



Via del Sociale n° 3

Tanti percorsi, una sola strada

OTTOBRE 2013 | ANNO 01 - NUMERO 3



Il demone della dipendenza

L'intervista

Due chiacchiere
sulla dipendenza
per strada

Affetti

e dipendenza
Quando l'amore fa male

Unibas

L'integrazione praticata

Lu'cantante

I Tamburi
dei Briganti

SOMMARIO

- 2 Editoriale
La sindrome della poltrona
- 4 Potenza Città sociale
La mia esperienza
con il CNCA a Tunisi
- 5 Radio Redazione
Un elenco di cose per una
stagione esplosiva
- 6 Riflessioni
Tornare ad essere liberi
- 7 Riflessioni
Aspettando il treno
- 8 L'intervista
Due chiacchiere sulla
dipendenza
- 10 Il confronto
Uno sguardo spettacolare.
Il loro.
- 11 Poesia
Quando ho cominciato
ad amarmi
- 12 Attimi impressi
I Tamburi dei Briganti
- 14 Testimonianze
Storie di vita
- 16 Affetto e dipendenza
Quando l'amore fa male
Altre dipendenze
A proposito di ...dipendenze
- 18 UNIBAS
L'integrazione praticata
- 20 Rubriche
Lu cantante
- 21 Rubriche
Grafologicamente
- 22 Rubriche
A 4 zampe
- 23 Rubriche
Giadin...cucina

"La sindrome da Poltrona" *quando la politica fa male*

Questo numero di Via del Sociale ha provato a proporvi dei fermo-immagine sulle varie dipendenze che attanagliano gli animi fragili che le manifestano. Abbiamo usato testimonianze, riflessioni e pensieri di chi fa delle dipendenze uno stile di vita da combattere.

La fotografia scattata dall'ultima Relazione al Parlamento 2013 sull'uso di sostanze stupefacenti e tossicodipendenze in Italia, elaborata dal Dipartimento Politiche Antidroga (Dpa), mostra un leggero calo in Italia del numero dei tossicodipendenti che hanno bisogno di cure. Le regioni dove si registra il più alto numero di trattamento per oppiacei sono nell'ordine: Liguria, Basilicata, Sardegna, Molise e Toscana che presentano una prevalenza superiore a 6/1000 residenti di età compresa tra 15-64 anni.

La fotografia che il Parlamento però non ha fatto (e non si è ritenuto opportuno parlarne all'interno di questo numero) è il dato sui "dipendenti da poltrona", quelli che abitano il Parlamento e non solo. Ci riferiamo al politico che per non perdere il potere della poltrona venderebbe anche il più stretto dei familiari al nemico; il politico in cui il virus della tossicomania raggiunge i più alti livelli di dipendenza con tutte le aggravanti della malattia: far perdere il lavoro, impoverire la popolazione, avvelenare la madre terra, ammazzare il welfare.

Manipolazione, strumentalità, inganno, bugia, illegalità, truffa, furti sono di solito attribuiti a chi fa uso di sostanze. Ma il "dipendente da poltrona" possiede persino più variabili.

La persone affette da questa patologia non possono fare il bene comune soprattutto per incapacità di vedere l'altro se non in funzione di se stessi.

Crediamo ci vorrebbe una bella struttura per poter far fare loro un percorso riabilitativo. E solo dopo tentare il reinserimento in società!

Ironia (amara) a parte, sperimentiamo come associazione che è necessario, nonostante i fiumi di parole già spesi sulle dipendenze, ancora confrontarci, ascoltare, capire e prevenire la dipendenza in tutte le sue forme.

Soprattutto riteniamo necessario sostenere anche con Via del sociale una piattaforma attraverso la quale contribuire a creare un movimento dei cittadini che abbia nella mente e nel cuore le parole di Václav Havel (storico dissidente e difensore dei diritti umani): "Ognuno di noi può cambiare il mondo. Anche se non ha alcun potere, anche se non ha la minima importanza, ognuno di noi può cambiare il mondo".

