

VOCI LIBERE

Fondata nel 1996

FONDAZIONE VILLA MARAINI - C.R.I.



- ✓ NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI
- ✓ ON THEROAD
- ✓ 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, 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 sè. Spunti di riflessione saranno le decisioni di vita personali, la passione per uno sport, una canzone, un libro.

www.villamaraini.it

ctdiurna@villamaraini.it

"LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



che mo' so' tu fratelli.

La mattina te rimetti in cerchio, glie dai
le mani

vedi tutto più chiaro...

ma si, c'avrò un bel domani!!

Era stanotte.

ERA DI NOTTE

Peppe (poeta insonne)

Era stanotte mentre me giravo dentro al
letto...

Pensavo a voi e me so' detto: mo' je scrivo
du' parole

Così ho fatto!!

V'ho immaginato tutti in cerchio belli
dritti contro er vento,

ognuno de noi co'quer tormento...

a fa' a cazzotti co' sta vita che c'è n'ha
date tante!!

Piasse pe' mano guardasse nell'occhi e
disse:

"Aoh guarda che te vojo bene"

Chi l'ha mai fatto?

Le prime volte te pari matto

Padri, madri, figli e fratelli

Co' le spalle rotte a portasse sti
fardelli.

Te ritrovi qui insieme a sti sconosciuti



ON THE ROAD



ALZATI IN PIEDI SORELLA

*"Donna siamo tutti e lui non lo ha capito.
Donna non di tutti e non è mai cambiato.
Calda come il sole di domenica d'estate
però non è domenica e qui fa un freddo
cane."*

Questa è la prima strofa di una canzone che canta Nina Zilli. Conosco molto bene quel freddo sai?

Lo sento arrivare ogni volta che vengo a conoscenza di una storia che racconta di violenza. Sì, arriva senza preavviso alle mie spalle, prendendomi alla sprovvista, pietrificandomi, pungente e mascherato da brivido, mi penetra nella schiena e, prepotentemente, si fa strada per rimanere intrappolato nello stomaco, racchiudendo in sé stesso tutta quella tristezza, quella rabbia e quel misto di dolore e paura. Non riesco a fermarlo. Risale dall'esofago per trasformarsi ed infine liberarsi in un grido che racchiude tutto quel dolore che hai provato lì, sola, senza poterlo condividere con nessuno per la vergogna che provavi a sentirti una vittima o per la sola paura di risentirti nuovamente sola.

Riesco a sentire quelle grida silenziose che si disperdono dentro di me, tutte quelle grida che ora sono grida libere. Sì, perché ora, dolce ragazza, proprio ora che la tua anima vola con le sue immense ali nelle azzurre praterie, sei finalmente libera, libera da quelle catene che ti

hanno tenuta intrappolata, costretta in una gabbia che, per giunta, hai dovuto costruirti da sola, giorno dopo giorno, per il timore di raccontare, di denunciare e per la vergogna che hai provato nel sentirti maltrattata e per tutte quelle volte che ti sei sentita violata, presa a schiaffi, a pugni, disprezzata per quegli sputi in faccia.

Tutte quelle volte in cui ti sei sentita umiliata, quelle umiliazioni che, anche se non lasciano segni esteriori, lasciano la tua anima tumefatta.

Ma ti ricordi che belli quei giorni, mentre ti accarezzavi i capelli, riuscivi a sentirti viva. Tu, che per tornare anche soltanto a quell'istante, pagheresti tutti gli anni, gli stessi che hai speso a cercare di recuperare tutte quelle cose che lui è riuscito a farti smarrire.

E proprio ora che lui ha scelto di sottrarti alla vita, alzati in piedi e corri forte angelo mio e vai a riprenderti i tuoi desideri, i tuoi sogni.

E proprio a lui che ti ha sempre trattato come una cosa, gridaglielo in faccia sorella che, se proprio sei una cosa

*"allora sei anche una riva, un diamante
E la luna, spazi infiniti dentro ogni stanza amore riflesso
E se proprio sei una cosa, sei una cosa che conta" (Elisa, "In piedi")*.

A voi donne voglio dire che vi ammiro perché siete riuscite a dimostrare la forza, anche quando il destino è stato avverso. Voi che siete riuscite comunque a trarre il meglio da questa vita terrena, voglio ringraziarvi di vero cuore perché finalmente ora posso restituirvi il mio amore con questo racconto, che è l'insieme

delle nostre anime unite l'una con l'altra, che si raccontano attraverso la musica, la scrittura, la poesia ed io mi sento così orgoglioso di aver potuto sognare con tutte voi.



Questo racconto nasce dall'esigenza che ho sentito di raccontare non una, ma l'insieme di tutte quelle storie di prevaricazione e per dare, nel mio piccolo, una voce a chi, a proprio modo, è arrivata e facendosi strada in me, ha scelto di raccontarsi e accompagnarmi in questo nuovo viaggio.

