

## NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI



*"La tua visione diventa chiara solo quando guardi dentro il tuo cuore. Chi guarda fuori, sogna. Chi guarda dentro, si sveglia."*

C. G. Yung

### **UN GIORNO DA POSITIVO AL COVID-19**

Ricordo che, mentre ero in fila per fare il tampone, ero molto preoccupato per mio padre e mia madre.

Il mio turno è arrivato dopo circa quattro ore di attesa. Dentro di me mi sono detto "Meno male, ce l'ho fatta! Fra un po' me ne torno con un risultato negativo".

Dopo quarantacinque minuti mi è stata comunicata la bruttissima notizia di essere risultato positivo al Covid-19. In quel momento è sceso il buio completo: non sapevo cosa fare, cosa pensare o come reagire.

Ho chiamato subito in Comunità, avevo bisogno di confrontarmi, continuavo a ripetermi "E ora come lo dico a casa?!".

Piano piano mi sono calmato. Mia madre mi ha tranquillizzato dicendomi che avremmo adottato tutte le precauzioni possibili ma

indubbiamente restavo preoccupato per mio padre.

Fino al secondo tampone negativo io e la mia stanza siamo stati inseparabili, ogni cosa che toccavo disinfettavo, se uscivo lo facevo sempre in compagnia di Amuchina e mascherina.

È stata veramente tosta ma ci sono riuscito. Anzi credo che proprio in quel momento di difficoltà ho riscoperto in me una forza ed una determinazione che avevo dimenticato di avere, soprattutto dopo una vita a contatto con le sostanze.

Ho capito che essere lucidi è una conquista da tenersi stretta perché è la base per affrontare ogni ostacolo, e per affrontarlo rispettandomi.

Quello che ho vissuto lo porto con me, me lo voglio tenere in mente perché oggi so che essere felici non significa che non ci saranno più ostacoli, ma so che da lucido li posso affrontare con soddisfazione.

Fabrizio (Brontolo in cerca di serenità)



## ON THE ROAD

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

*Gabriel Garcia Marquez*

## **IO E IL MIO ESSERE PAPÀ**

Diagnosi: autismo.

Cosa è? L'autismo è un disturbo dello sviluppo neurobiologico che impedisce a chi ne è affetto di interagire in maniera adeguata con le persone e con l'ambiente. Il disturbo si manifesta con un'ampia gamma e livelli di gravità, infatti in questo senso è molto opportuno parlare di spettro. Questo concetto è molto importante poiché lo spettro è un continuum di variabilità, introduce dunque al suo interno un'infinita configurazione di autismi. Ci sono comunque delle tipicità, tutti coloro che ne sono affetti presentano tipiche difficoltà in tre aree, la così detta "triade autistica":

- 1 ) alterazione e compromissione della qualità dell'interazione sociale**
- 2 ) alterazione e compromissione della qualità della comunicazione**
- 3 ) modelli di comportamento e interessi limitati, stereotipati e ripetitivi.**

Solitamente si notano i primi segnali entro i due anni di vita del bambino, per poi arrivare a una diagnosi certa entro i primi trenta mesi.

In poche parole, gli impulsi emanati dal cervello non sono esattamente sincronizzati con le reazioni desiderate, come un malfunzionamento tra le sinapsi nervose, quasi come fossero difettose.

Sono un ragazzo di ventinove anni, tossicodipendente da quasi quindici...

Ho un figlio di sei anni, affetto da spettro autistico e iperattività, un figlio avuto da un rapporto appena nato e, direi, anche molto fragile.

Per quanto sia la cosa più bella che ho e forse la più bella che abbia mai fatto in vita mia, non posso non raccontare realmente questa storia, senza lasciare nulla all'immaginazione.

Dopo una gravidanza burrascosa tra due persone praticamente sconosciute, una convivenza costretta, la mia storia d'amore con le sostanze e i conseguenti danni tra una caserma e l'altra, nasce mio figlio, Mattia.

Una bestiolina di quattro chili e mezzo, bello come un raggio di sole sulla neve, come la stella più luminosa dell'intero universo.

Non mi dimenticherò mai della prima volta che l'ho tenuto in braccio, la prima volta che nei suoi occhi ho visto l'oceano, lo spazio, il paradiso.

Mentre intorno a me tutto sembrava riprendere colore, il mio piccolo angelo iniziava a crescere, lontano dalla mia famiglia, nel malessere di una vita di coppia che non avevo realmente scelto e sempre più incatenato ai miei demoni. Ma non mi interessava perché mi bastava guardarlo e tutto passava.

Era bellissimo, mi sembrava la perfezione sotto forma umana, iniziò presto a fare i primi passi, i primi versi, tutto mi sembrava perfetto.

Dopo circa un anno mi rendo conto di alcuni atteggiamenti strani, di un modo strano di giocare... Più compravo giochi per lui e meno ne era interessato, non mi guardava più negli occhi e non si girava più quando lo chiamavo... E per quanto cercassi di rassicurarmi, dentro di me sentivo che c'era qualcosa di strano e ogni volta che lo pensavo sentivo una fitta forte al petto, ma non potevo evitarla.

Dopo i primi esami ci dissero che era troppo presto per fare diagnosi e aspettammo l'anno successivo.

A due anni il medico diagnosticò che mio figlio era affetto da spettro autistico con iperattività.

Non avevo idea di cosa fosse, delle urla della madre e di quella fitta forte che quella volta è stata implacabile.

Mentre sprofondavo sempre di più nella mia dipendenza, cercavo di essere padre senza nemmeno riuscire ad essere me stesso. Non ho mai accettato tutto questo e sto ancora cercando di farlo, di non soffrire nel vederlo diverso, speciale. Del non sapere quello che pensa, quello che prova... Del non vederlo giocare con gli altri bambini, del non vederlo andare in bicicletta. Di non sentire la sua voce.

