

**piccoli  
passi  
grandi  
tragitti**

**20 anni  
La Svolta**



**la Svolta**  
le Virage - Cooperativa



**PICCOLI PASSI,  
GRANDI TRAGITTI**  
n. 7 - Gennaio 2020

**Cooperativa sociale  
La Svolta Onlus**

Frazione La Remise 63

11010 Sarre (Ao)

Tel. 0165 257967

Fax 0165 258227

lasvolta@tiscali.it

www.lasvolta.info

Iscritta al n. A175347

del Registro Regionale

degli Enti Cooperativi

sezione Mutualità Prevalente

## 5 per mille

Grazie al vostro contributo possiamo realizzare questo giornalino: continuate a sostenerci offrendo il vostro 5xmille alla Cooperativa La Svolta

**P.Iva/CF 00663680072**

Potete scaricare tutti i numeri precedenti scaricandole dal sito

**www.svolta.info**

### INDICE

I vent'anni della Svolta	2
Caro Amore mio	3
Piccoli giardinieri crescono	4
La mia esperienza come volontaria alla Casa di Cura Monte Emilius	5
Via Plan des Rives	6
La mia Svolta	8
Il mio ritorno a Roma	9
Caro Nano	9
La risata, ridere, il sorriso, sorridere	10
A Bianca	11
Intervista a Giada: al di là dei pregiudizi ci sono cuori meravigliosi	12
Beachvolleyggiando	14
Divertissement	15

# I vent'anni della Svolta

**Festeggiando La Svolta  
e le nuove vite di tante persone**

**N**el 1999 è nata la Cooperativa Sociale La Svolta, che si occupa da sempre di accompagnare persone in difficoltà e con bisogni legati alle dipendenze.

Vent'anni dopo, il 27 luglio 2019, abbiamo organizzato una festa alla quale hanno partecipato i responsabili e gli operatori della comunità, tanti volontari, operatori e utenti passati alla Svolta. Oltre a noi, erano presenti numerosi invitati. Hanno infatti partecipato all'evento Don Eliseo, fondatore di questa struttura, alcuni utenti passati, operatori, e tanti volontari... insomma, tutte le persone che nel corso degli anni hanno fatto sì che La Svolta nascesse e crescesse.

Vista la splendida giornata, abbiamo allestito il gazebo della struttura con dei bellissimi fiori e un buonissimo e apprezzatissimo rinfresco.

In questa occasione ho avuto la possibilità di incontrare persone che non avevo mai visto prima ma che conoscevano molto bene La Svolta e che mi hanno raccontato i loro vissuti e le loro esperienze all'interno della comunità. Mi hanno raccontato della Comunità negli anni passati, e mi sono resa conto che tante cose sono diverse e cambiate.



Tra i volontari che hanno preso parte alla festa, con grande sorpresa ho rivisto la mia professoressa di scienze matematiche la quale non sapeva della mia dipendenza e a cui ho raccontato parte della mia storia con naturalezza e orgoglio.

La festa è durata tutto il pomeriggio e verso sera abbiamo salutato i nostri ospiti. L'idea di far ritrovare tutte queste persone amiche in occasione del ventennale, è stata sicuramente una bella iniziativa. Secondo me è stato significativo festeggiare questa tappa che la Cooperativa ha raggiunto. La Svolta ha aiutato me e tante altre persone a far fronte a problemi che da soli difficilmente si riescono ad affrontare. Spero che continuerà in questa importante missione e che potranno essere festeggiati tanti altri bei traguardi nei prossimi anni.

A.



# Caro Amore Mio,

Oggi sono qui a scriverti questa lettera per raccontarti di un mio grande desiderio: immaginare un futuro migliore per noi ed essere una famiglia semplice, ma serena.

Forse negli anni ci siamo dimenticati che cosa volesse dire essere una famiglia semplice. In questi ultimi mesi io ho rispolverato un po' questo pensiero e vorrei, oggi, rinfrescare le idee anche a te.

Ti ricordi quando la domenica trascorrevamo la giornata in montagna? Andavamo sempre a Brusson, ai laghetti, perché era un posto magnifico e che ci faceva stare bene.

Ti ricordi quando facevamo delle gite fuori porta: Gardaland, lo Zoo, Ravenna e per essere più precisi Punta Marina. Quante risate sul pedalò! E che massacro le zanzare!

Ti ricordi quando tutti i giorni mi aspettavi che rientrassi dal lavoro per mangiare una semplice cenetta a casa? Quanto mi facevo desiderare!

E ti ricordi la parola "Bingo"? Vorrei tanto che tornassero quei momenti!

È vero che questi momenti sono stati solo delle piccole parentesi nel nostro cammino, ma è anche vero che sono stati degli istanti strepitosi. Se ci penso mi sembra di aprire l'acceleratore al massimo e dare gas per imboccare la strada - e magari un giorno percorrerla - che ci riporti verso quella strana, ma semplice, felicità.

Ti potrà sembrare di parlare con un matto, con una persona che non conosci; ma sai, in questi ultimi tempi ho fatto delle riflessioni che mi hanno fatto rivalutare il senso di tante cose. Ad esempio, ho capito che non ne vale la pena trasgredire una regola - di qualunque genere - solo per il gusto di farlo. Ho ancora dei pensieri stupidi, ma sto imparando a gestirli.

Ho anche capito che devo imparare ad ascoltare i miei desideri e i miei bisogni: a volte si può dire di no, e sai, si vive bene lo stesso!

