piccoli passi grandi tragitti

la Svolta
le Virage - Cooperativa

la Svolta
le Virage - Cooperativa

PICCOLI PASSI,
GRANDI TRAGITTI
n. 12 - giugno 2023

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

In copertina: disegno a matita di A. C.

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 dal sito

www.svolta.info

Un'emozione inaspettata **2**
Ancora tu... Ma non dovevamo rivederci più? **3**
Al CInema. La mia recensione **4**
Un'amicizia a due ruote **5**
Da ora si fa sul serio! **6**
L'emozione di essere zio **7**
Vivere nei bordi **8**
Musica. Cosa è per me **10**
Re di maggio **12**
Una delle ricette che mi ha tramandato la mia adorata nonna Giulietta **13**
La volta che capii tutto... e non compresi niente **14**
Il calendario della felicità **15**

Un'emozione inaspettata

Tempo fa ho visitato con il gruppo della comunità "La Svolta" di Sarre il museo Gamba di Châtillon, più che museo è una vetrina d'arte che spazia su opere varie, fotografie, sculture e dipinti, anche valdostani.

Nell'osservarle mi sono soffermato su un quadro di cui conoscevo l'artista. Ho deciso di fotografarlo, si chiamava "Il Contrabbassista 2019" . Non scriverò il suo nome ma ricordo però che questa persona amica mi dipinse in un autoritratto che faceva parte di in una sequenza di arcani maggiori che si trovano nei tarocchi, secondo un suo racconto aveva raccolto i personaggi reali che più gli piacevano. In quel ritratto sono "l'imperatore il n. III del 1982... eravamo giovani....

Marco.

Ancora tu... Ma non dovevamo rivederci più?

Questa per me è la seconda volta in comunità. Ho già intrapreso un percorso due anni fa, ma forse i tempi non erano ancora maturi … Ora, invece, sto provando ad avere una consapevolezza diversa e affrontando i miei demoni per avere una vita futura normale. I miei desideri sono quelli che hanno tutti i ragazzi giovani ovvero la stabilità affettiva, economica, abitativa. Vorrei ricostruirmi una rete sociale, degli amici con cui condividere tempo ed esperienze.

A qualche mese dall'ingresso, nonostante ci stia mettendo maggiore impegno, mi sto rendendo conto che il percorso verso il cambiamento richiede uno sforzo non indifferente e che sto facendo una delle esperienze più impegnative della mia vita. Una strada in salita che sto affrontando con le mie forze, la mia volontà, mio fratello e grazie al sostegno dall'équipe. È difficile conciliare le esigenze tipiche di un adulto con le tempistiche dettate da un percorso terapeutico, ma ce la sto mettendo tutta perché voglio bene a me stesso e penso di essere ancora in tempo per riprendere in mano la mia vita. In questo percorso sto riscoprendo la passione per lo sport e sto vivendo nuove e più sincere relazioni, ho avuto modo di conoscere vari utenti con personalità molto diverse dalla mia. A causa della mia introversione e selettività nella scelta delle amicizie ho avuto qualche difficoltà a integrarmi inizialmente, ma mettendomi alla prova e anche grazie all'aiuto di un compagno più anziano di me, sono riuscito a mettermi in gioco.

Non nego che ci siano momenti in cui il richiamo è ancora forte e la tentazione di mollare tutto bussa alla porta, pian piano però sto imparando a gestire quei momenti e a far prevalere la voglia di uscirne, perché sono consapevole che alla lunga andrei verso la distruzione. Ogni giorno è una sfida con me stesso che ho intenzione di vincere.

In questo momento sto affrontando una situazione difficile all'esterno della comunità, ogni giorno faccio molte riflessioni sul senso della vita e sulla direzione che voglio far prendere alla mia. Ognuno di noi quotidianamente deve affrontare grandi o piccoli problemi, il punto è riuscire a superarli.

Al Cinema!

La mia recensione

Oggi 19 aprile 2023, abbiamo effettuato la prima uscita da quando sono in questa comunità. Siamo andati tutti insieme nel furgoncino entusiasti a guardare "l'esorcista del papa" al cinema Cinelandia. Il film in questione è un horror con una figura realmente esistita ovvero padre Gabriel Amorth (il capo esorcista del vaticano che ha concluso circa 100 mila esorcismi) che indaga sulla possessione demoniaca di un ragazzino di nome Henry.