Posso solo amarlo.

Amarlo incondizionatamente.

E nel tempo imparare ad interpretare le sue richieste, i suoi dolori, i suoi sorrisi... Rendendo la sua vita migliore possibile.

Tanta pazienza, tanta terapia e amore  
sconfinato. Senza mai perdere la speranza.  
L'autismo è questo: Amore, pazienza e  
speranza.

Valerio (un papà speciale)

## ON THE ROAD

*"Ogni giorno, quello che scegli, quello che pensi e quello che fai è ciò che diventi."*

Eraclito

## **LA MIA SCELTA**

Vengo arrestato il 15 luglio del 2017 e qui inizia il mio cambiamento. Prima del mio arresto ero arrivato ad un punto di non ritorno, pesavo solo 60 kg e facevo uso di cocaina ed eroina in vena in modo spropositato. Spendevo fino a 7/800 euro al giorno e per procurarmi i soldi facevo ogni tipo di reato.

Vengo arrestato per una rapina e prendo 4 anni e 3 mesi. Arrivato a Regina Coeli dopo qualche mese mi decido a scrivere a Villa Maraini. La mia richiesta d'aiuto viene presa in considerazione e così comincio a fare dei colloqui con gli operatori del servizio Progetto Carcere. Dopo un anno di colloqui il magistrato accoglie la mia richiesta di iniziare un percorso di recupero presso il CAD.

Arrivo a Villa Maraini l'11 luglio del 2018.

All'inizio la mia motivazione era molto bassa, insomma era solo per "scappottare" la galera. Infatti ho avuto alcune ricadute e il mio umore era sempre molto basso, ero sempre arrabbiato.

Dopo un anno di CAD tra alti e bassi si ammala mio padre e viene arrestato anche mio fratello, l'unica persona che poteva stare dietro a mio padre.

Dopo un paio di mesi mio padre viene a mancare, io mi lascio andare e ho un'altra

pesante ricaduta. Con il morale a pezzi, ero ormai sicuro di ritornare in carcere.

A quel punto mi convoca il direttore sanitario e mi propone di passare al servizio SPOT, media soglia. Lì qualcosa è iniziato a cambiare.

Faccio sei mesi dove con l'aiuto degli operatori decido di fare un passo ancora più importante: passare in Comunità. Comincio a fare l'accoglienza e dopo due colloqui entro in CT.

Qui è tutta un'altra cosa, mi affeziono subito agli operatori e ai ragazzi.

Oggi se mi guardo indietro penso a quanta strada ho fatto e questo grazie a me che non ho mai mollato, anche in periodi molto bui della mia vita.

Ad oggi posso dire di stare bene anche se il viaggio è ancora lungo e difficile, andare avanti è faticoso ma tornare indietro è un attimo.

In questo percorso noi combattiamo contro le nostre dipendenze da sostanze ma soprattutto cerchiamo di cambiare le nostre modalità che ci hanno portato a vivere male, soffocando le nostre emozioni con le sostanze. E poi io qui ho trovato una famiglia allargata e per niente al mondo rinuncerei a tutto questo. Ora da uomo libero ho voglia di stare sempre meglio!

Prima mi riempivo con l'eroina, adesso sto bene con cose semplici che per me però sono grandi, con un'emozione che sia positiva o negativa, perché ad oggi il mio cambiamento è riuscire a stare anche con i dispiaceri o con delle delusioni: fa parte del pacchetto ed io il pacchetto oggi lo voglio completo.

Bruno (libero di essere)

## ON THE ROAD

*Avere un fratello, una sorella che ti vuole bene è un'esperienza forte, impagabile, insostituibile.*

*Papa Francesco*

### **FRATELLO E SORELLA: UN LEGAME SPECIALE**

Il legame tra fratello e sorella secondo me è un qualcosa di meraviglioso che va oltre ogni litigio o incomprensione, certamente cose che nell'arco della vita si possono manifestare.

Io ho una sorella, Francesca, più grande di me. Sono molto legato a lei anche se fin da piccolo il bene che provo per lei non l'ho mai messo in evidenza, anzi spesso l'ho nascosto dietro comportamenti dispettosi e menefreghisti.

Ricordo che già da piccoli, avendo comunque due caratteri totalmente opposti, io mi divertivo a farle i dispetti o a prenderla in giro sul fatto che lei usciva poco rispetto a me e stava sempre a studiare. Diciamo che proprio per questi modi diversi di essere io e Francesca non abbiamo mai avuto un vero rapporto tra fratello e sorella, tipo parlare insieme di problematiche o temi particolari che ci riguardavano.

Non c'era insomma intimità tra noi.

Io ora mi trovo ad affrontare un percorso in Comunità a Villa Maraini e proprio grazie ai colloqui fatti insieme agli operatori con la mia famiglia e mia sorella ho scoperto che anche lei in adolescenza si

è confrontata con alcune problematiche importanti.

Posso dire senza ombra di dubbio che da quando sto qui il rapporto con mia sorella è cambiato tanto.

Ora riesco ad ascoltarla e a capire le sue problematiche in modo diverso, non più aggressivo.

Lei purtroppo sei anni fa ha perso il marito, Lorenzo, in un incidente con la moto. Io in quel periodo convivevo con una ragazza e sinceramente questa tragedia ha cambiato la vita un po' a tutta la famiglia.

Quando è morto il papà, mio nipote aveva soltanto un anno e mezzo, e indubbiamente a tutt'oggi lui è quello che risente della sua mancanza più di tutti.

Prima di entrare in Comunità non davo il giusto peso a tutto quello che mi circondava. Ora mi sto impegnando veramente tanto per cambiare e prendermi cura sia di me sia della mia famiglia e soprattutto per essere una figura importante per il futuro di mio nipote.

