

piccoli passi grandi tragitti





PICCOLI PASSI,
GRANDI TRAGITTI
n. 15 - marzo 2025

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

INDICE

Il prezzo della pazienza	3
Sei un mostro	4
Quant'è bello camminare	6
La vita nei vicoli napoletani	7
Alcune delle nostre attività	8
Un tassello del puzzle	10
Cantieri sociali	11
Molteplici strade, ma quale scegliere?	12
La mia Africa	13
Le nostre ricette	14
Corso di teatro	15

IN COPERTINA

In collaborazione con il SERD di Aosta abbiamo realizzato un video di testimonianze utilizzato nelle scuole per sensibilizzare alla prevenzione all'uso di sostanze stupefacenti e alcol. Potete vederlo sul sito:

[www.svolta.info/single-post/un-video-per-testimoniare.](http://www.svolta.info/single-post/un-video-per-testimoniare)



Il prezzo della pazienza



Per questo articolo ho scelto di parlare dell'attesa. Prima del mio arresto le parole d'ordine erano progressivamente diventate "tutto e subito". Non era concepibile per me avere spazi vuoti. L'attesa non è mai stata una cosa di mio gradimento, in qualsiasi ambito. Avevo la sensazione di perdere tempo ogni volta che mi trovavo a confrontarmi con essa, mi faceva sentire "nullo", passivo, un osservatore in terza persona del film della mia vita. Ragionandoci, l'arma per sconfiggere questa sensazione di inutilità era diventata l'uso di sostanze, anche a costo di distruggermi. In quel modo riuscivo a far tacere quella sensazione così fastidiosa, sebbene il prezzo fosse quello di annientare anche tutto l'arcobaleno di emozioni positive che la mia vita mi faceva provare.

Il dizionario della lingua italiana definisce l'attesa come "tempo trascorso nell'aspettare, come sospensione temporanea della comunicazione senza interrompere il collegamento e come lo stato d'animo di chi attende il realizzarsi di qualcosa conforme alle proprie speranze".

Ho riportato parte della definizione in quanto, con il mio operatore di riferimento, abbiamo provato a declinare questa definizione cucendola sulle esperienze recenti della mia vita fino ad oggi.

Parlando di tempo trascorso nell'aspettare, la prima associazione che mi viene in mente è quando in carcere mi è stata data la possibilità di uscire per iniziare un percorso terapeutico in una comunità dandomi una seconda possibilità.

La sospensione temporanea della comunicazione senza interrompere il collegamento mi ha ricordato di quando, prima dell'estate appena passata, aspettavo di sapere se il magistrato avrebbe accolto l'istanza che mi avrebbe permesso di iniziare a lavorare durante il mio percorso in comunità, ridandomi la possibilità di sperimentarmi in un contesto lavorativo e dandomi la dignità di ricominciare ad avere uno stipendio che mi permettesse di togliermi qualche sfizio senza gravare sulla mia famiglia.

Per quanto riguarda il come lo stato d'animo di chi attende il realizzarsi di qualcosa conforme alle proprie speranze, ho pensato all'attesa che sto vivendo ora poiché sto aspettando di sapere quale sarà l'esito dell'ultimo processo a mio carico, di modo da poter immaginare e organizzare il mio futuro.

Da quando mi hanno arrestato ad oggi che sono qui a La Svolta, sto scoprendo di nuovo cosa si cela dietro all'attesa: nervosismo, impazienza, frustrazione che in una certa misura si traduce in sofferenza. Sto nuovamente sperimentando la noia e la ricerca di attività che mi permettano di gestirla senza farmi del male, e sto scoprendo che in questi momenti in cui sono molto più pensieroso del solito la sensazione che mi pervade di più è di tristezza. La strada da fare è ancora tanta e so di aver appena iniziato ad avere un dialogo con queste parti di me, ma so che posso riuscire ad abbracciare tutte le emozioni che provo in maniera consapevole e coraggiosa, perché ci vogliono anche le giornate brutte per rendersi conto di quanto siano belle le altre.