*Maria Elena Bencivenga
Presidente associazione Insieme*

18/19
UNIBAS



8/9
L'INTERVISTA



20
LU' CANTANTE



16
AFFETTO E DIPENDENZA



Via del **Sociale** n° 3

Prodotto editoriale realizzato
dall'associazione *Insieme Onlus*

in redazione

Maria Elena Bencivenga, Giada Casillo
Zarriello, Ascanio Donadio, Claudia
Morrone, Maria Nole', Francesco
Petruzzelli, Valentina Saponara, Carla
Zita.

hanno collaborato

Associazione "Famiglie Fuori Gioco",
Antonella Amodio, Gino Lombardi,
Vincenzo Martinelli, Carmen Fusco, Ospiti
Comunita' Insieme, Simona Morrone
progetto grafico

Maurizio Guma

contatti

viadelsociale@gmail.com
tel. 0971601056
tel. 0971/1800833

chiuso in redazione il
03/10/2013

STAMPATO PRESSO

Gerardi Pubblicita Tel. 0971-865072

seguiaci su



SOSTIENI QUESTO PERIODICO
ASSOCIAZIONE INSIEME ONLUS
IBAN IT37V0760104200000007781288

Via del sociale accetta ogni punto
di vista per un'ampia e completa
informazione.
L'editore autorizza la riproduzione
dei testi e delle immagini a patto
che non vengano utilizzate per fini
di lucro.

insieme
ONLUS

V.le del Basento, 102
85100 Potenza
insieme.onlus@tiscali.it
tel. 0971601056
tel. 0971/1800833

La mia esperienza con il CNCA a Tunisi

L'Esecutivo, del C.N.C.A. (Coordinamento Nazionale delle Comunità di Accoglienza) ha avviato una conoscenza dei territori del Mediterraneo, e dopo Lampedusa ha organizzato il viaggio a Tunisi. Io vi ho partecipato in qualità di presidente della federazione del CNCA lucano e quindi consigliere nazionale del CNCA.

La decisione di andare a Tunisi parte da una riflessione che il CNCA va facendo rispetto alla mobilitazione nel sud del Mediterraneo, che ha cambiato il destino di intere aree geografiche ed è stato per noi uno stimolo per analizzare le nostre responsabilità e ipotizzare spazi di lavoro comune tra i paesi rivieraschi.

Se dovessi, in uno slogan, definire l'impressione, le sensazioni percepite, ciò che mi rimane della visita fatta a Tunisi, direi di impeto "un popolo, una società in attesa...", in attesa di un qualcosa che deve accadere o meglio, di un qualcosa che non deve accadere. Una società civile in fermento che dopo la rivoluzione del 2011, è in attesa di una nuova costituzione, di nuove elezioni, di risposte concrete alle istanze civili, sociali, economiche e politiche. Sono visibili le contraddizioni all'inverso (rispetto alla nostra mentalità occidentale), dove donne mature, adulte vestono all'occidentale e donne giovani con il velo che copre dalla testa ai piedi e striscia fino a terra, tutto in nero compreso i guanti, in cui si può solo ammirare il viso bianco ovale (figure esili di una bellezza statuaria).

Una seconda impressione, più riflessiva, a seguito degli incontri avuti con le diverse associazioni della società civile è quella "di un popolo in una fase nascente" dello sviluppo civile, una società in cammino, in fermento, plasticamente rappresentata dalla tanta gente, che per Tunisi, cammina a piedi verso un dove che non è chiaro.

Un traffico caotico, un movimento centrifugo della società, confuso, che ha bisogno di un regolatore di partecipazione attiva e che riesca a incanalare tutta la nascente esuberanza della società civile, un direttore d'orchestra che armonizzi e riconosca le diverse anime in fermento. Quali percorsi di autoregolazione sono possibili, di partecipazione democratica, di costruzione di un sistema in osmosi continua con le diverse anime presenti?

Due sensazioni che apparentemente sembrano in

contraddizione, ma che non lo sono: attesa e movimento sono due facce della stessa medaglia, è la presenza di un movimento, di un fermento che produce riflessione e attesa in un divenire migliore.

Angosciante è stato il racconto, fatto dai due psicologi e dal responsabile migrazione della FTDES (Forum Tunisino dei diritti sociali ed economici), relativo al vissuto delle famiglie degli immigrati



dispersi in mare durante la traversata, per raggiungere le coste italiane. Sia le autorità tunisine che quelle italiane, a tutte le domande in merito, non hanno dato nessuna risposta e le famiglie rimangono nell'impossibilità di elaborare psicologicamente il lutto e guardando, ogni giorno, la televisione italiana nella speranza di vedere, casualmente, un loro congiunto. 400 famiglie di dispersi (10-20% circa sono minori), si sono rivolte all'associazione, una stima parla di 1000-1500 dispersi.

Numerosi e intrisi di emozioni potrebbero essere i racconti scaturiti da questa mia esperienza a Tunisi, ma tutti hanno un epilogo comune e profondo: la strada dell'accoglienza, mirata solidale e accompagnata da una formazione continua, è la strada che il CNCA, con i suoi 255 gruppi fra cooperative, associazioni, e fondazioni, che gestiscono 6799 unità di offerta/servizi nell'ambito del disagio e dell'emarginazione, si è posta dal 1982 e continuerà a percorrere.

