

piccoli passi grandi tragitti





PICCOLI PASSI,
GRANDI TRAGITTI
n. 14 - giugno 2024

Cooperativa sociale
La Svolta Onlus
Frazione La Remise 63
11010 Sarre (Ao)
Tel. 0165 257967
cooperativasvolta@gmail.com
www.svolta.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 e molto altro: continuate a sostenerci offrendo il vostro 5xmille alla Cooperativa La Svolta

P.Iva/CF 00663680072

Potete scaricare tutti i numeri precedenti dal sito
www.svolta.info

Evento cinematografico	2
Motivation	3
Un nuovo inizio	4
Vedere un futuro	4
La vita	5
Un'amicizia a quattro zampe	6
Nel cammino della Svolta	7
Dal carcere alla comunità	8
La noia e l'ansia...	9
I miei colleghi di lavoro	10
Che aria tira? Aria di cambiamento!	11
Spazio/tempo	12
Vedi Napoli e puoi muori	13
Il mio circolo vizioso	14
Pasta panna e prosciutto	15

Copertina realizzata da G.

IL TAO DEL CAMBIAMENTO

*Nell'oscurità c'è sempre qualcosa di colorato
e nel colorato c'è sempre qualcosa di buio*

Evento cinematografico



Tra gli eventi proposti dalla comunità La Svolta mi ha convinto in particolare modo un film visto al cinema dal titolo "Oppenheimer", diretto da un grande regista, Christopher Nolan. Personalmente l'ho trovato interessante e didattico.

Mi ha colpito in particolar modo la citazione spiritosa di Einstein, che in questo film ha un piccolo ruolo (ma fondamentale) essa diceva "In teoria tra la teoria e la pratica non c'è la differenza, in pratica sì". Un bel ritratto del padre della bomba atomica, da far vedere nelle scuole superiori, chiaramente che fosse candidato all'oscar ne ero convinto, insieme al film "Il mio capitano" di Garrone.

Ottima anche la colonna sonora, veramente bella.

Lo consiglio vivamente.

(Questa recensione è stata scritta prima della vittoria dell'Oscar quale miglior film)



Lève-toi, frérot. La vie est un combat, personne ne viendra à ton secours. Lève-toi et sois ton propre héros. Aucune attente, aucune déception. Si tu attends dans la vie, tu attends toute la vie. Tu as le droit de prendre une pause, mais tu n'as pas le droit d'abandonner. Sans pluie, rien ne pausse.

Apprends à accepter les tempêtes de la vie.

Le lion n'en rêve pas de chasser, mais il chasse.

Crois en toi et tu deviendras inarrêtable.

N'abandonne pas, le début est toujours le plus difficile.

Mieux vous mourir avec honneur que vivre dans la honte.

La douleur est temporaire, la fierté est éternelle.

Tu veux tout mais sache que le pêcheur qui se concentre sur deux poissons n'aura rien.

Il y a personne quand tout va mal mais il y a du monde quand tout va bien.

Les idées sont faciles mais les mises en place sont difficiles.

C'est une sacrifices rien pour ce que tu veux, ce que tu veux devient ton sacrifice.

Ferme la bouche pour tous ceux qui veulent te voir échouer avant de te demander pourquoi quelqu'un tu détestes. Demande-toi pourquoi tu ton soucis.

Si tu ne peux pas gérer le stress tu ne peux pas gérer la réussite. Ce n'est pas l'âge que te fais mûri, ce sont les responsabilités. Quand on commence à te copier, le succès est proche. Le succès est créé par des gens ordinaires.

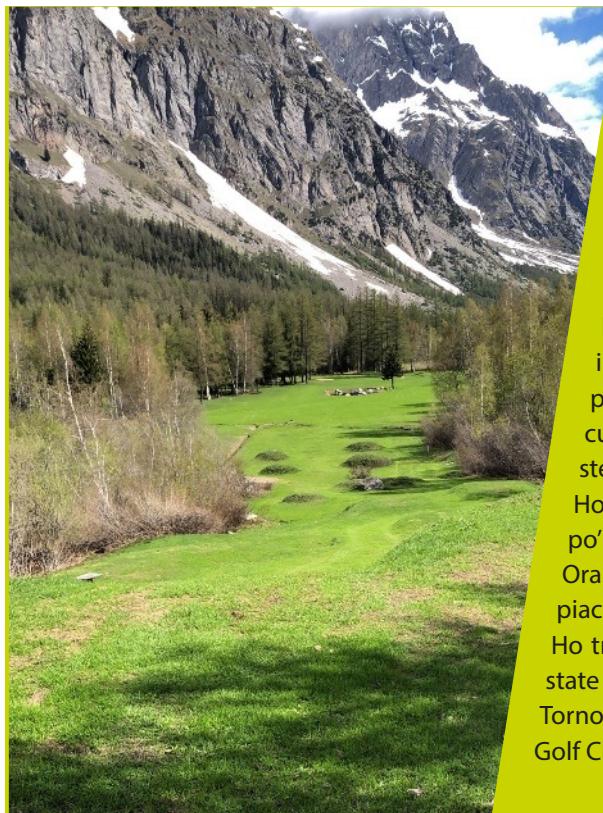
Ayant une détermination extraordinaire, il se met en la plusieurs contre toi pour que le combat soit équitable. Je suis capable des meilleurs et du pire, mais dans le pire, c'est moi le pire.



