

piccoli  
passi  
grandi  
tragitti

La Svolta  
Music  
Room



la Svolta  
le Virage - Cooperativa



PICCOLI PASSI,  
GRANDI TRAGITTI  
n. 9 - gennaio 2021

Cooperativa sociale  
**La Svolta Onlus**  
Frazione La Remise 63  
11010 Sarre (Ao)  
Tel. 0165 257967  
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](http://www.svolta.info)**

Pedali e chitarre: la mia passione.	2
Musica è	3
Un progetto al femminile.	4
Passione Bricolage	7
L'arte di cambiare	8
Comunità: interazione è Ispirazione	9
Swiss Army man: una recensione sui generis	9
Il peso di un'etichetta	10
Tiro con l'arco	11
Storia di un cambiamento	12
Da utente a... volontario	14
Risorgere come una Fenice	15

# PEDALI E CHITARRE: LA MIA PASSIONE.



Pedali e chitarre sono la mia passione. Quando premo il mio piede su un pedale ed ascolto il suono che ne consegue, sento come un mondo che si apre, adoro il suono del fuzz, fa molto rock psichedelico, big muff fa molto stoner, il super chorus invece produce un suono angelico, molto zen. Le mie chitarre preferite sono la Jaguar, la Stratocaster e la Danelectro 64xt sono tutte molto grunge. Il grunge è il nome del movimento culturale da cui provengo. Tutto ha avuto origine col CD di Nevermind che ho ascoltato a ripetizione fino a saperlo a memoria.



# MUSICA È...

**M**i è stato chiesto di scrivere un articolo sulla musica. Beh...la richiesta non poteva capitare più a fagiolo. Mi ci tuffo a pesce!

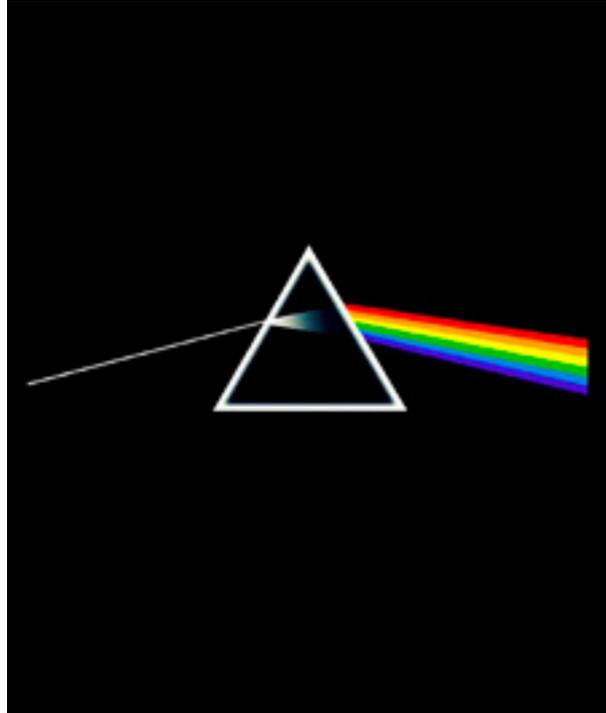
La musica, per me, è sempre stata una costante, una colonna sonora della mia vita. A volte (anzi, molto spesso), sento risuonare nella mia testa brani musicali, anziché pensieri espressi in parole e frasi compiute. Dopotutto sono cresciuto nel bar dei miei, con il jukeboxe che suonava pressoché incessantemente. Cinquanta lire una canzone, cento lire tre.

Mia madre ha divulgato la leggenda che io, a tre anni, pur non sapendo ovviamente leggere, riuscivo a memorizzare i numeri delle canzoni che mi piacevano, ad esempio: F-8 corrispondeva a Gianni Morandi e così via. E' un vero peccato che quel piccolo genio che ero si sia poi guastato nel crescere!

Poi nel '71/'72 la folgorazione: "One of these days" dei Pink Floyd. Credo che sul lato B ci fosse una canzone di Mino Reitano (mah, bizzarri accostamenti dei 45' giri da Jukebox!). Qualche anno dopo l'acquisto della cassetta (pirata) di "Dark side of the moon", sempre dei Pink.