SEI UN MOSTRO

**Base: Freestyle Rap Beat | Hard Boom Bap Type
Beat | Hip Hop Instrumental - "Behind Barz"**

Tu che mi svegli all'improvviso nella notte
/Mi hai fatto prendere tante di quelle botte
Adesso basta le mie ossa sono rotte
E tutti i miei progetti li hai mandati a mignotte

Ti dico solo che ti odio così tanto
Che mi riduci sempre/ a fare un grande pianto
Ma adesso basta/ di ascoltarti sono stanco
Non ti voglio più vedere /vai all'ultimo banco

Tu che hai distrutto quasi tutta la mia vita
Mi hai fatto perdere /quasi ogni partita
Adesso è l'ora /che tu la faccia finita
Di farmi sentire piccola come una formica

Tu sei un mostro
Sei un mostro
Tu sei un mostro
sei un mostro

Credo sia arrivata l'ora della risalita
Ormai da te mi sento/ quasi rinsavita
Nell'odiarti a fondo/ mi sono incallita
Levatì dal cazzo sei una grande nemica

/Tu sei un mostro travestito da bambino
Ti insinui nelle vite /mostrandoti carino
Ma dietro ciò/ la tua natura è da assassino
Distruggi di chi incontri ogni speranza di

destino

Tu mi seduci sempre con delle false promesse
Riduci le mie emozioni a sensazioni stra
compresse
Mi fai dimenticare cosa sono veramente
E diventare qualcuno che non sono –
chiaramente

/Tu ogni volta mi mandi fuori di testa
Ma se lo voglio /tu te lo sei mai chiesta?
Con il mio cervello/ fai una grande festa
Con me ti azzardi sempre/ ad alzare la cresta

Ma ora basta/ tu non mi comandi
Venite avanti brutti mostri/ siete in quanti?
Io troverò la forza/ di andare avanti
E da me vi scacerò il più possibile distanti

Siete solo un branco di sadici bastardi
Vi nutrite solo delle menti /e dei risparmi
Togliete tutto/ alla gente che incontrate
Senza curarvi mai di che cosa gli facciate

Siete la merda più grande che abbia mai visto
Avete ucciso pure /il mio grande amico Cisco
Ma non mi avrete/ questo è certo ve lo dico
Il vostro gioco malato con me/ è ormai finito

Tu sei un mostro
Sei un mostro
Tu sei un mostro
Sei un mostro

Ho passato anni a darvi da mangiare
/Mentre eravate solamente da evitare
Pensare a ciò che è stato mi fa solo vomitare
Lasciatemi in pace e trovate altro da sbranare

Adesso voglio risalire dall'abisso

Voglio seccarvi al sole come foste stoccafisso
Dico questo /mentre guardo il crocifisso
Almeno lui per me/ ha sempre un posto fisso

/Fanculo a tutto il male che mi avete fatto
/Ora dalla mia anima avrete solo lo sfratto
/Vi dico questo mentre sono ormai sfranto
Sfogo il mio malessere /dentro questo canto

Tu sei un mostro
Sei un mostro
Tu sei un mostro
Sei un mostro

Vi siete divertiti anche troppo qui con me
/Ma adesso state easy che il turno spetta a me
Vi ridurrò in cenere senza troppi perché
Non ho da perdonarvi proprio niente,
alcunché

Andatevene via che questa volta vi devasto
Sarà per voi/ un grande giorno nefasto
Festeggerò brindando/ con un grande pasto
Quando finalmente senza voi /sarò rimasto

/Finalmente ho raggiunto il mio obiettivo
Mi sono liberato di te/ mostro cattivo
Tu non hai idea di quanto all'inizio ti abbia
amato
Né sai quanto ora tu da me sia disprezzato

Buona morte.

Tu sei un mostro
Sei un mostro
Tu sei un mostro
Sei un mostro





Quant'è bello camminare

Oggi ho fatto una camminata con l'operatore. Mi sono accorto come il paesaggio e i miei sentimenti mutano in base all'umore che ho rispetto a come mi sentivo al di fuori della struttura.

