

VOCI LIBERE

Fondata nel 1996

FONDAZIONE VILLA MARAINI - C.R.I.



- ✓ 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, 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

NOTIZIE DAL MONDO: DOMANI È GIÀ OGGI



Io sogno di dare alla luce un bambino che chieda: "Mamma, che cosa era la guerra?".

Eve Merriam

LA GUERRA DEI BAMBINI

Entro in un asilo e osservo bambini e maestre.

Vedo piccoli, bellissimi, paffuti esseri umani che hanno giocattoli tra le manine.

Li vedo tentare di prendere con forza il gioco di un altro bimbo.

A qualunque costo.

Vedo le educatrici intervenire, rapide, per evitare una rissa.

Stessa scena fuori da una discoteca.

E stavolta il giocattolo da strappare è il primo posto come bullo palestrato o come panterona dell'anno.

E i buttafuori? Educatori anche loro.

E ancora perché non gonfiarci di botte, visto che la tua squadra fa schifo e la mia è più figa?

Che noia. Continuo? No.

Non si nasce tolleranti, si presume si venga educati a non aggredire gli altri per sopraffarli.

Che banalità eh!?

Così viviamo con la continua tentazione di eliminare chiunque si metta tra noi e l'oggetto dei nostri desideri.

Siamo sempre pronti a iniziare una guerra e, anche se il sistema la autorizza per ragioni diverse, noi partecipiamo sempre.

Alti valori o la semplice rottura di un'unghia sono gli stessi vacui pretesti per dare sfogo alla nostra brama guerra fondaia.

È già stato scritto tutto.

È già stato fatto tutto.

E tutto si ripete.

La soluzione?

Conosciamo anche quella.

Tolleranza. Confronto. Pazienza. Conoscenza.

In poche parole tenere a bada il male, nutrire bene il bene.

Lo facciamo? A volte, poi ci ricadiamo.

La prova è che non esiste nella storia un periodo anche breve in cui tutto il mondo sia stato in pace.

Facciamolo con fatica quello che dobbiamo fare.

Anche se non ci viene "naturale".

Massimiliana (Wonder Mamma)



La guerra è un fenomeno sociale che ha il suo tratto distintivo nella violenza armata posta in essere fra gruppi organizzati. Nel suo significato tradizionale, la guerra è un conflitto tra Stati sovrani o coalizioni per la risoluzione, di regola in ultima istanza, di una controversia internazionale più o meno direttamente motivata da veri o presunti, ma in ogni caso parziali, conflitti di interessi ideologici ed economici.

Wikipedia

Dal lat. mediev. guerra, dal germanico *werra 'mischia' •fine sec. XIII.



ON THE ROAD

Le stelle sono le cicatrici dell'universo.

Ricky Maye

LA MIA STELLA. COME HO DECISO DI VARCARE IL CANCELLO ROSSO.

All'età di 38 anni ho iniziato a distruggere la mia vita e da quel momento è iniziato il mio inferno.

Ho usato sostanze dalla mattina alla sera e ho perso tante cose nella mia vita.

Ho perso la voglia di lavorare, la dignità, il senso dell'amore, le vere amicizie ed il sapore delle cose belle della vita: l'arte, lo sport, l'alba e il tramonto.

Ho perso la mia casa che con tanti sacrifici avevo costruito, mi sono venduto tutto per la sostanza... "anche me stesso" . Non provavo più niente per niente.

Dopo 12 anni di sostanze mi sono ritrovato a toccare il fondo.

Una mattina alle ore 3 mi sono svegliato all'improvviso, sono uscito nel giardino, ho visto una stella.

Una stella più luminosa delle altre, contornata da una luce ovattata, l'ho

osservata e ho sentito il canto di una civetta.

Le persiane erano accostate, e ho avuto la sensazione che la luce accesa dentro casa uscisse dalle persiane in direzione della stella, come se la mia casa si unisse alla stella.

Mi sono emozionato e mi sono messo a piangere.

Non so cosa mi sia accaduto ma in quel momento mi sono detto: "Stop alla sostanza!".

Tutto quello che ho visto e sentito quella mattina l'ho visto come un segnale per riprendere la mia vita in mano.

Non volevo morire.

Dopo qualche giorno, se nulla è a caso, mi chiamò un amico per chiedermi come stavo e mi consigliò la Fondazione Villa Maraini.

Dopo circa dieci giorni ho varcato il cancello rosso.

"La mia stella mi ha indicato la via della vita".

Fabio (alla ricerca delle sue sfumature)



Stella: corpo celeste luminoso: il chiarore delle stelle |dormire sotto le stelle, all'aperto |occhi che sembrano stelle, straordinariamente belli e luminosi |che stella!, stella!, (fam.) esclamazione di complimento affettuoso dim. stelletta, stellina, stelluccia, accr. stellona, stellone \i0 (m.)

