia. Un calcio circolare mi arriva in mezzo agli occhi. La luce si spegne. È buio. Non sento niente, nemmeno dolore. Solo una sensazione tagliente sul naso. È K.O. Mi trascinano fuori dal tatami. Chiedo al mio amico che mi aiutava a camminare: “Cosa è successo? Con che mi ha colpito?”. Mi porta all'ospedale: trauma cranico, frattura scomposta del setto nasale, frattura scomposta pluri-frammentata delle ossa piramidali del cranio. Vengo operato. La convalescenza fu durissima, dolorosa e deprimente. Da quell'esperienza ne uscii assai ridimensionato: perdetti una grossa fetta di autostima. Non mi sono mai più sentito così forte o invincibile, ma iniziai a provare paura. Mi ritirai dal mondo delle gare, proseguendo comunque a praticare qualche combattimento, ma con più auto-consapevolezza.

MMA (Arti Marziali Miste): È la disciplina per eccellenza.

Lo stile è strettamente personale: ci sono tutti i colpi del pugilato, della kick boxing e della Muay Thai (cioè pugni, calci, gomitate, ginocchiate, tallonate), il combattimento a terra del Brazilian Jujitsu e la lotta greco-romana (con prese, leve articolari e strangolamenti). Si combatte nella “gabbia” in un unico round lunghissimo. Lo scopo è uno e uno soltanto: dominare l'avversario con tutti i metodi possibili.

Muay Thai: è un'arte marziale thailandese molto dura e molto violenta.

Ricordo in particolare una palestra che per un periodo ho frequentato. Era una specie di garage con un grande tatami al centro. Un posto sporco, buio e poco raccomandabile. Lì organizzavano degli incontri clandestini di Boxe e Muay Thai. Più che una palestra assomigliava ad un vero e proprio fight club: niente protezioni, solo guantoni e paradenti. Il ring era delimitato da una folla sbraitante che ti colpiva e ti spingeva non appena ti avvicinavi. Non è mai stato così pericoloso finire alle corde. Eri uno contro tutti. Nonostante questo non ho mai riportato grossi infortuni lì dentro, e in verità ho molti bei ricordi di quegli incontri.

Qui finisce la mia esperienza.

Per me gli sport da combattimento sono stati per anni uno strumento per sfogare la mia rabbia, riversandola fisicamente sulle altre persone. In palestra era concesso. Fare del male a qualcuno era “legale”. Ad oggi non è più così che voglio gestire le mie emozioni. Voglio riprendere questo sport con una mentalità più sana, scoprendo cosa si prova a viverlo in modo più equilibrato e pacifico.

Federico (un combattente alle corde)

NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI



REVENGE PORN: LA VIOLENZA DEL NON CONSENSO

Il revenge porn, letteralmente “vendetta porno”, consiste nella diffusione di materiale intimo su internet senza il consenso dei protagonisti. Nel 90% dei casi le vittime sono donne e il materiale condiviso può essere stato prodotto sia in maniera consensuale che non. Può trattarsi ad esempio di una violenza sessuale registrata, un rapporto ripreso in maniera consenziente o foto e video scambiate via chat nella pratica del sexting.

Il revenge porn è a tutti gli effetti una violenza per chi la subisce e, nel caso sia un uomo a diffondere il materiale, la maggior parte delle volte è appunto una vendetta nei confronti di una donna che magari l'ha rifiutato.

L'obiettivo è quello di rovinare per sempre la reputazione della vittima, perché è impossibile cancellare poi quel materiale da internet. Una volta pubblicato resterà online e lo vedranno migliaia di persone. Internet non dà infatti “diritto all'oblio”: si può provare a cancellare il materiale dalle piattaforme su cui è stato pubblicato ma non da tutte le chat su cui è stato condiviso.

Non esiste una violenza maggiore o minore, ma quella del revenge porn è sicuramente una delle più crudeli che una donna possa subire, perché si protrae nel tempo, le immagini circoleranno sempre e ogni commento, ogni insulto, ogni risata saranno una pugnalata per la donna che le subisce.