Ho anche rivalutato me stesso: sono davvero una persona diversa senza sostanza. Mi piaccio e credo, anzi ne sono quasi sicuro, di piacere anche agli altri. Non sai quanto mi sento orgoglioso e gratificato di vedere nostro figlio guardarmi con occhi diversi e sentirmi per lui un punto di riferimento.

Insomma, tradotto in poche e semplici parole "si può stare bene così come sto io adesso": con un lavoro onesto e senza troppe pretese; investendo nel nostro futuro e magari recuperando dei piccoli pezzettini che mi sono perso per strada; con un luogo che sento familiare e che in questo momento rappresenta un nido protettivo. Magari un giorno lo sarà anche la nostra casa. Quanto è bello conoscere persone nuove, come quelle che sto incontrando: sono persone "normali", fuori dai contesti che siamo sempre stati abituati a frequentare. Sono belli perché così diversi dal mondo che abbiamo sempre e solo conosciuto.

Vorrei tanto che queste parole ti spingano a raggiungermi in questo cammino.

E che tutti questi bellissimi desideri si avverino, un giorno..senza fretta! Piccoli passi per grandi tragitti.

Firmato il Tuo Sa.

La mia esperienza al Vivaio Mont Fallère

## Piccoli giardinieri crescono



**N**el mese di Giugno ho intrapreso un percorso di Tirocinio presso il Vivaio Mont Fallère di Sarre: tutte le settimane mi recavo in serra per fare diverse attività di giardinaggio. Mi sono occupato di innaffiare le piante, travasarle, imbellirle con pietre e corteccia, fare gli innesti con vari tipi di piante grasse e mantenimento di aree verdi esterne al Vivaio.

È stata un'esperienza estremamente piacevole: ero affascinato dall'ambiente che mi circondava; il profumo dei fiori e di fresco, l'acqua che - bagnando la terra - amplificava quella sensazione di primavera, mi trasmettevano benessere e spensieratezza..come quando si è bambini.

Anche le persone che ho incontrato, pur sapendo la mia condizione attuale, mi hanno accolto senza alcun tipo di pregiudizio; questo mi ha sti-

molato e mi ha permesso di portare avanti il Tirocinio con immenso piacere. È stata anche un'esperienza appagante, perché mi hanno riconosciuto delle capacità nonostante fossi alle prime armi con il giardinaggio. Il clima ha certamente favorito il mio percorso: tutti i miei colleghi mi hanno sempre coinvolto all'interno del loro gruppo, dalle pause caffè alla cena di chiusura del tirocinio.

Anche i feedback positivi dei Responsabili mi hanno lusingato e hanno dato la giusta carica alla mia autostima, in un momento in cui era davvero scarsa. Grazie a questa esperienza ho, infatti, riscoperto di avere la possibilità di essere apprezzato in un ambiente di lavoro per quello che sono.

A volte sono proprio le cose più semplici a farti sentire vivo e quelle più inaspettate a motivarti.

# La mia esperienza come volontaria alla Casa di Cura Veterinaria “**Mont Emilius**”

**N**ella primavera del 2019 ho iniziato la mia attività di volontaria presso la clinica veterinaria “Mont Emilius” di Charvensod.

Ho accettato la proposta di prestare volontariato presso la clinica perché amo molto gli animali, oltre che per mettermi in gioco in un’attività per me del tutto nuova.

Posso affermare che fino ad ora la mia esperienza è stata molto positiva!

Ho trovato persone competenti e cortesi, che si prendono davvero cura dei nostri piccoli amici a quattro zampe!

Dal punto di vista personale questa attività è stata per me sia educativa che rilassante: da un lato, infatti, ho imparato alcune cose che non sapevo sul lavoro del veterinario e sulla cura degli animali; dall’altro, prendermi cura degli animali e dei loro spazi, ma soprattutto portarli a spasso e stare in loro compagnia, mi aiuta a svuotare la

mente da tutti i pensieri!

Questa opportunità mi ha fatto conoscere altra gente, mi ha fatta uscire dal guscio che mi ero creata perché abusavo di alcol che colmava un vuoto dentro di me, di un’esistenza vuota. Non avevo infatti più obiettivi né amicizie, e mi sentivo sola.

Questa esperienza mi ha fatta riflettere sul fatto che fuori dalle mura di casa c’è un mondo di cose e di persone che vivono in maniera sana con le loro passioni e il loro lavoro, e mi sono detta: anche io posso farcela!

Lavorare a contatto con i dottori della clinica mi ha stimolata a cercare degli interesse e degli obiettivi; il loro entusiasmo è contagioso!

Consiglierei a tutti di fare questa esperienza perché consente di avere a che fare con persone che tengono davvero alla guarigione degli animali in difficoltà e che lavorano con passione ogni giorno per raggiungere il loro obiettivo.



# Via Plan des Rives

**S**i chiamava via Plan des Rives, una stradina bordata di abeti e lampioni fuori da Aosta. Che era un oratorio con i preti vecchi, il campanile pendente e un campo da calcio da slogarsi le caviglie tra buche e pietroni. Mia mamma mi diceva di non andarci perché lì c'erano i drogati. Non sapeva, mia mamma, che i drogati avevano un sacco di ragazze al seguito. Quante pippe, per le ragazze dei drogati.