Vincenzo Martinelli Presidente Federazione Regionale CNCA Lucano

Un elenco di cose per una stagione esplosiva

Cose da fare: rassodare un pò il fisico in vista dei giochi di sguardi da tentare con la vicina d'ombrellone che, chiaramente, continuerà a leggere indisturbata la sua rivista; abituare l'orecchio agli starnazzi delle mamme che richiamano ogni tre minuti i propri figli; abituare lo stomaco a ingurgitare tutte le schifezze possibili. Comprare finalmente un paio di ciabatte accettabili e cambiare il telo da mare con la mascotte dei mondiali di Italia Novanta a cui sei affezionato, ma che onestamente è un pugno nell'occhio.

Questo carico di stress appena descritto, noi di Radio Redazione non saremmo in grado di sopportarlo mai. Perché abbiamo fisici mollicci che non vogliamo tonificare, e non rinunciamo facilmente ai bei ricordi d'infanzia come i Mondiali di Italia Novanta. Quindi quest'estate a malincuore abbiamo deciso di rinunciare alle vacanze al mare per concentrarci sul progetto di Radio Sociale.

Abbiamo attraversato la Basilicata per numerose attività (Pollino Music Festival, progetto Peer Potenza con la cooperativa Iskra, diverse tappe del Brasilicata Tour, la festa della CGIL, l'organizzazione di un evento green di caratura internazionale).

Vogliamo raccontarvi un lavoro a cui teniamo in maniera particolare, "Comunità in Connessione", attività rientrante nel Piano Territoriale di intervento per la lotta alla droga, promosso dall'ambito territoriale Alto Basento.

In questo progetto abbiamo trattato il tema della prevenzione in modo orizzontale, provando a ribaltare gli schemi classici e forse un po' abusati del "non drogarti, non sai cosa stai facendo..." con lo scopo di mettere a valore le qualità, i talenti e le passioni dei ragazzi coinvolti, attraverso lo strumento radiofonico e le nuove tecnologie.

È stato un modo per coinvolgere intere comunità, e provare a sciogliere i troppi pregiudizi che caratterizzano la vita di paese in questa regione

Ci siamo detti che in questa regione ci si riempie troppo spesso la bocca con parole importanti come "giovani e futuro" ma quasi mai si chiede ai ragazzi cosa ne pensano dei contesti che vivono e cosa si potrebbe fare per migliorarli, quali sono i loro bisogni e i desideri, o più semplicemente cosa amano fare, che interessi hanno.

Non abbiamo fatto nient'altro che dare voce a queste esigenze, attraverso dei laboratori radiofonici e un programma radio in piazza in cui i protagonisti sono stati proprio i ragazzi coinvolti e le associazioni del territorio. Li abbiamo intervistati e hanno fatto da intervistatori alla gente del paese, hanno scelto la scaletta musicale in base ai loro gusti, si sono esibiti, hanno condiviso con altre persone un pezzo della propria emotività.

È stato anche un modo per coinvolgere intere comunità, e provare a sciogliere i troppi pregiudizi che caratterizzano la vita di paese in questa regione. Passare da frasi come "Vedi quello i pantaloni che porta...fa tardi la notte chissàchevafacendoingiro..." a "Ma sai che u uagliun è brav? Parla bene... sa cantare...non pensavo che..." Rompere, insomma, gli specchi attraverso i quali guardiamo gli altri e noi stessi.



Questa è stata l'idea che ha mosso il nostro progetto, questo abbiamo, con i nostri limiti, provato a realizzare in alcuni paesi della Basilicata. Se ci siamo riusciti non lo sappiamo, alcuni ragazzi che abbiamo incontrato si sono vergognati ed hanno rinunciato, altri si sono entusiasmatisi, molti, quasi tutti si sono messi in discussione e ci hanno provato.

E noi? Cosa è rimasto a noi di quest'esperienza? A fine settembre siamo tutti molto più bianchi del solito, molto più stanchi del solito, ma per questo molto più felici e soddisfatti. Senza aver fatto nemmeno un giorno di mare. Per fortuna.

Tornare a essere liberi



Nel linguaggio comune la parola “dipendenza” viene definita come quella condizione per cui una persona si trova nell'impossibilità o nell'incapacità di poter determinare da sola le condizioni della propria vita.

Quando dipendi da qualcosa tutto gira intorno ad essa, non riesci a pensare ad altro, inizi a trascurare tutto ciò che ti circonda: famiglia, lavoro, te stesso. E quando ti rendi conto di essere in un circolo vizioso sta a te la scelta di spezzare questa catena.