Da allora è un amore per la loro musica che non è mai calato. Così come tanta musica sognante ed immaginativa

come David Sylvian, i primi Genesis, Jean Michel Jarre, i quali sono i primi che mi vengono in mente. Senza dimenticare cose più "rockettate" tipo Deep Purple, U2, Led Zeppelin, ecc. O la nostrana PFM, Guccini, De André. L'importante è che sia musica che mi trasmetta sensazioni, emozioni, che accom-



pagni i miei stati d'animo, a volte per trasmetterli a qualcuno quando le parole non vengono o non bastano: "ehy, senti? Questo sono io!". In più la musica (quella che ad un certo punto diventa "mia", diventa parte di me) rafforza, o mi sembra rafforzare, il legame con la/le persona/e con cui la condivido. Se poi la persona la ascolta per la mia prima volta e le piace, sente le mie stesse sensazioni, si esalta o sogna come me, mi sembra di aver compiuto una missione, di aver "diffuso il verbo".

Concludo con due citazioni che racchiudono, in modo sicuramente meno prolisso, quasi tutto ciò che ho scritto:

*"Ciò che non si può dire e ciò che non si può tacere, la musica lo esprime"*

(V. Hugo).

*"La musica aiuta a non sentire dentro il silenzio che c'è fuori"*

(J.S. Bach)

**Buona visita e buona vita a tutti/e!**

# un Progetto al femminile.

La costruzione del progetto al femminile è iniziata il 2 luglio in un pomeriggio caldo davanti ad un caffè. Ero in un bar, sotto il pergolato, con le quattro donne che hanno manifestato interesse al progetto.

dove non ci sia nessuno che veda le mie cicatrici del passato”...

Alla fine ho stilato un programma:



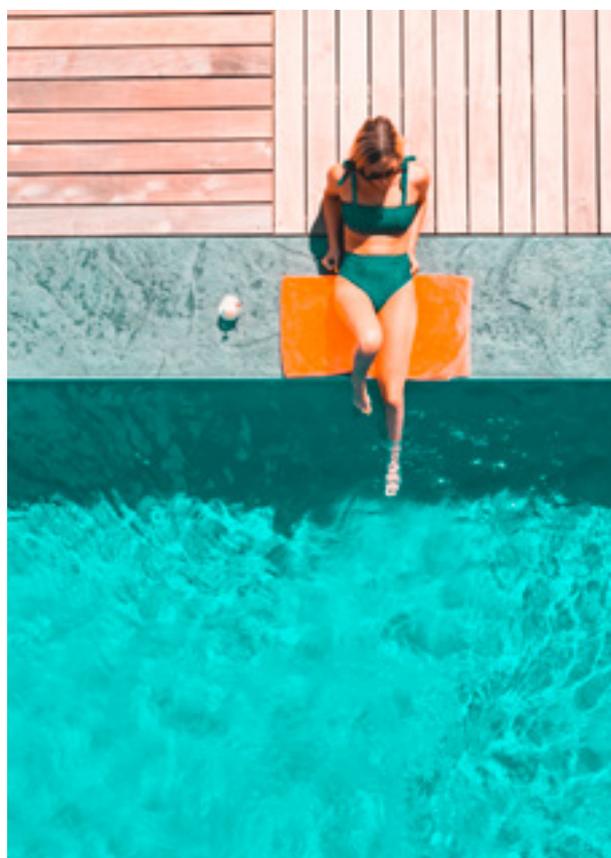
Una giornata in piscina  
Foto all'inizio del progetto  
Unghie  
Lezioni di trucco  
Shopping  
Parrucchiere  
Uscita serale  
Foto alla fine del progetto

Ci siamo sedute, abbiamo cominciato a parlare e, magicamente come succede spesso tra donne, è iniziata una discussione sui trucchi femminili, tra risate e telefonate disturbatrici che distoglievano l'attenzione e a cui si sarebbe voluto rispondere: "Adesso sto facendo altro, sto facendo qualcosa per me!" e che ci distraevano da quel momento che ci eravamo create a fatica. (*Quante cose dobbiamo fare noi donne!*).

Parlavamo con piacere e in modo disordinato, una sopra all'altra, con entusiasmo. Le ore passavano: si parlava di ricordi, di amicizie (POCHE), di fondotinta per coprire tatuaggi e cicatrici del passato, si facevano allusioni alla serie tv Sex and the City.... insomma si cercava di vincere l'imbarazzo di stare insieme e di cercare cose comuni da fare, cinque donne con storie di vita diverse che volevano affrontare un nuovo argomento.

