

VOCI LIBERE

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

Agosto 2019



FONDAZIONE VILLA MARAINI Onlus

Una Joint – Venture con la Croce Rossa Italiana

NOTIZIE DAL MONDO:
DOMANI È GIÀ OGGI

ON THE ROAD

SPORTIVA-MENTE

“LEGGERE”
TRA PAROLE, SUONI
ED IMMAGINI

LIFE STYLE

In questo numero il lettore si confronterà con tematiche attuali quali fatti di cronaca e di vita, il dolore e la solitudine... 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 film e un libro.



"A volte ho la sensazione di essere solo al mondo. Altre volte ne sono sicuro."

CHARLES BUKOWSKI

FIGLI DI UNO STESSO DOLORE

Non possiamo non trattare un tema oggi più caldo che mai, un tema che coinvolge bambini e adolescenti, anime fragili che si trovano a dover vivere con angoscia e preoccupazione un luogo dove dovrebbero sentirsi sicuri, protetti e accolti.

Stiamo parlando del bullismo, di bambini o adolescenti che diventano vittime di angherie, percosse, umiliazioni e che si trovano a dover combattere da soli contro tutti, nel silenzio e spesso nell'indifferenza.

Perché purtroppo sembra che, al giorno d'oggi, una notizia debba diventare mediatica per catturare l'interesse dei più, per far sì che qualcuno muova il primo passo. E dobbiamo ritenerci fortunati se non ci scappa la tragedia.

Essere bullizzato è un dolore che ti porti dentro, che fatichi a condividere per paura e per vergogna. Cominci a chiuderti in te stesso, a non voler più andare a scuola, a volere restare nel tuo guscio sicuro: la casa, lontano da tutto e da tutti.

Perché il mondo è cattivo e non riesci più a vederne i colori.

Cominci a sentirti stanco e affaticato, ad essere affiancato da quel mostro chiamato "depressione" che ti prende per mano, ti trascina, ti entra nelle viscere tanto da non riuscire più a respirare, tanto da non immaginare altra via di fuga che... la morte!

In Italia secondo l'Istat il bullismo si sta diffondendo in modo preoccupante: un ragazzino su due ne sarebbe vittima, soprattutto nella fascia d'età compresa fra gli 11 e i 17 anni.

Stiamo parlando, secondo la Treccani, di *"atteggiamento di sopraffazione sui più deboli, con riferimento a violenze fisiche e psicologiche attuate*

specialmente in ambienti scolastici o giovanili".

Noi non sappiamo cosa si prova ad essere vittime di bullismo ma sappiamo cosa si prova a sentirsi emarginati, allontanati, additati.

Ci si sente soli.

Massimo Barra non si stanca mai di ripeterlo: "Lo stigma uccide!".

Lacera, non dà via di scampo, marca il confine.

Tu sei sbagliato, tu non vali niente, tu sei niente.

Noi non sappiamo come siamo riusciti a farcela, a sopravvivere. Forse è stata fortuna, forse solo questione di qualche risorsa in più.

Ma pensiamo che il margine sia sottile.

Pensiamo che basti lo spazio di un millimetro per scegliere di chiudere ogni speranza, per scegliere di farla finita e... chiudere gli occhi.

Forse sarebbe successo anche a noi... sarebbe bastato un millimetro.

Forse dovremmo chiederci a cosa ci serve tutto questo. Che poi alla fine chi punta quel dito non è poi tanto meno solo di chi quel dito lo riceve. Siamo sulla stessa barca, viviamo la stessa sofferenza, mangiamo lo stesso dolore.

E allora non sarebbe meglio combattere dalla stessa parte senza disperdere inutilmente tutte queste energie?

Ilaria, Matteo e Pierluigi (riflessioni a 6 mani)

"Non dar retta ai tuoi occhi, e non credere a quello che vedi. Gli occhi vedono solo ciò che è limitato. Guarda col tuo intelletto, e scopri quello che conosci già, allora... Imparerai come si vola." (da "Il gabbiano Jonathan Livingston" di R. Bach)

ON THE ROAD



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

IO SONO OGNUNO DI VOI

Scrivo per non rimanere in silenzio. Ormai è tanto, troppo tempo che non riesco a sentire altro.