Sono entrato presso questa nuova realtà circa tre settimane fa, era un martedì mattina ed avevo molta paura.

Al mio arrivo ho pensato "Dove sono capitato??" ma subito dopo ho riflettuto e ho capito che era la cosa più giusta da fare, in primis per me stesso e poi per un domani.

I primi giorni mi ricordavano molto i primi giorni di scuola, dove non conosci nessuno e provi un po' di timore, ma grazie agli operatori mi sono sentito accolto e adesso piano piano sto stringendo delle nuove conoscenze. Io prego molto e spero che questo percorso mi porti qualcosa di nuovo e positivo.



VEDERE UN FUTURO

Ormai è quasi un anno che sono alla "Svolta", mi sembra ieri il giorno in cui sono entrato.

Dopo un mese di clinica a San Maurizio mi sembrava una bella realtà, e lo è! Difficile, ma positiva, nonostante i miei sbagli devo lasciarli alle spalle come le sostanze. Farci un bel funerale e seppellire tutto in un bel prato verde, dove può crescere una nuova piantina. Magari trasformarla in un piccolo BONSAI, curato e reso forte dalla mia mano. Piccolo ma resistente a tutto!

Ho lavorato in questi mesi per mettere da parte un po' di soldi, sono riuscito a comprare una macchina. Ora sono più indipendente ed inizio a ritrovare il piacere di muovermi con i miei mezzi.

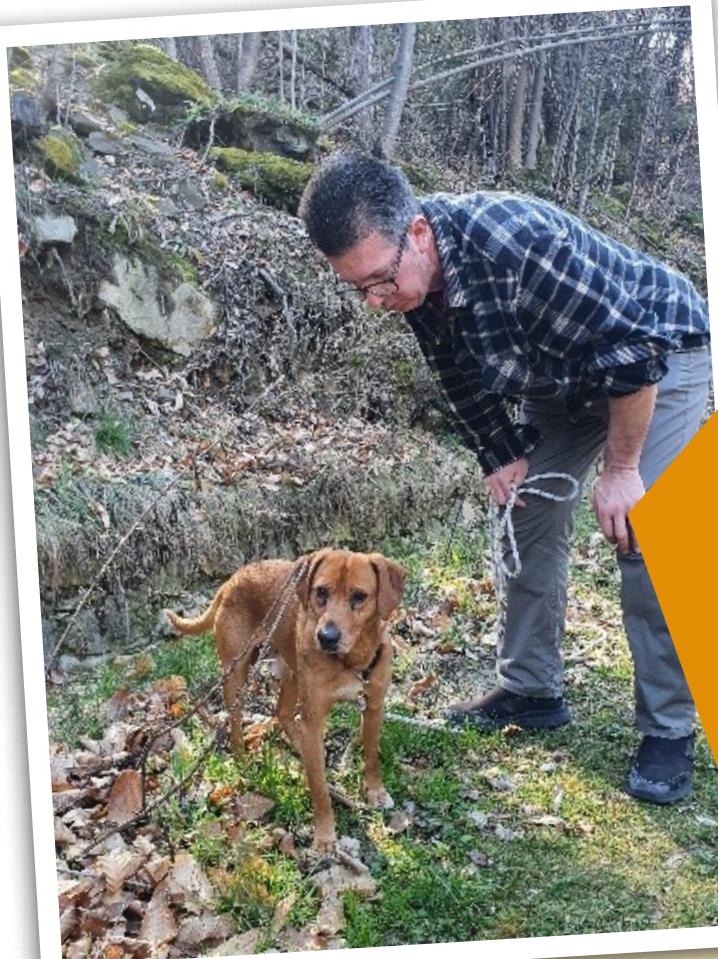
Ho trovato un appartamento dove vivere quest'estate ed avvicinarmi a Courmayeur, dove lavorerò. Torno al lavoro che mi piace: curare il verde in un Golf Club, ed al paese in cui sono nato.