Interrogandomi in seguito sul perché fossi così sensibile a quest'argomento, scoprii più di quanto avrei voluto, ma era arrivato il mio momento. E' stato magico e surreale, un qualcosa che va oltre le parole. Sentii dentro me qualcosa che cresceva e cambiava forma in continuazione, rimanendo immobile ad ascoltare ogni tipo di sensazione ed emozione che riuscisse a raggiungermi. Mi impossessai di una luce, la stessa di chi sa sperare e la stessa che mi ha permesso di mettermi in contatto col mio

vero "Io", arrivando infine alla
consapevolezza che tutti quegli anni
passati nel dolore più profondo erano
soltanto dovuti al fatto che anch'io sono
un sopravvissuto.

Un grazie sentito a tutte le donne che
hanno permesso che questo racconto
prendesse la forma desiderata: Eleonora,
Nina, Veronica, Raffaella, Lucrezia, Noemi,
Elisa, Martina, Isa, Antonietta, Giulia,
Barbara, Sara, Elena, Malù, Delia. Infine
un grazie speciale a Francesca che ha reso
possibile che questo racconto prendesse
vita.

Davide (una voce per chi tace)

SPORTIVA-MENTE



SPORT, AMICO FEDELE

Mi ricordo bambino che scorrazzavo nei campi di calcio, l'odore della rugiada sul manto verde, l'emozione prima della partita, l'odore della pelle degli scarpini negli spogliatoi e l'accortezza nel lucidarli. Tutti uniti per un solo obiettivo ...vincere una partita!

Da piccolo ero molto timido ed introverso e lo sport mi ha aiutato ad aprirmi, formarmi caratterialmente, lottare per conquistarmi un posto in campo e sentirmi libero. Mi sono innamorato di un qualcosa che mi dava spensieratezza, libertà di movimento, espressione, estro.

Avevo la sensazione di cancellare tutti i problemi che avevo a casa e mi sentivo più sereno.

Ho sempre giocato a calcio, sia in campo che sotto casa con gli amici, già da piccolo. Ricordo da mattina a sera sull'asfalto rovente, niente ci fermava, tutto pur di continuare a giocare, vincere una partita, rimanere liberi e spensierati.

Non bastano le parole a racchiudere quello che lo sport ha rappresentato e rappresenta per me. Mi aiuta a superare i limiti con me stesso e mi dà la disciplina, dedizione e

costanza di cui solo oggi sto capendo appieno il valore.

Ero un trequartista, il collante tra centrocampo e fase di attacco, facevo e facevo fare goal e proprio questo secondo aspetto era per me la parte più appagante. Il goal, preso a sé, è un gesto tecnico fine a sé stesso; aiutare una squadra a segnare mi dava invece la sensazione di far parte di un gruppo.

Man mano che crescevo tutta quella libertà e spensieratezza iniziavano a sfumare ed i miei problemi famigliari iniziavano a radicarsi dentro di me e a prendere il sopravvento.

Ho impressa un'immagine di me a 14 anni quando feci un gol decisivo in un derby, una partita importante. I miei compagni mi abbracciarono e io rimasi immobile, congelato, incapace di concedermi un'emozione bella, un momento di esultanza e gioia.

Il mister mi diceva: "Che hai? Perché non riesci a esultare con la squadra?". Neanche con lui, una figura importante per me in quegli anni, riuscii ad aprirmi. Risposi con un generico: "problemi in famiglia" e ripiombai nella mia chiusura.

Da lì cominciai a cambiare, ad essere ribelle e menefreghista. Stavo dando sempre più posto ad un ragazzo rabbioso con la vita allontanandomi dallo sport, dal mio sogno di diventare calciatore ed affrontare e sfidare la vita proprio come in una partita. Ora non l'affrontavo più con estro, fantasia e quel pizzico di cattiveria agonistica ma con rabbia, sfrontatezza, incoscienza. Anche in campo cominciai ad essere più litigioso, prendevo ammonizioni, facendoci rimettere l'intera

squadra. Il talento rimaneva, ma non c'ero più io. Proprio lì ho iniziato a conoscere le droghe e la strada e mi sono perso.

Oggi a 40 anni mi sento di dire che lo sport è stato per me anche un'ancora di salvezza, mi ha accompagnato anche nei momenti più bui come un fedele amico che mi tendeva la mano e mi risollevara quando toccavo il fondo. Oggi mi fa stare bene, è una valvola di sfogo che mi dà benessere fisico e mentale, mi fa superare i limiti con me stesso. Lo sport mi dà concentrazione, passione, mi aiuta a lottare per i miei obiettivi, è costanza e sacrificio, dedizione e disciplina.

Chissà se un giorno ritornerò in un campo di calcio ad allenare o a giocare in un campionato, magari vista l'età sarà la mia ultima competizione ma con mio figlio che mi guarda dalla tribuna e scorrazza libero e spensierato come quel bambino di 30 anni fa che si mostrava al mondo fiducioso e contento di tirare un calcio ad un pallone.

Emanuele (di nuovo in campo)



NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI



IL RING DEL PREGIUDIZIO

Imane Khelif è un'atleta algerina, classe '99, boxer professionista nella categoria - 66kg. Nata nelle campagne intorno a Tiaret, Imane inizia a praticare boxe all'età di 15 anni contro il volere di tutti: nella regione e nella famiglia, fortemente conservatrici, la boxe era considerata uno sport prettamente maschile e vedere una donna praticarlo era considerato quasi blasfemo. Imane ha dovuto fare sacrifici sin dall'inizio: chilometri a piedi per andare nella palestra più vicina, vendeva couscous con la mamma e metalli raccattati per terra per pagarsi gli allenamenti e l'autobus.