Quello che spero con tutto il cuore e che piano piano mia sorella cominci ad affrontare seriamente i suoi problemi che ultimamente a causa del Covid sono aumentati.

Io sarò sempre al suo fianco e non finirò mai di ringraziare questo posto poiché mi ha dato la forza di rialzarmi, la gioia di vivere e credere in me stesso

Fabrizio (figlio, fratello e zio)



## ON THE ROAD

*Conosci te stesso. Da qui parte la nostra evoluzione spirituale. Chi vuole essere solo felice è destinato ad essere superficiale.*

Vito Mancuso

### **STORIE DI VITA**

Scrivere di me mi è sempre risultato molto difficile da fare.

Pensavo che la mia storia fosse banale, triste e di poco conto.

Ma in realtà, pensandoci bene, non so quante persone riuscirebbero ad indossare i miei panni e a parlarne!

Nasco a Frascati il 19 novembre dell'88 da una famiglia di operai con una sorella di 7 anni più grande di me.

Da bambino ero molto irrequieto, dovevo essere controllato costantemente, a differenza di mia sorella, che, dove veniva messa, rimaneva.

Non ho ricordi nitidi di me bambino, tutto ciò che riguarda la mia infanzia mi è stata raccontata. I primi flash partono intorno ai 9 anni, e, di certo, non li ricordo con allegria, bensì con molta tristezza e rabbia.

Nonostante non si navigasse nell'oro, non mi è mai mancato nulla di materiale. Il vuoto, che ancora oggi sento, riguarda una carenza di affetto paterna e a volte materna, che hanno calcificato in me pensieri, dubbi e paura, ancora oggi, difficili da rimuovere.

Purtroppo il problema con il quale mi sono dovuto confrontare sin da piccolo è la

malattia di mio padre, l'alcolismo, e quella di mia madre, la depressione. Ad oggi le identifico come disturbi, fino a poco tempo fa, di certo, non avrei parlato di malattia ma di abuso incontrollato.

Anche io soffro di dipendenza dalla droga, che mi ha cancellato come persona ma soprattutto come essere umano.

Oltre ad avere rapporti difficili sia con mia madre che con mio padre, anche con mia sorella non riuscivo a trovare punti d'incontro.

Sette anni di differenza sono veramente tanti, in pratica una generazione, e per quanto negli anni lei abbia cercato di instaurare un rapporto con me, io non ne volevo sapere nulla, forse perché mi sentivo inferiore o forse perché le sostanze mi davano tutto ciò di cui avevo bisogno... Sta di fatto che siamo cresciuti come due estranei.

Nella vita ho sempre lavorato ma nonostante ciò mi sono diplomato al liceo scientifico, ho frequentato l'Università, anche se non ho conseguito la laurea.

Il lavoro è stato un punto molto importante per me, mi ha permesso di esprimermi, di farmi conoscere, di crescere interiormente, ma soprattutto è stato un mezzo con il quale riuscivo ad evadere da una vita che volevo cancellare, che non volevo mi appartenesse.

Ho toccato il fondo veramente molte volte. Non riuscire a sentirmi parte integrante di una famiglia, ha contribuito in maniera drastica ad abusare ogni giorno con una sostanza che mi stava togliendo piano piano la vita, mandandomi anche in overdose.

Ma nonostante il coma, al mio risveglio, il pensiero era sempre per lei a tal punto che poche ore dopo essere uscito dall'ospedale sono andato nuovamente a comprarla.

La forza, per riuscire ad ammettere in primis a me stesso, che sono un tossicodipendente l'ho trovata solamente lo scorso anno quando, dopo l'ennesima lite furiosa con mio padre, sono stato mandato via di casa e fortunatamente sono stato accolto da mia sorella e da mio cognato. All'inizio è stata dura. Loro hanno uno stile di vita totalmente diverso dal mio ma non c'è voluto molto ad abituarli.

Nonostante ciò, continuavo a fare sempre gli stessi sbagli. E poco dopo due mesi che ero da loro, se ne sono accorti.

C'è stato un bel confronto con entrambi ed ho ammesso di avere un problema di dipendenza.

Si sono attivati immediatamente e il 12 giugno 2020 siamo entrati a chiedere informazioni a Villa Maraini.

Beh, non c'è voluto molto a capire che questa era la struttura che faceva al caso mio, in quanto era l'unica che offriva l'opportunità di essere curati da più servizi che si adattano al paziente. Non ho esitato un momento a scegliere di essere aiutato da loro.

Il primo impatto è stato traumatico, lo ammetto, il dover realizzare di avere un problema e subito dopo entrare in una comunità non è stato per niente facile.

Il dover smettere di utilizzare sostanze di punto in bianco non ha avuto gli effetti che pensavo potesse avere, sono stato tranquillo senza nessuna ripercussione

fisica. La cosa più bella che è successa è stata il fatto che ho iniziato a conoscere mia sorella per la persona che è, una donna che, nonostante abbia avuto i miei stessi problemi familiari, è riuscita a costruirsi un futuro senza l'utilizzo di sostanze.

Villa Maraini e tutti gli operatori che lavorano al suo interno hanno fatto il resto, mi hanno aiutato ad instaurare un rapporto sincero con mia sorella e mio cognato, ed insegnato a confrontarmi con i miei genitori, anche se è ancora molto difficile.

Nei confronti di mia sorella e di mio cognato provo una gratitudine immensa in quanto, nonostante sapessero che non stessi bene, mi hanno comunque accolto a casa loro senza nessuna pretesa ma solo con la voglia di vedermi felice, di riuscire a ritrovare me stesso e ad accettare le mie zone buie.

Questa struttura mi ha dato l'opportunità di riuscire a capire quali sono le cose belle della vita, instaurare rapporti d'amicizia veri e la voglia di stare in famiglia.

Certo, la strada è ancora lunga ma non ho paura di accettare e affrontare i momenti bui che ci saranno.