La vita

Come dice una celebre canzone di Cochi e Renato: "la vita l'è bela" e dunque bisogna viverla a pieno. Innanzitutto è doveroso illustrare la differenza tra una mera sopravvivenza e il vivere vero e proprio. La prima riguarda il soddisfare dei bisogni primari, come mangiare, bere, dormire, .. Invece la vita vera e propria va oltre: è ricca di stimoli ai quali noi dobbiamo reagire, costruendoci un'identità in quanto esseri umani. La vita penetra nella sfera emotiva delle persone. Spetta poi a quest'ultime capire in che verso indirizzarla. Taluni amano certi aspetti della vita ed accoglieranno solo quelli, mentre altri ne prediligeranno di diversi e baseranno la loro esistenza su questi. Insomma non c'è una definizione univoca di come debba essere la vita. Siamo tutti diversi, ognuno con un proprio carattere, una propria dignità, delle tradizioni o delle passioni proprie. Ci sono tuttavia delle regole che influenzano, pressoché invariate, la vita di tutti. Alcuni purtroppo utilizzano la vita in modo errato, andando contro queste norme, anche silenti, relative al buon costume e al rispetto reciproco. Oltre a rovinare la loro stessa esistenza si intromettono in quella degli altri. Ciò arrogandosi il diritto di prevalere su di essi, per vari gradi, giungendo alcune volte

addirittura a commettere degli omicidi. Ed è qui che decade il principio del "vivi e lascia vivere". In questi casi qualcuno si permette di decidere per la libertà di vita altrui. Io so che non è facile trovare la felicità, che sarebbe propedeutica ad una vita serena, ma ci sono tanti piccoli aspetti che possono perlomeno rallegrarci, darci degli squarci di gioia. La vita è energia, è voglia di lottare giorno per giorno, è amare ciò che si fa, è cercare di preservare la propria salute, e così via. La vita è colorata ed ognuno di noi capta un colore differente che con le sue caratteristiche forma l'impalcatura su cui si ergerà la nostra personalità. Bisogna, di questi tempi, cercare di vivere con più leggerezza, senza arrovelarsi il cervello di problemi e paranoie. Sicuramente le preoccupazioni servono, ma non bisogna lasciarsi sopraffare da esse. Cerchiamo di ricordare sempre i sani principi e ciò che ci fa stare meglio. La vita va vissuta in tutte le proprie sfaccettature e quando ti sembra di non farcela più ti sbagli. Solo alla morte e ad alcune malattie non c'è rimedio, a tutto il resto sì. Dobbiamo essere felici nel bene e nel male, non abbattiamoci al primo ostacolo, poiché più il cammino è irto e scosceso, più si sarà in alto una volta terminato.



Un'amicizia a quattro zampe

Ciao a tutti, oggi vi scrivo per parlarvi di un'amicizia e di un'intesa speciale, vi parlo del mio fedele compagno, un cane di nome **Micky**.

Siamo insieme da ben nove anni, da quando un vicino lo ha trovato e non riusciva a tenerlo. Dopo una riflessione con la mia famiglia, abbiamo deciso di adottarlo noi e prendercene cura, e da allora abbiamo costruito un bellissimo rapporto di amicizia e aiuto reciproco, nei momenti felici e in quelli di necessità. Non solo io per lui, ma, nonostante le dimensioni, anche lui si è speso tanto nell'aiutarmi quando ne ho avuto bisogno, un cucciolo davvero speciale.

Con lui condivido le mie giornate e le mie passioni, le lunghe passeggiate e le scampagnate alla ricerca di funghi, anche se chiaramente trovo più Porcini io! Sono sicuro che anche lui, come me, darebbe la sua vita per farmi stare bene. Lui è stato uno dei motivi che mi ha portato alla decisione di cambiare la mia vita: quando bevevo lo vedeva rannicchiarsi e piangere, come se percepisse che in quei momenti non stessi bene, e io purtroppo mi rendevo conto di non riuscire a dargli le giuste e meritate attenzioni. Così ho deciso di intraprendere questo percorso, per stare meglio io e far vivere una vita più spensierata anche lui.

Non vedo l'ora di stare meglio per tornare il più velocemente possibile a casa con lui, perché voglio approfittare della sua giovinezza e agilità per fare più cose possibili in sua compagnia.

Vi mostro una nostra foto, in una delle ultime passeggiate fatte insieme quando sono tornato a casa.