Resto disarmata davanti al rumore del dolore e all'odore della rabbia.

Lo so, è difficile da capire.

Lo so perché non riesco neanche io a darmi una spiegazione, io che provo tutte queste emozioni non so cosa sia un dolore così straziante, così lacerante da poterlo toccare, da poter sentire di cosa è fatto, a poter ascoltarne il suono così assordante.

Per me è proprio così.

Per me la rabbia ha odore e suono.

La sento quasi tutto il giorno, così forte da invadermi l'anima. A volte mi faccio paura da sola, spaventa più me stessa che gli altri. La mia rabbia mi nausea, mi viene il vomito.

Tutto questo di me non mi piace e ogni momento mi sembra di stare in guerra: quando rido, quando scherzo, quando cerco di non pensarci, quando la parte di me dura, seria e rigida ma soprattutto razionale mi dice che è ora di smetterla.

Non ci riesco... rabbia e dolore sono lì, davanti a me ed io mi sento così impotente...

Ho consapevolezza solo di una cosa: la mia determinazione. È lei che mi aiuta ad andare avanti.

So che da sola non posso farcela. È tutto più grande di me ma oggi so anche che insieme a voi posso imparare a gestire queste emozioni travolgenti, a conviverci, a saperle utilizzare nel modo giusto.

Ora sono qui e questa è la mia possibilità. Questa deve essere la volta decisiva, non posso sbagliare, non posso perdere di nuovo.

E la prima lezione che sto imparando a far mia è che da soli non si vince niente.

Non è più la mia guerra, è la nostra guerra, perché in fondo è anche la vostra perché io sono ognuno di voi!

Siamo tutti insieme, schierati l'uno accanto all'altro. Possiamo farcela! Aiutatemi a vincere la mia guerra e, se qualche volta cado, aiutatemi a rialzarmi. Io per voi ci sarò sempre, al vostro fianco.

Emma (principessa che non crede nelle favole)





Innanzitutto, l'emozione! Soltanto dopo la comprensione!
(Paul Gauguin)

LA STRADA DELLE EMOZIONI

Cosa significa lasciare un luogo che per un periodo della vita mi ha protetto, mi ha consolato, mi ha insegnato a camminare da individuo lucido e cosciente delle proprie difficoltà, mi ha schiaffeggiato al bisogno, mi ha fatto vedere tutto il nascosto dentro di me che non riuscivo o non volevo vedere?

Non so come definire e spiegare cosa provo perché il primo impatto è quello di una totale confusione.

È un sentirsi non lucido nella lucidità ritrovata. Ho provato la strana sensazione (forse non è altro che paura) di non essere in grado di affrontare le semplici dinamiche di vita quotidiana: l'assurda sensazione di essere tornato il bambino che ogni giorno deve affrontare e superare le nuove esperienze di vita.

Ma oggi il grande valore aggiunto che porto con me è quello di non avere più paura delle mie paure, di conoscerle, affrontarle non soffocandole ma soprattutto condividendole (senza vergogna) con le persone che sento accanto.

Oggi voglio ascoltare le mie emozioni! Solo in questo modo riuscirò a proteggerle come non ho fatto in passato.

Oggi il mio viaggio di vita prosegue in un modo difficile ma non sono più solo; porterò nel cuore tutta la vita la Comunità di Villa Maraini dove molto ho imparato e molto altro imparerò perché resterà sempre con me.



ON THE ROAD



C'è qualcosa di delizioso nello scrivere le prime parole di una storia. Non sai mai dove ti porteranno.

(Beatrix Potter)

IL MIO LIBRO

Ciao a tutti! Mi chiamo Matteo e ho ventisei anni. Oggi vi voglio raccontare un po' del mio passato e di ciò che mi ha portato a far uso di sostanze.

Io sono di un paese del Sud... e - come forse immaginate - lì ce n'è di criminalità...

Le strade sulle quali camminavo io fin dall'età di quattordici anni erano per me piene di gioia e di sorrisi. Grazie soprattutto a mio nonno che mi teneva lontano dai brutti ambienti, e ci riusciva con solo uno sguardo.

Un giorno, improvvisa, si è presentata la mia sofferenza!