Questo ragazzino ha subito un forte trauma durante un incidente dato che ha visto il padre trafitto in testa da un albero e da allora non ha più parlato, ed è questo il probabile motivo di questa possessione demoniaca. Infatti Henry mostra i primi sintomi quando inizia a farsi del male da solo graffiandosi con violenza la faccia, la mamma e la sorella spaventate lo portano all'ospedale per scoprirne la causa ma non ottengono grandi risultati.

Questo caso diventa popolare tanto che Amorth si dirige nella abbazia di famiglia situata in Spagna dove si trovava il piccolo ragazzo e riesce a sconfiggere il demone che lo affliggeva.

Secondo la mia opinione il film è stato avvincente salvo per il finale che ha le mie aspettative perché è risultato troppo scontato siccome sembrava esagerato rispetto alla realtà. Nonostante ciò è stata una bella uscita e mi sono sentito felice di uscire per la prima volta dopo tanto tempo, gradualmente sto riacquistando la quotidianità che per svariati motivi di salute avevo perso.

UN'AMICIZIA A DUE RUOTE

Era circa un mesetto fa quando il mio compagno di stanza e io abbiamo scoperto di avere la stessa passione: la bicicletta o per meglio dire le corse forsennate in bici. Andare in bici ha dei significati più profondi: non solo ci teniamo in forma e facciamo sport, ma abbiamo l'occasione di condividere discorsi, risate, scherzi e anche confidenze. Grazie alle due ruote e alle nostre corse in bicicletta abbiamo avuto modo di conoscerci sempre di più tanto che ne è nata una bella amicizia. La bici per noi equivale a una sfida continua per superare i nostri limiti e stabilire nuovi record di tempo e percorso; Sarre- Brissogne in mezz'ora, poi Sarre- Fenis in quarantacinque minuti. Quando uno dei due è stanco ci sproniamo a vicenda per andare avanti e raggiungere quello che ormai è diventato un obiettivo comune. Pedalando sempre più veloce scarichiamo le tensioni, liberiamo la mente, ci ricarichiamo di energia positiva, a ogni nuovo traguardo raggiunto aumenta l'autostima e al rientro ci sentiamo soddisfatti dei risultati raggiunti e carichi per la prossima uscita.

Da ora **si fa sul serio!**

1° PUNTATA

Il giorno zero

Era un giorno come tanti altri, l'ennesimo, per il secondo anno di fila, solita routine sveglia alle 8 colazione con del caffè e un po' di frutta, poi ci si preparava in tenuta da sport per andarsi ad allenare come mia abitudine, all'aria prevista dalle 9 alle 11, quindi dopo aver dato il buongiorno a tutti i "bravi ragazzi" come ci chiamiamo noi, ragazzi seri, con cui condividevo la sezione e di conseguenza l aria. Mi ero incominciato ad allenare, finita la prima ora era iniziata la seconda, come al solito la maggior parte dei ragazzi erano saliti ed io come al solito ero rimasto ad allenarmi quando l'assistente mi chiamò al box e mi disse vada in sezione che devono dirle qualcosa, io avevo fatto una richiesta circa 45 giorni prima per andare in comunità e siccome di solito dopo due o tre settimane rispondevano a tutti e a me dopo 45 giorni ancora non mi avevano fatto sapere nulla ci avevo perso le speranza ma in realtà come dice un detto la speranza deve essere l ultima a morire , io preso dalla tranquillità piu totale andai in sezione non pensando che era in realtà arrivato il mio giorno, entrai in sezione e un altro assistente mi disse prepara le tue cose che oggi te ne vai in affidamento, come mi disse quelle parole il cuore inizio a sbattere da tutte le parti un emozione incredibile dopo 2 anni dentro a quelle gabbie non mi sembrava vero finalmente stavo uscendo.

Ma non mi ero reso conto che da ora si faceva sul serio.