Una al mare metteva già a 14 anni abitudini neri attillati, si chiamava Giovanna e io mi chiudevo nel bagno, mi schiaffeggiavo da solo e mi dicevo – confuso tra preti, madre e drogati — sì, fammi peccare, Giovanna. I drogati per lo più fumavano cannoni. Avevamo quindici anni. Il resto è arrivato dopo e per qualcuno non se n'è mai più andato. Ci sono capitato, tra i drogati di via Plan des Rives, con un ingombrante bagaglio di timidezza, spalle curve e ragionevole certezza di dire sempre la cosa sbagliata al momento sbagliato. E, infatti, sono stati mesi di "e tu chi cazzo sei?", "via dai coglioni", "sfigato" (non c'è cosa peggiore da dire a chi cerca ancora la propria fortuna riflessa nello sguardo degli altri). Ma non me ne sono mica andato, sono stato lì a subire, perché farsi schiaffeggiare direttamente da Giovanna valeva queste pene e molte altre — intanto mi venivano irritazioni biancastre al glande.

Gli insulti, che facevo cadere sulla ghiaia insieme al mio sguardo abbassato, si sono trasformati gradualmente in accettazione e l'accettazione in "dacci cinque mila lire che ti facciamo fumare". E così ho fatto: abbiamo fumato, e fumando insieme ho capito che anche quegli altri erano stati sfigati e in fondo la vita era storta per tutti quanti, anche per quelli che uscendo dai cespugli già ti facevano annusare l'odore di vagina sul medio. Tutti quanti avevano famiglie disastrose e compiti noiosi e complessi fisici. Insomma, a un certo punto ci siamo sentiti fratelli. Brufoli, divorzi, balbuzie, paura del buio, di non rizzare, di essere gay, dell'algebra, di avere il naso storto. C'eravamo dentro tutti, a quest'universo mutilato. E quell'universo era mutilato



non per colpa nostra, ma di tutti coloro che c'erano stati prima di noi e che restavano al di fuori di noi. Fumando mi sono sentito parte di qualcosa, di qualcosa che non si poteva fare. Lì, sulle selle degli scooter in un martedì d'ottobre, con un'idea vaga del futuro e di che cosa volesse dire lavorare o rateizzare un mutuo, si è creato un abisso tra chi ti vietava di fare qualcosa, e noi che facevamo le cose che qualcuno non voleva facesimo. C'era Aosta, e c'era il Sistema. C'eravamo noi, e il Bene, e c'erano Loro, il Male.

Anche i genitori facevamo parte del Sistema e del Male ma forse un giorno, sì, forse un giorno gli avremo fatto capire che si sbagliavano, che gli era sfuggito qualche passaggio. Il Bene bivaicava sulle nostre teste come una nuvola di fumo biancastro, si raggrumava sulle nostre bocche impastate, che ruminavano le caramelle e le liquirizie vendute nell'oratorio. Venduti da una certa Dani, che forse era divorziata e la cosa era scandalosa in parrocchia e forse adesso è morta investita, e chissà se allora capiva perché mangiavamo tutte quelle schifezze.

Don Cavallo aveva la erre da rana e organizzava le gite a Gardaland. Una volta quelli del Parchetto, una banda di bulli che ci prendevano a tibiate e ci davano pochi giorni per saldare i debiti di fumo, visto che don Cavallo gli aveva detto che a quell'ora col calcetto

dentro non ci si poteva giocare, l'hanno alzato di peso, il calcetto, e l'hanno portato in via Plan des Rives, e il prete non sapeva più che dire, ha iniziato a disperarsi e allora abbiamo riso anche noi. Sembra folle, ma noi ne eravamo certi, che il Bene bivaccasse sopra le nostre teste: era tutto un gioco, tutto uno scherzo, uno scherzo da scherzare sempre affamatissimi. Ci si faceva seri solo quando si parlava di Musica, di soldi, di Senso e di donne, insomma, degli unici argomenti che abbiamo un qualche interesse per chi ha il futuro davanti. E allora avanti per ore e ore a spaccare il capello in quattro, le sfumature della fattanza, Dio, quello è più forte a picchiarsi perché non ha paura di morire, i giri di basso migliori, e no, non è vero, è meglio quest'altra versione, poppante.

Le ragazze c'erano ancora ma quasi te ne eri scordato. Qui c'era da combattere, da pianificare una strategia di rinascita cosmica. Mica da farsi le coccoline. Anche chi si faceva le coccoline con una ragazza e le dava i limoni e magari la toccava in modo continuo ed esclusivo, insomma, quelli che stavano insieme, anche quelli tendevano già ad avvicinarsi al Sistema, al Male, a tutta quella goffa e crudele umanità che non aveva capito il viaggio. Non capivano le priorità, quelli che stavano insieme. Prima l'Universo, poi la fidanzata. Idiotti.

E alla fine capitava che ti innamorassi anche tu, proprio tu. Non lo dicevi a nessuno. Tu eri duro e puro, deciso a prenderti tutto con la canna tra i denti, il polso piegato e la mano stretta attorno all'acceleratore dello scooter. Distanti anni luce dai coglioni che incrociavi in piazza e che non ne sapevano niente della vicinanza che si poteva creare tra cervelli vergini e strafatti. Magari te ne stavi in via Plan des Rives a parlare con un amico e vedevate passare uno aerox nero, riprendevate a parlare, lo riguardavate e adesso era un tmax gigante, allora tu e il tuo amico vi fissavate un secondo e senza dire una parola scoppiavate a ridere: i cervelli vergini e strafatti si parlano senza voce. Cosa potevano capirne, i servi del Sistema, di queste magie. Chi non crede alla telepatia faccia un salto in via Plan des Rives alla svolta delle panche e si accoggerà con i propri stessi occhi che i ragazzi, là, si parlano senza spicciare parola e scovano gli inganni di questo cosmo maligno e drogato, che fa crescere i cani a cazzo.