Mio nonno perse la vita in un incidente stradale. Morì davanti ai miei occhi.

Da quel momento mi sono sentito come un pesce fuor d'acqua, mi sono messo a camminare sulla mia strada intraprendendo quella sbagliata. Ho subito iniziato a frequentare gente che non dovevo e ad entrare in giri poco raccomandabili. Non avevo chiaro ciò a cui stavo andando incontro. Ho fatto giuramenti, riti, portavo dentro di me un codice ben scritto.

A pensarci oggi ho i brividi. Se penso al mio passato ho paura: ho rimpianti e tanti rimorsi di quegli anni trascorsi. Ho perso tante persone care che hanno pagato con la loro vita il caro prezzo... alcune invece con il carcere.

Dopo un altro incidente in cui perse la vita un mio caro amico, appena quindicenne, divenni sempre più consapevole che prima o poi anche il mio turno sarebbe arrivato.

Sono situazioni queste che non dimenticherò mai, forse un giorno ci farò pace, forse... con il tempo.

Ho capito che dovevo tagliare con quella vita e cambiare.

Entrai in una prima comunità e durai quattro mesi.

Pensavo di aver risolto il problema ma sfortunatamente non era così.

Ho continuato con le sostanze per altri due anni.

Un giorno mi sono messo su internet per trovare una nuova comunità. Tutte mi davano appuntamento ad un mese di distanza, ed io continuavo a star male.

Finchè chiamai Villa Maraini. In quei giorni mi trovavo a Roma per la nascita di mia figlia. Sono stato accolto con un appuntamento fissato il giorno stesso.

Iniziai il percorso al Centro di Prima Accoglienza. L'ho frequentato per circa due mesi, ogni giorno, con l'obiettivo di entrare in Comunità.

E così è stato.

Oggi posso dire che la mia vita è come un libro: adesso mi trovo proprio alla metà esatta, al punto in cui sto iniziando a sorridere ed affrontare me stesso da lucido.

Sono molto orgoglioso di me stesso. Sono il papà di una bambina stupenda e un compagno che ama ed è amato.

So che questo libro lo scriverò fino alla fine.

Matteo (scrittore di vita)

SPORTIVA-MENTE



"Il potente sfonda, il piccolo s'infiltra, l'alto salta, il guizzante corre. In una squadra di rugby c'è posto per tutti."

(Luciano Ravagnani)

IL RUGBY ED IL SUO SIGNIFICATO

Sono un papà di un bambino di quattro anni e sono un Rugbysta.

Come recita un aforisma di Gino Vinella (rugbysta, allenatore di rugby), *"Non esistono ex-rugbysti. Chi ha giocato a rugby, è rugbysta tutta la vita"*.

A settembre stavo segnando mio figlio a nuoto, lo pratica dal terzo mese di vita, e mi sono imbattuto in un post che circolava su Facebook. Questo post metteva in guardia le persone dal rugby, soprattutto i genitori che volevano iscrivere il proprio figlio ad un'attività sportiva.

Il testo, dal sapore agrodolce, è stato condiviso nell'ambiente rugbistico da centinaia di genitori, giocatori e allenatori.

Eccolo qua: *"Non portate i vostri figli a giocare a rugby! Pensateci bene prima di farlo, potrebbe influenzare il loro futuro"*.

Ora che ne ho l'occasione è il momento giusto per raccontare quello che il rugby ha significato per me dai quattordici ai ventisei anni e cosa vuol dire tutt'oggi a quarantaquattro anni.

Racconto cosa ha significato per me e, rapportandolo in chiave attuale, a cosa andrebbe incontro mio figlio, come i vostri figli, se decidesse di praticare il rugby come disciplina sportiva.

Se li portate al campo, i vostri figli non dovranno solo apprendere le logiche e le regole del gioco ma si troveranno immersi in un mondo che potrebbe incidere

sulle loro scelte e le loro abitudini future.

Personalmente sono entrato in contatto con una cultura che non sempre coincide con quanto richiesto dai comportamenti sociali che osserviamo quotidianamente in questo strano nuovo millennio.

Tutti, dal presidente ai dirigenti ed agli allenatori, mi hanno insegnato il rispetto per gli avversari e il rispetto delle regole.