Francesco (in viaggio nella foresta delle sue emozioni)

## ON THE ROAD

*Una casa non è una questione di mattoni, ma di amore. Anche uno scantinato può essere meraviglioso.*

*Christian Bobin*

## **CAMBIARE CASA**

Cambiare casa non è una faccenda da poco, è una delle vicende esistenziali più stressanti. Da molti psicologi viene considerato al pari di un lutto come livello di intensità di stress.

Bisogna entrare nell'ordine di idee di cambiare la propria zona, le proprie abitudini, CERCARE una nuova casa, ed una volta trovata sperare che le nostre referenze siano adeguate a prenderla, poi impacchettare tutte le proprie cose, trasportarle, rispaccettarle, sistemarsi, prendere nuove abitudini, insomma come avrete capito non è una questione da poco.

Per fortuna io ho un discreto allenamento riguardo a quest'ambito perché di case tra me e la mia famiglia ne ho cambiate più di venti, ed ogni volta è stata una tragedia! Puntualmente lo stress del trasloco mi faceva impazzire, perdevi sempre delle cose, litigavo con i miei genitori... insomma, si rifletteva su ogni ambito della mia vita.

Da quando ho diciotto anni ho sempre vissuto da solo, tranne questi ultimi due anni durante i quali ho abitato con mia madre, ma da poco ho di nuovo cambiato casa, questa volta per tornare a vivere da solo.

Viene da sé che mi sono ritrovato ad affrontare nuovamente tutta quella gamma di azioni ed emozioni che riguardano un trasloco.

Questa volta però ho gestito da solo il cambio di casa, ho cercato vari appartamenti on-line, sono andato a vederli da solo o accompagnato da un mio compagno, ho fatto anche delle offerte che sono state rifiutate ma non mi sono perso d'animo... finché non ho trovato la casa giusta e l'offerta di affitto è stata accettata.

Inizialmente anche se tornare ad avere la mia indipendenza abitativa mi riempiva di felicità, il fatto di traslocare ancora una volta mi buttava molto giù, non riuscivo a concludere nulla, non preparavo le scatole, non smontavo i mobili... Ero bloccato, e molto probabilmente sarei rimasto bloccato se non avessi potuto contare sull'aiuto del mio gruppo e degli operatori che mi hanno incitato e spinto ad attivarmi in merito a questo trasloco, e così è stato.

Certo mi sono un po' ridotto all'ultimo con i tempi ma alla fine sono riuscito a fare tutto e a concludere il trasloco senza le tragedie che pensavo avrei dovuto affrontare.

Da due settimane sono nella mia casa nuova, sto sistemando le mie cose e mano a mano la mia casa diventa sempre più bella, ma soprattutto la sento mia.

Penso che la differenza tra le vecchie case dove ho abitato e questa sia proprio lì, il fatto di sentirla mia, di aver fatto tutto da solo e di sentirmi finalmente a mio agio con me stesso nella casa che ho scelto e che vivo. Oggi con me ci sono io!

Enrico (coinquilino di se stesso)





## ON THE ROAD

*Radici e ali. Ma che le ali mettano radici e le radici volino.*

*Juan Ramón Jiménez*

## **GIRANO MOLTI LUCANI NEL MONDO**

Così inizia LA POESIA "I Lucani" di L. Senisgalli.

Non conoscevo questa poesia e, se devo dire la verità, non conosco bene nemmeno l'autore.

Parto col dire che anche io sono Lucano, ma non è di questo che voglio parlare, vorrei parlare di conoscenza.

Quale?

Innanzitutto di noi stessi, di chi sono. Sarà che ho appena passato i cinquanta e sono in mezzo ad una crisi esistenziale, o sarà che sto iniziando a ricostruire la mia vita dopo anni di buio dovuto all'abuso di droghe.

Sentendomi rinato ho bisogno di esternare, di raccontarmi e voglio fare una similitudine tra la conoscenza di dove si è nati e la conoscenza di se stessi.

Sono andato via dal mio paese (che si trova in provincia di Potenza in Basilicata, un tempo Lucania, più precisamente nell'alto Sinni) all'età di diciotto anni.

Ero molto giovane e avevo voglia di conoscere il mondo. La mancanza di lavoro mi ha facilitato, mettiamoci pure la morte

di mio padre, il fatto che mio fratello già era emigrato, come molti dei miei amici e conterranei.

Nella terra da cui provengo l'emigrazione è un fenomeno antico sin dalla fine dell'800. I Lucani sono sparsi in tutti i continenti: Brasile, Stati Uniti, Argentina, il Nord Italia e un po' tutta l'Europa.

Oggi l'Associazione Lucani nel mondo li raggruppa, facilitata dall'uso delle nuove tecnologie: internet.

Ormai sono più di trenta anni che non vivo nel mio paese nativo, mi sono sempre sentito un esule, soprattutto quando vedo in giro immigrati che vivono nelle nostre città.

Vivendo in una città come Roma vedo molte persone che sono venute a cercare condizioni di vita migliore per loro e le loro famiglie.

Secondo me nessuno lascia la propria terra e la propria famiglia a cuor leggero, soprattutto per quei migranti che fanno dei viaggi da clandestini, a rischio della propria vita.

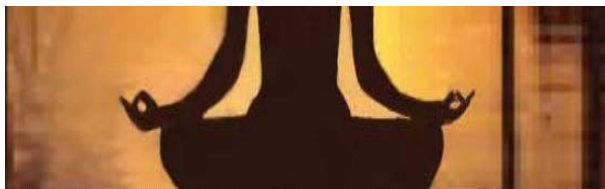
Non è stato così per me, non ho dovuto fare nessun viaggio della speranza imbarcandomi in un gommone e passare da un continente all'altro ma ugualmente mi sento vicino a loro intellettualmente.