2. (astr.) corpo celeste globulare rotante su sé stesso, formato da materia allo stato di plasma in cui si susseguono reazioni termonucleari; è caratterizzato dall'emissione di luce e di altre radiazioni che variano a seconda del suo stadio di evoluzione.

Garzanti

Etimologia: ← lat. stēlla(m); nei sign. di 'persona famosa' e di 'imbarcazione da regata', calco dell'ingl. star.

ON THE ROAD

La tua identità è come la tua ombra: non sempre visibile, eppure sempre presente.

Fausto Cercignani

LA CARTA D'IDENTITÀ

Maggio 2006

Io e la mia band quella primavera fummo invitati da due miei cari amici in Svizzera, a Lugano, per registrare un disco in una sala d'incisione.

Essendo loro svizzeri, e quindi con maggiori possibilità economiche, avevano da poco acquistato tutta la costosissima strumentazione indispensabile per uno studio di registrazione: attrezzatura che per noi era un sogno irraggiungibile. Decidemmo quindi di accettare l'invito e raggiungere Lugano in macchina.

Eravamo in tre: io, Marco il cantante e Attila, il mio fido amico e bassista. Sì, sulla carta di identità c'è scritto proprio Attila Tamarro... Ma, dico io, i genitori a cosa pensavano quando hanno scelto il nome?! Ad Attila non l'aiutava neanche l'aspetto fisico: aveva dei capelli neri, crespi e lunghissimi ma soprattutto spesso e volentieri sporchi, due sopracciglia unite quasi a formare un "monociglio" (tipo Elio, quello de "Le storie tese") e a peggiorare la situazione un enorme brufolo che gli spuntava ciclicamente sul naso da noi chiamato "Attilufolo".

Insomma, nonostante fosse uno dei miei amici più sani e tranquilli, solo oggi capisco l'astio innato che mia madre aveva nei suoi confronti.

La sera della partenza ci incontrammo sotto casa mia e, come al solito, per il viaggio scegliemmo la macchina di mio padre, essendo bella, spaziosa e comoda, ma soprattutto visto che era una macchina aziendale, non avremmo pagato gasolio e caselli autostradali.

Caricata l'auto di valigie, strumenti e tanti cd per il viaggio, prima di imboccare l'autostrada ci dirigemmo al "terzo mondo", piazza di spaccio di Secondigliano, attiva h24, perché io, l'unico dei tre che ne faceva uso, dovevo acquistare la dose di crack che mi sarebbe bastata fino a pochi chilometri al confine con la Svizzera.

Ma con il crack non c'è progetto o volontà che tenga, e purtroppo solo chi lo sa mi può capire! Arrivati dopo Roma, dopo soli trecento chilometri, resomi conto che non mi sarebbe bastata fino al confine, mi si iniziò a spegnere il cervello, ed è lì che decisi di usare la mia decennale esperienza nel dire bugie, inventandomi una scusa per poter comprare altro crack.

La prima idea che mi venne in mente, e che mi sembrò la più sensata e fattibile, fu quella di dire di essermi dimenticato a casa la carta d'identità valida per l'espatrio, per poter tornare a Napoli e acquistare altra sostanza.

Ad essere sincero, mi sentii veramente uno stronzo, ma in quel momento non pensavo ad altro che a tornare a Secondigliano a prendere altra roba.

Dai ragazzi mi sarei aspettato una reazione un po' più infastidita ma la presero abbastanza bene e al primo cavalcavia autostradale facemmo inversione, direzione Napoli. Arrivati sotto casa, a notte fonda, aprii il cancello in silenzio per non

svegliare i miei o i miei zii, entrai nel secondo portoncino e aspettai al buio qualche minuto facendo finta di salire su casa a prendere la carta d'identità.

Una volta in macchina, chiesi ai ragazzi di fare un salto a Secondigliano per prendere altro crack.

A pensarci oggi, gli feci fare seicento chilometri in più di viaggio notturno, ma ricordo anche che, una volta presa la sostanza, mi passarono tutti i sensi di colpa.

Eh sì, il crack ti fa fare cose incredibili, imperdonabili.

Arrivammo quasi all'alba a Lugano, loro stanchi, io distrutto, ma tutti felicissimi di essere lì.

Ma se esiste il karma, quella volta ne ebbi la conferma. Infatti, il pomeriggio dopo, mentre eravamo in sala di registrazione arrivò la telefonata che cambiò la mia vita.

I miei genitori trovarono una decina di bottiglie di plastica nel mio armadio con tanto di braciere di carta argentata e pippotto per fumare, e, ignari di cosa fossero, chiamarono Maria, la mia ragazza, che spiegò loro di cosa si trattava.

I giochi erano stati scoperti.

Dopo la lunga telefonata con i miei, scoppiai in un pianto disperato. Tutti provarono a rassicurarmi standomi vicino, ma non riuscii a calmarmi facilmente.