Da quando sono astinente noto aspetti e dettagli dell'ambiente circostante che prima non coglievo. Sto prendendo confidenza con i miei stati d'animo. Inoltre, il fatto che alcuni operatori siano quasi miei coetanei mi dà la possibilità di esprimermi come a dei fratelli.

Prima di entrare in struttura la mia mente era frammentata in tanti pezzi di un puzzle che non riuscivo a completare. Adesso sto vedendo il puzzle nel suo insieme nonostante sia ancora incompleto. Il fatto di notare i tasselli mancanti che prima non vedeva, e ora grazie all'aiuto degli operatori mi sono più familiari, mi dà la possibilità di sperimentare maggiormente le

mie passioni e i miei interessi, e di vedere le mie qualità.

Ho notato come una semplice passeggiata a volte possa ristorarti l'animo, più di qualunque medicina e sostanza. Grazie a queste nuove facoltà che ho acquisito ho migliorato la qualità della mia vita.

Gli effetti delle sostanze a lungo andare assopiscono il tuo senso del piacere delle cose che sembrano comuni ma che in realtà racchiudono la vera essenza dell'esistenza. Un albero che si muove, un campo coltivato, il riflesso del sole rosso sulle montagne, queste sono le vere sostanze di cui il tuo organismo non dovrebbe fare a meno. La sensazione di ciò che piace davvero è un organo che non usiamo spesso ma che ci può regalare grandi soddisfazioni. Spero di coltivare questa sensazione che ho riscoperto e che sono certo mi darà grandi soddisfazioni.

LA VITA NEI VICOLI NAPOLETANI

A 11 anni, a Napoli, il centro della vita è il pallone. Si giocava in mezzo alla strada, o in piazzetta, usavamo i sacchi dell'immondizia come pali per fare Gol. Eravamo rumorosi, scapestrati, rompevamo i vetri delle finestre e le vecchiarelle ci lanciavano secchiate d'acqua e minacciavano di chiamare i nostri genitori.

Nelle squadrette, in ogni quartiere, c'era sempre il furbo di zona che aveva un po' il dominio del gruppetto e che ci guidava a fare guai. Ci divertivamo a lanciare i limoni addosso ai taxi e ogni volta dovevamo scappare da loro che giustamente iniziavano ad inseguirci sia in macchina che a piedi.

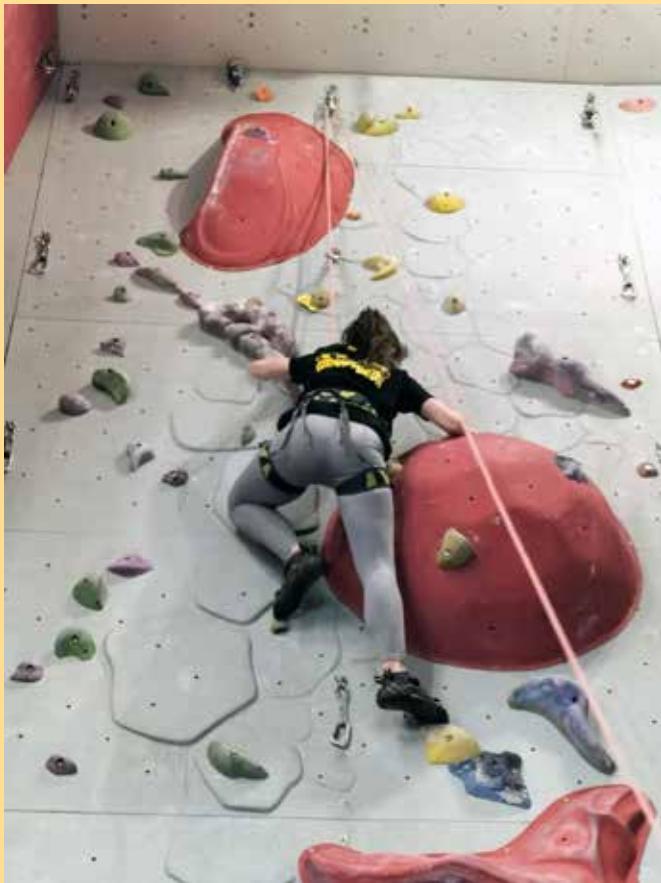
Durante la Lampa di Sant'Antonio, una festa molto sentita, giocavamo a fare la guerriglia tra i gruppetti dei vari quartieri, ci lanciavamo pietre, bottiglie e rubavamo ogni cosa che trovavamo fatta di legno, mobili, sedie, pedane, per fare il falò più grande che potevamo.