2° PUNTATA

Un nuovo giorno, una nuova era

Era il 23 giugno. L'attesa si faceva importante, mi era stato comunicato che a breve sarei stato scarcerato ma dovetti aspettare qualche ora prima di lasciarmi alle spalle il cancello da cui ero entrato.

Ogni minuto, mi sembrava un'eternità. Da un lato ero impaziente di uscire, mi sentivo eccitato al massimo e ricordo che non riuscivo a stare fermo. Continuavo a muovermi avanti e indietro nella sezione, il corridoio era diventato un viale dove passeggiavo guardando le celle che sembravano vetrine e io entravo per salutare i ragazzi che le occupavano e poi urlavo dalle finestre per avvisare tutti gli altri ragazzi che erano nell'area. Dall'altro canto ero agitato perché non sapevo come avrei reagito dopo due anni di restrizione, chissà come sarebbe stato l'impatto con il mondo esterno…

In questo turbinio di emozioni ricordo che mi chiamarono per salire sul blindato che mi avrebbe portato nella comunità che mi avrebbe ospitato. Il viaggio fu abbastanza lungo, durò due ore e per tutto il tempo quali dovetti tenere le manette ai polsi, una volta arrivati a Sarre mi portarono fino davanti alla porta e solo lì me le tolsero. In quel momento realizzai che non ero libero, che il mio percorso personale e giudiziario non era affatto terminato ma stava iniziando un'altra fase, forse ancor più delicata.

Non bisogna mai abbandonare la speranza perché anche nelle situazioni che sembrano più buie con forza di volontà e impegno si può trovare sempre un nuovo spiraglio di luce.

… continua!

L'emozione di essere zio

Sono difficili da trovare le parole in grado di descrivere con esattezza cosa provo nel guardare negli occhi una creatura così innocua, ma allo stesso momento così affascinante da far passare in secondo piano tutto quanto il resto. Per l'esattezza il 18 febbraio del 2022 nacque il mio primo nipote, il figlio di mio fratello, ricordo ancora profondamente i primi istanti nell'ascoltare il suo pianto quanto mi commossi di gioia piangendo anche io dalla felicità e dall'emozione. Di lì a poco non potevo che andare a trovarlo e così feci qualche giorno più tardi, mi recai da mio fratello e durante il viaggio non facevo altro che pensare a che esempio potessi essere io per lui.

Quando accadono questi meravigliosi eventi sono tante le questioni che inizi a porti, dalle scelte che intraprenderai verso di lui a quelle personali, che possono far sì che tu sia una persona migliore. La parte più emozionante è tenerlo in braccio e sentire il suo istinto di vivere, in particolare quando con quelle sue piccole mani ti stringe forte a sé o si attacca a una delle tue dita e innocentemente magari scappa un sorriso che ti scioglie al solo sguardo.

Un' altra affascinante sensazione è vederlo piano piano crescere e apprendere le piccole cose, come una sorta di libro che stai scrivendo tu, vederlo riconoscerti e sorriderti quando gli vai incontro, o solo il legame che c'è tra lui e la madre come inizia a balbettare cercando di pronunciare le sue prime parole, il modo in cui ti comunica, i suoi primi passi o almeno i tentativi di farlo. La solo idea che mio fratello è diventato papà mi riempie il cuore come non mai, a pensare a che grande responsabilità lui vada incontro e sapere della felicità che prova per ciò che si sta creando mi trasmette un senso di sicurezza.

Oggi stesso io vorrei essere migliore più che mai per poter essere una spalla in futuro al piccolo Zein e rassicurarlo da tutti gli imprevisti che la vita ti può riservare. Proprio adesso mentre sto scrivendo ciò mi è venuta nostalgia di sentirlo e sapere cosa sta facendo.

VIVERE NEI BORDI

Disegnare mi calma molto. Mi piace soprattutto rappresentare mandala con rimandi floreali. Decido di eseguirli a mano libera, basandomi solo su spunti effimeri. La maggior parte del lavoro è svolta in maniera spontanea, con elementi che nascono prettamente dalla mia personale creatività.