Guardandomi oggi, quello che mi spaventava, da figlio tossico, viziato, impunito, non era tanto affrontarli, quanto immaginare di essere più controllato e non potermi

continuare a drogare liberamente. E poi avrei dovuto affrontare anche Maria...

Stavamo insieme dal '99, ma con le sostanze il nostro rapporto era andato a peggiorare. Era tutta una bugia.

Per non parlare della gelosia folle che provavo e che spesso mi ha portato ad essere violento, ad alzare le mani, cosa che non mi perdonerò facilmente e che mi fa sentire una merda d'uomo.

Ho provato nel tempo a darmi giustificazioni... Ero giovane, era colpa della sostanza... Ma non ci credo e soprattutto non se lo meritava.

Quella del crack è stata la ciliegina sulla torta, dopo qualche mese mi lasciò. Probabilmente sarebbe successo comunque, lei più matura, lavorava per il futuro che sognava per lei, era pronta a spiccare il volo verso quel futuro, e io ero la sua gabbia, con la mia gelosia e la mia paura di perderla.

Ad oggi posso dire solo che ogni ragazza ha ancora il suo volto, e che cerco lei nelle donne che incontro, ma senza successo.

Ritornando brevemente ad Attila e al viaggio in Svizzera, solo qualche mese fa e dopo tanti anni gli ho detto la verità sulla carta d'identità, solo adesso che ho raggiunto un po' di lucidità, anche grazie a me, ma soprattutto grazie alla Comunità di Villa Maraini, che sto frequentando.

Di questo posto mi ha colpito subito una cosa, che dopo pochissimi giorni dal mio arrivo, tutti si ricordavano il mio nome, Gianluca.

Oggi il mio sogno è scoprire chi è Gianluca, e riprendere a fare viaggi in macchina in giro per l'Europa, magari con Attila, magari con altri amici, magari da solo o con una donna, magari con la musica o anche senza, ma sicuramente con la carta d'identità.

Gianluca (viaggiatore senza identità)

Carta d'identità: la **carta d'identità** è un documento di riconoscimento strettamente personale nel quale sono contenuti i dati anagrafici, e altri dati ed elementi (lo stato civile, la cittadinanza, la professione, una fotografia, impronte digitali, e altro ancora) utili a identificare la persona a cui tale documento si riferisce. I suoi usi, formalità per il rilascio, obbligatorietà e i dati contenuti differiscono da stato a stato, in base alle rispettive normative. Non in tutti gli stati esiste la carta d'identità (non nel Regno Unito, ad esempio, e in quasi tutti gli stati con diritto di tipo common law, come pure in Russia e in Giappone). In tali paesi per alcuni usi può essere sostituita da altri documenti personali.

Garzanti

Etimologia: ← dal lat. tardo *identitāte(m)*, deriv. di *īdem* 'la medesima cosa'.

ON THE ROAD

Le favole non dicono ai bambini che i draghi esistono. Perché i bambini lo sanno già. Le favole dicono ai bambini che i draghi possono essere sconfitti.

GK Chesterton

NIK E SOLE

Pianeta Geos, anno 2132, nella città di Amok degli alieni ostili, chiamati Drog, hanno ormai sottomesso le ultime regioni dell'intero globo.

La resistenza gheossiana riesce a stento a contenere la schiavitù psichica che i Drog affliggono da quasi cento anni tramite l'assunzione forzata di "spy", una sostanza psicotronica molto potente e di un colore verde luminoso.

Ad Amok, capitale dell'impero Drog, vivono due anime inseparabili: Nik, un ragazzo né alto né basso, pelle olivastra e capelli neri, spetinati, che odiava da sempre la schiavitù psicotronica... e Sole, una ragazza poco più che adolescente con un delicato viso olandese e capelli corti, color cenere, occhi di un magnifico verde smeraldo che rende speciale ogni suo sguardo.

Ma ormai quello sguardo è spento da troppo tempo, fissando il vuoto, dritto davanti a sé, persa nelle visioni provocate dalla "spy", la maledetta sostanza che i Drog vendono per pochi soldi in ogni angolo di questa distorta città.

Dopo l'invasione del pianeta, i Drog hanno costretto tutti gli abitanti ad una tossicodipendenza psicotronica obbligatoria.

Le allucinazioni e le visioni provocate dalla "spy" sono create e controllate direttamente dai Drog per indurre le persone a vivere in un mondo di emozioni di convenienza, assopite, e sempre uguali.

Un giorno come tanti Nik guarda dalla finestra di casa, guarda quel cupo orizzonte chimico, quel mare acido oramai sempre più rosso e oleoso, sferzato dalla luce brillante di un raggio di sole che timido trapassa le grigie nubi sempre più eterne.

Per le strade sottostanti galleggiano nell'aria dei veli di una violacea nebbia. Nik cerca un tenero abbraccio da Sole che, come al solito, fissa il muro farneticando una cantilena sconnessa.