Questi piccoli episodi, fanno capire come si viveva nei vicoli di Napoli. Se non eri uno dei furbi di zona, venivi bullizzato, sottomesso, e rischiavi di assistere a scene atroci, di violenza, panico, come le sparatorie. Se le prendevi, tornavi a casa e non lo dicevi, perché rischiavi di peggiorare la situazione e perché sotto sotto, te ne vergognavi. Quando ero piccolo, ricordo che il quartiere più popolare, più temuto, era quello del Forcella, bastava dire questo e in automatico avevi una marcia in più rispetto agli altri, come un asso nella manica.

La maggior parte del tempo la passavamo in strada e questo, in un modo o nell'altro, ti segna. C'è chi, tra di noi, è cresciuto in strada ma è riuscito a fare le scelte giuste e forse una marcia in più gliel'ha data proprio tutto questo trambusto napoletano.



ALCUNE DELLE NOSTRE ATTIVITÀ





Un tassello del Puzzle



Dopo anni trascorsi tra scelte avventate e una vita al limite, ho deciso di riprendere in mano il mio destino. La mia storia di cambiamento è iniziata dopo la mia detenzione, quando ho incontrato il Dott. Di Carlo, una persona che ho imparato a rispettare e di cui mi sono fidato sin dall'inizio. La nostra relazione è stata la chiave che mi ha aperto le porte a un percorso di trasformazione profondo e autentico.

Entrando in comunità, il Dott. Di Carlo mi ha proposto di sottopormi a un Trattamento di Stimolazione Transcranica. Non era una decisione semplice, e dentro me si agitavano scetticismo e paura. Ma la fiducia che nutrivo nei suoi confronti mi ha spinto ad affrontare questa sfida. Le sue risposte chiare e rassicuranti hanno dissipato gran parte delle mie incertezze; la consapevolezza che questo trattamento potesse davvero rappresentare un aiuto concreto mi ha incoraggiato a proseguire.

Nel settembre 2024 ho iniziato le sedute di Stimolazione Transcranica. Durante ognuna di esse, il personale cercava di mettere a proprio agio, instaurando un dialogo che attenuava l'ansia. Con il macchinario posizionato sulla nuca sono iniziate le piccole scosse che gradualmente crescevano, fino al raggiungimento di quella che viene chiamata la mia "soglia" segnalata dal movimento involontario di un dito della mano.

La terapia era strutturata in sessioni di 12 minuti di sti-

molazione seguite da 50 minuti di pausa, ripetute tre volte al giorno per cinque giorni consecutivi. Ogni seduta iniziava con un questionario che esaminava il mio rapporto con le sostanze, la qualità del sonno e le mie ansie, insieme ad un monitoraggio continuo dell'andamento del trattamento. Ogni mese il Servizio mi contatterà per un test di valutazione, tracciando i progressi del mio cammino.

Non nascondo di avere temuto degli effetti collaterali del trattamento, ma con mia grande sorpresa non ho riscontrato problemi. Anzi, sin dai primi giorni ho notato un calo nel consumo di sigarette; mi sono sentito più calmo, riflessivo e ho iniziato a guardare il mondo con occhi diversi. Sebbene il trattamento non abbia avuto impatti straordinari sul mio rapporto con le sostanze, ho già accolto 500 giorni di astinenza.