Quando ho capito di essere una pedina, ho deciso di farmi aiutare e riavere arbitrio su di me.

Affidandomi a professionisti ho finalmente riconquistato la mia indipendenza.

In generale la dipendenza per l'essere umano è una condizione normale per tante cose: acqua, cibo, ossigeno. Quindi la dipendenza non è sempre sinonimo di malattia.

Il discorso cambia se si parla di dipendenze malate, di vere e proprie ossessioni, di vere malat-

tie. Alcool, stupefacenti, gioco d'azzardo, sesso, talvolta persino lo sport.

Ma quando siamo dipendenti? Quando la tua vita e il tuo stato d'animo dipendono da qualcosa o da qualcuno, tanto da non poterne fare a meno.

Cosa si fa in questi casi? Il primo passo è ammettere di avere un problema. Il secondo è chiedere aiuto a uno psicologo o magari a un Sert. Bisogna applicare indicazioni e suggerimenti e con molta buona volontà si può tornare a essere liberi.

Aspettando un treno

Nella mia vita forse ho sempre aspettato tanto, forse troppo. Ho aspettato treni, cose, persone.

Oggi mi ritrovo sì ad aspettare un treno, ma quest'attesa non ha il retrogusto del passato. Non è un'attesa snervante, ansiosa, inconsapevole. Prendo questo treno che materialmente mi sta portando in un luogo, ma che metaforicamente mi sta portando verso la libertà. Potrà sembrare esagerato ma è davvero così.

Prima semplicemente attendevo, mi lasciavo scegliere. Come mi disse qualcuno tempo fa ero una barca senza timone, sempre con un piede dentro e uno fuori. Credevo di stare bene e di essere una parte attiva del mondo. Ora mi rendo conto che tutto questo era un'illusione.

Ero sì dipendente da una qualche sostanza chimica, ma lo ero ancora di più dal mio modo di agire e pensare, di vedere le cose, insomma ero dipendente da me stessa.

Di solito i primi tempi un tossicodipendente fatica ad ammettere di essere tale, fatica ad accettare che la sua vita non è più la sua, ma è nelle mani del miglior offerente. Dopo un po' che lo voglia o meno, però, finisce con il rendersene conto.

La dipendenza a cui mi riferisco io è molto più subdola e si insinua sottile nei nostri pensieri. Poi è accettata socialmente e nessuno ci fa più caso, pensando che sia normale. Mi sto riferendo alla necessità morbosa di apparire, di non sentirsi uno fra tanti, al bisogno di farsi accettare a qualunque

costo anche a discapito della propria dignità.

Dipendiamo dai mass media, dalle pubblicità ingannevoli, dalla moda, da molti politici corrotti che continuiamo a votare e dal costante sinonimo apparire per essere. Dipendiamo da tutto questo perché siamo assuefatti da un mondo che è succube di se stesso.

Se questa non è dipendenza, allora forse non ci ho capito proprio nulla. Per tutto questo non c'è comunità, psicologo o Sert che possa aiutarci.

L'unico modo per uscire da questo lungo tunnel, secondo me, è quello di svegliarsi. Aprite gli occhi e non lasciatevi trasportare dalla corrente.

Salite pure su quel treno ma la destinazione sceglietela voi!





Due chiacchiere sulla dipendenza



Stamo andati a fare due chiacchiere sulle dipendenze con i giovani potentini in giro per il centro della città in occasione della festa patronale. Durante i festeggiamenti abbiamo parlato con molti ragazzi e ragazze, gli stessi che vivono la città ogni giorno. Chi meglio di loro poteva darci un punto di vista attuale su un argomento così importante?

Alessandro, per esempio, si impegna per diventare una stella dell'hip hop. «La dipendenza riguarda qualcosa di cui non posso fare a meno, nel mio caso è la musica - sorride - . Ho pensato di poter diventare dipendente da qualcosa di male, ma non è così. Dipendente dalla musica, invece, lo sarò sempre».

Per Alessandro la musica rappresenta

sicuramente una dipendenza positiva. Purtroppo però le dipendenze più conosciute e diffuse sono quelle negative. Ce lo dice Assunta per cui dipendenza vuol dire «non poter fare a meno di qualcosa, come per le sigarette. Conosco moltissimi fumatori incalliti». Piazza Prefettura, la piazza principale della città, è lo snodo dei festeggiamenti: il palco, gli stand di sapori locali, dei famosi tarallucci,

dell'immane vino.