Ho dovuto persino accettare le scelte dell'arbitro e, cosa veramente particolare, non ho potuto fingere di aver subito un fallo, non ho potuto furbescamente buttarmi a terra cercando di ottenere una punizione a mio favore.

Ho dovuto imparare altre cose, come quella strana idea di sostenere sempre i propri compagni, di aiutare i giocatori più deboli, di salutare gli avversari a fine partita e di festeggiare con loro, qualsiasi sia stato il risultato sul campo.

Inoltre questa strana cultura ha influenzato le mie capacità relazionali. Nei campi di Rugby hanno l'assurda idea di voler insegnare che non si può vincere da soli ma che si deve lavorare insieme, che è fondamentale collaborare per raggiungere lo stesso obiettivo, che tutti i ruoli sono importanti e che non importa chi realizza la meta, il risultato arriva grazie al lavoro e alla fatica di tutti. E poi tutte quelle altre strane convinzioni... come quella di non lamentarsi ad ogni piccolo infortunio ma di continuare a giocare perché gli altri hanno bisogno di te, di imparare a cadere e rialzarsi subito, di combattere le proprie paure e di superarle senza nascondersi dietro scuse o giustificazioni.

Bisogna stare attenti con queste strane idee, come potranno affrontare la vita i nostri ragazzi?

Perché se guardiamo il mondo reale, fuori dal campo, è facile chiedersi se valga veramente la pena che i ragazzi imparino tutto questo.

In una società, come quella attuale, dove chi non rispetta le regole si arricchisce più facilmente.

Una società dove l'avversario diventa subito nemico e si deve umiliarlo, distruggerlo, sputtarlo, eliminarlo. Una società nella quale neppure le istituzioni rispettano sempre il loro ruolo sociale. Dove l'etica è ormai un termine senza troppo significato. Dove i furbi primeggiano e comandano. Egoismo, arrivismo ed interessi personali sono i motori di questa nostra società. Per questo motivo è naturale porsi una semplice domanda.

"Ma oggi, serve veramente saper lavorare in sintonia con gli altri?".

"Il rispetto ha senso?".

È veramente tutto così importante o forse è persino deleterio?

Magari è meglio che i ragazzi imparino altro, l'autodifesa o l'uso di armi automatiche, la furbizia e le arti dell'inganno. Il dubbio per i genitori è enorme ed è da considerarsi persino naturale! Quindi, se state cercando uno sport adatto ai vostri figli, valutate bene ogni cosa! Dovete scegliere con attenzione e pensare soprattutto al loro futuro e anche al futuro di tutti noi. Forse il Rugby è lo sport giusto, per questo motivo.

Io vi aspetto - figuratamente - comunque ai bordi del campo! Ci credo e penso che tutto ciò che facciano presidente, dirigenti ed allenatori sia utile per i ragazzi e per la società in cui viviamo. Un po' come gli operatori, gli psicoterapeuti e tutto il piccolo mondo della comunità semiresidenziale di recupero per tossicodipendenti di Villa Maraini.

Forse inseguo solo uno stupido sogno ma vado avanti sempre e comunque. È quello che mi hanno insegnato.

Ma voi, fate pure la scelta che volete, però poi, qualunque essa sia, non dite che non eravate stati avvisati.

Francesco (rugbysta nel cuore)



La lettura ci permette di raggiungere una profonda comprensione della vita e facendo questo ci dà la possibilità di offrire a noi stessi una più ampia gamma di scelta, permettendoci di sviluppare la NOSTRA immaginazione e la capacità di pensare. La musica è l'espressione dei sentimenti dell'animo umano ed è una delle vie attraverso cui l'anima si eleva al cielo. Cinema e teatro come fonte di continui spunti di riflessione.

"LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



Si usa uno specchio di vetro per guardare il viso e si usano le opere d'arte per guardare la propria anima.
(George Bernard Shaw)

IL RITRATTO DI DORIAN GRAY

Ci sono libri che continuo a rileggere quando mi capitano tra le mani, anche se li ho letti 100 volte. Uno di questi per me è "Il ritratto di Dorian Gray" di Oscar Wilde.