Iniziamo così a guardarci negli occhi e a dirci... "Vogliamo prenderci cura di noi, vogliamo fare quelle frivolezze che ci fanno sentire sentirci donna, che ci fanno sentire bene".

E così inizio a prendere appunti. E in QUEL MOMENTO vengono a galla dei desideri: "Ho bisogno di un'amica che non ho mai avuto" "Facciamo delle belle foto da regalare ai nostri figli", "Ho voglia di andare in una piscina



Visto che è estate, per prima cosa decido di portarle in piscina, un modo per iniziare subito a mettersi a nudo, una di fronte all'altra... con una tappa per comprare un costume che è già un piccolo assaggio di shopping. "Questa camicetta la devo proprio prendere, un'altra così non la troverò più"

Arriviamo in piscina. Lettini, ombrellone e tanta tranquillità. Da tutte noi viene definita una delle giornate più belle passate insieme. Riconoscendone un bisogno soppresso da molti anni... lo sdraiarsi a prendere il sole in costume e rilassarsi e dire "io da qui non mi alzo più"... Entrare nell'acqua quasi in punta di piedi e dire ad alta voce "ERA DAL 2000" che non facevo più un bagno in piscina, e ancora entrare e uscire dall'acqua con quel costume nero e quelle labbra sempre con il rossetto naturale sorridere sempre.

Ci rechiamo poi in uno studio fotografico per fare delle **foto**, definite "IL PRIMA". Con il fotografo stabiliamo di fare dei ritratti in primo piano, senza trucco, senza sfondo e con una luce semplice, diretta, che non nasconda niente del nostro viso attuale, che incontrino lo sguardo di chi ci guarda. Tutte però siamo già a nostro agio.



Decidiamo poi di dedicarci alla **cura delle unghie**. Grazie a Michela, che aveva tutta l'attrezzatura per fare le unghie, vivono anche questa esperienza.

**Giornata di trucco.** Qui approfittiamo delle competenze della nostra compagna A. Imparano così a mettersi l'ombretto, il mascara, il rossetto, insomma a truccarci! Come per magia i loro visi si illuminano

**Shopping.** Andiamo in giro per negozi per poi capitare in un grande magazzino. Le donne hanno misurato di tutto, anche capi che non avrebbero mai comprato, per il solo piacere di indossarli. Per il semplice gusto di potersi guardare con un abito lungo, senza sapere in



che occasione indossarlo. Le scarpe che sono piaciute subito sono state immediatamente acquistate

**Dalla parrucchiera.** ANNALISA ci accoglie con un sorriso e fa pure i complimenti per le tinte che avevano comprato al supermercato, taglia i capelli e fa una piega perfetta, così perfetta che alcune si sono passate le mani in testa moltissime volte, non erano più abituate a sentirsi i capelli così morbidi.



Concludiamo con una sessione di foto in esterni.

**Per un giorno modella!** Questa volta le foto vogliono raccontare il cambiamento, quello che è avvenuto fino ad ora. Sarà una sfida confrontare le prime foto scattate con quest'ultime. Facciamo le foto in riva alla Dora, in controluce, con specchi riflettenti, flash, quasi come delle professioniste. Il fotografo ha poi elaborato gli scatti ponendoci al centro della foto, esaltando i colori, le espressioni e le pose, facendoci sentire veramente modelle. Che differenza con le prime foto fatte in studio!

Bene! Vestiti nuovi, unghie fatte, trucco che hanno imparato a realizzare da sole. È il momento di **una bella pizza** conviviale, tra donne, in un posto molto, molto accogliente. Naturalmente qualche critica sulla pizza ci sta, perché NOI DONNE SIAMO FATTE COSÌ, ma infine una serata piacevolissima a parlare di noi.

Per un giorno modella, sì, ma con la consapevolezza che un momento tutto per loro è giusto che si possa prendere, pensare a se stessi, divenire modella per 10 minuti tutto il giorno e che può essere di aiuto per dimenticare i pesi di scelte difficili.



# Passione *Bricolage*

**D**urante il periodo di *lockdown*, avendo molto tempo a disposizione, ho riscoperto una mia passione: il bricolage.

Ho sempre amato dar vita a delle cose che sembravano inutili e senza senso: dalla lattina di pomodoro che, rivestita, può diventare un piccolo vasetto, bucherellata una magica lanterna, un portapenne, un contenitore multiuso.