Nel cammino della Svolta



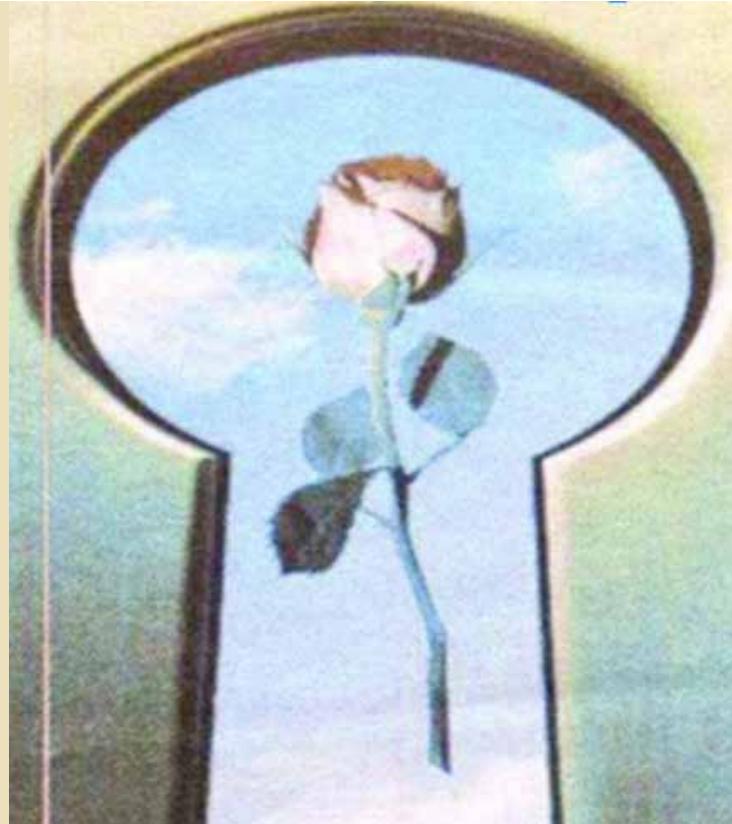
Durante il mio percorso a "La Svolta", seguendo il programma nei minimi dettagli e su suggerimento della mia educatrice Lisa, ho deciso di riempire gli spazi vuoti delle mie giornate iscrivendomi all'Università della Terza Età.

Si tratta di una scuola che può essere frequentata da uomini e da donne dai trentacinque anni in su. L'ho trovata subito interessante, particolarmente i corsi di pedagogia e di psicologia. I professori sono molto preparati e spiegano in modo molto comprensibile qualsiasi argomento. La lezione più interessante che ho avuto modo di seguire fino adesso, è quella in cui si parlava dei sogni, tenuta dal professor Gasseau, nella quale delineava i pensieri teorici di Freud e Jung. In essa ho compreso che nei sogni emerge il nostro inconscio, nello specifico i traumi o esperienze vissute nella vita reale vengono rivisitate nel sogno, anche esperienze molto passate che risalgono all'infanzia. Oppure può capitare che si ripresentino nella vita sempre le stesse situazioni, in cui un determinato soggetto non riesce a realizzarsi nei propri obiettivi per cui rimane bloccato anche nel sogno. Giusto per fare un esempio il prof ci ha raccontato la storia di una sua paziente, che sognava spesso di essere stritolata da 1 serpente, nel corso della terapia ha scoperto che da bambina la pz era rinchiusa dalla madre per le punizioni in uno stanzino molto molto stretto e per questo nei suoi incubi aveva la stessa identica sensazione provata in passato.

Durante le festività natalizie le lezioni erano sospese, ma adesso ricominceranno tutte. Spero di riuscire a frequentare più corsi possibili senza però tralasciare o mettere in secondo piano il mio lavoro e le mansioni in comunità.

Un consiglio per i miei compagni di struttura è di iscriversi anche loro all'Università della Terza Età

Dal carcere alla comunità



Dal primo giorno che sono entrato in carcere per la seconda volta, dopo essere stato arrestato la prima, e infine dopo i domiciliari, ho sempre pensato al peggio. Infatti nei primi giorni di prigione non sapevo ancora di avere un ultimo beneficio.

Sono stati giorni lunghi e di convivenza forzata, eravamo in dieci persone in una stanza e anche nemmeno molto grande.

Facevamo del nostro tempo quasi nulla, la solita routine tutti i giorni.

Dopo sette mesi di lunga attesa, venni a conoscenza del mio beneficio, che è diventata poi la comunità in cui mi trovo.

Venni a conoscenza della lontananza da casa e dagli affetti che ho nella mia città.

Inizialmente ho avuto diverse sensazioni, sia buone che cattive e molti pensieri, pensavo ai 1100 chilometri di distanza e non sono pochi, ma l'idea di cambiare aria e uscire dal carcere mi portava serenità.

Fortunatamente come credo e da ciò che sento, di meglio non potevo trovare, persone con esperienze simili alla mia e persone disponibili nei miei confronti.