Il romanzo narra di un bel giovane, che ricevuto in dono un ritratto e avendo paura di invecchiare, stipula un vero e proprio patto con il demonio grazie al quale rimarrà sempre giovane e bello mentre il quadro mostrerà i segni della sua decadenza fisica.

Tutte le volte che egli commette un atto ingiusto o vizioso la sua figura nel quadro invecchia e assume spaventose smorfie, come se fosse la rappresentazione della sua coscienza.

La sua anima è nel suo ritratto e lui non è più in grado di provare emozioni, rimarrà sempre giovane mentre sarà il dipinto ad invecchiare al suo posto.

Io non ho mai avuto quadri che invecchiassero al posto mio. Ho avuto specchi che nel periodo della mia dipendenza da alcol e benzodiazepine non guardavo neanche più.

Decadevo pian piano, il mio viso gonfio, il mio sguardo perso nel vuoto, la non curanza nel vestirmi ed io invecchiavo sempre più... morivo ogni giorno nell'anima e tutte le emozioni le sopprimevo così.

Dico spesso che i treni giusti passano una volta nella vita e devi prenderli. Io l'ho preso e si chiama comunità.

Qui sto ridando vita alla mia anima, alla mia voglia di vivere e non c'è bisogno di guardarmi allo specchio perché il mio specchio ora sono i miei compagni di percorso.

Un quadro ora lo dipingo io ed è fatto di colori, di raggiungibili panorami, di strade che portano ad una meta e riportano ad un nuovo inizio, perché nella vita non si finisce mai di crescere ed io questo quadro continuerò a dipingerlo ogni giorno della mia vita.

Olimpia (artista della sua anima)





*"Ai veri poeti il primo verso viene
regalato da Dio, mentre tutto il resto è
dura fatica dell'uomo"
(Rainer Maria Rilke)"*

E CICATRICI

E ferite che me so fatto nun se contano
Ce l'ho de tutti i tipi:
larghe, lunghe, corte, strette e profonde
Me le ricordo tutte
pure quelle brutte
Me le ricordo una pe' una
e ognuna m'ha fatto senti un dolore
diverso.
M'hanno insegnato a soffrì in silenzio.
Nun ho mai pianto
Nun me lo so mai concesso
"Guai!" mi dissi "che fai, piagni?"
"Che sei un bambino?" mentre ero ancora
un regazzino
E mo che so grande
Quelle ferite so diventate cicatrici
Io le tratto co' rispetto
Ce l'ho tutte al mio cospetto
E tengo come fossero trofei
L'urtima ferita però
c'ha messo troppo tempo a rimagnasse
È quella ar core
M'ha fatto senti troppo dolore
Ma nun ho pianto
M'ha lasciato una cicatrice dentro
Nun la vedo
Ma la sento.

Mauro (poeta di vita contemporanea)



*Un poeta è un uomo che mette una scala su
una stella e vi sale mentre suona un
violino.*

(Edmond de Goncourt)

ER POETA

Ma che me succede,
ma che è tutta st'emozione?
C'ho paura ch'è n'antra delusione
La vita m'ha dato troppe sofferenze
M'aveva svuotato dentro
de ogni sentimento
M'aveva lasciato solo er tormento
Ma che ne sa a' gente
Io soffrivo e non dicevo niente
Mai un lamento
Dentro la panza solo un rodimento
E mo' ste' emozione!
Ma quale poeta...
Questa è solo un'espressione della mia
esistenza
Della mia esperienza
E mo de sta mia emozione non riesco più a
stacce senza
Ste parole m'escono de getto
Me ce connetto
Io dentro a ste quattro righe
Ve sto solo a raccontà a vita mia
Ma quale poeta...
Ma quale poeta!

Mauro (poeta di vita contemporanea)

Ogni giorno ci confrontiamo con nuove tendenze. Imparare a conoscerle offre la possibilità di scegliere consapevolmente come e a cosa avvicinarsi o meno.