Le ragazze si muovevano in gruppi da quattro o cinque esemplari, con gli anfibi e i jeans attillati, le sigarette sempre nella borsa, i loro commenti sottovoce, le loro alleanze fluide. E alla fine capitava che ti innamorassi di una di loro, che ovviamente non ci stava. Probabilmente ci stava con tutti tranne che con te. È sempre così: se hai superato i 17 anni, in un certo periodo sei stato l'unico escluso di una qualche ragazza. Ma mica lo dicevi agli altri, che ti eri preso una cotta per una che al massimo ti offriva una sigaretta. Soffrivi come un cane e ti incazzavi ancora di più contro quelli-che-non-capi-

scono-il-viaggio. Ecco, ora si faceva tutto chiaro: anche lei doveva fare parte del Sistema. Cioè, non proprio. Lei era stata traviata. Lei va con-quelli-che-non-capiscono-il-viaggio e la fanno soffrire. Tu le daresti tutto, tutte le conclusioni a cui sei giunto in pomeriggi di nebbia e mattine di caffè corretti in fuga da scuola, le riveleresti il segreto per trasformare l'aerox in Tmax, la porteresti nel futuro in cui tu hai la faccia piena di rughe e il conto pieno di soldi e le faresti dire dal tuo te ottantenne: "non ho mai più pianto lacrime così belle, con te erano orgasmi nelle palpebre". Ma lei preferiva altri tizi a te, che ti davi del tu con Dio. Se per caso ti scappava di rivelarle qualcosa lei ti guardava con una pena che ti faceva aggiungere: "dai, scherzavo".

Ma Noi vinceremo contro il Sistema, ti ripetevo, contro il Male, contro quelli a cui lei l'ha data, contro tutto ciò che ci separa dalla felicità eterna. Ed ecco di nuovo la musica, i cantanti. Ne identificavi uno, quasi per caso, a istinto, uno del quale imparavi a riconoscere la voce anche da un colpo di tosse. Uno tale e quale a come avresti voluto essere tu un giorno. L'idolo, la speranza, il condottiero, la guida. In genere quell'idolo corrispondeva a quello dei tuoi amici, vi attaccavate a lui come cozze a un palo, perché tutti eravate stati l'unico-a-cui-non-l'ha-data, lo sfigato, il perdente della galassia. Vi attaccavate addosso a quel pilastro sonoro e cantavate assieme ed eravate ancora più uniti appiccicati strafatti incazzati contro la vita che sarebbe stata così meravigliosa, non fosse stato per pochi, stupidi, borghesi dettagli. Ma noi ce la faremo, basta poco: è tutto insicuro, vago, possibile, ancora possibile. Tutti con la pelle d'oca. E a volte le lacrime. Piagnucolavi e guardavi gli altri e li scoprivate lacrimosi come te: solo voi le capivate, queste cose che non trovavate le parole per esprimere. Ma c'era da lottare. E un giorno la sfangheremo, solo noi, primi nell'umanità.

E poi hai passato i 18 anni, e poi è stato tutto un soffio: università lavoro fidanzamento figli. E nessuno risolve mai un cazzo. Si passa il testimone a quelli che vengono dopo. Però in certi momenti lo senti che è ancora tutto possibile. È stato sprecato solo qualche anno in un'eternità di miliardi di miliardi di anni, che vuoi che sia. Tutto, ancora tutto è possibile, ti dici in certi momenti. E, se sei onesto, ti dici pure che ti può essere costata neuroni, parenti, anni di condizionale, multe, parcelle dall'avvocato e dallo psicanalista... ma la strada, per quanto polverosa e ignorante e grezza e drogata, la strada ti ha fatto vedere per un breve attimo nell'Eternità che un altro mondo è possibile. Che, insieme, si è davvero qualcosa di diverso e di più grande. Dura poco quel qualcosa, tra i 14 e i 20 anni, ma c'è, puoi riprenderlo per un secondo come l'acqua con le mani a coppa. Un altro mondo è possibile e ci ha fatto vedere le sue tette dalla fessura del bagno, e aveva un culo molto più sodo di quella vitina pulita con cui poi sei finito a letto per anni, ma è ancora tutto possibile



**L**o mio passato è stato un po' burrascoso. Non avendo avuto una figura paterna di riferimento, il resto della famiglia si è occupato di me in maniera confusa, dettando regolamenti in modo caotico.

Mia madre lavorando tutto il giorno, mi aveva affidata alle cure della nonna materna, figura molto positiva e che, purtroppo, è mancata quando avevo 35 anni. Nel frattempo ho conosciuto diverse persone a me molto care, tra cui una carissima amica di famiglia che è mancata lasciandomi un vuoto incolmabile.

Premetto che lavoravo. Nonostante ciò, dentro di me qualcosa era cambiato in negativo: ero insoddisfatta della vita e questo senso di inappagata mi ha portato purtroppo a fare uso di alcool.

La mia famiglia, mio marito e mia figlia si sono resi conto del problema. Mia cognata, insieme a suo marito ed ovviamente ai miei famigliari, mi ha portato per la prima volta al Ser.D. Qui, sono stata visitata dalla Dott.ssa Repetto, che mi ha consigliato di andare a Parco dei Tigli, una clinica che si trova a Padova. Ho fatto un percorso di circa un mese. Dopodiché sono uscita e sono rimasta astinente per circa due anni, periodo in cui ho ripreso la mia vita da mamma, moglie e lavoratrice.