Da un bicchiere di carta: un piccolo cappellino segnaposto ed un minuscolo cestino. Da una banale radice creare dei bellissimi centrotavola ed abat-jour. Da un pezzo di stoffa mascherine (anti-virus), fiori e cuori. Da vecchi calzini dei simpatici pupazzetti da regalare agli amici cari. Ho sempre avuto molta fantasia, che cerco di utilizzare svolgendo questi lavoretti e trasformando delle cose in qualcosa di completamente diverso dalla loro natura abituale. Specialmente in autunno, quando passeggiavo nei boschi, vado alla ricerca di qualche materiale che mi possa tornare utile: pigne, sassi particolari, bacche, licheni e muschi, legnetti, ghiande, piume e foglie colorate.

Creare degli oggetti mi rallegra l'anima e mi soddisfa enormemente quando li vedo terminati. Questa mia passione la coltiverò anche fuori dalla comunità. In effetti, nella mia casa, ho creato un angolino nel quale svolgere le mie creazioni, con contenitori dove trovare tutto ciò che mi serve.



# L'ARTE DI CAMBIARE

**G**uardandomi oggi a volte non mi riconosco, mi faccio due domande e mi rispondo...sono cambiata? Così tanto! Poi penso che non sono cambiata molto come persona, ma con la sostanza è cambiata completamente la mia vita. Avevo vent'anni quando ho iniziato ad usare, ero una ragazza tranquilla che aveva degli amici intorno, una famiglia sempre presente, quindi cosa è successo? Sono sparite tutte le mie paure con l'uso e dopo le esperienze negative le cose le vedi un po' al contrario, succede che quando fai cose illegali te la prendi con chi ti giudica, ti fa del male, eccetera. Ma ad oggi penso che se non avessi fatto determinate cose non avrei pagato le conseguenze.

Ogni scelta fatta devi sapere che ha delle conseguenze, negative o positive che siano.

Io ho un caratterino non facile ma si è amplificato con le esperienze negative. In effetti, sono sempre io come persona: la ragazza timida, piena di paure, insicura, sensibile. Ma alla gente che mi guarda ostento tanta sicurezza, un carattere forte, mi faccio vedere decisa nelle mie scelte. Ho passato anni ad essere giudicata, hanno parlato di me ovunque, giornali, tv, tutto negativo, ragazza delinquente e cose simili. Ma la verità è che per usare ho fatto ciò che sapevo per mantenere la sostanza. Non sono mai stata capace di fare altro e questa mia esperienza mi ha rovinata, incattivita, indurita, un ghiaccio davanti ai giudizi (esteriormente) perché dentro di me ora mi vedo come una persona fragile, piena di insicurezze. Ora ho fatto delle scelte che mi stanno dando soddisfazione giorno dopo giorno e ho capito che il mio vero fine pena sarà quando sarò completamente fuori dalle sostanze...obiettivo da raggiungere per tornare a vivere pienamente la mia vita. Sono ancora debole nei sentimenti, mi rafferzerò.

Le parti che riconosco in me, sono quelle che avevo anche da ragazzina, eliminate da un continuo usare sostanze, problemi legali sono proprio quelle emozioni, sentimenti, accorgimenti che erano svaniti. Di conseguenza la cattiveria (rabbia) cresceva in modo esagerato. Ora me le riconosco tutte. La mia testardaggine non è sempre positiva, ma... in questo contesto sì. Ho ripreso gli studi che avevo iniziato in carcere e mi sono rafforzata giorno dopo giorno, proprio perché mi dà molta soddisfazione imparare in continuazione cose nuove, sono in sfida (positivamente) con me stessa: devo riuscire in ciò che mi gratifica, mi appaga con le nuove conoscenze, mi fa sentire più a mio agio con le persone che mi circondano. La mia sensibilità la



vivo a pieno, vengo ferita spesso dai pregiudizi, anche se non è riferito a me quel discorso, ma avendo vissuto in quel contesto mi sento ferita. Poi entra in gioco la mia parte riflessiva e penso che non tutto gira intorno a me, non tutti parlano di alcune cose riferendosi a me e do una spiegazione a tutto, così mi sento sollevata.