Dopo anni di sacrifici l'atleta partecipa a:

- mondiali di pugilato dilettante femminile nel 2018 in India arrivando al 17° posto;
- Olimpiadi di Tokyo arrivando al 5° posto nel torneo pesi leggeri femminili dove riceve la medaglia come migliore atleta algerina;
- mondiali di pugilato dilettanti femminile ad Istanbul 2022, medaglia d'argento.

Imane vince diverse volte nei vari tornei ma perde anche ben 13 volte su 50 incontri,

a testimonianza di un equilibrio di forze tra le parti, contrariamente al successivo discredito di cui sarà vittima poiché "più forte in quanto uomo".



Nel 2023 partecipa ai Campionati mondiali di pugilato dilettanti femminili in India e si qualifica in finale ma, poco prima dell'incontro viene squalificata dall'IBA (International Boxing Association) attraverso un "test d'idoneità" poco chiaro, che non fu neanche pubblicato e secondo il quale l'atleta presentava livelli eccessivi di testosterone e cromosomi XY e per questo avrebbe "ingannato" le colleghe fingendosi donna. Imane affermò che tutto ciò era una cospirazione per non farla vincere ma a nulla servì il ricorso presentato e subito respinto.

Quattro mesi dopo la squalifica, l'atleta vince la medaglia d'oro ai giochi panarabi in Algeria e nel 2024 partecipa alle Olimpiadi a Parigi.

Imane soffre di iperandrogenismo idiopatico, condizione che determina un'eccessiva produzione di ormoni maschili (testosterone) da parte delle ghiandole endocrine e si palesa con segni e sintomi tipici del sesso maschile, sia a livello di aspetto fisico che di un aumento della forza muscolare. Imane quindi è una donna a tutti gli effetti: è nata donna, è stata registrata all'anagrafe come donna, ha vissuto la sua vita come donna, ha praticato il pugilato come donna, ha un passaporto femminile.

Il suo aspetto fisico con tratti fortemente maschili ha creato confusione, polemiche, fake news ed episodi di cyberbullismo soprattutto durante le Olimpiadi di Parigi. Infatti nei giorni precedenti al primo incontro sul ring dell'atleta algerina contro la boxer italiana Angela Carini, l'Italia ha aperto un'accesa polemica sul fatto che Imane non potesse gareggiare perché non aveva superato i test di genere. Insomma, il mondo intero aveva già etichettato Imane come donna transgender.

Tutto ciò ha influenzato la sua avversaria italiana che, dopo soli 46 secondi dall'inizio della gara, ha abbandonato il ring accusando Imane di avere una forza eccessiva.

Così per giorni, il caso Khelif è passato alla cronaca di tutto il mondo. L'atleta, oltre a vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi, ha intrapreso un'azione legale contro la valanga di molestie e bullismo online che ha ricevuto durante tutto il periodo delle Olimpiadi, strumentalizzati

anche a livello politico da molti paesi conservatori e di estrema destra.

Khelif quindi ha lottato sul e fuori dal ring, con tenacia e costanza, difendendo la sua identità di donna e il suo diritto di partecipare alle Olimpiadi, rifiutando così le falsità ed etichette apposte da chi è abituato a puntare il dito senza conoscere veramente.

Questa storia ricorda un po' la lotta quotidiana che noi tossicodipendenti facciamo contro luoghi comuni e pregiudizi che caratterizzano la cultura della nostra società e fanno sì che la tossicodipendenza porti ad uno stigma sociale spesso difficile da scardinare. Troppe volte siamo stati etichettati come delinquenti, pericolosi, vittime di un vizio scelto da noi, incapaci di integrarci nella società, persone da evitare e impossibilitati a guarire.

La realtà dei fatti dimostra come, al contrario di tutto ciò, il tossicodipendente può essere anche il medico chirurgo che opera, il politico che governa, la ragazza laureata che insegna a scuola.

La scelta di intraprendere un percorso di cura in comunità è il nostro riscatto contro la stigmatizzazione, è la dimostrazione di come ognuno di noi ha la forza di guarire ed il diritto di vivere incluso nella società come ogni persona che non faccia uso di sostanze.

Un po' come la battaglia di Imane.

Benedetta (in lotta contro lo stigma)

"LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



JORIT: LE CICATRICI DEL MONDO

Napoli (2018) A 9 anni dalla morte di Stefano Cucchi in via Guido Mensinger campeggia il ritratto di Ilaria Cucchi, rappresentata come una guerriera impegnata anima e corpo nella battaglia per ottenere giustizia per la morte del fratello Stefano. Un monito per ricordare che anche la vita degli ultimi conta e non viene facilmente dimenticata.

Firenze (2018) A cinque anni dalla sua morte, murale dedicato a Nelson Mandela. L'opera, di 125 metri quadrati, è stata realizzata su uno stabile di alloggi popolari in piazza Leopoldo, ribattezzato "condominio dei diritti".