Nel 2019, purtroppo, ho avuto una ricaduta molto seria. Sono caduta in depressione. Ai miei occhi la vita attorno a me è cambiata. Il rapporto burrascoso con mia madre e mia zia, le quali si intromettevano nella mia vita scegliendo per me qualunque cosa – ad esempio i capi di abbigliamento – ha scatenato un rapporto conflittuale tra me e loro.

Oltre a ciò si permettevano di criticarmi e di schierarsi sempre dalla parte di mio marito. Lui, dal canto suo, invece di difendermi dava sempre ragione a loro. E questo mi ha sempre infastidito.

Ho un carattere molto impulsivo ma anche molto sensibile. La mia sensibilità è stata urtata e questo mi ha fatto ricadere nel mondo dell'alcool. Quest'ultimo ha preso il sopravvento nella mia quotidianità. Dopo aver bevuto mi dicevo "domani smetto", ma questo non era possibile. È diventato un incubo!

La dipendenza da alcool oltre a problemi psicologici mi ha creato anche danni fisici: cadevo spesso e mi facevo seriamente male. Mio marito, molto preoccupato per la situazione, ogni volta chiamava il 118, il quale mi portava direttamente in Psichiatria. Dopo diversi ricoveri, il Ser.D. avendomi in carico mi ha mandato qui alla Svolta; sono sempre stata contraria all'entrata in questa o altre Strutture. Ma purtroppo sono stata costretta.

Col senno di poi, mi sono resa conto del beneficio che mi sta portando questo luogo e del percorso che sto facendo. Sono circa tre mesi che sono astinente e non ne sento assolutamente il bisogno e non mi sfiora nemmeno il pensiero di ricadere.

I rapporti famigliari, specialmente quelli con mia figlia, sono molto migliorati.

Trovo molto difficile, però, stare in comunità in quanto non abituata, ma con l'aiuto degli operatori e dei miei compagni tutto diventa più facile.

Ho fatto una promessa a me stessa ed ai miei famigliari. Mai più ricadrò in quel brutto tunnel che si chiama alcool. Questa è la mia SVOLTA!

## Il mio ritorno a Roma

### La città del mio cuore

Il 23 settembre 2019 sono partito per la mia amata Roma, la città dove sono nato e cresciuto. Ho iniziato a fare il conto alla rovescia quasi un mese prima, e quando finalmente sono salito sul treno, ho iniziato a sentire delle forti emozioni.

Una volta arrivato a Roma, sono andato immediatamente a posare i bagagli per poi andare subito a trovare mio fratello e gli amici di famiglia. Dopodiché ho iniziato a godermi la mia città... che bello rivedere tutte le meraviglie di Roma! Mi era proprio mancata tantissimo! Sono andato a visitare la Piramide, il Colosseo, il Circo Massimo, la Fontana di Trevi e tanti altri monumenti. Ho fatto bene ad approfittare dei primi giorni di vacanza perché a metà settimana ho preso l'influenza e mi è toccato stare tre giorni a letto ammalato. Mi è dispiaciuto veramente tanto, perché ho aspettato a lungo questa vacanza e ci tenevo molto che andasse tutto bene. Nonostante il mio malanno, questo ritorno alla mia città mi ha fatto tanto bene al cuore. Il mio vissuto a Roma non è sempre stato molto facile; ho avuto parecchie esperienze negative e periodi difficili nella mia gioventù, che mi hanno portato a lasciare la città. Tornare a Roma però mi ha fatto anche riaffiorare bei ricordi della mia infanzia e mi ha dato un po' di carica che avevo perso da tempo. Dopo una settimana, ho dovuto malincuore rientrare ad Aosta, comunque felice di questa opportunità. Grazie Svolta che mi hai dato fiducia!



### Caro Nano.

Ti scrivo questa lettera perché ti volevo chiedere scusa perché sono un martello!  
 Ho capito che non sono capace di chiedere, ma pretendo sempre.  
 Ho capito che non sono capace di accettare il No, ma voglio tutto e subito.  
 Ho capito che ti metto sempre troppa fretta nel fare le cose, come i lavori di casa.

Ti prometto quindi che da ora in poi non pretenderò più niente.  
 Ti prometto che da ora in poi avrò più pazienza e cercherò di rispettare i tuoi tempi.  
 Ti prometto che sarò una brava donna di famiglia.  
 ...ti prometto anche che non spenderò più soldi per me: però prima dobbiamo ancora comprare le maniglie, tre bastoni e le tendine della cucina. Basta. Giuro.  
 Ah no, dimenticavo pagherò anche il mio debito alla Valcolor!

Lo so che esaurisco tutti con il mio modo di fare e che questo rappresenta un problema. Cercherò quindi di non farvi più impazzire, te per primo insieme a Giorgia. Forse...

So che tu sei una persona riservata e che non chiedi mai aiuto a nessuno, gestendoti da solo i tuoi problemi. Sei una persona leale e per questo ti ammiro.

Ti voglio bene.  
 Buon compleanno.  
 Anna

# LA RISATA, RIDERE, IL SORRISO, SORRIDERE.



La risata è un movimento del viso, una contrazione di svariati muscoli che si predispongono in una data posizione.

Tutto il viso ride: ridono gli occhi, ride la bocca, ridono gli zigomi e le guance; si può affermare che sia tutto quanto il corpo a ridere.

Il corpo ed il nostro organismo conoscono perfettamente questa modalità, che è insita nell'essere umano, fin da quando si è neonati e bambini. Di fatto, se proviamo a sorridere, anche forzatamente, per circa un minuto, automaticamente entriamo in uno spazio di benessere, gioia, beneficio e allegria.