Ciò che amo dei miei disegni è innanzitutto la presenza dei colori, che permeano le mie giornate estrinsecandosi nel mio abbigliamento e poi, fatto non meno importante, la loro imperfezione; caratteristica, questa, che si può trasporre anche alla vita di tutti i giorni. Essa infatti è puntellata di sfumature imperfette, imprecise ed è con questa consapevolezza che essa deve essere vissuta. Io credo che la mia esperienza personale possa essere ricollegata a questo disegno. Nella mia realtà di vita coesistono elementi armonici ed altri discordanti.

Ci sono momenti di stabilità ed altri di dispersione psicologica ed emotiva molto forti; i quali, laddove si presentano, mi hanno sempre fatto adottare scelte sbagliate, dettate solo dalla paura di affrontarli. Di fronte ai problemi ho sempre scelto la scorciatoia, ho preferito evitarli e rifuggire in un mondo fittizio e distorto, in cui la realtà prendeva una piega più sopportabile.

Ma mi sono resa conto che queste scelte semplificate erano in realtà per me distruttive e non portavano ad altro che guai, fra i quali l'allontanamento dai binari della vera vita, quella in cui noi esistiamo veramente e che richiede sforzi e sacrifici che non possono essere ignorati o aggirati, ma che vanno affrontati per assicurarci un'integrità in quanto esseri umani. Io sono qui perché non voglio più fuggire da me stessa e dai miei demoni.

Voglio essere come questo mandala: un nucleo unico che integra armonia e disarmonia, che racchiude in sé ciò che è semplice e ciò che non lo è, riuscendo a contenere quest'ultimo al proprio interno, senza sviare o uscire dal tracciato.

Voglio che i confini della mia persona riescano a trattenere ed affrontare ogni cosa a mente lucida, senza colorare fuori dai bordi; cosa che accade quando si direziona il proprio cammino al di fuori di essi; di questi "bordi", o meglio limiti, che non andrebbero mai superati né stravolti. Il mio obiettivo ora è tornare a "vivere nei bordi", come il mio mandala.

Musica. Cosa è per me

Era un uggiosa sera di fine Febbraio, la nostra meta era un concerto di Zaz, una cantautrice parigina, artista di strada, lei cui canzoni hanno influenze jazz, R&B e dell'intramontabile periodo anni '30 di Edith Piaf. Dopo aver trovato posto e parcheggiato, la pioggia ci ha fatto compagnia fino all'ingresso del palazzetto, il che, una volta varcata la soglia dei grossi tendoni rossi a mo' di sipario, si è trasformato! In un atmosfera unica…ci ha quasi catapultati in un altro mondo, come se fossimo entrati nel fantastico mondo di "Alice nel paese delle meraviglie".

Dal soffitto pendevano enormi lampadari di cristallo, le luci, soffuse, attraversavano la nebbiolina che permeava la stanza, raggi colorati sul blu e viola che andavano ad illuminare un palco rigoglioso di strumenti musicali classici: pianoforte, chitarra, batteria ed un grosso contrabbasso in bella vista. Al centro di questi, si ergeva un grande albero che arrivava quasi a toccare il cielo, che, a differenza di quello esterno, in questo caso, si era trasformato in cielo stellato, sereno, calmo.

Devo dire che già questo sarebbe bastato a cambiare totalmente la nostra percezione della serata. Poi ha iniziato a cantare…

Incredibile come, quattro note ben messe, una voce che viene dall'anima e la giusta energia, possano completamente stravolgere lo stato d'anima non solo di una, bensì di migliaia di persone. Ci ha portato con lei, e parlo della musica, nel suo viaggio, nel profondo della sua essenza, ed è proprio questo che la musica è capace di fare e, a mio avviso, è una delle forze più potenti e primordiali che esistono a questo mondo. E perfezione e difetto allo stesso tempo .Una cosa della quale senza, probabilmente, non riuscirei proprio a vivere.. una delle rare cose come l'amore e la gioia, che differenzia una VITA da una mera esistenza. La musica fa parte di me da prima che io esistessi. Attraverso le canzoni preferite dei miei genitori, le playlist dei miei fratelli, o anche semplicemente dai vari generi che si andavano formando in quegli anni, gli anni '90. La colonna sonora della mia vita di stava già formando, ed una volta che ne ho attivamente fatto parte anche io, si è fusa su di me, con me e dentro di me.