I sentimenti, la famiglia mi rendono felice e mi mandano in crisi con una sola parola. Anche qui mi vedo un po' debole, mi fa stare male da mancarmi il respiro, tuttavia con una riflessione difficile ma obbligata per star meglio, sto iniziando a dare un senso, una spiegazione, un valore a ciò che mi accade a livello sentimentale.

Bene, indosso un vestito a volte che è difficile indossare. Io sono una ragazza che ha dei difetti, dei pregi, delle debolezze, delle forze, tutto ciò forma il mio essere.

Ora sono felice della vita che sto vivendo, studio, ho un figlio che non è solo un figlio nel senso della parola, un figlio che mi riempie, mi dà forza, mi fa sentire mamma ed io lo faccio sentire protetto, considerato proprio dalla sua mamma. Con mio marito vivo il mio rapporto con serenità, comunico i miei maleseri, le mie idee, comunicare fa sì che il mio rapporto con lui cresca e sia sano.

Ho voglia di vivere la mia vita, di dimostrare a me stessa e a chi mi vuole bene che ho la forza di affrontare la vita, con tutti i pro e i contro che mi possano accadere, proprio perché non sono più la ragazza fragile che si butta sempre e solo nelle sostanze...ora no!

# Comunità: Interazione è Ispirazione



Ciò che puoi trovare nella comunità è l'occasione di relazionarti con persone che, come te, ad un certo punto della loro vita, per i più svariati motivi, hanno cominciato ad "oscillare". Quello che ti viene concesso interagendo con loro è di pren-

dere spunti ed ispirazione, nell'osservare individui che sono qui per raggiungere un obiettivo, uno scopo, un fine. Puoi ammirare la loro forza e determinazione e renderti conto che non sei solo, che abbiamo tutti un potenziale.

## SWISS ARMY MAN: UNA RECENSIONE SUI GENERIS

Un giovane uomo, finito su di un'isola deserta senza saper come, è finalmente deciso a finire la sua vita a modo suo. Proprio quando pensa che l'ultima cosa che vedrà sarà un coppia, vede arrivare dal mare un cadavere galleggiante.

Swiss army man letteralmente vorrebbe significare qualcosa tipo "esercito svizzero", anche se credo che in questo film il titolo abbia una qualche allusione ai coltellini svizzeri. Penso questo perché, in effetti, un Daniel Redcliff (piuttosto inesperto per forza di cose) recita la parte di un cadavere, che il protagonista troverà negli ultimi istanti della sua vita ed userà per salvarsi utilizzandolo proprio come un coltellino svizzero.

Da vedere, se non altro, per imparare i molteplici usi che un cadavere può offrire.





Ciao, sono S., ho cinquant'anni e abito in Valle d'Aosta dal 1979, più precisamente nel quartiere Cogne ad Aosta. Gran parte della mia vita l'ho trascorsa purtroppo in mezzo alla droga e questo problema ha causato moltissimi danni a me e alle persone alle quali voglio bene. Sono apparso spesso sui giornali per reati legati all'uso di droga, ma non volevo che fossero queste le mie prospettive di vita. La tossicodipendenza è una patologia difficile da curare e una volta che si entra in questo tunnel non è facile uscirne. Non sono mai stato un delinquente, non ho mai derubato o fatto del male alle persone per procurarmi la sostanza, ma purtroppo in questo mondo si è giudicati in fretta senza cercare di capire il problema di fondo. Nonostante i miei tentativi di uscirne, non ho mai percepito comprensione da parte delle istituzioni competenti pur riconoscendo come sbagliate le mie esperienze, assumendomi la responsabilità delle mie azioni e pagandole a caro prezzo con la mia stessa libertà.

Ho sempre avuto la sensazione di avere un'etichetta addosso che puoi staccare solo quando muori. Ho visto solo poche persone credere in me e in un mio cambiamento e mi sono sentito invece tante volte giudicato da chi neanche mi conosceva.

Da quasi un anno sto facendo un percorso di riabilitazione in comunità.

In questo periodo ho avuto modo di riflettere sui miei anni migliori buttati e ho avuto la possibilità di apprezzare nuovamente i valori della vita, di recuperare rapporti importanti per me, di conoscere persone nuove, di stare meglio in mezzo agli altri, di non sentirmi solo.

Non auguro a nessuno di cascare nelle sostanze, perché non è una scelta.

Spero che questa mia esperienza possa essere di aiuto a tutti coloro che si trovano ad affrontare queste mie difficoltà e che possano servire ad essere più fermi e risoluti nella vita.