Scendo di rado nella mia terra anche se ho lì mia madre e mia sorella, sarà che i miei amici di infanzia sono emigrati anche loro, e chi è rimasto ha messo su famiglia, e non avendo stretto amicizia con le nuove generazioni, sento la mia terra lontano ma allo stesso tempo orgoglioso di essere uno di loro.

Questo per dire che quel senso di appartenenza lo sento forte, c'è. Ed è ciò che mi permette oggi di dirvi che, se sono appartenuto, posso ancora appartenere e riconoscermi in una grande famiglia, che è ora quella della Comunità.

Nicolino (in cerca di radici)

## SPORTIVA-MENTE



*Il mare lava via tutti i mali dell'uomo.*

*Platone*



## **COME CAVALCARE L'ONDA**

Il surf non è solo uno sport. Significa imparare a dialogare con la natura, immergersi totalmente in se stessi e nel qui ed ora, imparare ad allineare i cinque sensi nella paziente attesa dell'onda perfetta da cavalcare, e riuscire così a creare una connessione intensa tra mente e corpo.

Quando si entra in acqua, c'è un'unica consapevolezza: a comandare non sei tu ma il mare o l'oceano che sia. Le uniche cose che puoi gestire sono i comportamenti e le emozioni. È una vera scuola di vita, ciò che accade ogni qualvolta l'anima è ferita. È uno sport di consapevolezza che diventa

lo specchio attraverso il corpo di una crescita interiore e pratica. Uno dei principali vantaggi del surf come terapia trova fondamento nelle sostanze chimiche che si sprigionano praticandolo e che aiutano il nostro cervello in quanto, con la pratica di questo sport, il corpo rilascia noradrenalina, serotonina ed endorfine. Le prime due fanno sì che il corpo reagisca meglio a situazioni stressanti e, le endorfine, che sono il cosiddetto ormone della felicità, ci danno una sensazione di benessere, e sono un antidolorifico naturale.

Non solo. Praticarlo richiede una grande quantità di energia, la stessa che accumuliamo nei ritmi frenetici del quotidiano. Rilasciarla mentre siamo in acqua a cercare l'equilibrio sulla tavola farà sì che ci sentiremo rilassati ma anche stanchi, e ciò migliorerà indubbiamente la nostra qualità del sonno. Praticarlo aumenta l'autostima ed il nostro senso di autoefficacia. E a beneficiarne è anche l'aspetto relazionale perché è uno sport che facilita la condivisione, lo scambio, il confronto ed il sostegno.

Tutto questo non è solo teoria. Lo tocco con mano ogni giorno negli sguardi vivi di chi sceglie di fare questo salto e di sperimentarsi in qualcosa che non avrebbe mai pensato di fare nella sua vita.

L'ho toccato con mano soprattutto con me stessa.

L'ho riconfermato quando ho proposto ai ragazzi della Comunità di fare una prova e di "provare" a divertirsi vivendosi il mare in un modo nuovo, e cimentandosi in uno sport che spesso non si pensa essere a portata di mano, ma che soprattutto metteva

in gioco il loro corpo, spesso in passato maltrattato e non considerato.

Dapprima dubbiosi, come sempre davanti a tutto ciò che si presenta come una novità, si sono lasciati subito coinvolgere, complici gli istruttori e il loro carisma. Li ho visti alzare e cadere, aiutarsi, salire e risalire su quella tavola come se la fatica non l'avvertissero, ridere delle loro gaffe, e urlare di gioia il nome del compagno di turno che riusciva ad arrivare a riva in piedi sulla tavola.

Nessuno ha ceduto, nessuno si è ritirato.

È stata una giornata di pura sinergia in cui ognuno di noi si trovava ad affrontare lo stesso obiettivo: uscire dall'acqua con il sorriso, indipendentemente dalla prestazione. È stato bello ed emozionante vederli superare con serenità quelli che fino ad un momento prima avevano considerato limiti fisici, vederli ammorbidire le loro resistenze, lasciarsi guidare fidandosi di sé e dell'altro, affidarsi.

Ma soprattutto ciò che mi ha riempito il cuore è stato guardarli affrontare il nuovo. In quelle ore hanno messo in moto tutte le loro capacità e tutta la loro resilienza per cimentarsi in qualcosa di sconosciuto. Lo hanno fatto con coraggio, determinazione, passione e condivisione.

...perché di questo, ragazzi, siete capaci. Ognuno di voi porta dentro di sé un tesoro che deve solo essere spolverato e scoperto con delicatezza e amore. Ognuno di voi ha in sé la forza di riprendersi la propria vita perché in ognuno di voi c'è il guerriero che è sopravvissuto alla morte.

E di questo non finiremo mai di  
ringraziarvi perché ci ricordate ogni  
giorno i veri valori che a volte la  
quotidianità porta a dimenticare.

Semplicemente Ilaria

## "LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



*Là dove sei felice, sei a casa.*

*Proverbio tibetano*

### **L'albero DI NOCE**

Fabio, il primo ramo dell'albero che ho conosciuto e mi ha insegnato a fare i primi passi. Mi hai regalato dei momenti bellissimi e ti bastava solo guardarmi per capire di cosa avevo bisogno perché lo avevi provato sulla tua pelle. Sono fiero di averti come amico: ciò che mi lasci è la tua esperienza perché sei un esempio per tutti.

Valentina, il secondo ramo che mi ha accolto durante un periodo molto difficile. Tante volte chiudevo gli occhi e speravo di non aprirli e tu mi accoglievi con un sorriso, con una carezza, un abbraccio forte... ma anche con tante litigate. Ti voglio bene e mi lasci tanta dolcezza.

Il terzo ramo, Emiliano. All'inizio sei stato il primo a rispondere al telefono e fissare subito un appuntamento. Non ci credevo neanche io perché ero fatto di sostanze mentre parlavo con te e sei stato la prima persona a conoscere una ferita profonda della mia vita che ancora fa male. Quello che mi lasci è accettare il negativo

ed il positivo ed integrarli. Ti voglio bene.