Mosca (2022). Nel pieno della guerra in Ucraina, un murale dedicato a Julian Assange, giornalista e co-fondatore di Wikileaks. Un'opera bersagliata per la scelta di realizzarla in un paese che continua a limitare la libertà di espressione e comunicazione.

Napoli (2022). Sulla facciata dell'Istituto Tecnico Righi di Fuorigrotta, il ritratto dello scrittore e filosofo Dostoevskij fa capolino dopo le polemiche scatenate dalla

sospensione del corso a lui dedicato presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca.

Mariupol, Ucraina (2023) Nella facciata di un palazzo una ragazza con negli occhi la bandiera della Repubblica Popolare di Doneck e sullo sfondo un paese bombardato.

Sochi, Russia (2024). Inaugurato un murale dedicato a Ornella Muti. L'opera raffigura la famosa attrice italiana, molto amata anche in Russia. "Quando ho pensato a un modo per avvicinare l'Italia e la Russia, ho pensato alla grande attrice Ornella Muti". Il legame tra l'attrice e il Paese è di sangue: Muti, infatti, ha origini russe.



Dietro queste immagini si cela uno street-artist partenopeo di fama internazionale: Jorit Cirillo, in arte Jorit. Mamma olandese e papà napoletano, queste origini miste, unite alla sua provenienza da Napoli, una città per antonomasia incrocio di culture e appartenenza diverse, forse ci aiutano ad inquadrare una personalità sfaccettata come quella dell'artista.

Negli anni Jorit si specializzò nel graffitismo, arte consistente nella raffigurazione pittorica tramite vernice spray di superfici murali e di vagoni treni/metro, frequentando le Yard (depositi treni) in giro per l'Europa per perfezionare la propria arte. Gradualmente

si concentrò su realizzazioni sempre più realistiche del volto umano, spesso ornato da strisce rosse sulle gote, un rimando a rituali africani utilizzati come rito di passaggio all'età adulta.

Sebbene i toni dello street-artist possano sembrare politici sarebbe più giusto forse soffermarsi sulla provocazione non come fine a sé stessa ma come generatrice di riflessione. Di fatto il messaggio lanciato da Jorit attraverso le sue opere è stato quello di dimostrare che "solo attraverso la cultura si possono comprendere le cause delle guerre e costruire la pace".

Un artista di "strada", il graffitista, forse è al di là del bene e del male. Jorit non sembra aver mirato principalmente alla fama o ai soldi, ma alla speranza nella comunicazione tra esseri umani. Il sistema di comunicazione che lui propone è un qualcosa che va al di là dei buoni o cattivi o quanto meno questo non sembra essere il focus principale delle opere dell'artista.

Non sono mancate aspre critiche nel corso del suo lavoro, tanto per i territori scelti per i murales, spesso scenari di guerra, quanto per alcune scelte controverse come quella di fotografarsi con Putin per dimostrare al mondo come anche lui fosse "un essere umano". Alle domande circa il suo atteggiamento a riguardo Jorit ha risposto con affermazioni del tipo: "L'arte è sempre politica, la differenza è esserne consapevoli oppure no" e "L'arte è di tutti, in ogni parte del mondo. I governi e i politici passeranno, ma i popoli e le persone rimarranno e quei murales sono per loro".

Quello che ci ha colpito di Jorit è come l'arte possa diventare un catalizzatore di

riflessione. Spostare il focus dal mero conflitto ad una rappresentazione artistica porta ad un nutrimento culturale ed un confronto che, idealmente, propone un'alternativa alla risoluzione di conflitti che non passi per l'utilizzo di armi ed uccisioni.

Il ruolo dell'artista, anche attraverso la provocazione, è quello di ricordare che l'umano è fragile e che nella sua umanità diventa fallibile, commette errori e che non per questo non sia più da considerare umano.

Daniele e Dario (riflessione a due)

LIFE STYLE



LE SBARRE DELLA CUCINA

Entro in cucina a servizio iniziato, sono in ritardo per l'ennesima volta. Odore di fritto e di carne sulla griglia, le comande arrivano fino a terra e i colleghi sono tesi e concentrati, a tenerli in piedi un misto di rabbia e ansia. Si sentono urla e bestemmie che mi ricordano che il mio ritardo è stato fatale per il servizio. Mi faccio un bourbon, do una botta e comincio la danza, si perché lavorare in cucina è un po' come danzare.

Iniziai a lavorare in cucina quasi per caso, avevo 26 anni.

Ero iscritto ad Economia ma non davo un esame da anni e la mia quotidianità era paragonabile a quella di un animale notturno, andavo a ballare quasi tutte le sere e non era più importante neanche che tipo di musica ci fosse. Assumevo MDMA, ketamina, oppio per dormire e mi gratificavo andando con una ragazza diversa quasi ogni sera, mi faceva sentire sicuro di me, più di qualsiasi effetto delle varie sostanze. Ormai mi identificavo in quel tipo di vita anche se percepivo che il tempo mi stava sfuggendo ed in mano non mi rimaneva nulla di concreto.

Fu così che un mio carissimo amico mi propose di andare a lavorare nella cucina di un pub, accettai pur non avendo la minima esperienza nel campo della

ristorazione.