# TIRO CON L'ARCO

Sarebbe banale parlare della mia esperienza scol tiro con l'arco dicendo di aver provato la sensazione di lanciare lontano le mie dipendenze ed i miei problemi. Come sarebbe scontato scrivere che flettendo la corda ho saggiato la mia forza, come fosse una sfida tra me, l'arco ed il bersaglio. Ma forse il tiro con l'arco è proprio questo, quello che uno si aspetterebbe, nulla di più, nulla di meno: mirare, flettere la corda e lasciare.

L'altro giorno, cioè l'ultima volta che ho tirato con l'arco, mi sono accorto proprio di questo: per centrare il bersaglio bisogna abbandonare ogni tipo di pensiero, non pensare a nulla e probabilmente tirare più velocemente possibile, perché più in fretta lo fai e meno probabilità hai di rifletterci sopra, di distrarti, di pensar che forse devi tenere la schiena più dritta o che magari che il tuo braccio non è perfettamente perpendicolare/in asse con l'arco, ecc.



Questa, però, mi rendo conto che potrebbe essere solo la caratteristica di *questo* tipo di arco: un arco più primordiale, dissimile rispetto agli archi di oggi, più precisi sì, ma anche più impegnativi, che obbligano il tiratore a riflettere, a concentrarsi al minimo, a posizionarsi in modo corretto.

Per concludere, consiglio a tutti di provare l'arco in stile medievale per provare un'esperienza libera da pensieri, ma comunque molto gratificate.



# STORIA DI UN CAMBIAMENTO

Oggi, dopo così tanto, tantissimo tempo, ovvero ben sei anni di vita dovuti a problemi personali e di salute, quali la tossicodipendenza, e dopo sei mesi di comunità sono qua a chiedermi quali sono le mie vere passioni e cosa mi piacerebbe fare nella mia vita.

Sin dall'adolescenza sono sempre stato un grande lettore di libri, anche quelli "grossi" come un mattone, che trovo molto più belli e avvincenti di quelli comuni, tra cui i libri storici di un certo rilievo, anche quelli inventati, i gialli, i thriller e i libri d'immagine. Inoltre mi piace molto informarmi su ciò che succede intorno a me in qualsiasi momento, di qualsiasi argomento si tratti, soprattutto in ambito socio-politico, leggendo quotidiani e informandomi su internet e anche su Facebook, sui Social Network d'eccellenza della società moderna.

Ma mi piacerebbe fare anche altre cose che ho sempre avuto paura di fare, convinto che sarei poi stato giudicato, o perché pensavo di non essere capace di fare, quali la palestra ed il nuoto.

So che ora è arrivato il momento di iniziarle a fare, peccato ci sia questo maledetto Virus che in questo anno ha sconvolto la vita di tutti quanti. A tal proposito, un mese e mezzo fa dovevo proprio iniziare a fare palestra ed iniziare un corso di nuoto ad Aosta. Questo perché amo tener cura del mio corpo e, a maggior ragione, dopo così tanti anni di autodistruzione e il nulla cosmico penso sia proprio una buona idea iniziare anche un percorso di cura del proprio corpo, del proprio fisico. Essendo un ragazzo che vede altri ragazzi tenersi in forma e che hanno "quella forza in più", so che anche io, con impegno e dedizione, posso ottenerla. Tuttavia, so anche di aver 25 anni e che, per me, il percorso da fare sarà un po' più lungo da fare, perché molti ragazzi che fanno palestra hanno iniziato prima dei 25 anni, ma so che se inizio con calma fino ad aumentare sempre di più, con costanza, posso ottenere anche i risultati da me sperati.

Un'altra cosa che in parte ho già fatto negli anni passati e che mi piacerebbe ancora fare per molto





tempo è viaggiare sia qui in Italia che in Europa o in altri posti del mondo. Rispetto all'Italia, ho già visitato parte dell'Emilia-Romagna e sono stato anche in Calabria ed in altre regioni, ma le più belle per me restano proprio la Romagna e la Calabria, in cui sin da bambino andavo ogni estate con i miei zii e mio fratello e che trovo sia molto bella e per i paesaggi e per la socievolezza che ho trovato nella gente del posto, per non parlare poi della gastronomia eccellente. Nell'estate prima dei miei diciotto anni sono stato due settimane in Calabria a casa di una mia amica ai tempi. Questa regione ha saputo darmi emozioni uniche, dai pranzi e le cene che duravano un'eternità e si mangiava di tutto, alle bellissime spiagge ed al mare trasparente. Ma il tocco finale era vedere ogni fine pomeriggio il tramonto del sole che scendeva sotto il mare, mi ricordo che il primo giorno mi misi a piangere per la sua bellezza.