Il quarto ramo, Francesca. Tu che venivi con un modo dolce a parlarmi quando stavo male, quando vedevo tutto nero. Maria Elena ti chiedeva di parlarmi per farmi stare tranquillo ma era difficile, ero una testa dura! Però oggi rapportarmi con te in modo scherzoso e affettuoso per me ha tanto valore. Mi lasci tanta serenità. Ti voglio bene.

Quinto ramo, Franca. Mi ricordo di quando mi hai detto "Parla come ti pare, non ti fare problemi sulle parolacce". Mi ha fatto piacere questo perché io all'inizio non sapevo parlare bene, me ne vergognavo un po', invece con il tempo mi hai aiutato a crescere con le riunioni dei maiores e le tue condivisioni. Mi lasci tanta forza per affrontare gli ostacoli. Ti voglio bene!

Sesto ramo, Ilaria. Tu mi hai fatto conoscere il mondo della scrittura e mi hai aiutato a tirare fuori la mia sensibilità che era calcificata dalle sostanze. Ti sei sempre seduta al mio fianco a osservare le mie lacrime del passato, ora conosci le lacrime della mia gioia. Sei molto tenera e quello che mi lasci è tanto coraggio di come si affronta la vita con un dolore grande. Io sono sempre vicino a te a regalarti un sorriso e un abbraccio. Ti voglio tanto bene.

Settimo ramo, Claudia. All'inizio mi sembravi un ramo molto scomodo e facevo fatica a starti vicino perché le mie richieste avevano solo "No", "Ci devo pensare", "É pericoloso, non lo puoi fare"... era tutto negativo quello che ti chiedevo. Poi con il tempo ho capito che lo facevi per il mio bene. Con te ho riscoperto i valori della vita che avevo perso, hai

conosciuto quasi tutto il mio passato, anche se qualcosa me lo sono tenuto per me. Mi lasci tanta tenacia e ti voglio bene.

Sono arrivato al fusto dell'albero. Non sei alto ma basso, ma sei molto forte e con tante ricchezze, con tanti rami belli che attirano tutti a starti vicino. Tu hai conosciuto tutto di me. Quello che mi ha colpito di te e mi hai insegnato è come si affronta il dolore, come si affrontano le tempeste e anche come si sta dopo le tempeste, come si sta nelle belle giornate. Tu mi la lasci tanto amore e tanta tenerezza. Ti voglio tanto bene, Maria Elena.

Finalmente credo che qualcosa di bello per me esiste ed è proprio per questo che voglio continuare a lavorare su di me.

Matteo (e la riscoperta della vita)

## "LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI

*In una figura, cercate la grande luce e la grande ombra, il resto verrà da sé.*

*Edouard Monet*

### **FANTASIA, ANCORA DI SALVEZZA**

Viviamo in un mondo dove l'arte nelle sue molteplici forme è da sempre testimone di un'epoca, della vita di una persona o della ricerca di un percorso.

Ma nella vita di una persona l'arte può essere testimone dell'epoca in cui vive, dell'esperienza nella sua vita e della ricerca senza fine di un senso all'interno del suo percorso. Insomma, l'arte può condurci ad un perfetto equilibrio tra ciò che ci circonda, ciò che viviamo e ciò che pensiamo.

Ed è per questo che nella vita di un tossicodipendente esprimersi può essere una corda a cui aggrapparsi, qualora esso voglia liberarsi e restare libero da questa schiavitù provocata dalla dipendenza alla droga. C'è chi dice che drogarsi apra la mente alla fantasia, forse perché abbassa i freni inibitori, quando invece cambia solo la modalità con cui si effettua il gesto di fare arte, perché la fantasia che è in noi risiede comunque nella nostra testa. Ciò che si tende a fare sotto effetto di stupefacenti è creare con impulsività, che essendo scambiata per spontaneità porta ad un uso quasi violento della propria fantasia, su una tela bianca o suonando una chitarra.

Per stimolare la fantasia e gestirla al meglio basta essere presenti a se stessi ma soprattutto presenti "in quel momento", con emozioni vere e percepite in pieno, invece che con emozioni artificiali e indotte. Si può provare un'emozione come la malinconia e poterla esprimere o descrivere al meglio senza farsi travolgere, usando i mezzi artistici più diversi. Esprimersi e creare può diventare un modo per gestire la rabbia, la tristezza e la malinconia; può essere uno sfogo quando la luna ci è sfavorevole ed è anche la testimonianza del percorso emotivo in cui ci si immerge, soprattutto frequentando un programma psicoterapeutico.

Anche l'arteterapia può far riscoprire alle persone che hanno perso autostima un nuovo interesse, una nuova passione, e può anche far esprimere quelle persone che hanno più difficoltà ad aprirsi. Ancor più utile se si crea in gruppo dove ci si allena a socializzare, dove uno ispira l'altro, dove si impara a capire i propri gusti e a confrontarli con gli altri, si impara a descrivere ciò che si crea, individualmente o davanti un gruppo di persone o magari esibendosi davanti a persone sconosciute.

Si possono così raggiungere traguardi che aumentano l'autostima e la soddisfazione. Ed è proprio di soddisfazioni che si ciba l'animo di una persona che deve riempire un vuoto, che il completamento di un'opera può aiutare a colmare.

Sono un ragazzo di trentanove anni, tossicodipendente, che sta seguendo un programma di riabilitazione. Nella mia vita ho avuto sempre la passione per la musica, la scultura e il disegno. Ho cominciato a disegnare che ero un bambino di tredici anni, incidendo nella mia mente una passione che mi ha accompagnato fino a

questo momento. Ho cominciato quando avevo sedici anni ad affiancare alla mia voglia di fantasia una sostanza psicoattiva che accentuava apparentemente queste ispirazioni, quelle che poi diventarono visioni. Teschi, guerra, sangue e corpi cibernetici che esprimevano il mio disdegno verso una società che urlava il suo dolore, che con la mia estrema empatia ho colto in pieno.