E la vergogna di essere una poco di buono agli occhi di tutti, l'idea di venire additata tutta la vita come “la ragazza di quel video”, possono diventare un peso impossibile da sopportare. Come lo è stato per Tiziana Cantone, una ragazza che si è tolta la vita dopo la diffusione di alcuni video intimi girati in maniera consenziente, ma diffusi senza il suo consenso. Aveva provato a far cancellare i video e a difendersi, ma l'umiliazione pubblica a cui è stata sottoposta è stata insopportabile per lei. I suoi video erano diventati virali e lei veniva associata solo a quelli, e ogni singolo commento, risata e giudizio hanno contribuito alla sua scelta. Ed è per questo che chi guarda materiale intimo consapevole che è stato pubblicato senza consenso è colpevole a tutti gli effetti come chi lo diffonde e contribuisce alla violenza.

Dopo il caso di Tiziana Cantone è stata introdotta una legge specifica contro il revenge porn, la legge n. 69/2019 nota come Codice Rosso, che punisce chi perpetra questo reato con la reclusione da uno a sei anni e con multe significative.

Ma non è abbastanza, serve educare i ragazzi già nelle scuole sul tema del consenso, che in questi casi non viene più considerato, nonché cominciare a vedere quello che potrebbe sembrare un semplice clic come un gesto con delle conseguenze reali.

Quella del revenge porn è una violenza senza fine, che colpisce ad ogni visualizzazione, commento o condivisione.

Nonostante non sia mai stata vittima del revenge porn, questo tema mi tocca particolarmente per via del rischio di stigma che ne può derivare. Infatti, essendo stata una donna tossicodipendente la mia paura è quella di venire etichettata nel futuro e diventare vittima di pregiudizi. Uno dei miei obiettivi in comunità è riuscire a scardinare queste paure per poter vivere libera facendo pace con il mio passato.

Caterina (libera da etichette)



ON THE ROAD



CRESCERE IN RIMA

Era il lontano 2010, alle radio passavano successi internazionali come "Black and yellow" di Wiz Khalifa, "Not afraid" di Eminem e album italiani come "Controcultura" di Fabri Fibra, "Guilty" di Noyz Narcos ed un ragazzo alle prese con il primo superiore cominciava ad approcciarsi con questo genere.

Quel ragazzo ero io.

Ricordo che andando a scuola mettevo le cuffiette al massimo e la musica underground di quel tempo mi accompagnava fino a scuola, l'MP3 era invaso dall'influenza di Babaman, Bassi maestro, il Truceklan, Colle der Fomento e tanti altri.

Proprio in quell'anno la cultura hip hop si faceva spazio, a livello uditivo con il rap, a livello visivo con i graffiti e a livello di movimento con la breakdance.

Ero affascinato da tutto quel mondo, dal modo di parlare in slang, al modo di vestire e interagire, da ciò che si poteva fare con un pò di fantasia e suoni messi insieme.

Il mondo dell'hip hop era talmente piccolo e vario che potevi diventare qualcuno con poco, essere riconosciuto dalle altre crew, essere visto per la bravura nei testi e nell'improvvisazione.

Era un mondo a parte, con persone diverse l'una dall'altra ma che in comune avevano tutte la stessa cosa: la voglia di spiccare, anzi ... di spaccare!

Anche se per la musica il primo approccio fu il 2010, già da bambino frequentavo l'ambiente, più precisamente gli skatepark di San Basilio, dove ragazzi e signori avevano costruito in un parcheggio abbandonato rampe alte e percorsi da fare in skate. Esiste addirittura un documentario girato lì e caricato su youtube in cui, in un'inquadratura di pochi secondi, ci sono io bambino che urlo in camera: "Perché questo spacca!".

Ritornando alla musica

Inizìo tutto una mattina nella palestra della scuola. Frequentavo il liceo artistico e nell'ora di educazione motoria eravamo a contatto con liceali di classi superiori; tra loro c'era un ragazzo che con il suo cellulare metteva beat rap (basi musicali) e iniziava a cantarci sopra, improvvisando.

Il suo freestyle mi fece rimanere a bocca aperta. Incantato da ciò che riusciva a dire senza pensarci troppo, preso dalla voglia d'imparare iniziai anch'io.