Nik desolato finge una risposta, raccontando di quando era solo un ragazzino e i suoi genitori non lo volessero tra i piedi, perché troppo occupati con le loro visioni, a cui non sapevano rinunciare, sino al punto da non voler più scendere dal loro letto, e lasciarsi lentamente deperire per poi morire.

Gli racconta ancora del giorno in cui si sono incontrati, quando erano ancora bambini, nel cortile di casa. A quel tempo Sole era una bambina simpatica, creativa ed estremamente geniale.

Hanno vissuto insieme tante avventure, ma c'è un giorno che non dimenticheranno mai.

Un buio pomeriggio nel loro rifugio segreto costruirono una tecnoradio interplanetaria usando componenti riciclati per le strade

di tutta la città con lo scopo di poter un giorno contattare qualcuno che salvasse i loro genitori da questo impero ingiusto.

Nik piange su quei ricordi di speranza, i suoi pensieri non possono fare a meno di tornare al giorno in cui i genitori di Sole la costrinsero a subire il trattamento psicotronico obbligatorio.

I Drog la portarono in un complesso laboratorio tecnologico dove venne torturata con strani strumenti, e poi rinchiusa, con lo scopo di indurla alla disperazione.

Venne in seguito reintrodotta nella società con il cosiddetto "solievo psicotronico", usando la "spy", una sostanza che allieva ogni dolore ma che provoca all'istante una forte dipendenza fisica ma soprattutto psicologica chiamata "dolore perpetuo".

Nik sopraffatto dal dolore, l'amore e la speranza, tenta con un forte abbraccio di svegliarla senza ottenere però nessuna reazione.

Devastato e con il cuore che implode tra le sue costole, reagisce con una soluzione estrema dettata dall'istinto di protezione che ha sempre avuto per Sole.

Nik pensa che, distruggendo tutte le fiale di "spy" e isolandola nella vecchia masseria dove giocavano da bambini, Sole possa porre fine a questo strazio.

Il giorno seguente distrugge le fiale e porta Sole in quel rifugio lontano da quel mondo distopico e inquinato.

Intanto nei laboratori Drog i creatori di visioni psicotroniche hanno rilevato dai loro ricettori di onde mentali che Sole non

trasmette più le sue energie vitali al cervello cibernetico centrale con cui essi si alimentano, essendo composti di energia elettromagnetica all'interno di corpi semiorganici.

Il cervello centrale, messo in allarme, manda una squadra dei suoi demoni più spietati alla ricerca della ragazza dissidente, e intensifica la diffusione del suo veleno verde nelle strade.

Nello stesso istante, Nik è ancora nella vecchia masseria alle prese con Sole che sembra essersi risvegliata ma in uno stato fuori controllo. Non riesce a farla smettere di piangere e disperarsi, sembra ormai essere entrata in preda al "dolore perpetuo".

Il suo cuore è trafitto dai sensi di colpa e dai brutti ricordi del suo passato.

Nik è molto preoccupato, comincia a pensare che tutto questo dolore potrebbe finire molto male, sapendo bene che spesso le crisi di astinenza conducono al suicidio.

Non riuscendo a placare Sole, preso dallo sconforto, accende la tecnoradio che costruirono quando erano fanciulli, e con la mano sulla fronte e la voce stanca, quasi delirante, chiede un ultimo disperato aiuto.

A gran voce chiede di poter amare Sole ancora una volta e lancia un disperato aiuto per combattere i Drog!

Dette un colpo con la mano alla tecnoradio che cominciò a funzionare ed emettere suoni mai sentiti prima, poi un gran silenzio.

Nik si girò sconfitto tornando verso Sole ma proprio in quel momento uscì dalla

tecnoradio una voce robotizzata che diceva di aver ricevuto la comunicazione e accettava la richiesta di aiuto lanciata da Nik.

La voce diceva di essere il comandante di un popolo, chiamati "umani", e di provenire da un pianeta chiamato terra, ma soprattutto sapevano come combattere i Drog e come curare il "dolore perpetuo".

Nik comunicò loro subito le coordinate della sua posizione.

Gli umani in un lampo comparvero in casa sua, usando una tecnologia chiamata teletrasporto che sul pianeta Geos non si era mai vista.

Nik sbalordito si presentò raccontando tutti i suoi guai ai suoi ospiti, portandoli subito da Sole che delirava e piangeva da ore. Il terrestre riconobbe subito il "dolore perpetuo" che dominava la sua mente.

Gli umani riconobbero in Nik un essere speciale, perché aveva resistito alla sostanza tossica dei Drog, diventando immune. I terrestri gli spiegarono che nella sua vita avevano sempre affrontato la realtà in modo diretto e con l'amore per la vita, senza mai barare e senza scappare.

In effetti Nik era sempre stato uno che aveva fatto una vita sana in un mondo insano.

Gli disse infine che per aiutare Sole a tornare se stessa doveva accompagnarla ad affrontare i suoi dolori, chiudendo i conti del passato ovunque essi fossero stati.