Inizialmente non fu facile, ma con un bravo mentore e grandi quantità di cocaina presi il via.

Cominciai a sentirmi a mio agio in mezzo alle urla, alle comande che uscivano, allo stress meccanico a cui una cucina ti sottopone, ma anche alle risate con la brigata.

La brigata è come un'entità unica, si muove, si incazza e gioisce all'unisono; quando un cuoco o arriva in ritardo o non finisce le preparazioni o semplicemente è più lento del solito, è tutta la brigata che ne risente. Questo provoca un considerevole stress sia fisico che mentale.

Finivo di lavorare tra le 2 e le 4 di mattina e con i colleghi andavamo in giro per altri pub, cominciai così a conoscere tanti cuochi che facevano la mia stessa vita. Ci ritrovavamo a parlare fino all'alba di potenziali piatti da creare e la mia vita notturna cominciava ad avere un senso, o così credevo.

Mi sentivo parte di qualcosa, un mestiere, un mondo notturno che però lavorava e quindi, nella mia testa, non stava bruciando il tempo, ma lo metteva a frutto. Incontrai dopo qualche tempo il mio mentore, ricordo che era inverno e pioveva, ero fuori da un pub con il cappuccio e lui mi disse che era fiero di me, del mio pallore e di come stavo affrontando questo mestiere senza rinunciare a quel pezzetto di libertà che la cucina ti lascia, ovvero la notte.

Per tanto tempo credetti che quello fosse il mio ambiente, riuscivo finalmente ad identificarmi in qualcosa di produttivo e legale nonostante quello che facevo. Cambiai tante cucine da allora, passai ad ambienti sempre più stressanti e performanti e quel senso di appartenenza si

trasformò in una prigione dalla quale non sapevo come uscire.

Mi convinsi che non ero in grado di realizzarmi in nessun altro ambito; lì funzionavo quindi tanto valeva rimanere lì, nonostante mi stessi rendendo conto che vivevo una vita al contrario, fatta di feste mai godute e di sporadici giorni di pausa passati neanche io ricordo come. Le notti in cui rimanere forzatamente sveglio rappresentavano per me un prezioso assaggio di libertà, perché quelle ore che precedevano l'alba erano l'unico spiraglio di vita che questo lavoro mi concedeva. Mi misi ulteriori sbarre quando cominciai a farmi di eroina.

All'inizio fu di nuovo tutto facile, lo stress mi scivolava addosso e in qualsiasi cucina e brigata mi trovassi non avevo problemi, neanche con gli chef più autoritari.

Le gabbie dopo anni mi schiacciarono e implorsi abbandonando tutto.



Ora sono pulito da più di un anno, non tornerò più a lavorare in una cucina, ma il piacere di cucinare non è scomparso, si è trasformato. È diventato una dimostrazione di affetto verso le persone a cui tengo, ho capito che il mondo della cucina non fa più parte di me e che l'atto stesso di cucinare è ora un modo per prendermi cura di me e delle persone che mi sono vicine.

Marco (un cuoco redento)

ON THE ROAD



LA PAURA PER ME

In psicologia la paura è un'emozione cosiddetta primaria, universale, perché comune a tutti gli esseri viventi, con una funzione vitale preziosissima, perché adattiva, nel senso di protettiva.

Per me la Paura è quell'emozione che ricordo da quando ho memoria, da quando ero bambino. La posso associare a molti dei ricordi della mia infanzia, anche se le esperienze che ho vissuto hanno reso quel bimbo un piccolo uomo. È in quel periodo buio della mia vita che ho fatto la sua conoscenza. Non ricordo di avergli stretto la mano, ma ricordo bene la sua presenza.

A 5 anni ho passato poco più di un anno in un collegio per orfani, non so ancora bene per quale motivo, ma sicuramente i miei non andavano tanto d'accordo. In quel posto, che a distanza di tanti anni ancora ricordo con dolore, era presente anche mia sorella, ma anche lei era dolorante e la Paura è stata quell'emozione che mi ha accompagnato in tutto quel periodo. Ero spaventato da tutti quei ragazzi, più grandi di me, che vivevano quella situazione con rabbia e aggressività che in alcuni episodi hanno riversato su di me. Ricordo bene il terrore di essere dimenticato lì dalla mia famiglia e di vivere un'esistenza solo.

La Paura mi ha accompagnato anche in adolescenza, tutta quell'insicurezza e sfiducia negli altri mi aveva reso un ragazzo solo e spaventato. Ho conosciuto prima le droghe leggere come antipasto e poi quelle pesanti, alla tenera età di 13 anni. Mi stavo costruendo il mio mondo, una realtà che mi avrebbe permesso di sfuggire a quell'emozione che non mi lasciava stare, che mi dava la caccia. Riuscii a trovare il mio posto in un mondo, un modo di vivere che non era il mio. Fare parte di un gruppo più forte di me, così duro, dove non mi riconoscevo, mi permise di sentirmi più sicuro. Trovavo conforto in persone di cui temevo le reazioni e di cui non dividevo il modo di vivere ma era l'unico modo per sopravvivere.