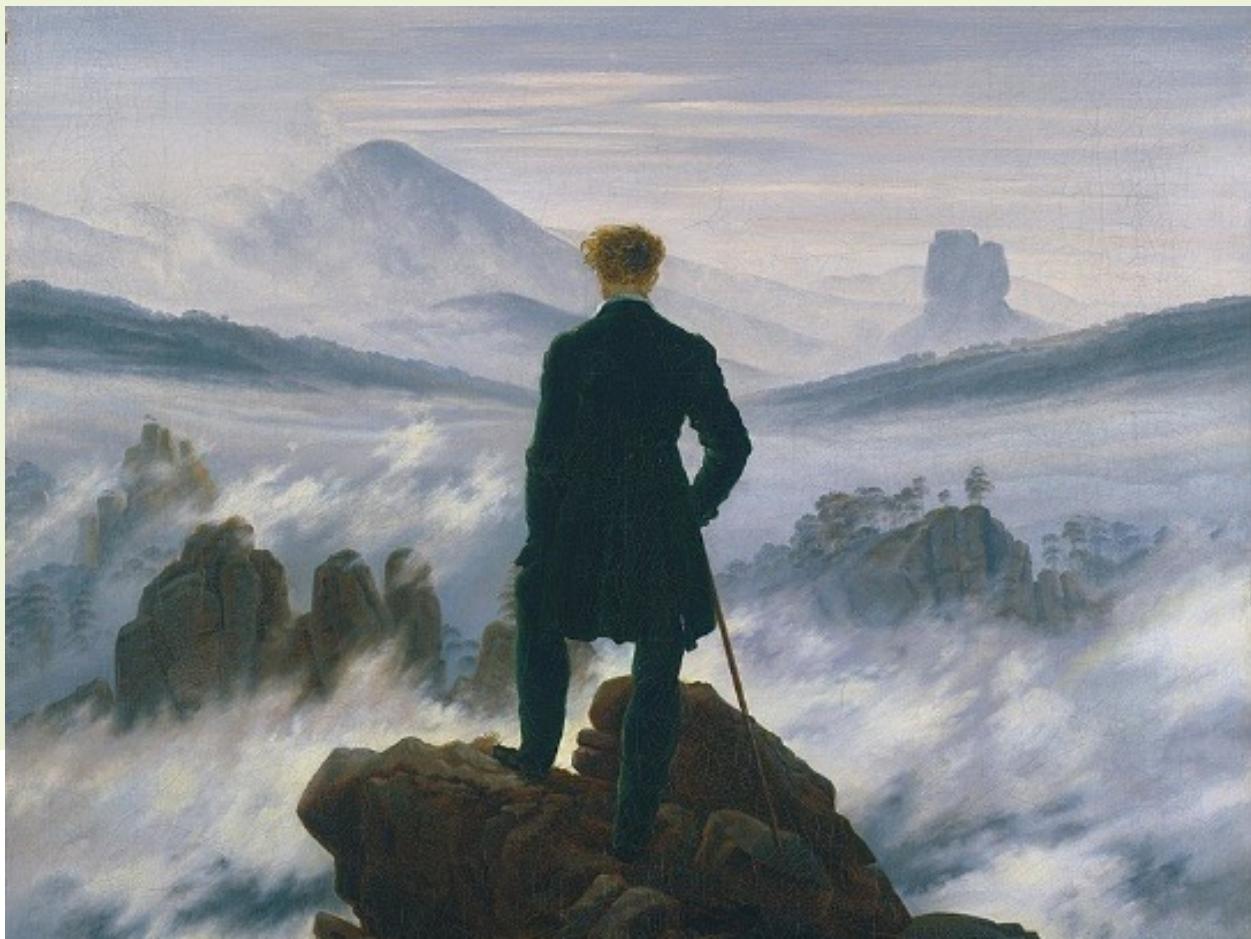
Sono solo pochi giorni che mi trovo qui alla Comunità La Svolta, ma riesco ad esprimermi al meglio e a sentire il profumo della libertà, e tutto ciò non ha prezzo.

La noia e l'ansia: due sensazioni che vanno a braccetto.