Oltre a scuola iniziai a scrivere a casa, con penna e foglio sopra basi scaricate da youtube, insomma mi allenai parecchio per riuscire a concludere un testo completo.

Verso i 16 anni allargai la cerchia di persone che frequentavano quel tipo di ambiente ed è proprio lì che incontrai un mio vecchio compagno di classe. Quell'incontro fu decisivo, creammo un duo, dandoci il nome di PRIMA FANTERIA.

Eravamo due ragazzini di periferia che sognavano di passare un giorno per radio. Sognavamo il successo e la fama, sognavo di essere "qualcuno".

Ricordo le prime volte in studio, pensai: "Che figata!". Immerso tra strumenti musicali e attrezzature di cui non conoscevo l'esistenza, iniziai a registrare i primi pezzi.

Ero eccitato ad ogni rima che usciva fuori, la voglia di incidere il pezzo successivo era immensa, era come se stessi lasciando il segno in una società che non mi conosceva, come se lasciassi una parte di me nel mondo. Incidemmo vari pezzi, ci incontravamo tutti i giorni per provare, ma qualcosa si mise tra di noi creando una rottura: era la droga.

Quella stessa droga che poi mi ha accompagnato fino alla fine della mia passione, quella droga che ha finito per spegnere i miei sogni.

Nel tempo continuai, anche sotto sostanze, ad incidere in un nuovo studio, con un'altra cerchia di persone: ci chiamavamo il 5.1. Feci uscire due album digitali, feci vari concerti ed è proprio lì che segnai la fine di tutto.

Partii per Milano insieme ad un compagno, non sapevo che quello sarebbe stato l'ultimo concerto.

Lì la sostanza non mi lasciò per un secondo.

Ricordo che salendo sul palco la voce non usciva, non riuscivo a guardare in faccia il pubblico; in quello spazio a me familiare chiamato palco che mi faceva sentire grande ogni volta, mi sentii piccolo, insignificante. Tornai a Roma e lasciai la musica, non la sostanza; lasciai gli amici e non la sostanza; lasciai la mia ragazza e non la sostanza.

Ed è così che mi ritrovai solo, la sostanza era l'unica compagna di quel periodo, fu talmente totalizzante che anche essendo solo non lo sentivo, non lo vedevo. Ricordo la difficoltà anche di ascoltare musica, non solo di farla.

Invidiavo tutti i miei compagni dell'epoca che continuavano ad incidere, a scrivere e che mi inviavano le loro uscite sui social.

Allontanai tutto e tutti, perché così non potevo sentire quel dolore e con il tempo toccai il fondo. Dopo la terza overdose capii che dovevo fare qualcosa per riprendere la mia vita in mano, forse per paura o forse per stanchezza ma poco importa, perché quella scelta ha cambiato la mia vita.

Cominciai a frequentare il centro di prima accoglienza a Villa Maraini, ricordo il benessere dopo solo due mesi di lucidità, me ne innamorai. Ed è proprio lì che ricominciai a scrivere, ma in modo diverso.

Se prima raccontavo della mia vita, della criminalità, della sostanza, lì iniziai a scrivere di amore, passione e determinazione.

Stavo cambiando lentamente e con me la musica.

Anche la melodia era diversa, se prima scrivevo su beat underground o trap, iniziai a scrivere su basi indie, più calme, melodiche, sentimentali.

Ora sono entrato nella Comunità diurna, nel frattempo sono riuscito a scrivere quasi un album. Ancora non mi sento in grado di tornare in studio ma so che c'è, è lì e sta aspettando me.

Nella musica sono sempre andato in prestazione, come se fossi perennemente sotto esame e non voglio che accada di nuovo.

Ora voglio fare musica perché mi piace, perché è passione, senza dimostrare niente a nessuno.

Tirando le somme di questa breve storia

Ho lasciato la sostanza e ho ripreso la musica

Ho lasciato la sostanza

E ho al mio fianco una donna che mi ama

Ho lasciato la sostanza e sto costruendo delle amicizie

Ho lasciato la sostanza e ho ripreso la mia vita.