Nik colmo di speranza non perse tempo sapendo precisamente dove andare.

La portò sulla tomba dei suoi genitori dove le pupille di Sole ritrovarono il contatto

con la realtà; andarono nella casa di infanzia, il luogo dove Sole era stata rapita, e Sole smise finalmente di piangere.

Sole guardò Nik negli occhi riconoscendolo e venne travolta dal senso di colpa per averlo ignorato per tutto quel tempo.

Il suo bel viso riacquistò la luce di un tempo.

Nik capì subito il suo disagio e le gridò guardando il cielo l'immenso amore per lei. I due si abbracciarono rimanendo uniti per ore.

Gli umani avendo già sconfitto i Drog sul loro pianeta sapevano perfettamente la strategia da usare.

Sbarcarono nella periferia di Amok cominciando a sottrarre con la loro cura sempre più persone alla schiavitù Drog.

Causarono un effetto a catena creando sempre più comunità sane, dove ogni persona è libera di vivere e non avere paura della vita.

Le emozioni cominciarono a volare libere dissipando la fitta nebbia della città, arrivando sino al cielo e falciando le grigie nubi che sembravano eterne, rendendo visibile il profondo cielo blu.

Il Sole che il popolo di Geos non aveva mai visto sciolse nell'aria i Drog in una polvere dorata.

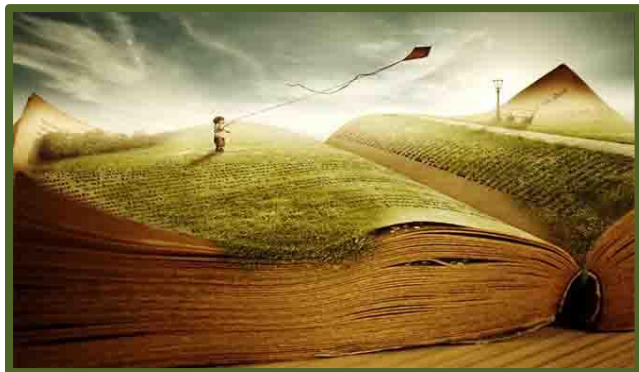
Questa storia è un inno all'amore che c'è in noi stessi e nel piacere quotidiano che

c'è nel mantenere innamorate queste due personalità, creando per loro sempre

fantastici mondi e nuove idee.

Massimo (scrittore dell'anima)

Etimologia: lat. fabŭla, der. del verbo *fari* «parlare»; cfr. *fiaba* e *folia*.



Favola: breve narrazione, di cui sono protagonisti, insieme con gli uomini, anche animali, piante o esseri inanimati (sempre però come tipizzazioni di virtù e di vizi umani), e che racchiude un insegnamento di saggezza pratica o una verità morale, spesso dichiarati esplicitamente dall'autore stesso; è per lo più in versi (e in ciò si distingue, oltre che per altri caratteri intrinseci, dalla *fiaba*, che è invece in prosa): *le f. di Esopo, di Fedro, di La Fontaine, ecc.; la f. del lupo e dell'agnello, della volpe e l'uva, della rana e del bove; la morale della f.*, l'insegnamento che se ne ricava, ma spesso *fig.*, l'interpretazione sostanziale e conclusiva che dev'essere data di un fatto o di una situazione: *la morale della f. è che chi ci rimette sono io.*

Treccani

ON THE ROAD

Siamo tutti creature dello stesso creatore, e perciò siamo realmente tutti fratelli e sorelle.

Dalai Lama

QUEL VIALE CON FRANCO

Camminavo senza saper bene dove mi dirigevo, da chi andare esattamente e con la paura di dover parlare di me e allora, per la prima volta in vita mia, imboccai quel viale.

Mi sentivo osservato e allo stesso tempo tentavo di osservarmi.

Mi dissi, "sì ce l'ho fatta... Questo è il posto dove devo rinascere!".

E cominciai a camminare tranquillo e chiesi alle persone sul viale del signore con cui avevo parlato il giorno prima. Di Franco ...di quel Franco!

Mi accolse come un padre, un fratello, un amico, come se già ci conoscessimo da tempo e mentre passeggiavamo e parlavamo ci ritrovammo ancora su quel viale.

E così iniziò la mia nuova avventura, la mia sfida, il mio nuovo stimolo alla vita.

I giorni a seguire mi ritrovai a percorrere in entrata e in uscita quel viale che diventava sempre più famigliare e mi spronava, ad ogni passo, ad uscire dalla tossicodipendenza!

Bastò poco tempo e anche tutta Villa Maraini diventò la mia casa ...la mia nuova famiglia.

Mi diedero un alloggio e quel viale ora lo guardavo da una finestra al primo piano. Mi ci perdevo la sera prima di coricarmi. Osservavo gli alberi e la gente. Lo osservavo con la pioggia e col vento. Lo osservavo all'alba.