Questo è il potere della risata, che può metterci di buon umore in poco tempo, può darci quella spinta a riprenderci immediatamente da una brutta situazione. Il suo potere, però, è momentaneo. Ci dà quello spruzzo di energia in più, istantanea, per poter prendere in mano la nostra situazione ed avere un ascolto e un punto di vista diverso, e poter aprire possibilità e/o mettere in pratica delle azioni efficaci.

Se la risata diventa prolungata, ecco che allora diventa una rapida ed efficace via di fuga. Possiamo, allora, scansarci dalla situazione in cui siamo e sfruttare la risata per non affrontarla e non guardarla, spendendo in una modalità superficiale e mai andando in profondità dentro di noi.

La risata potrebbe essere una facciata. Una maschera che indosso per non farmi vedere, per non far vedere agli altri che cosa veramente sto vivendo e sto sentendo. Oppure potrebbe essere un modo per ridere di qualcun altro. In quel caso la risata assume una modalità di bullismo, o quasi, e diventa un io/noi contro te/loro.

Oppure potrebbe essere un ridere insieme. Ridere di me, di te, di tutto ciò che di normale c'è. Nel ridere insieme la risata assume un valore di condivisione del momento, di alleggerimento, di fiducia, di vissuto

insieme. Diventa uno spazio di insieme. Un incontro tra persone, un andare a nutrire ed onorare l'incontro ed i momenti trascorsi insieme.

Dove c'è risata, in questo caso, c'è convivialità, c'è gioia, c'è percorso.

Generalmente sono una persona gioiosa, allegra, sorridente, mi piace molto ridere, scherzare. Si può dire che sono così, che quando una persona ha a che fare con me, mi trova nella risata. È la principale peculiarità che mi caratterizza. Quando rido, mi sento felice, leggera, gioiosa, spensierata e cerco di contagiare e di trasmettere questo mio lato alle persone che mi stanno intorno. Generalmente ci riesco molto bene.

Tuttavia in certi momenti la risata è solo una parvenza di felicità. In realtà nasconde ben altro. A volte la utilizzo per scaricare il nervoso, il disagio, oppure per nascondere l'inadeguatezza e l'imbarazzo del momento. Oppure al posto di dire esplicitamente "ma guarda quanto cazzo è idiota questo!", distendo il sorriso e ci passo sopra, anche se so che in quel momento non c'è proprio nulla da ridere, anzi... In questo modo sicuramente mi tolgo dall'impiccio o comunque da quella situazione di disagio, però ciò mi impedisce di poter esprimere veramente quello che sento, che per me è forse la cosa più importante. A volte la risata è solo una maschera, non è la verità ed a volte per me è proprio faticoso sorridere perché va contro me stessa ed il mio pensiero in quel momento. Perché allora lo faccio? A parte per cercare l'approvazione di tutti, e poi anche perché se fossi proprio io quella che ha fatto la bravata, mi piacerebbe che anche gli altri, proprio come me, mi sorridessero anziché dirmi effettivamente quello che pensano.

Ad esempio, mi è successo che una persona mi parlasse a lungo, per molto tempo, quasi fosse un monologo. Ecco che quando finalmente la persona ride in un discorso che mi sta facendo, ecco che rido anche io, nonostante non abbia ascoltato nulla. Quindi a volte

ho usato la risata al posto di dire "in questo momento non ho voglia di ascoltarti". Che poi torniamo sempre lì, ossia l'utilizzare la risata per sciogliere e stemperare il momento, anziché dire quello che sento/penso. La domanda è: quanto mi costa fare così, me con me? Cosa mi toglie?

La mimica di un sorriso spontaneo difatti è molto diversa da quella di un sorriso "di occasione".

A volte utilizzo anche la risata di fronte a cose "sbagliate" o a delle bravate, quindi mi tolgo da quello che vorrei dire. In quel momento magari vorrei dire proprio "questa cosa è sbagliata, dovrei fare così o così",

se così facessi, passerei per la maestrina della situazione e quindi mi esporrei al giudizio negativo dell'altro. Quindi possiamo dire che a volte la utilizzo per proteggermi dall'altro. Per cui a volte preferisco passare per idiota perché ho riso di una cosa stupida, piuttosto che sentirmi messa in discussione.

A me piace ridere, essere gioviale perché voglio portare la felicità alle persone. Forse ho i cazzi miei, però mi piace sorridere o portare un po' di felicità con la risata alle persone che mi circondano perché in quel momento sento che hanno bisogno di sorridere e mi vengono magari a cercare proprio per un sorriso.

Onestà con me stessa.



## A Bianca

A te che non mi giudichi mai  
 A te che guardi le mie rughe e pare ti piacciono  
 A te che anche se prendo qualche chilo non lo vedi nemmeno  
 E se non sono truccata o se sono spettinata non frega nulla  
 Mi accetti per quella che sono, per le mie qualità e i miei difetti  
 A te che la sera mi cerchi e la mattina mi svegli  
 e di giorno mi segui ovunque  
 E quando vado mi aspetti sulla soglia  
 A te che non parli, ma i tuoi occhi mi ringraziano  
 per ciò che ti dono, alle carezze  
 Che ti fanno le mie mani a cui tu vai incontro  
 A te che stai dando tutto quello che puoi darmi, senza riserve  
 Con discrezione, senza mai lamentarti e mai invadere  
 A te che mi fai una compagnia immensa,  
 non mi fai sentire mai sola e mi conforti col  
 tuo calore e il tuo morbido manto nero.  
 Sei un grande amore e io ti ringrazio.