Questa esperienza è stata per me estremamente positiva. Se qualcuno sta considerando di intraprendere la stessa strada, il mio consiglio è di non esitare a provare la Stimolazione Transcranica. Non porta danni ma può offrire un aiuto significativo.

In un processo di cambiamento, che è già di per sé complesso, qualsiasi strumento che non rechi dolore ma favorisca la crescita personale è una mano che si tende verso la riconquista della felicità e serenità.

Ogni tassello può contribuire a ricomporre il puzzle della vita.

Cantieri Sociali



Voglio parlare dei Cantieri Sociali, che per me sono stati molto importanti, sia dal lato economico sia da quello sociale, soprattutto perché mi ha permesso di conoscere diverse persone, tuttavia all'inizio ho avuto alcune difficoltà nel comprendere ciò che dicevano (complice la diversità culturale e le lingue parlate tra cui greco e ienemita).

Il caposquadra era colui che doveva dirigere tutto sia la sicurezza che i rapporti tra noi lavoratori e cercare di indirizzarci per svolgere i compiti nel migliore dei modi. Negli anni passati ho avuto alcuni capisquadra che non hanno aiutato il lavoro in team, le diverse culture e le lingue non sempre hanno permesso una buona comprensione tra noi lavoratori e colui che avrebbe dovuto facilitarci non è stato capace di farlo, mentre Rudy (caposquadra di quest'anno)

è sempre stato attento e capace di creare un'alleanza tra di noi.

Il nostro lavoro consiste nel taglio dell'erba, nella potatura dei rami, la pulizia delle cunette, chiusura delle buche dell'asfalto, tinteggiature e traslochi, questi lavori venivano seguiti (oltre che dalla nostra squadra) anche dai cantonieri, dai sindaci e i responsabili dell'ufficio tecnico (geometri e architetti).

Questo lavoro mi piace molto perché mi permette di stare all'aria aperta e di intraprendere nuove relazioni che non sempre sono sfociate in amicizie ma dal lato sociale per me è un grande aiuto, tutto questo mi gratifica e mi fa felice.

Spero di riuscire a riprendere questa strada l'anno prossimo e proseguire in un'attività che mi fa stare bene.





Molteplici strade, ma quale scegliere?

Se pensiamo alla nostra vita, spesso e sovente ci ritroviamo a rimuginare sul passato ponendoci domande come: cosa avrei potuto fare meglio? Ma se fosse andata così invece che...? Ma se invece ci focalizzassimo sul futuro? Sembra un ottima idea ma non è così semplice perché se pensiamo al passato ci troviamo davanti ad eventi ormai già scritti, mentre se ci focalizziamo sul futuro possiamo trovarci davanti ad uno stato di timore ed ansia dovuta alla sua incertezza.

Da piccolina ho sempre voluto essere come i "grandi" finendo per non godermi la mia infanzia, con la troppa voglia di crescere, di essere indipendente. Così ho trasformato la mia infanzia in un passato su cui rimugino spesso, ciò mi ha portato tanta sofferenza, tant'è che all'età di sedici anni sono arrivata a fare atti estremi a causa della sensazione soffocante di non essermi goduta l'attimo presente.

Ora come ora non rimugino più così tanto sul passato, ci ho fatto pace e sono diventata consapevole che senza di esso non sarei la persona che sono oggi, con pregi e difetti ovviamente. Tuttavia, mi trovo davanti al pensiero costante del futuro che, a volte, può essere più spaventoso del passato in quanto essendo già stato scritto, nel positivo e nel negativo, è certo, mentre il futuro non sappiamo mai cosa ci può riservare. Più si è giovani più porte aperte si hanno e più è difficile scegliere. È forse questo il motivo per cui mi spaventa, o forse, più che spaventare

mi mette ansia.