Arrivò l'autunno e levavo le foglie secche da quel viale.

Lo percorrevo ogni giorno e ogni giorno mi insegnava a camminare, mi dava fiducia e io mi fidavo di quello che sentivo.

L'ho sognato, ho immaginato anche di essere nudo su quel viale, nudo e libero di raccontargli i miei peccati, i miei segreti, le mie debolezze e le mie forze.

Non mi ha mai giudicato!

Duecento metri di asfalto che hanno preso vita ormai, che si prendono cura di me.

È lui che mi ha spinto a conoscere persone a cui ha raccontato la stessa cosa, credo, persone con i miei stessi valori e stessi problemi e persone col talento di farci risalire in vetta.

Ora, dopo sei mesi che ci conosciamo, mio caro viale, ti ringrazio per avermi fatto credere alla nostra confidenza esclusiva. Resterai il mio percorso preferito e continuerò a camminarti sempre con più fierezza e con l'augurio che mai finirai di essere così magico!

Pierluigi (artista di vita)



Scelta: libero atto di volontà per cui, tra due o più offerte, proposte, possibilità o disponibilità, si manifesta o dichiara di preferirne una (in qualche caso anche più di una), ritenendola migliore, più adatta o conveniente delle altre, in base a criteri oggettivi oppure personali di giudizio, talora anche dietro la spinta di impulsi momentanei, che comunque implicano sempre una decisione.

Treccani

Etimologia: ← si ricollega al verbo latino ex-eligere. Ex = da + eligere = selezionare, preferire.

ON THE ROAD

I ragazzi della Comunità ricordano, attraverso le parole di Valerio, Domenico, padre di un loro compagno di viaggio, scomparso recentemente, dopo una lunga malattia.

A DOMENICO E ALLA SUA FAMIGLIA

Non ci sono parole adatte ad alleviare il dolore di questi momenti...

ma possiamo usarne qualcuna per valorizzare il modo in cui, caro Nicola, stai affrontando la perdita di tuo papà.

Siamo orgogliosi di te!

Orgogliosi di come sei stato e stai vicino alla tua famiglia, sostenendovi a vicenda.

Della maturità che hai dimostrato nel tenere alta la testa, lottando con coraggio, facendo il padre, il figlio, il fratello ...nonostante tutto.

Sei l'esempio di come si può affrontare e sostenere il dolore anche da lucidi, senza bisogno di niente.

Ti siamo vicini.

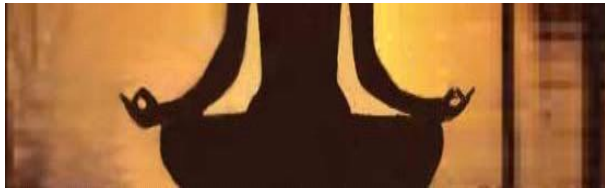
Siamo qui per ridere e piangere con te.

Ti vogliamo bene.

I ragazzi della Comunità



SPORTIVA-MENTE



In verità si può dire che l'esterno di una montagna è cosa buona per l'interno di un uomo.

George Wherry

LA MIA MONTAGNA

Io ho sempre amato lo sport, l'ho sempre praticato, in ogni forma e tipo.

Lo sport è vita e, secondo me, la vita non sarebbe veramente vita senza sport.

Fare sport significa divertimento, gioia di praticarlo, duro lavoro, fatica e sacrifici.

Ma esistono sport diversi dagli altri, che ti rubano l'anima e ti fanno innamorare.

Io li chiamo gli sport dagli spazi aperti, quegli sport che si praticano in mare o in montagna.

Devo ringraziare i miei genitori che fin da piccolissimo mi hanno permesso di sperimentarmi in questi luoghi, ma la mia scelta è sempre stata la montagna.

Ho sempre sciato ed è stato il primo modo di avvicinarmi alla montagna.

Le prime sensazioni erano quelle che ancora oggi avverto: l'emozione di quel silenzio mi fa sentire accolto, ma anche la

grandezza e la maestosità della montagna che mi fa essere grato, e che allo stesso tempo mi ricorda di quanto sono piccolo e di quanto rispetto vada portato ad essa.

La montagna la puoi vivere in tanti modi: dallo sciare, forse il modo più commerciale per viverla; passeggiando d'estate tra i boschi, i prati verdi e sconfinati e le rocce prima dell'arrivo in vetta; quando si risveglia la primavera con i suoi profumi, o in autunno con i suoi colori; salire con le pelli su qualche crinale o qualche canalone; farsi una ciaspolata nel bosco innevato e immerso nel silenzio; arrampicarsi su qualche via rocciosa, o arrivando in vetta per qualche via sterrata... I modi sono tanti ma le sensazioni sono le stesse: pace, rispetto e gratitudine.

C'è una frase che dice: "Se sei in cerca di angeli o in fuga dai demoni vai in montagna".