## Intervista a Giada

# *Al di là dei pregiudizi ci sono cuori meravigliosi*

### **Perché hai scelto di fare volontariato a La Svolta?**

Il mio primo incontro con questa realtà è avvenuto grazie a un laboratorio di teatro comico sociale: questa esperienza ha permesso al mio cuore di espandersi; riflettevo ogni volta che mi accorgevo che c'erano esseri umani, che pur affrontando periodi difficili ed essendo consapevoli che il loro percorso fosse parecchio in salita, avevano la volontà assoluta di ritagliarsi uno spazio per poter ridere e sorridere di sé stessi, della vita, e perché no, anche del proprio vissuto a volte drammatico, ma non per questo da cancellare, ma piuttosto da poter elaborare, consapevolmente, non avendo timore di dipingerlo con colori nuovi.

Ho toccato con mano la forza di queste persone, ho visto coi miei occhi il desiderio di riscatto sociale e una profonda determinazione a non arrendersi mai....

È stato un privilegio assoluto per me imparare da tutte queste qualità: donavano tanta forza anche a me, e sicuramente questo ha plasmato il mio carattere, aumentato il mio coraggio nell'affrontare i momenti bui della vita, da cui nessun individuo è esente, ma che posson sempre insegnare tanto.

Ad esempio è proprio nei frangenti senza luce che possiamo accorgerci dell'esistenza delle stelle....

Ho poi accantonato per diverso tempo l'esperienza della svolta, che comunque era sempre impressa nel mio cuore, continuando a essere impegnata in altri percorsi di volontariato, come ad esempio comunità minori, attività con utenti psichiatrici e laboratori artistici e creativi con ragazzi "di strada"

Ogni storia incontrata è stata per me un piccolo pezzo di puzzle che ha reso la mia vita, un mosaico sempre più interessante e stimolante ma che non voglio mai considerare completo; credo la vita mi riservi ancora molte avventure straordinarie e io sono al mondo per scoprirle.

Comunque, il mio desiderio di ritornare alla svolta ha fatto capolino nuovamente nella vita quando ho avuto la fortuna di conoscere una persona che ha seguito un



percorso di evoluzione e miglioramento consapevole, esattamente come le persone che ora sono alla Svolta. Non è stato per nulla tossico questo legame, anzi, mi ha confermato che appena al di là dei pregiudizi ci sono cuori meravigliosi: a volte entri nella vita di qualcuno pensando di aiutarlo a rendersi migliore per poi scoprire che è l'altra persona a stimolare la parte migliore di te...

Ho reso ancora più forte la mia convinzione che purtroppo sia la non conoscenza a produrre pregiudizi che sono una delle rovine assolute e totali nel mondo....

Ammiravo costantemente la profonda consapevolezza di questa persona in cammino verso la rinascita, il fatto di ammettere con una semplicità e una naturalezza quasi disarmante di essere vestita di sbagli e la volontà assoluta con tutti gli sforzi necessari di volersi cucire un vestito nuovo, con un tessuto diverso,

accrescevano in me un rispetto assoluto e una stima enorme, verso ogni individuo che ha in sé la volontà di cambiare in meglio...

Una importante lezione di vita che tratto da tutto questo è che ognuno di noi può offrire a sé stesso e agli altri l'opportunità di ricominciare

È così che ho chiesto a Flavia la possibilità di ascoltare i racconti di altre vite per arricchirmi ancora un po', ma soprattutto perché io dopo queste ore trascorse insieme torno a casa con il cuore un po' più grande e i pregiudizi un po' più piccoli, e non so mai chi veramente aiuta chi. Così ho chiesto a Flavia di poter aiutare nella preparazione del giornalino. La crescita è sempre reciproca...

### **Da dove nasce la passione per la scrittura?**

Sinceramente non lo so, non ho mai imparato a scrivere e non è una battuta.

Alle scuole medie avevo il classico blocco... sapevo... davanti a un foglio bianco... oddio... cosa scrivo...

Poi non so cosa sia successo...dalla prima superiore in poi, forse anche grazie a una brava insegnante di italiano che ci aiutava ad assaporare in classe il gusto della scrittura, senza mai sforzarsi e lasciandoci assoluta libertà, è stato un flusso continuo, spontaneo, leggero e naturale che quando inizia è per me un atto facile come parlare o respirare.

Scrivere è regalare a qualcuno piccole porzioni di sé che proprio perché fissate su carta possono rimanere per sempre... è uno strumento prezioso per conservare, a dispetto del tempo che è inesorabile, ricordi, emozioni, pensieri e parole che altrimenti rischierebbero di volare via e qualche volta sarebbe un vero peccato.

### **Quali sono gli altri tuoi hobby?**

Mi sento molto vicina al reiki che pratico regolarmente e di cui cerco per quanto possibile di viverne la filosofia che ci suggerisce di vivere nel presente, non preoccupandoci per il futuro, di non arrabbiarci, di es-

sere gentili, grati e onesti, onorando e rispettando ogni essere vivente

Inoltre amo molto conoscere persone provenienti da altri paesi, infatti partecipo a degli incontri di scambio interculturale, è molto curioso, stimolante, penso che possiamo trovare qualcosa di tanto simile, anche in soggetti che apparentemente e solo al primo impatto possono apparire così lontani per vissuti usi e tradizioni, in realtà dovremmo ricordarci che ciò che ci accomuna tutti è il fatto di essere semplicemente umani

" quale messaggio vorresti lanciare?"