Per la prossima estate ho già in mente di ritornare due settimane in Emilia-Romagna ed una settimana in Calabria, sarebbe bello andarci con nuove amicizie oppure, chissà, con un amore.

Nel futuro prossimo mi piacerebbe trovare delle amicizie pulite e sane con cui divertirsi come un tempo, senza sostanze, dove contava il valore della persona e non i soldi e la sostanza stessa. Lo stesso penso di un amore, un fidanzato che sappia capirti con poche parole o con uno sguardo e vorrei, inoltre, svegliarmi con un lui accanto senza più sentirmi da solo.

Ho inoltre la voglia di ritrovare quel sorriso a tren-

tadue denti, quello che esce così spontaneo per quel che è, senza bisogno di indossare sempre quella corazza di difesa per paura di essere giudicato o per paura di essere se stessi. Vorrei smettere di essere così permaloso ed ho voglia di liberarmi di questa corazza e di atteggiamenti costruiti in questi anni bui, illudendomi di essere fatto di ferro, ma ahimè non sono di ferro, sono solo io: S. In questi anni, con andirivieni, qui presso La Svolta ho imparato molte cose e forse devo dire un grazie all'equipe che sta dietro se ho imparato a tenere pulito l'ambiente in cui vivo, a cucinare, a fare il bucato e tenere cura della mia persona ovvero a prendermi cura di me stesso.

Quelle attenzioni che mi sto regalando in ogni momento mi servono molto, sono Amore verso me stesso, quell'amore che un tempo non provavo per me. Per me quel tocco in più di crema, di gel, di lacca e di profumo spruzzato nel bagno sono piccole cose che mi concedo perché ora so ed ho capito di volermi bene e che in passato mi sono negato facendomi solo del male.

Sempre qui ho inoltre imparato a fare una cosa che mai avrei mai pensato di fare, ovvero ho imparato a cucinare, sia grazie ad Adele che ad un utente qui alla Svolta e cerco di migliorare ogni giorno che passa perché sì, si può sempre migliorare.

Se cambi te stesso, hai già cambiato il modo di vedere le cose e la loro prospettiva, ovvero hai già fatto molte cose, tra le quali, cambiare il mondo.

# DA UTENTE A...VOLONTARIO

*(L'utente A. intervista l'ex utente M.)*

“Dai diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fiori”

F. De Andrè

## **A. Quand'è iniziato il tuo percorso alla Svolta?**

**M.** Il mio percorso è iniziato nel febbraio 2015 perché avevo una dipendenza da alcool che mi aveva causato una serie di problemi.

## **A. In che modo hai vissuto il tuo percorso alla Svolta?**

**M.** È stata un'esperienza molto positiva, in quanto sono riuscito a lavorare su me stesso, sul mio problema di dipendenza.

All'inizio ero molto riservato e mi chiudevo a riccio, pian piano sono emerse le mie potenzialità. Mi sono occupato principalmente della manutenzione del pattinaggio di Pila dal mese di dicembre 2015 ad aprile 2016.

Subito dopo mi sono preso cura degli orti della comunità e di quello di Aymavilles che mi ha permesso di riscoprire una passione della quale mi occupavo in passato.

## **A. Rispetto a prima com'è cambiata la tua vita?**

**M.** La mia vita è cambiata in meglio, il mio essere chiuso era sparito e affrontavo il mondo con sicurezza e col sorriso sul volto, uno sguardo diverso e carico di ottimismo.

## **A. Dopo questo periodo vissuto in comunità hai continuato ad avere contatti con l'equipe de La Svolta? Se sì, raccontami come sono avvenuti.**

**M.** Con il mio rientro a casa ho continuati ad avere contatti telefonici con gli operatori in modo di ottenere supporto e ogni volta che avevo bisogno sapevo di poter contare su di loro.

## **A. Com'è avvenuto il tuo passaggio da utente a volontario?**

**M.** Sono stato contatto da Flavia che mi ha proposto di diventare socio-volontario ed ho avuto modo di sperimentarmi all'interno della struttura con un ruolo diverso.