Non ho un genere musicale preferito, sono dell'idea che quasi non lo si possa avere, in quanto davvero è talmente profonda la connessione che ci si può instaurare, che è tutta bellissima! E, come un'amica sulla quale si può sempre contare, in qualsiasi periodo della vita, bello o brutto che sia, lei è sempre presente. Ti ci accompagna senza giudizio o pretese, senza giusto o sbagliato, senza regole, ma nello stesso tempo, piena di rigorosi accordi, che tutto insieme formano un'unica cosa: l'ARMONIA.

Armonia di cui abbiamo un disperato bisogno per attraversare questa vita, e della quale sono alla costante ricerca. Grazie alla musica, questo compito, risulta essere decisamente meno arduo e, sicuramente più divertente e sereno. Mi ha aiutata con le mie prime delusioni amorose, facendomi da confidente, da valvola di sfogo, da consigliera. Tramite testi, note, suoni, riesco ad immedesimarmi nelle varie canzoni, stati d'umore degli autori e a sentirmi un po' meno sola. Mi ha accompagnata durante le varie fasi della vita, i miei orizzonti, nel suo ambito si sono ampliati ed io sono cresciuta con lei e tramite lei. E la cosa che più al mondo mi tocca nel profondo e quando la ascolto, per un momento, siamo solo io, lei, e l'infinito. Riesce a farmi piangere di gioia così come versare lacrime terapeutiche di tristezza quando è il caso. Le sue melodie mi cullano per addormentarmi, i suoi suoni? Mi riescono ad accendere un fuoco dentro quando ho bisogno di un po' più di energia. E una storia d'amore che non avrà mai fine la nostra, perché lei dà sempre, senza chiedere nulla in cambio. Spero con tutto il cuore che tante persone la vedano come me! Perché davvero è una cosa pura, viscerale, che esiste dall'alba dei tempi e, credo che possa aiutare molto, tutti e senza distinzioni. Ascoltare un po' di bella musica non costa nulla, non fa mai male ed è una cosa che è in noi, attorno a noi e per noi. Un dono inestimabile da parte del mondo e per il quale sono infinitamente grata. E insita in ogni creatura divina, che sia essa un oggetto o un essere vivente, è il suono di una penna che cade, il fruscio del vento fra le foglie, lo scontro di un onda sugli scogli, il pianto di un bambino…

Essa è ovunque, è in tutto. E tutto! a volte, basta solo fermarsi ad ascoltare.

RE DI MAGGIO

Sono sempre stato un ragazzo timido, nel lontano 1994 ho trovato un amico,si chiama Luca,che mi ha fatto riscoprire la musica… In famiglia era mia mamma quella appassionata , che mi ha tramandato questa passione. Luca suonava la chitarra , a me invece è sempre piaciuto il Basso . Mentre frequentavo la Scuola Alberghiera di Châtillon , assieme a Luca , abbiamo ritrovato Florian, un amico d'infanzia. Tutti e tre assieme abbiamo creato un complesso musicale,dove Florian suonava la batteria. Abbiamo iniziato suonando nella mia cantina, dando parecchio fastidio ai vicini. Prendevamo ispirazione dalla musica GRUNGE, tra cui Nirvana,Melvins, e soprattutto i Sound Garden. Il nostro primo concerto è stato all'ex Macello di Aosta, "Anita", è stato pazzesco! All'epoca non avevamo ancora la patente, per cui abbiamo preso la strumentazione e siamo scesi in Pullman. Ero nervosissimo… Ma arrivato il nostro turno siamo saliti sul palco , ci siamo guardati negli occhi e lo show è cominciato con "hey Joe" di Jimy Hendrix. Il nome RE di Maggio proviene da una poesia di Allen Gisberg, poeta Beat , che ci piaceva. Mi sono concentrato sulla musica per evadere da certe dinamiche familiari, quella era ed è tutt'ora la mia valvola di sfogo.