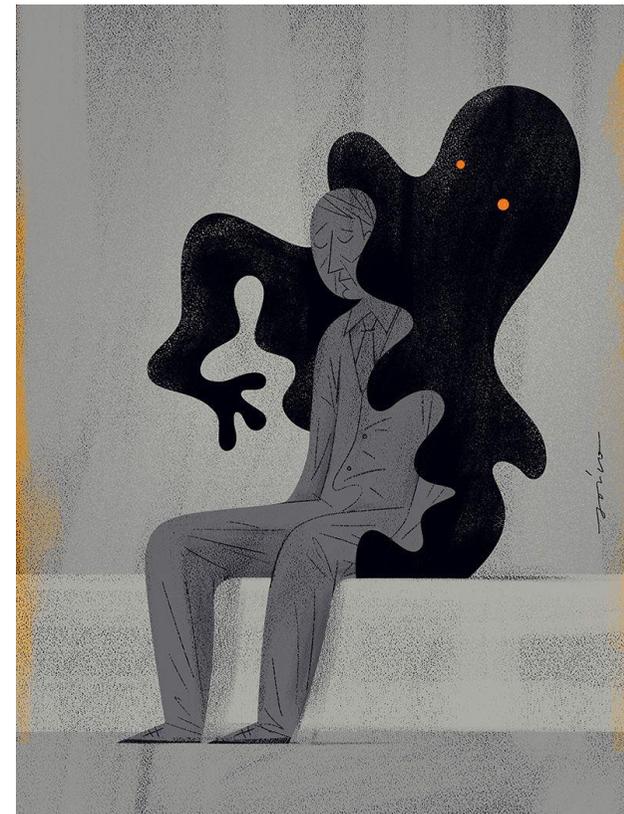
Più avanti, la Paura mi ha anche precluso il coraggio di vivere la mia paternità con gioia e coraggio e di costruirmi il mio posto nel mondo.

Se penso alla mia esistenza, la Paura ha fatto sempre parte della mia vita.

Ancora mi accompagna quando ho paura di innamorarmi, quando non riesco a trovare conforto in un amico, quando provo troppa sfiducia nel prossimo. Faccio ancora fatica a fidarmi, ho paura che quel che costruisco possa finire, mi possa abbandonare, deludere e ferire. Finisco per chiedermi: "perché rischiare?".

Ora, da circa un anno, ho deciso di smettere di fuggire, non voglio più essere vittima della mia emozione, ma conoscerla, ascoltarla e capire quando mi viene in soccorso per non tornare ad esserne preda.

Mauro (alla riscoperta di sé)



SPORTIVA-MENTE



SOLLLEVANDO LA MIA VITA

Fin da quando ero piccolo ho sempre praticato uno sport. All'età di 6 anni giocavo a calcio, uno dei miei sport preferiti insieme all'allenamento in sala pesi.

Questa passione per lo sport me l'ha trasmessa mio padre. Da piccolo mi portava spesso allo stadio a vedere le partite della Roma oppure a seguire i suoi allenamenti in palestra. Papà è sempre stato un appassionato di sport, principalmente di sala pesi; i suoi allenamenti erano molto tecnici e precisi sia nell'esecuzione che nella spiegazione. Si cominciava sempre con una corsetta sul tapis roulant per scaldare i muscoli per poi cominciare l'allenamento con degli esercizi che tonificano tutto il corpo: il cosiddetto Full body. L'allenamento era così impostato per essere breve ed organizzato ma intenso allo stesso tempo. Organizzato era l'allenamento, organizzata era la mia vita fino a quando non ho intrapreso la scuola superiore, liceo alberghiero. Sono subentrate le prime difficoltà visto che in quegli anni, più o meno all'età di 17 anni, ho cominciato a scoprire le sostanze e a farne uso praticamente ogni giorno. Avevo preso poco seriamente la scuola, sono stato bocciato svariate volte, quindi a 18 anni lasciai

gli studi e cominciai a lavorare in palestra con mio padre.

La palestra mi suscita molteplici emozioni, come l'esuberanza che si tramuta nella voglia di dare il massimo e di avere uno scopo; l'ansia di essere sempre prestante ed essere un esempio per chi allenavo. Non scorderò mai quel rumore dei pesi che si poggiano a terra, degli elastici che si tirano al massimo, le facce di chi ce la sta mettendo tutta per concludere un circuito, il tapis roulant che gira veloce e il cronometro. In palestra tutto è scandito da quei secondi e minuti in cui puoi soffrire per la fatica oppure gioire per aver chiuso una serie.

Ho preso un attestato che mi avrebbe permesso di lavorare all'interno delle palestre come istruttore di sala pesi. Nonostante conducessi una vita sbagliata il lavoro di personal trainer mi piaceva molto. Sentivo tutti i benefici dell'allenamento a livello fisico e psicologico ma soprattutto lavoravo a stretto contatto con papà che per me era un esempio da seguire. Una buona dieta alimentare accompagnata da allenamenti in palestra mi permettevano di dormire meglio, di incrementare l'energia durante la giornata e avere più autostima di me stesso. C'è stato addirittura un lungo periodo della mia vita in cui ho smesso di far uso di sostanze e fumare sigarette. È stato solo un breve periodo purtroppo, visto che dopo un anno stavo peggio di prima.