LIFE STYLE



*Mi sentirei di dirti
Che il viaggio cambia un uomo
E il punto di partenza
sembra ormai così lontano
La meta non è un posto
Ma è quello che proviamo
E non sappiamo dove
Nè quando ci arriviamo*

(Marco Mengoni)

IL VIAGGIO DELL' ANIMA

Vivere lontano da casa non è per tutti!
Bisogna avere un cuore grande, davvero grande!
Grande a sufficienza per fare da valigia a tutto ciò che lasci indietro: gioie e dolori, amici e amori...
Questo è un bagaglio cardiaco che batte anche quando tocchi un suolo che non ti appartiene o quando sei steso su un materasso che non ha la tua forma, con la testa su un cuscino scomodo.
La sera guardo il soffitto chiedendomi dove sto andando a fare nuove amicizie, a creare nuove strade.
Mi trovo in una città che non è mia.
Eh, sì... Bisogna avere un cuore grande ma davvero grande per far spazio a cose nuove: la mia vita migliore!
Un cuore grande!
Io ce l'ho questo cuore grande ma ancora non è così forte, ancora non sa proteggersi.
È lì che si ferma un attimo e va in arresto, mi confonde, e non so più chi sono.
E allora mi stendo sul materasso che ora ha subito il mio peso, e sento il cuscino più molle da una parte.
Mi chiedo chi sto diventando più che dove sto andando.
E vi penso ogni momento... Mi mancate tutti i giorni.
Voi che ora siete lì. Sono orgoglioso di voi. Ora che sono nel cammino della mia vita nuova, so anche che avete perdonato tutti gli sbagli del mio passato.
Vi amo tanto, papà e mamma

Matteo (viaggiatore felice di approdare)

Ogni giorno ci confrontiamo con nuove tendenze. Imparare a conoscerle offre la possibilità di scegliere consapevolmente come e a cosa avvicinarsi o meno.

LIFE STYLE



Perché cerchi la gioia fuori da te? Non sai che la puoi trovare solo nel tuo cuore?

(Rabindranath Tagore)

IL PIANETA GIOIA

Durante la mia infanzia ero un ragazzo felice e spensierato, amavo la natura e tutto ciò che ne faceva parte. Sono sempre stato un po' "particolare": infatti, a differenza dei miei compagni di classe, amavo perfino la storia e la matematica.

Ero biondo, occhi verdi, sorridente... ero il ritratto della gioia su gambe! Purtroppo crescendo le cose non sono state facili, i miei genitori si separarono quasi subito, poi morirono i miei nonni e infine, la perdita della casa dove abitavamo... Eventi che mi fecero virare velocemente verso un cauto pessimismo.

Non mi aspettavo più nulla di giocoso dalla vita, e l'essere pessimista credevo potesse tenermi al riparo dalle tristezze della vita.

D'altronde pensavo che se non c'è speranza non c'è illusione e, di conseguenza, dolore.

Quest'atteggiamento, legato a una crescita senza regole, gettarono fertilizzante sul terreno del malessere e della tristezza.

A quel punto il gioco era fatto. Mi avvicinai alle sostanze che infestarono tutto quel terreno e distrussero ogni germoglio di gioia che cercava di crescere in me.

Proprio tra queste mura ho cominciato a credere che la gioia sarebbe potuta tornare a crescere rigogliosa nel mio giardino interiore. Non mi è mai mancato l'affetto, ma qui ho trovato una guida in grado di farmi crescere con giustizia, anche con severità quando necessario e, credetemi: serve spesso.

Mi stanno insegnando a dominare le emozioni che scoppiavano in me come bombe e non più ad assecondarle come degli istinti, ma a utilizzarle come propellente solido di un razzo spaziale con rotta verso il pianeta Gioia.

Inizialmente su questo pianeta mi sentivo un vero e proprio alieno.

Cominciando ad esplorarlo ho scoperto veri e propri tesori: una passeggiata al

mare con mia madre e il mio cane parlando del più e del meno, un compagno di viaggio che forse si sentiva alieno anche lui ma ora, con sincerità e affetto, ti dice "Oggi stai meglio, hai sorriso tutto il giorno".

Tesoro dopo tesoro ho capito che non ero un alieno, tanto meno la gioia un pianeta dove ero atterrato per esplorare ma il più nobile dei sentimenti e il più difficile da coltivare nel giardino della propria anima e, proprio per questo, il più prezioso da vivere e condividere.

Enrico (in viaggio verso il pianeta Gioia)