Non state chiusi nel vostro, aiutate qualcuno, non è obbligatorio svolgere attività di volontariato, anche solo ascoltate chi ha bisogno di conforto, fate gesti gentili, qualcosa che per chi lo fa può sembrare una piccolezza, per chi riceve può essere davvero molto importante...

E poi ogni tanto uscite da voi stessi, dalla zona di confort, dal conosciuto, andate verso gli altri senza timore o giudizio...

Potreste imbattervi in incontri, persone o situazioni che potrebbero cambiarvi l'istante, la giornata oppure la vita.....

### **Cosa vorresti dire ai ragazzi della Svolta?**

Non lasciate mai che una dipendenza non sana, possa spegnere il vostro sorriso, rubando sogni e oscurando speranze... la vita è ricca di emozioni, doni umani e non, però tutto ciò si può assaggiare solo se si decide di investire se stessi in strade buone; non permettete mai alla vostra esistenza, che è sempre unica, di scivolarvi via dalle mani, e se vi accorgete dei vostri errori siate fieri di questo ma anche talmente tanto forti da regalare a voi stessi l'opportunità di ricominciare: la vera forza sta nel cadere e poi rialzarsi, ricostruendosi ogni giorno, un pezzetto alla volta con pazienza e determinazione,

Non buttatevi via, brillate... e ricordate che nei momenti più bui si vedono le stelle.



# Beachvolleyggiando

**A**ll'inizio del mese di Giugno, la Struttura ha organizzato un corso di beach volley, presso l'area sportiva di Sarre.

Il corso prevedeva che, per tutto il periodo estivo, ci saremmo recati (insieme all'operatore) nei campi di beach volley, una volta a settimana per un paio d'ore. Alcune volte, come per esempio nella prima lezione, un istruttore ci ha seguiti, dandoci delle dritte e facendoci fare degli esercizi specifici, in modo da poter migliorare tecnicamente i fondamentali della pallavolo e fornirci un minimo di base tecnica. Nelle lezioni, invece, in cui l'istruttore non era presente, in seguito ad una prima fase di riscaldamento, ci siamo dedicati maggiormente a divertirci tramite partitelle.

In quest'occasione, dopo 10 anni in cui non toccavo più un pallone, mi sono rimesso in gioco. Sebbene fosse a livello amatoriale, mi è sempre piaciuto praticare la pallavolo insieme ai miei amici; ai tempi, infatti, ci davamo appuntamento nei campi di Brissogne o Fenis per giocare a Green Volley (volley sul prato) e ci passava-

mo la domenica così. Ho sempre trovato questo tipo di sport molto divertente, in quanto, anche senza essere dei campioni, può diventare facilmente un'occasione di svago;

Insomma... per me questo "laboratorio" ha rappresentato un tuffo nel passato da cui riaffioravano i ricordi. Non nascondo, però, che a causa di ciò, mi sono sentito anche vecchio, forse anche a causa degli acciacchi e dolori vari che mi portavo a casa dopo l'attività. Nonostante tutto, però, è stato molto spassoso vedere che, oltre a me, anche i miei compagni di avventura erano abbastanza rigidi; questo dava luogo a scene comiche non indifferenti.

Sono contento di aver partecipato perché per me, quest'attività di struttura ha rappresentato un modo per spezzare la routine della vita comunitaria, per liberare la mente dai pensieri e per rifare un po' di movimento fisico.

*Grazie alla Svolta!*



# Divertissement

**1 Padre e figlio hanno un incidente in auto.** Arrivano 2 ambulanze. Una prende il padre e lo porta all'ospedale Regina Margherita. L'altra prende il figlio e lo porta all'ospedale Parini. Al Parini il figlio entra in sala operatoria per essere operato. Il chirurgo addetto all'operazione vede il ragazzo e dice: "fermi tutti! Non posso operare questo ragazzo perché è mio figlio". Considerando che al Regina Margherita c'è il padre biologico del ragazzo e che il ragazzo non è stato adottato, come è possibile?

**2 Un uomo molto intelligente** viene arrestato durante una rapina. Viene dichiarato colpevole e condannato a morte. Gli viene data la possibilità di scegliere il modo in cui morire. Dal momento che è un uomo molto intelligente ed astuto, cosa sceglie?

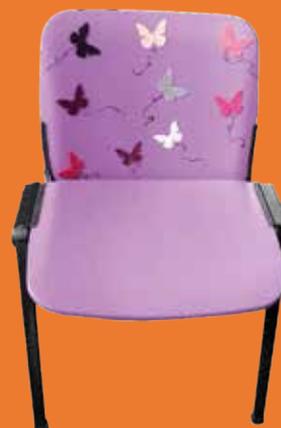
**3** Ci sono **due gemelli** non vedenti che vanno da un professionista per poter ritornare a vedere. Costui dà loro **4 pastiglie**, di cui **2 blu** e **2 rosse**. Se ognuno di loro prende 1 pastiglia blu ed 1 rossa, ritorneranno a vedere. Considerando che non possono ricevere aiuti esterni in questa importante scelta, che cosa fanno?



**4** Che cosa manca nella seguente immagine?



**SOLUZIONI:** 1) Il chirurgo è la madre – 2) Sceglie di morire di vecchiaia – 3) Ogni gemello prende metà di ogni pastiglia – 4) Le ombre



# **Creatività & riciclo continua!**

***Da sedia nasce cosa***

Workshop creativo 2019