Stavo molto bene fisicamente ma anche molto male mentalmente. Durante l'orario lavorativo in palestra infatti mi impegnavo tanto, mi piaceva aiutare le persone a raggiungere un obiettivo, ma ora mi rendo conto che l'obiettivo più importante,

quello di stare bene, non lo avevo così ben chiaro. Uscito dalla palestra e finito di lavorare infatti, ero per strada a fare danni e a drogarmi. Con il passare del tempo sono stato cacciato dalla palestra di papà, non ero più in grado di lavorare dentro un ambiente del genere, dove le persone vanno per stare meglio. Per diventare personal trainer bisogna studiare e condurre una vita sana per dare il buon esempio alle persone che vogliono star bene fisicamente e mentalmente perché questo è lo sport: salute fisica e mentale.

Damiano (mens sana in corpore sano)



“LEGGERE” TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



NASCITA DI UN AMORE

È autunno, piove a dirotto, si formano grandi pozzanghere e la luce dei lampioni ci si riflette dentro. Nina ama vagare sotto la pioggia, le gocce cadono sul suo viso, cammina sempre più veloce. Questo clima la ispira, le stimola fantasie interiori: pensa a quella ragazza vista sull'autobus, più giovane di lei, capelli chiari, in piedi con i cuffioni grandi, proprio come i suoi. Si siede sulla solita panchina, si accende una sigaretta, guarda il cielo e pensa a lei, la ragazza che ultimamente le invade i pensieri. Visualizza la scena in cui si contraccambiano sguardi e sorrisi d'intesa, inizia a immaginare il prossimo incontro e cosa potrebbe dirle.

Ci sono ancora tanti dissidi interiori, Nina non si accetta, pensa che tutto ciò che prova sia sbagliato, sa che non può negare quello che è, ma dentro combatte tra il desiderio di essere finalmente sé stessa e sentirsi contro natura.

Ma in fondo che cos'è la normalità? Non serve nascondersi, bisogna solo ascoltare il proprio cuore e il proprio corpo, le

sensazioni che si provano guardando una persona, quel nodo in pancia.

Nina ha represso i suoi sentimenti per molto tempo, ora che sta assaporando la libertà si sente spaesata, in un mondo tutto nuovo; è euforica ma allo stesso tempo molto spaventata. Vorrebbe sciogliersi e aprirsi ad una conoscenza ma c'è qualcosa che la frena: la paura.

Paura di essere rifiutata, di essere inesperta, non abbastanza sicura, poi si rincuora dicendo che deve concentrarsi sulla sua vita e non arrovellarsi troppo. Deve comunicare con le voci che non la fanno andare avanti, urlargli contro, dirgli che nella sua strada non c'è più spazio per i tabù e traumi del passato. Ma non è facile, è una strada tortuosa che Nina decide di intraprendere e pian piano inizia ad accettarsi.

Esce con una ragazza: non scatta niente ma è l'occasione per rompere il ghiaccio con sé stessa. Inizia a stare bene da sola, esce, va a cena, al cinema, e sente che la sua miglior compagnia è proprio sé stessa. Rinizia a guardarsi allo specchio ed è fiera, sorride ed apprezza ogni parte di sé dentro e fuori, questo le dà sicurezza. Vuole sperimentarsi, senza fretta, perché amore non è completarsi, devi essere già completa di tuo e stringere la mano alla tua compagna per accompagnarvi nei rispettivi percorsi di vita.

Perché l'amore non è una stampella, una toppa. La pace con il proprio dolore si può fare da soli, il sole che splende sul viso è la conoscenza e l'amore per sé stessi.

Si vede sempre più spesso sul bus con quella ragazza, iniziano a parlare, Nina

scopre che si chiama Camilla, e tra un incontro e l'altro decidono di vedersi.

Arriva quel fatidico giorno e vengono anche le paranoie, vomita le sue idee ad Alessia, la sua migliore amica, che la rassicura e le inizia a dare consigli. Poi inizia il dramma esistenziale: come si sarebbe dovuta vestire, maschile o femminile? Nina non vuole più darsi etichette, lei è mascolina nei modi di fare ed è anche una donna a cui piace truccarsi, restare incantata a vedere nei negozi di make-up le palette di ombretti, provare tutti i colori e le sfumature, non si fa molti problemi se deve uscire in tuta o con la gonna.



Si incontrano e decidono di andare al lago, iniziano a chiacchierare. Nina si scioglie sempre di più e la porta nel suo mondo attraverso le parole. Entrambe vanno all'università, Camilla frequenta la magistrale di economia e Nina la triennale di filosofia, le racconta della sua passione per la musica, i vestiti e la scrittura; Camilla le dice che anche lei ama la musica e difatti suona il piano ed il basso. Arrivano al lago, continuano a parlare, scoprono di essere entrambe molto affettuose, si abbracciano e si sorridono. Nina guarda le stelle ed iniziano a salire tutte le sue paure, la frenano un po' ma

non si lascia vedere in difficoltà,
iniziano ad ascoltare musica e si
avvicinano sempre di più, iniziano a
scambiarsi baci sulla guancia e ad un certo
punto Nina si sente libera e la bacia, nel
mentre le scappa una lacrima pensando a
tutti i baci che non ha dato e celebra
questo come l'inizio della sua scoperta.