La noia è una sensazione infestante, ti attanaglia da dentro e non ti molla più. È difficile sfuggire alle sue grinfie, essa infatti può pervadere la tua intera esistenza. Puoi annoiarti anche facendo mille cose e tutto questo può generare in te molta ansia. Noia e ansia vanno spesso a braccetto. Non sai come liberarti né dell'una né dell'altra e resti imprigionato in questo mondo nero e tetro. Io spesso sento questa sensazione che cerco di colmare con abitudini sbagliate, che mi annullano come persona, non mi fanno più sentire niente, decimando sia la noia e l'ansia che qualsiasi altra emozione, anche positiva. Questa abitudine è, infatti, rovinosa ed errata. Bisogna, per l'appunto, abituarsi a saper vivere nella noia, cercare di uscirne concentrandosi nelle attività che si svolgono. Se io compio un'azione mettendoci tutta la mia buona volontà e la mia attenzione è difficile che venga pervaso dalla noia. Soprattutto se riesco a svolgere attività che mi piacciono e mi danno soddisfazione. Ma talvolta ci sono delle cose che non amiamo e che dobbiamo fare per forza. Questo può far scaturire in noi una forte ansia, o possiamo dire, l'ansia della noia. Questo stato si può superare solo accettandolo, comprendendo che al mondo non sempre si può fare ciò che ci

piace, ma che ci sono dei doveri da assolvere. Essi possono diventare meno gravosi se ci si mette nel compierli tutta la buona volontà e una predisposizione positiva. Ad oggi non posseggo ancora gli strumenti per uscire da noia e ansia, ma ci sto lavorando e a piccoli passi riuscirò ad arrivare ad uno stato di piena accettazione di queste problematiche e inizierò a contrastarle con i mezzi che ho insiti in me. Alcuni di questi li ho citati prima. Mi immagino ancora la noia come una grande nuvola nera che si avvicina piano piano fino ad assalirmi e, quando lo fa, mi genera una forte scarica di ansia. Allora mi sento impotente, immobilizzata, non so dove attingere per trovare le armi per contrastare questo supplizio. Confido che con il percorso che sto facendo questa nuvola nera diminuirà sempre più, fino a diventare innocua, e io saprò come scacciarla via. Potrei descrivere questa sensazione con un quadro: "IL VIANDANTE SUL MARE DI NEBBIA" di Caspar David Friedrich. In esso io sono il viandante che scruta impotente la coltre di nebbia che sta per assalirlo (ovvero la noia e l'ansia).