Mi trovo spesso a pensare a quante strade potrei prendere e ho il costante timore di prendere quella sbagliata. Ho questa paura perché nel mio passato tra tutte le belle e brutte strade ho scelto una tra le peggiori, la via della droga, che mi ha portato, oltre a stare male fisicamente e mentalmente, a perdermi tutte quelle tappe dell'adolescenza che ti portano a diventare un adulto con responsabilità. Vivendo in una bolla dai sedici ai vent'anni non ho mai pensato a crearmi un futuro trovandomi con il nulla più cosmico in mano, senza una passione, senza un obiettivo, senza un idea sul mio futuro. Penso che sia proprio questo a creare ansia in me. Con la droga ho perso l'eccitazione per il futuro e anzi, è nato il timore di esso. Oggi mi ritrovo in comunità, mi sto ripulendo dalla droga e sto elaborando il mio passato e cerco, nonostante l'ansia e il timore che mi crea il futuro, tutti i giorni di focalizzarmi sul presente perché esso diventa subito passato e non è altro che il mio futuro. Mi metto piccoli obiettivi giornalieri senza forzarmi e pretendere troppo da me stessa, perché i piccoli passi portano a grandi tragitti e non avere un grande obiettivo non deve essere una cosa negativa, anzi, può essere del tutto normale, perché neanche sul letto di morte saprai mai qual è il tuo vero scopo. Tutto ciò che ci resta da fare è vivere giorno per giorno cercando sempre di essere la versione migliore di noi stessi e amarci.

LA MIA AFRICA

L'Africa. L'Africa è tanta roba e saranno parole fatte ma è vero che se ci vai a vivere e ci vivi veramente, con l'opportunità di avere un'impresa riconosciuta dal governo di cui sono tutt'oggi fiero, ti entra nel sangue e ci rimane. Per me tornare a vivere sarà tornare là, scevro dalla sostanza.

Il ricordo più bello che conservo è lo sguardo dei bambini del quartiere in cui stavo, la loro gioia per le cose più "piccole" come un pacchetto di biscotti. Questo non ha eguali, è di una purezza immensa, non c'è nulla di comparabile al vederli sorridere. Per me vedere il sorriso sincero di un bambino, avendo perso il mio, è la cosa più appagante al mondo, sapendo che con poco posso far star bene qualcuno di loro.

Dopo 6 mesi che vivo in questo quartiere, di nome Eden1, arriva dal villaggio la sorella di un carissimo amico con un bambino di un anno con la testa grande grande, di nome David, che io chiamo "Attidan"2. Crescendo, quando sentiva che lo chiamavo così si nascondeva dietro il tendone e mi chiamava anche lui Attidan, indiscutibile. Attidan, attidan, mi sono messo d'accordo con lo zio e la mamma per andarlo a prendere tutte le mattine dove lavorava la mamma3, a 50 metri da casa mia, ci fermavamo alla "boutique"4 per prendere un pacchetto di biscotti, andavamo a casa e prendeva possesso della televisione dicendomi "Ton Ton, je veux regarder Dora"5. Si metteva sul divanetto, io a fianco e fino a sera la sua giornata trascorreva così. Purtroppo, a 3 anni è mancato per malaria e siccome ho sentito che mi è stato portato via mi sono tatuato sulla pelle il suo nome con un piccolo elefante, simbolo della Costa d'Avorio, per averlo sempre con me.



1 Già il nome ti definisce che davvero era un giardino di Dio, era tutto piantumato di fiori, alberi, ... non ci arrivavi per strada, dovevi fare 2km di pista non battuta, piena di buche, arrivavano pochissime macchine, giusto gli abitanti e i bambini potevano giocare in mezzo alla strada. Era bello perché c'era la laguna, era ventilato. Dall'altra parte del quartiere avevo l'ufficio e molte mattine lo raggiungevo via acqua con il battellino, *Pinass*, ed evitavo così il traffico mattutino.

2 *Attidan* in dialetto Baulé significa "testa grossa".

3 Al mattino metteva per i ragazzi o per gli operai che andavano verso il centro a lavorare dei sandwitch o altre cose cucinate da lei.