Volevo essere il testimone critico di questo mondo, conducendo una vita alla Basquiat, cercando una verità mistica nelle forme metafisiche che intravedevo nella natura. Ho disegnato mille alberi perché vedevo in loro la perfezione.

Tutto questo finì in delirio quando ho cominciato a rovinare tutto accostando l'abuso di sostanze all'atto di creare, ma... ero arrivato a trascurare le mie creazioni! Mi sentivo perso perché sentivo di perdere l'unica cosa che amavo di me stesso.

Sentivo un vuoto in me, stavo perdendo energia vitale, una sensazione di morte dell'io.

Adesso posso dire a gran voce che creare ed esprimermi tramite le arti è stato sempre un forte mezzo per rialzarmi, mi ha aiutato e portato speranza, mi ha permesso di collaborare con gli altri, fino a cambiare modo di creare, di pari passo con il mio essere libero dalle sostanze.

Adesso conservo gli stessi gusti di prima e ne ho trovati tanti altri, perché adesso posso gustarli minuto per minuto, pennellata per pennellata, nota per nota.

Massimo (artista nell'anima)

## "LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI

*Dovunque ci troviamo, in qualunque momento, possiamo gioire della luce del sole, della compagnia degli altri, della sensazione del nostro respiro. Non abbiamo bisogno di andare in Cina per gioire del cielo azzurro, non dobbiamo viaggiare nel futuro per gioire del nostro respiro. Possiamo essere in contatto con tutto ciò qui e ora.*

**Thich Nhat Hanh**

### **ORA**

*"Dicono che è vero che quando si nasce sta già scritto tutto dentro ad uno schema. Dicono che è vero che c'è solo un modo per risolvere un problema. Dicono che è vero che ad ogni entusiasmo corrisponde stessa quantità di frustrazione. Dicono che è vero, si ma anche fosse vero, non sarebbe giustificazione. Per non farlo più, Per non farlo più. ORA".*

Questa canzone di Jovanotti per me è un inno alla libertà: un "ora" inteso come momento. Quando senti dentro te stesso giunto il momento di fare, che non puoi più aspettare o rimandare ma soprattutto non vuoi, allora fallo! Ciò non vuol dire che troverai la felicità, anzi.

A percorrere un nuovo sentiero ci si può perdere e fare male ma è un rischio che vale la pena correre.

È l'argomento del mio presente. Stare una vita da solo, elevare questa solitudine con sostanze di qualsiasi genere mi ha portato a non sentire più cosa provo, a far finta di non sentire, credere che non sia importante.

Ma la cosa che è venuta più alla luce è il rapporto con gli altri, o meglio la paura degli altri.

È il mio atteggiamento di mettere distanza, di non fare mai avvicinare l'altro se non fino ad un certo punto, senza mai andare oltre veramente per non essere deluso o ferito. Forse è arrivato il momento di rischiare un po', di spingersi un po' più in là, almeno qui in comunità dove tutti i giorni entro in relazione con persone che mi vogliono bene: amici, compagni, operatori.

Sì, è vero, potrei rimanere deluso, ma ora so che ho anche stretto legami veri, unici, profondi di amore vero con alcuni che oggi ritengo amici.

Continuo a costruire ogni giorno perché ogni giorno rischio un po' di più.

E "non c'è giustificazione per non farlo ora" .

Fare cosa? Vivere ora!

Vivere ora, vivere anche se pericoloso. Spingere. Non è un esagerare, inteso come fare casino, ma qualcosa di più spirituale, un invito ad intraprendere un percorso diverso.

Quest'invito, questo testo acquista ancora più forza in questi giorni, mesi di Covid-19 che ci hanno privato di tanto.

Chissà quanti rimorsi stanno vivendo le persone in questi giorni.

*"Non c'è montagna più alta di quella che non scalerò non c'è scommessa più persa di quella che non giocherò ORA!!!"*

Marco (fautore del qui ed ora)

## "LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI

*"Un giorno anche la guerra s'inchinerà al suono di una chitarra."*

*Jim Morrison*

### **LA MIA COLONNA SONORA**

La musica ha sempre fatto parte della mia vita. I primi incontri di cui ho memoria sono le canzoni che ascoltavo in macchina insieme ai miei genitori.

C'erano i soliti cd che si alternavano: gli Eagles, i Queen, i Beatles, Renato Zero o De André, in questo periodo della mia vita la musica era associata al viaggio. Con i miei ho avuto la fortuna di viaggiare molto in Italia.

Un altro ricordo legato a questo era la mia incredulità riguardo al fatto che loro sentendo la radio conoscessero praticamente tutte le canzoni che passavano, e le cantavano ad alta voce coinvolgendo così in qualche modo anche me, e questi ricordi teneri li custodisco gelosamente nel mio cuore.

Questi artisti che ho nominato in precedenza hanno creato una base musicale per me e tutt'oggi sono presenti nella mia vita. I primissimi anni della mia adolescenza, dodici, tredici anni, hanno coinciso con il mio approccio con le sostanze. Lì è nato il mio amore per il rap. Come artisti italiani sentivo Fabri Fibra e Noyz Narcos, ma il mio più grande amore era il rap americano, quindi Notorious Big, Tupac, Eminem, gli Helter Skelter, e personaggi che parlavano di droga, ne facevano uso in prima persona e

la mia attrazione verso di loro era forte oltre che per il gusto musicale, ma anche per cosa rappresentavano con la loro figura.