Foto: Il viandante sul mare di nebbia
Caspar David Friedrich



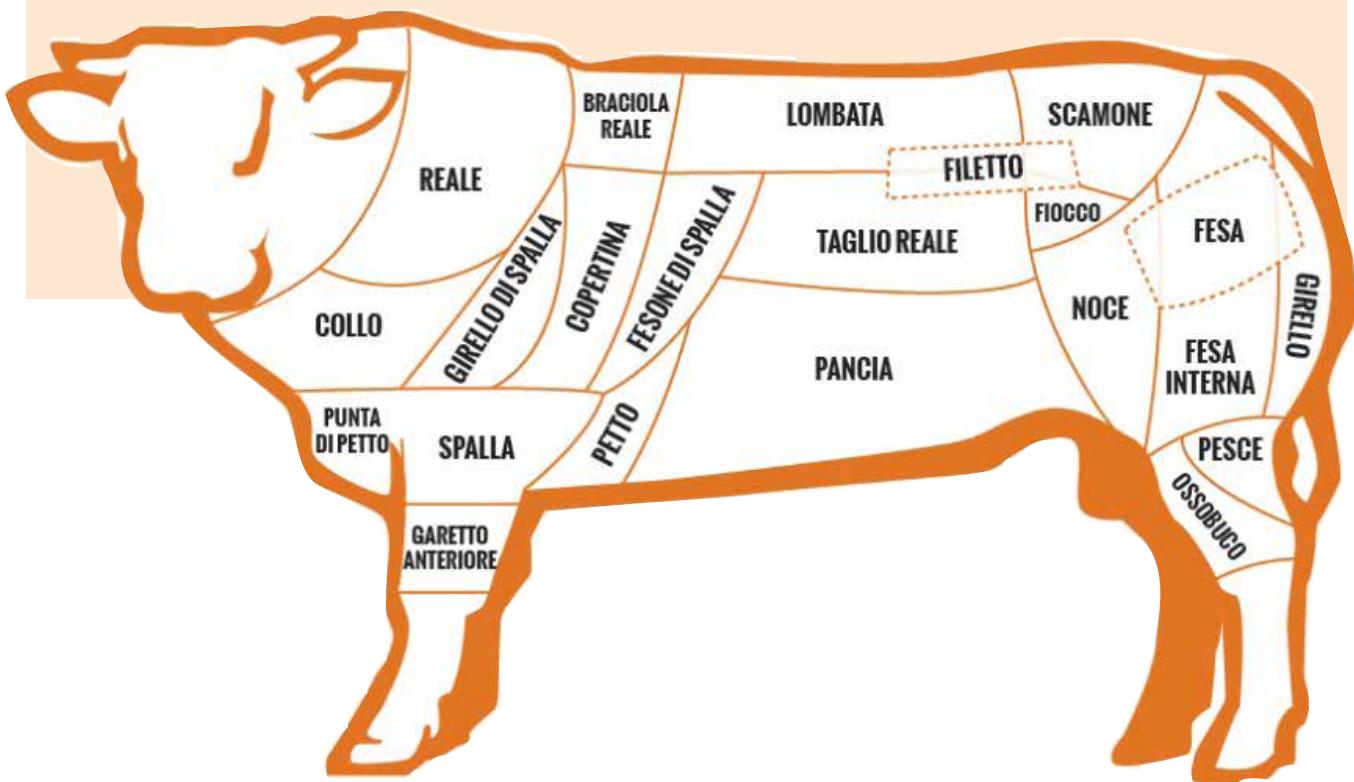
I miei colleghi di lavoro

Dal 6 novembre sono stato assunto al tirocinio tramite "Progetto GOL" presso la ditta Zoppo Carni S.N.C. Mi sono trovato subito a mio agio, l'adattamento con i colleghi è stato immediato. I miei colleghi sono Alessandro (il tutor), Savino, Stefano e Nicolò.

La ditta Zoppo è un'azienda leader nel settore delle carni in quanto è operante sul territorio da circa cento anni. Il rapporto qualità-prezzo è pressoché ineguagliabile per qualsiasi concorrenza.

Fin da subito mi sono trovato in un ambiente molto accogliente, pulito e curato. I miei colleghi di lavoro hanno capito subito la mia situazione e mi sono venuti incontro con tutti i mezzi a loro disposizione. L'ambiente è sereno, si lavora bene e le ore non pesano assolutamente. Mentre lavoriamo scherziamo e ridiamo, senza mai perdere di vista il nostro obiettivo che è la soddisfazione totale del cliente.

Dal 2 aprile sono stato assunto a tempo indeterminato e questo mi ha fatto molto piacere. Spero che continui così, senza avere più problemi, e mi rincuora il fatto che qualsiasi cosa mi succeda io ne possa parlare con loro senza difficoltà. Siamo un TEAM che sicuramente continuerà ad avere successo.



Che aria tira? Aria di CAMBIAMENTO!!!



Buongiorno a tutti, io mi chiamo Alessandro, ma molti mi chiamano Sandro. Ho intenzione di raccontarvi un pezzetto della mia storia, in particolare del mio ingresso presso la Struttura La Svolta.

Tutto è cominciato quando, dalla struttura in cui mi trovavo, mi hanno proposto di cambiare per entrare in un'altra struttura, La Svolta. In quel tempo mi trovavo a Bellun, che si trova a Ville sur Sarre, un posto che io trovo molto isolato. Lì le mie giornate trascorrevano tutte uguali, mi svegliavo presto la mattina per andare a lavorare e tornavo nel tardo pomeriggio, stanco morto dopo una giornata di lavoro. Quando rientravo, svolgevo le mie mansioni, ma non ero riuscito a stringere dei legami con nessuno degli altri residenti, quindi passavo il tempo ascoltando la musica e suonando la batteria con un'applicazione che mi ero scaricato sul telefono. Quindi quando mi hanno proposto questo cambiamento e mi hanno spiegato tutte le attività che si fanno presso La Svolta, ho accettato di buon grado! Lassù non mi trovavo a

mio agio proprio perché mi sentivo tanto isolato.

Al mio arrivo in Struttura mi sono sentito subito ben accolto ed ero anche molto felice di rivedere mio cugino! Mi sono sentito molto sollevato, non ero più così isolato come prima, ho conosciuto gli operatori e gli altri residenti, e con loro sono riuscito ad instaurare dei nuovi rapporti. Qui continuo ad andare a lavorare tutti i giorni e ad alzarmi presto, ma ho anche iniziato ad andare in piscina con un altro ragazzo con cui ho legato molto, siamo una bella squadra! Inoltre ho potuto rivedere la mia amica Laura, era da molto tempo che non passavamo del tempo insieme, mentre adesso ci vediamo quasi tutti i sabati!

Sto apprezzando tantissimo la fiducia che i miei educatori mi stanno dando, in questo modo riesco a godere di momenti di autonomia che prima non avevo.

Grazie a tutti per la lettura, ci sentiamo nel prossimo articolo!

SPAZIO/TEMPO

*Ricercando qualche cosa in più,
nello specchio voglio illudermi.*

*Tu di certo non ci pensi mai,
nell'insieme non sei stupido,
Settimane che non passano,
sento un peso nello spirito.*

*La pazienza senza limiti
se non svolti più gli ostacoli.
Oltre il tempo cerco stimoli,
disegnando nuove curve che
diano spazio alla mia immagine.*





“Vedi Napoli e poi muori”

Oggi ci tengo a parlarvi della mia terra.