Anna (alle prove con la scrittura)

entrava lo stipendio capitava che me lo bruciassi in un giorno; nessuna vincita mi

ON THE ROAD



GIOCO A PERDERE

La ludopatia è una patologia che rientra nella categoria delle dipendenze comportamentali e, principalmente, fa riferimento al gioco d'azzardo.

I principali fattori di rischio riguardano: lo stile di vita, l'abitare in quartieri disagiati, la mancanza di istruzione, le condizioni di disoccupazione, l'aver vissuto eventi traumatici come lutti, separazioni, violenze.

Le persone che giocano d'azzardo in modo compulsivo hanno spesso problemi di: abuso di sostanze, disturbi della personalità, depressione o ansia, disturbo bipolare.

Io mi riconosco principalmente nell'aver vissuto eventi traumatici come la separazione dalla mia ex compagna e nelle dipendenze da sostanze.

Per quanto mi riguarda il gioco c'è sempre stato, da quando ho compiuto la maggiore età; ho iniziato con giocate alla Snai, gratta e vinci e slot machine, ma il problema vero e proprio è scaturito insieme alla tossicodipendenza.

Quando mi facevo subentrava la voglia di ottenere qualcosa in più, era diventato un automatismo, una compulsione. Quando mi



fermava, pensavo di poter andare oltre e ancora oltre.

Lo schifo del "dopo": pensavo di non meritarmi un figlio e che i miei genitori non si meritassero un figlio come me; sapevo di avere un problema ma non avevo il coraggio di affrontarlo, sono arrivato a pensare di morire. Non sono mai riuscito a gestire i soldi, soldi che mi servivano per distruggermi e giocare.

Ancora oggi mi fa male ripercorrere questi eventi, riesco ancora a sentire lo schifo, il magone, il peso allo stomaco. Sto cercando di perdonarmi ma non è facile.

La ludopatia insieme alle sostanze è un mix dal quale non si esce fuori se non si fa terapia.

Io sono arrivato all'esasperazione, non ce la facevo più e l'anno scorso ho chiesto aiuto e sono entrato in Fondazione. Ero molto scettico ma facendo terapia mi sto ricredendo, prendendo più consapevolezza di me stesso.

Oggi è un anno che non faccio più uso di sostanze e che non gioco più, grazie alla terapia e a me stesso.

Ho scelto di scrivere questo articolo per far capire a tutti l'importanza di un percorso fatto bene con impegno e sacrificio, che può rimetterti nella dritta via e permetterti di lavorare su ogni forma di dipendenza.

Sto vivendo tutto ciò sulla mia pelle.

Anonimo ex giocatore

"LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



SI ROBBE'

Si Robbe',

Eccoci giunti al tuo primo traguardo che aspettavamo insieme, noi pieni di dubbi e incertezze.

Si Robbe',

Ci siamo vissuti insieme forse la parte di vita che ha dato un senso a tutto, alla nostra vita.

Si Robbe',

Io e te abbiamo sofferto tanto, gioito un po' meno, trasgredito e non poco, ci siamo messi a nudo e affrontato sto percorso che non ci piaceva, ma poi è diventato fondamentale e ora guai a chi ce lo tocca.

Si Robbe',

Loro.... Silvia, Federica, Sara, Asia, Alessandra e la signora Rosa, tutte donne che hanno fatto il tifo per noi, certo c'hanno fatto preoccupa' e pure 'ncavola', ma sempre vicino ci sono rimaste, anche dopo anni di sofferenza. A proposito ci tocca fa' un figlio maschio sennò con chi se la vedemo la Lazio.

Si Robbe',

Ti ricordi quando vedevamo il comportamento dei nostri compagni e ti dicevo: "Robbe' io non so' così" e tu "vabbè ognuno è fatto a modo suo". Beh era vero ed è stato proprio quello che ci ha aiutato ad ammorbidire il nostro modo di fare.

Si Robbe',

Ci ha fatto diventare grandi. Grandi amici fratelli e complici (oddio se ce sente Mery so' dolori).

Si Robbe',

Insomma se fidamo uno dell'altro e per me non era per niente facile ma tu lo hai reso tale. Vabbè noi possiamo dire di aver vissuto una cosa speciale!

Si Robbe',

Sicuramente non ci stiamo emozionando perché noi siamo forti e fighi ... Invece no, ora sappiamo emozionarci, qui abbiamo imparato che piangere davanti a tutti, davanti al nostro gruppo, è qualcosa di Unico.

Si Robbe',

Nella vita solo qui potevamo provare ste emozioni.

Si e ancora Si, ce l'hai fatta visto?

Oggi tanti Si... e ce stanno tutti, ma ci siamo imparati anche a dire di No.

Voglio finire sto pensiero con la frase che da quando sto qui dico più spesso e me so' allenato proprio insieme a te: TI VOGLIO BENE AMICO MIO, PER SEMPRE.

Andrea (celebrando il traguardo di un amico)