Segue…

Il cibo a mio parere è memoria, identità e amore, amore per le persone a cui vogliamo bene e amiamo. La cucina può essere di grandi cuochi, ma anche di cuochi modesti come me. Vorrei raccontarvi una ricetta che mi ha trasmesso mia nonna, è una ricetta povera ma allo stesso tempo gustosa, e sono del parere che come la faceva lei era il top!!!! Da piccola trascorrevo molto tempo dai miei nonni, e mia nonna dedicava molta cura e attenzione alle preparazioni in cucina. Vorrei raccontarvi come nello specifico preparava la "Polenta Concia". Lei la faceva nella stufa a legna, utilizzava un paiolo in ghisa, chiamato in valdostano "L'aoula", la riempiva di acqua con un pizzico di sale e una volta che arrivava al bollore ci versava la farina, girando con la frusta per evitare possibili grumi. La farina non era come quella utilizzata oggi, ma era quella che producevano dai loro campi. Si utilizzava un chilo di farina, un chilo di Fontina, e un chilo di Burro. La polenta andava continuamente girata con un mestolo specifico, in legno di ginepro, detto "Moudeun de la polenta", che conferiva aromi particolari. La faceva cuocere almeno per un'ora e insultava mio nonno che non si alzava mai dal divano per girarla. Da parte in un pentolino faceva poi rosolare 4/5 cipolle, tagliate molto fini in abbondante burro. A fine cottura prendeva una teglia e formava degli strati con polenta, poi fontina, e poi la cipolla col burro. Poi si metteva la teglia in forno affinché si formasse una bella crosticina. Ho un bellissimo ricordo di quegli anni trascorsi con loro e mia nonna mi diceva sempre che saper cucinare bene era una dote. Era un'ottima cuoca e molte cose me le ha tramandate lei, la mia adorata nonna.

LA VOLTA CHE CAPII TUTTO...
...E NON COMPRESI NIENTE

Nei Primi anni della mia adolescenza ebbi modo di assistere ad una conferenza attinente la seconda guerra mondiale. Ascoltando un veterano di guerra americano, ospite all'evento, mi colpì molto una frase ch'egli disse, suggeriva alle persone di oggi giorno, i quali magari trovano che la vita sia difficile e complicata per svariati motivi, di riflettere su ciò che è stato chiesto alla sua generazione.

Sentivo parlare quell'uomo che aveva partecipato allo sbarco in Normandia nel D-Day e provavo ammirazione e gratitudine.

Adottai una mia filosofia di vita e anche una metodologia interpersonale di affrontare i problemi quotidiani, tendendo a minimizzarli.

Col tempo mi resi conto di aver mal interpretato i concetti espressi da quel veterano che aveva combattuto per la nostra libertà, la cosa peggiore è che trascurai i miei problemi pensando che poteva andare sempre molto peggio, e lasciai che questi problemi si sviluppassero a tal punto che mi soffocarono.

Ora mi rendo conto di quanto in realtà la vita sia per tutti una lotta, la quale comporta per ciascuno dolori e sacrifici, ma non bisogna mai dimenticarsi l'amore per se stessi.

IL CALENDARIO DELLA FELICITÀ

LE FRASI DEI PRIMI QUATTRO MESI DEL 2023.

L'anno scorso, più precisamente durante il mese di Dicembre, ho acquistato in libreria un calendario speciale. Questo calendario tratta in particolare della felicità per il 2023, e per ogni giorno si trova scritta una frase che riguarda svariati argomenti. Trovo che queste frasi stimolano la riflessione e la motivazione, e possano aiutare sia me che gli altri nel raggiungimento dei nostri obiettivi e dei nostri scopi, e perché no, magari anche per vivere un 2023 diverso dal 2022.

Spero quindi che le prime quattro frasi vi piacciano e che possano essere uno spunto per una riflessione, oppure che stimolino la vostra motivazione!

Buona lettura e buona vita a tutti!

S.D

GENNAIO

"Se vuoi trovare l'arcobaleno... devi supportare la pioggia"

Dolly Parton

FEBBRAIO

"Per arrivare all'alba non c'è altra via che la notte"

Khalil Gibran

MARZO

"La vita non è un problema da risolvere. È un mistero da vivere"

Søren Kierkegaard

APRILE

"Un solo raggio di sole è sufficiente per cancellare milioni di ombre"

San Francesco d'Assisi

La mostra Wildlife Photographer of the Year al Forte di Bard, maggio 2023