## **A. Di cosa ti occupi quando svogli la tua attività di volontariato?**

**M.** Vengo chiamato a svolgere degli accompagnamenti oppure, in caso di necessità, lavoro nell'orto.

## **A. Che emozioni vivi quando varchi questa soglia?”**

**M.** Quando entro alla Svolta mi sento come a casa, come uno di famiglia”



# Risorgere come una Fenice

**R**isorgere come una Fenice, per non essere più quello di ieri.

Avete presente quando sentite tanto parlare del mito della fenice, che risorge dalle proprie ceneri? Beh, ecco, io mi sento esattamente così. Prima di poter arrivare a tale conclusione però, bisogna anche analizzare la partenza... La mia vita è sempre stata condotta alla ricerca del piacere, senza mai soffermarmi sul vero significato di esso. Il mio piacere era riconducibile a quello istantaneo, ovvero soddisfare una voglia e basta, non sapendo però, che mi trascinavo in un abisso infernale dal quale difficilmente si può uscire. Non era tanto importante il metodo in cui ottenere la presupposta felicità, tanto quanto ottenerla e basta, nel modo più rapido inerente del dolore, e della sofferenza che causavo a me e allo stesso tempo a chi mi circondava. Un po' come si legge sui pacchetti delle sigarette: "Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno". Ma, nonostante ciò, milioni di fumatori al giorno si recano e abitualmente comprano la loro dose di morte raffigurata in tiri infiniti che li condannano. Eppure, chi smette c'è. C'è sempre un nuovo inizio e una nuova prospettiva, ma a sentirlo dire nemmeno io ci ho mai creduto. Il mio continuo desiderio di piacere aumentava implacabilmente, e nel frattempo, tutto ciò che avevo attorno crollava, dai rapporti famigliari alle vere amicizie. Mi ritrovavo a preferire individui, con il quale cercare solo la medesima cosa e che nel momento in cui tu collassi o gli altri collassano con te, cosa molto improbabile, o si allontanano svanendo nel nulla. Addirittura, la dignità che si ha con sé stessi va a farsi un giro, e inizi a domandarti se davvero ne vale la pena tutto ciò, nonostante non fai altro che obbedire al tuo infinito desiderio di piacere, scopertosi poi tutto immaginario. Sì, perché quello è un finto piacere non duraturo, pieno di contraddizioni e paranoie, insicurezze e altrettanto mille debolezze al quale tu ti chini quasi volontariamente. Ma, d'altronde, è risaputo che per riemergere bisogna toccare il fondo, e quante volte io l'ho toccato Dio solo sa. Quando però mi ritrovai a dover fare i conti con me stesso, mi resi conto in un istante di quanto era tutto sballato. Di quanto mi odiavo, e quanto



senso di insoddisfazione avevo, sfruttando la mia frustrazione per ciò, e condannandomi a cercare di dimenticare tutto, persino me stesso. Eh, sì, mi ero dimenticato anche di me, o meglio dire mi sono abbandonato da solo. Racconto tutto ciò a malincuore, nonostante io ad oggi sia un'altra persona, poiché certi ricordi non svaniranno mai ed ora so che non c'è più nulla ad alterarli, sono lì nudi e crudi pronti ad attaccarti quando sei più fragile. Eppure, no, un'altra volta ancora non cedi, perché non vuoi più perdere. Inizi anche ad accettare ciò che sei e ciò che realmente puoi fare lontano dal mondo che ti lega a questo finto piacere. Io oggi mi sento rinato, consapevole dei miei errori, ma soprattutto, consapevole del fatto che ho la vita in mano per poter rimediare ed essere migliore di ciò che ero, anzi, di ciò che sono, perché non c'è mai margine di miglioramento ed ogni giorno che passa è una vittoria. Le giornate non sono più le stesse, anche se attualmente, siamo in una fase critica di pandemia, ma ho realizzato che dalle piccole cose e dai piccoli traguardi arrivano anche i grandi successi. Per me ora la felicità non è più associata ad un piacere fisico, ma ho capito che è far stare bene anche gli altri, e riuscire a stare bene con me stesso. Ecco, io ora mi sento soprattutto libero di poter volare, come una fenice che splende in mezzo al fuoco e sbatte le proprie ali.



**... e io, nel lockdown, ho fatto tante passeggiate!**

Ricky