Fondata dai Greci oltre 2500 anni fa, Napoli è tra le città più antiche d'Europa. Il suo tessuto urbano contemporaneo conserva gli elementi della sua storia ricca di eventi ed il centro storico, il più grande in Europa, è stato dichiarato dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità nel 1995. Un autentico museo a cielo aperto.

La città trasuda bellezza e multiculturalità ad ogni angolo: dal fascino del lungomare, con il Vesuvio che incombe, al centro storico brulicante di vita e di bellezza, passando per via Caracciolo, Posillipo e il Vomero. Il fascino della costiera, inoltre, è una vera e propria gemma incastonata nel territorio campano. Per non parlare della cucina tipica di questa terra, un incontro di profumi e colori davvero unici.

Una terra così ricca di stimoli non può non influenzare i suoi abitanti, che infatti riflettono tutta questa bellezza, con il loro modo di vivere solare e dinamico, la solidarietà tra concittadini, la frenesia che scorre lungo le arterie della città a ritmo di musica e le loro tradizioni. Questo è ovvio, essendo stata luogo di incontro tra vari popoli fin dall'antichità più lontana, facendo di Napoli una culla della cultura.

Ma è importante riconoscere che esiste anche un'altra faccia di Napoli: malavita e criminalità, povertà, carenza di posti di lavoro, di infrastrutture e servizi non sfruttati a dovere, di ignoranza e noncuranza per la propria città. Tutto questo mi porta a dire che, per quanto ami la mia terra, mi renda conto che sia una città piena di contraddizioni, che vorrei vedere più al passo con i tempi che cambiano, per sprigionare il suo vero potenziale.

Napoli, una città travolgente.

IL MIO CIRCOLO VIZIOSO.

Sorretta anche dai principi appresi durante i miei anni di studio, posso affermare di essere in un circolo vizioso patologico. Sono partita dalla precontemplazione, la non ammissione di avere un problema; la quale mi ha accompagnata per anni e che ancora si ripresenta. Sono passata poi nella fase della contemplazione, in cui ho iniziato a mettere in dubbio il fatto di avere bisogno di aiuto, per poi passare alla determinazione e all'azione vera e propria, nella quale ho iniziato a cimentarmi attivamente nel processo di cambiamento attraverso attività ad esso funzionali. Successivamente sono giunta alla fase del mantenimento, la mia sabbia mobile, dalla quale non riesco a spingermi fuori. Ogni volta che giungo in questo momento, mi blocco, ricado e risalto alla prima fase, della precontemplazione e devo rifare tutto da capo. Questo è il mio circolo vizioso, che si nutre anche del fatto che tutte le motivazioni che mi spingono al cambiamento sono esclusivamente estrinseche (non voler far stare male i genitori, gli amici, non voler stare senza lavoro, ... ecc) e nessuna è intrinseca, come detto sopra. Devo trovare il modo di trasformare questo circolo vizioso in uno virtuoso, fatto di azioni e situazioni positive e costruttive. Fino a che non troverò la forza e la propensione in qualcosa che scaturisca da me e non dal mondo esterno temo che non potrò mai raggiungere il cambiamento. Il fatto che fare uso sia un'attività che nuoce alla mia persona in primis, non costituisce per me una spinta motivazionale sufficiente. Non riesco a trovare niente in me stessa che mi spinga verso la voglia di cambiare. Devo lavorare su questo.

Le nostre ricette

PASTA PANNA E PROSCIUTTO

Durante un colloquio con la mia psicologa mi è stato chiesto quali sono le caratteristiche secondo me che deve avere un ragazzo ideale. Ed io ho risposto: deve sapere guidare, deve avere un lavoro e deve sapere cucinare. Io e la cucina non andiamo molto d'accordo ma nelle ultime due settimane, con l'aiuto dell'operatore, ho cucinato 2 volte. La prima volta ho cucinato la pasta panna e prosciutto, mentre la seconda volta ho cucinato la carbonara. Sinceramente tra le due preferisco la pasta panna e prosciutto.

Per prepararla servono i seguenti ingredienti:

- Pasta
- Panna
- Prosciutto cotto
- Burro

- Olio
- Sale
- Pepe nero
- Noce moscata

Per prima cosa bisogna prendere le fettine di prosciutto cotto e tagliarle con un coltello a piccoli pezzettini dopo si prepara una padella con l'olio e il burro e si fa rosolare il prosciutto per un minuto, così si aggiunge la panna, il pepe e la noce moscata dando una bella mescolata.

Successivamente si pone sul fuoco una pentola d'acqua salata e quando sarà giunta a cottura la si scola e bisogna metterla nella padella con il condimento aggiungendo poca acqua. La pasta panna prosciutto potrà essere servita.