Per me è stato così. Nei miei peggiori momenti l'unico posto che mi riusciva a far scappare anche se per poco dai miei demoni era la montagna con il suo silenzio, che per me valeva e vale più di mille parole.

Oggi la mia montagna la sto scalando, sto scalando per la mia vita e ci sto mettendo tutto me stesso con passione e amore.

Non si arriva mai del tutto in questa scalata, si può essere contenti di essere saliti ancora un po' di più, ci si può fermare, respirare e godersi quel bel panorama, ma ricordandosi che la strada è ancora lunga ed avrà momenti difficili. Forse in vetta non ci si arriva mai, ma conta esserci, sentirsi grati per questo ed andare avanti con coraggio.

Marco (scalatore della vita)



Una montagna è un rilievo della superficie terrestre che si estende sopra il terreno circostante con una certa altezza, prominente ed isolamento topografico. Esistono varie convenzioni per ciò che riguarda l'altezza di una montagna discriminando così il concetto da quello di collina: d'ordinario si definisce montagna un rilievo che supera i 400 - 500[1] o, secondo altre convenzioni, i 600 -700[2] metri sul livello del mare (s.l.m.), ma solo quando il suo aspetto è, almeno parzialmente, impervio.

Wikipedia

ETIMOLOGIA dall'ipotetica voce del latino parlato montanea, da montanus 'montuoso', derivato di mons 'monte'.

"LEGGERE" TRA PAROLE, SUONI ED IMMAGINI



*Nell'abbraccio - ciò che è stato spigolo,
linea interrotta, groviglio - diventa di
nuovo, come per miracolo, cerchio perfetto.*

Fabrizio Caramagna

TORNARE AD ABBRACCIARE

E tornare ad abbracciare
e guardare visi sorridenti ed occhi lucidi.
Ed ascoltare storie dolorose
di un passato remoto.
Il cuore che straripa,
la pancia che riconosce e parla.
E ciò che mi nutre
mi sostiene e lo faccio mio,
lo porto fuori, nel mondo complicato
che fa difficoltà
ad ascoltare anime.

Olimpia (e la riscoperta del suo cuore)



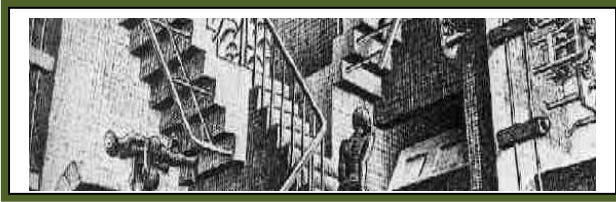
ETIMOLOGIA dal latino: *amplexus*,
da *amplecti* abbracciare, composto da *amb-*
intorno e *plectere* intrecciare - parallelo
al greco *pleko* intreccio.

Un abbraccio è un gesto volto a esprimere affetto o amore che consiste nello stringere le braccia e le mani attorno al corpo di un'altra persona. L'abbraccio richiede che il busto delle persone interessate sia combaciante reciprocamente.

Si tratta di una delle forme di effusione più diffuse fra gli umani, insieme al bacio. Rispetto a quest'ultimo, però, viene di norma considerato un'espressione di generico affetto, tanto è vero che nella maggior parte delle culture e società può essere praticato indifferentemente fra familiari e amici, oltre ovviamente che fra amanti, senza limitazioni di sesso o di età e tanto in pubblico quanto in privato senza incorrere in alcuna forma di stigmatizzazione o riprovazione sociale. Esistono evidenze scientifiche secondo le quali gli abbracci avrebbero un effetto benefico a livello fisiologico: alcuni studi avrebbero infatti dimostrato come essere abbracciati aumenti il livello di ossitocina e abbassi contemporaneamente la pressione sanguigna.

[https://it.wikipedia.org > wiki > Abbraccio](https://it.wikipedia.org/wiki/Abbraccio)

LIFE STYLE



Si fa l'abitudine a tutto, anche al continuo peggioramento di ciò che già era ai limiti della sopportazione.

John Maxwell Coetzee

E INIZIA LA ROUTINE...

"Ti va di venire a prendere un gelato in un posto dove fanno Karaoke e ci sono anche delle mie amiche?".

Me lo ha chiesto mia madre con il cuore, con la speranza e l'entusiasmo che io rispondessi "Sì".

Quest'estate.

Un mio No sarebbe stato solo per rispetto al percorso in Comunità di recupero per tossicodipendenti che mi mette spesso di fronte a scelte da concordare insieme a chi mi segue per uscire da una vita malsana e tornare un uomo con tutta la sua dignità. Mia madre ormai è dentro a lottare con me e frequenta gruppi multifamiliari insieme a genitori con figli nella mia stessa condizione, con alcuni dei quali ha legato, ha una certa confidenza con gli operatori e anche con dei ragazzi del mio gruppo, ma

soprattutto sta vedendo con i suoi occhi la magia del cambiamento.