Il rap l'ho sempre associato in particolare alla cocaina, mi caricava e per me ci si sposava alla perfezione, li ascoltavo ovunque, in giro con gli amici o nell'intimo della mia camera. Oltre al rap ho sempre ascoltato musica techno, mi è sempre piaciuto andare ai rave per uno o due giorni o in discoteca, entrare a mezzanotte e uscire alle 6 del mattino. Mischiando Exstasi, Mdma, Ketamina, la musica si mescolava in me, ed il mio corpo si muoveva di conseguenza senza provare fatica o qualsiasi tipo di inibizione, ma anche queste erano sensazioni finte, artificiali, create non dalla mia persona, dalla mia anima ma da sostanze esterne a me che prendevano il sopravvento sulla mia personalità reale. Con l'eroina il mio grande amore, il rap e la tecno non si associavano perfettamente come con la cocaina per come me la vivevo io, cercavo il contrario dell'esaltazione fisica, cercavo l'esaltazione mentale, associata allo spegnimento dei sensi fisici. Mi ritrovavo sul mio letto a guardare il soffitto al caldo e protetto come da una coperta immaginaria che mi faceva sentire bene ed al sicuro, e con questa moltitudine di sensazioni ci associavo i cantautori italiani quindi: De André, Guccini, De Gregori, Dalla, ma non sempre perché spesso ero totalmente appagato dalle sensazioni date dalla sostanza che non mi servivano altri stimoli esterni come la musica. Ma era un benessere a tempo, subdolo e carissimo, era una galera in cui mi ero rinchiuso io a quindici anni e peggiorava sempre di più con il passare degli anni. Dopo il buio più totale è arrivata la luce,

e la mia luce ha un nome, Villa Maraini. Ora sono lucido e pulito, dopo sette anni di droga quotidiana senza mai saltare un giorno, ora mi sto riscoprendo in un percorso che mi sta permettendo di riprendermi la mia vita. Nel periodo iniziale del distacco dalle sostanze, le canzoni che ascoltavo quando stavo sotto effetto in qualche modo mi facevano quasi rivivere quelle sensazioni e questo mi spaventava e mi dava fastidio e avevo paura di non riuscire più ad ascoltare queste canzoni. Ma dopo un po' di tempo le cominciai a vivere in modo diverso, in modo nuovo, senti suoni, sfumature che prima non sentivi. È un po' come nella vita pratica, quando ti fai hai i paraocchi e soffochi le emozioni, e quelle poche che senti sono legate alla tristezza ed alla solitudine e fanno male. Mentre stando bene le rivaluti e con grande sorpresa come un bimbo che scopre il mondo per la prima volta, anche una canzone sentita e risentita può cambiare totalmente significato, come risuona in noi, nella nostra testa e nel nostro cuore e questo è bellissimo. Mi sto scoprendo e sto cambiando, in fondo tutto cambia e noi siamo destinati al cambiamento continuo e le sensazioni che associamo alla musica cambiano con noi, ora hanno più colore, più emozione, e anche in loro trovo un senso di rinascita.

Marco (in viaggio con la musica)



## LIFE STYLE



*La meditazione consapevole non cambia la vita; la vita rimane fragile e imprevedibile come sempre. La meditazione cambia la capacità del cuore di accettare la vita così com'è.*

*Sylvia Boorstein*

## **MEDITATE, GENTE, MEDITATE!**

Sono un utente di Villa Maraini ed ho scoperto la meditazione grazie alla mia operatrice, Ilaria, che mi ha aiutato a conoscere il mio corpo in un modo diverso, ed insegnato uno strumento in più per prendermi cura di lui e della mia mente attraverso l'attenzione.

La prima volta ho iniziato a fare un esercizio con una voce guidata che mi indicava di vedere un oggetto qualsiasi e di fissarlo per circa un minuto. Scelsi una tazzina da caffè ma non dovevo pensare che era una tazzina. Dovevo semplicemente guardare la sua forma.

Fu un esercizio interessante! Mi trovai a scoprire particolari che con superficialità non avevo proprio visto: le striature del coccio, le imperfezioni, le sfumature...

Poi mi sono dovuto concentrare sull'ascolto di qualsiasi rumore intorno a me (una macchina che passava, un vicino che faceva rumore ecc.). E ritornare successivamente sulla tazzina, osservarla, sentire se percepivo dentro di me alcune emozioni, sensazioni...

Nel tempo ho cominciato a fare lo stesso con me. Ad utilizzare la stessa attenzione al mio respiro. Ho imparato ad ascoltare il respiro dal naso, a sentire l'ossigeno inalato dove andava, per i polmoni o sulla pancia, e nel frattempo percepire il tatto dei piedi con il pavimento, il fondoschiena seduto su una sedia, la schiena... tutto il mio corpo, tutte le sensazioni.

Qualche giorno dopo di mia iniziativa ho ascoltato un tipo di musica da meditazione e lì ho cominciato a fare sempre esercizi sia di respiro che di contatto con il mio corpo ma unendoci immagini della natura. Quanto mi sono rilassato, che bella sensazione!

Da lì ho cominciato a far diventare mio questo momento di ascolto di me stesso.

Un giorno, al mare, il tempo a metà tra nuvoloso e soleggiato, le onde del mare che sbattevano contro la riva, mi misi seduto sulla spiaggia e chiusi gli occhi. È stato emozionante sentire il sole che mi scaldava ma nello stesso tempo il vento che mi toccava la faccia ed ascoltare il rumore delle onde. È una sensazione che ti fa entrare in sintonia con la natura e liberare la mente.

Ad essere sincero io ero un po' scettico sulla meditazione, non credevo che fosse così bella e rilassante, ma soprattutto che potesse aiutarmi nella conoscenza di me.

La consiglio davvero a tutte le persone perché aiuta a vivere meglio e più serenamente, specialmente nei periodi di stress che fanno parte della vita di tutti i giorni.

Alessandro (yogino in formazione)