NØV3 (aka Giordano)

ON THE ROAD



CRONACHE DELLA NAVE DI CARTA

Un bellissimo ricordo porterò per sempre con me: la fantastica esperienza fatta a bordo della goletta "Oloferne", la barca a vela dell'associazione di promozione sociale la Nave di carta. Tale associazione si occupa di promuovere la cultura della vela e sensibilizzare la tutela ambientale.

Riguardando le foto di quei giorni sicuramente ho tanta nostalgia di quei momenti. Ma partiamo dall'inizio.

Mi trovo a Villa Maraini, in comunità, per un periodo di riabilitazione dall'uso di sostanze stupefacenti. Ed è qui che a me ed ai miei compagni di percorso si è presentata l'occasione di intraprendere questa esperienza. Ero veramente tanto contento di poterne far parte, occasioni come questa le ho sempre schivate o addirittura bocciate a prescindere per paura di non essere in grado o abbastanza.

Così partiamo, io più altri sei miei amici e compagni di percorso, insieme a due operatori della comunità. Eravamo tutti tanto entusiasti, a tratti impauriti, ma tanto tanto curiosi. Così con il nostro fantastico Movano partiamo per La Spezia, dove ci saremmo imbarcati per tre giorni.

Ricordo ancora il momento in cui salpammo, le nostre facce sorridenti, quel venticello fresco in viso e soprattutto il profumo del mare. Per prima cosa sistemammo tutto nelle nostre cabine, poi un breve briefing con il comandante e il suo equipaggio sulle norme comportamentali e sulle nozioni fondamentali di cui tener conto in barca. Di tutti quei termini barcaioi ricordo solo "cazza la randa" ma ci sarebbe voluto forse più di un mese per ricordarli tutti. Così iniziammo le nostre prime manovre, eravamo tutti coordinati, ognuno di noi aveva una mansione ben precisa. Eravamo un tutt'uno, noi, il vento, il mare e Oloferne. Si creava una sorta di magia quando la barca danzava tra le onde e noi danzavamo insieme a lei.

Da subito sentimmo qualcosa, ci trasformammo in una famiglia oltre che in un equipaggio. Come in una vera famiglia c'era chi cucinava, chi apparecchiava e sparcchiava e chi si occupava che tutto fosse pronto. Pranzi e cene insieme, in mezzo al mare con chi vuoi bene non hanno prezzo. La parola più usata da tutti noi era "benessere", noi che per una vita abbiamo conosciuto il "malessere". Strano vero? E invece no, è proprio questo che questa esperienza ci ha lasciato. Il benessere lo respiravamo, la mattina nel vedere il sole sorgere e la sera tramontare, a cena quando ci raccontavamo degli aneddoti o la notte cullati dalle onde del mare. Quando sei lontano dalla frenesia della città, da tutti che vanno di corsa e ti trovi in mezzo al mare è come se il tempo improvvisamente si fermasse, così inizi a soffermarti sulle piccole cose, inizi a guardare e a sentire tutto in un modo diverso, più consapevole, più attento e anche più romantico. E così ti rendi conto di quanto la vita sia bella e di quanto nelle piccole cose si nasconda la felicità.

Consiglierei a tutti di fare questa esperienza perché vi lascerà sicuramente dei ricordi indimenticabili.

Voglio ringraziare di cuore Villa Maraini e tutti gli operatori che con grande dedizione, cura e amore per noi e per il prossimo, si occupano di insegnarci a vivere bene, mostrarci delle alternative e darci delle opportunità come questa che porterò per sempre nel mio cuore.

Ma soprattutto un ringraziamento particolare va a Gabriele Mazzoleni che con la sua barca Briseide nei mesi precedenti a questa esperienza ci ha avvicinato per la prima volta al mondo della vela, al comandante di Oloferne Marco Tibiletti e a tutto il suo fantastico equipaggio di volontari che con tanto entusiasmo e gioia in quello che fanno ci hanno permesso di vivere dei giorni a bordo fatti di momenti di condivisione, gioia e spensieratezza. Realtà come la Nave di Carta sono fondamentali al giorno d'oggi, sia in ottica di tutela e cura del territorio sia per la particolare attenzione a categorie sociali svantaggiate come la nostra.



Buon vento a tutti noi!

Francesco (marinaio per caso)