Insomma sapevo che era pronta ad accettare qualsiasi risposta. Nonostante la mia grande attitudine all'esibizionismo, ma con una certa consapevolezza del programma che stavo facendo a Villa Maraini, risposi: "Devo chiedere, lo sai, semmai 'st'altra settimana".

E infatti lei capì.

La settimana successiva ci andai.

E non solo per il mio egocentrismo, ma per passare una serata con mia madre, che stavo effettivamente conoscendo dopo quarantaquattro anni e viceversa.

Il locale aveva una bella faccia... Era più di un anno che non uscivo di sera in questo modo. Io che, nella mia vita, di nottate partite da un semplice drink e un po' di musica ne posso certo che raccontare!

Il clima al tavolo con le amiche coetanee di mia madre mi metteva a mio agio e diciamo anche che la ragazza che conduceva la serata non era niente male.

Beh, sì, un'altra mia attitudine è un po' fare il piacione, che, per carità, modestamente mi sento anche bravo a farlo, ma diciamo che in questo periodo della mia vita sto cercando di mettere in discussione tutti i vari aspetti di me stesso e questo, per quanto possa sembrare uno dei più superficiali, non lo è affatto.

Altra questione importante era l'alcol a tavola e, per fortuna, nessuno nel nostro tavolo è andato oltre gli analcolici.

Le amiche di mia madre, per un motivo o per l'altro, non bevevano.

Chiesi di poter cantare una canzone e, un po' per vocazione e un po' per esperienza professionale, fu un successo, e fu il mio approccio più spontaneo e di confidenza a quel gruppo di signore che dopo pochi minuti sembravano la mia comitiva di sempre.

Feci l'una di notte, orario di chiusura della serata, ma era giovedì e il venerdì mattina, come ormai da tempo e come tutti i giorni della settimana, alle otto dovevo essere presente nel luogo dove mi sto curando, e da cui ogni sera esco alle 19.

Arrivai abbastanza assonnato.

E così proseguì anche i giovedì a venire e cominciai ad essere "uno del posto" in poco tempo. e amico delle amiche di mia madre.

Stava diventando una routine, e non me ne sarei accorto se non fosse stato per gli operatori della Comunità che, uno dei venerdì mattina, mi redarguirono sul fatto che non mi reggevo in piedi dal sonno e che mi stava sfuggendo di mano la situazione.

Stavo allontanando anche il piacere stesso di questa cosa.

Ne convenni e tornai con i piedi per terra.

Tuttavia non ero così novellino e mi concessero comunque di poterci andare una volta al mese con l'intento di usare questa uscita con mia madre sia in modo artistico che terapeutico.

Premetto che il fatto di non tornarci per un mese mi pesava.

Non potevo più andare in un posto dove mi sfogavo con il canto e liberavo tutto il mio egocentrismo ed esibizionismo.

Non ci tornai per quasi tre mesi e, quando ci tornai, non lo feci come andava fatto.

Ma non perché feci uso di sostanze o cose del genere, semplicemente perché una sera mia madre mi richiese "Ti va di andare al karaoke che è tanto che non ci andiamo?".

Ed io risposi: "Sì, tanto mi avevano detto di poterci venire una volta al mese e ne sono passati quasi tre. Poi domani glielo dico!".

Mi divertii tanto e invece di tornare all'una di notte tornai alle 23:30, ma non era quello il fatto.

Il punto era che, anche se mi sentivo pronto a prendere una decisione da solo, non stavo facendo i conti con una debolezza importante del tossico, ovvero agire d'istinto, un pericolo che bisogna tenere a bada.

E sarebbe stata cosa buona e giusta concordarla con chi di dovere questa uscita, e non per dover essere ligi e sempre i primi della classe, ma per voler veramente rispettare le decisioni prese con me stesso.

Quel venerdì venni confrontato e invitato a riflettere su questi atteggiamenti. Ma lo presi costruttivamente, certo che passo

dopo passo, giorno dopo giorno, sto tornando ad essere una persona, un figlio, un padre e un amico su cui ci si può fidare!

Facciamolo con fatica quello che dobbiamo fare.

Anche se non ci viene "naturale".

Pierluigi (attore sul palcoscenico della vita)



Routine: pratica, esperienza (abilità che si è acquistata per mezzo dell'esperienza e non attraverso le regole e lo studio). 2. a. Modo, ritmo di vita e di attività che si ripete giorno per giorno, sostanzialmente immutato, con senso di monotonia: r. di vita (faccio la solita r.: casa e ufficio), r. di lavoro, e lavoro di r., ripetitivo e meccanico; una r. alienante. b. Nelle attività produttive industriali e commerciali, e anche in diagnostica, analisi di r., controlli di r., effettuati normalmente e periodicamente, con maggiore o minore frequenza.

Treccani

<rutin> s. f., fr. [der. di route <strada>]