4 Per gli acquisti del quartiere si va a la *Boutique*, non al supermercato. Sono gestiti dagli abitanti della Mauritania, che vivono e dormono lì, sono sempre aperti. Hanno di tutto, dalla bombola del gas, le spezie, all'olio, il gelato, i biscotti, ... era l'unico negozio che c'era. Poi c'erano i *Maquis* che sono delle specie di bar ma con il minimo indispensabile.

5 "Zio, zio, vorrei guardare Dora" e non gli toglievi più il telecomando dalle mani; era talmente bello vederlo felice con così poco che lo accontentavo.

Le nostre ricette

BASTELA

Prendere un pollo intero in modo da renderlo gustoso, togliere la pelle e mettere a cuocere in una pentola: no olio, tanta cipolla, a fuoco lento.

Aggiungere poi: sale, zenzero, pepe, cannella, coriandolo, prezzemolo fresco e gomma arabica (si trova nei supermercati).

Una volta cotto lo disossiamo e poi lo sfilacciamo. Il sugo che rimane in pentola lo facciamo restringere aggiungendo delle uova (dipende dalla quantità di carne), l'importante è continuare a girare e poi separare il liquido (tenere da parte) dal sugo per asciugarlo bene.

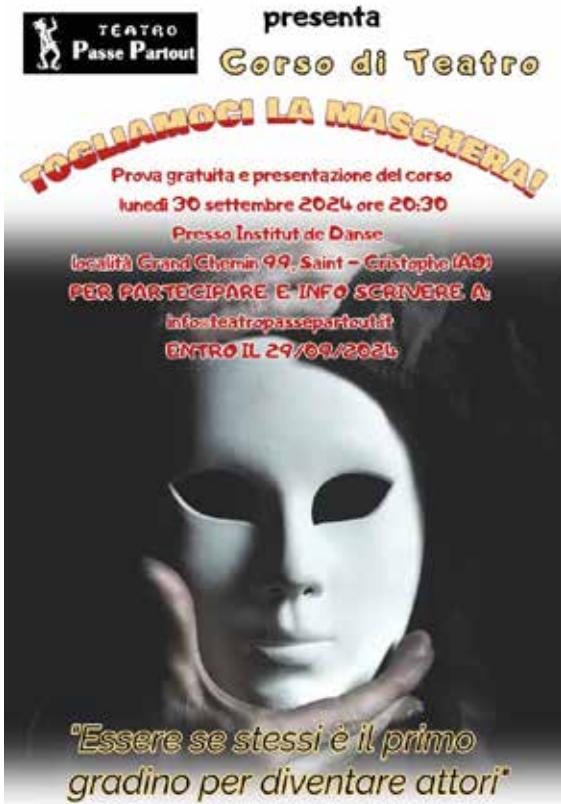
Prendere le mandorle già sbucciate e inserirle in una padella con olio FREDDO e solo dopo farle friggere poi si scolano e le sbricioliamo a granella.

La granella la si mette nel liquido del sugo che abbiamo tenuto da parte e si aggiunge zucchero a velo e cannella.

Ora si deve assemblare.

Prendere pasta filo e posarlo sul coppa-pasta che useremo da supporto. La pasta filo si riempie con il ripieno solo dopo averlo spennellato con olio e burro. Per far chiudere si pennella con uovo.





CORSO DI TEATRO



L'attore in scena è nudo!
Più nudo del vero nudo.
Perché è nudo dentro!
Si vede tutto ma proprio tutto.
Non può nascondere nulla sul palco.
Anche se è totalmente vestito.
Il teatro ti mette a nudo.
E' facile togliersi una maglietta o un paio di pantaloni.
Ormai è diventato addirittura banale far vedere il nostro corpo.
Ma il teatro banale non lo è mai.
Infatti al teatro non interessa la tua nudità corporea.
Ma quella interiore.
Difficile da spiegare.
La scena non ti permette di mentire.
Mostra i tuoi difetti, i tuoi pregi, le tue qualità e le tue mancanze.
Mentre ti muovi in scena mostri il tuo vero essere.
Non si riesce a nasconderlo nemmeno con il più bello dei vestiti.





Disegno a matita di A.C.