Fabio fa parte dell'associazione che organizza parte dei festeggiamenti, I Portatori del Santo. «La dipendenza credo sia una malattia. Io penso a persone che hanno iniziato, forse un po' per gioco e poi non riescono più a staccarsi da qualcosa. Credo che non ci sia un momento in cui ti rendi conto di essere dipendente.»

All'inizio di una dipendenza non ci si rende quasi mai conto di avere un problema: poi il laccio della sostanza o del comportamento dal quale si dipende si fa stretto, difficile da sciogliere. Eppure ce la si può fare.

Alessandro ci aveva raccontato di conoscere «gente che da anni non può fare a meno di una ragazza», mentre Guido ci



dice che «esistono delle dipendenze positive, come la musica e le donne». Lo dice quasi scherzando, ma in realtà quello a cui si riferisce può diventare un problema per molte persone: è la cosiddetta “malattia d'amore”, con la



persona amata che diventa una vera e propria droga. In questi casi, l'altro serve a riempire dei vuoti personali.

La dipendenza è una prigione, una schiavitù

La dipendenza è una prigione, una schiavitù e la cosa più paradossale è che si è schiavi proprio di se stessi e del proprio modo di vedere e vivere la vita. Ma quello sui cui voglio riflettere adesso, come spero facciate anche voi, è se esiste una soluzione a tutto questo. Io credo fermamente di sì.

sempre si fa vedere oppure sei proprio tu che non vuoi o non riesci a vederla, talmente abituato al tuo buio. Ma con il passare del tempo questa luce diventa sempre più forte e splendente, come una stella che si riaccende e torna ad illuminarci la vita.

Un modo c'è: la via d'uscita sta nel ricominciare ad amare se stessi e la vita, accettare le proprie fragilità e farne una forza che ci permetta di affrontare le difficoltà senza doverci rifugiare in un bicchiere o in una dose. Di sicuro quando si

è soli con il proprio problema non si riesce a vedere una via d'uscita. Ma se ci si arma di tanto coraggio e del sostegno di qualcuno presto si incomincia a vedere una luce. All'inizio è fioca, lontana da noi, non

I vostri post su Facebook

A proposito di “dipendenze”, abbiamo chiesto anche ai nostri amici su Facebook che cosa ne pensassero. Ci sono arrivate diverse risposte. C'è chi ha definito la dipendenza come «un'alterazione del comportamento, che da semplice abitudine diventa patologia del piacere»; altri hanno parlato di «colmare un vuoto» o di «bisogno di accettazione, di riconoscimento e di amore». A qualcuno è venuta in mente «l'autodistruzione, il non essere più liberi».

Uno sguardo spettacolare Il loro

“Tutti abbiamo udito la donnetta che dice: “oh, è terribile quel che fanno questi giovani a se stessi, secondo me la droga è una cosa tremenda.” poi tu la guardi, la donna che parla in questo modo: è senza occhi, senza denti, senza cervello, senz'anima, senza culo, né bocca, né calore umano, né spirito, niente, solo un bastone, e ti chiedi come avran fatto a ridurla in quello stato il tè con i pasticcini e la chiesa.

Charles Bukowski, Storie di ordinaria follia, 1972



Guardandoli negli occhi tempo fa, prima della risalita, probabilmente avrei visto la “miseria umana” quella che viene fuori quando si lega la propria esistenza a qualcosa di inutile e sporco. Guardandoli negli occhi oggi, invece, si vede una luce intensa quella che li guida ancora verso un traguardo che, purtroppo, non tutti raggiungono: la libertà dalla dipendenza. Anche di questo abbiamo parlato nell’incontro organizzato all’interno del Centro Polifunzionale gestito dall’associazione “Insieme” per avere spunti di riflessione e maggiore conoscenza di quel percorso tortuoso che porta a spiccare il volo. Chiacchierare con Eliseo, Salvatore, Donato,

Valentina non è stato affatto difficile nonostante fosse tanto delicato l’argomento. Ognuno di loro ha regalato al confronto un pezzetto di saggezza scaturita dalla propria esperienza. Dal rapporto tra stampa e tossicodipendenze a quello più intimo tra

***Negli occhi oggi
si vede
una luce intensa.
Quella che li
guida***

la notte ed il giorno dell’anima: senza retorica, i ragazzi ospiti della comunità hanno parlato anche della loro rabbia nei confronti di chi non riesce a vederli per quello che realmente

sono, lasciando da parte i pregiudizi. Con loro abbiamo parlato “degli ultimi” e dell’importanza di potersi guardare indietro e con orgoglio poter dire “ormai è passato”. Un passato che è servito a conoscere la parte oscura che c’è dentro ognuno di noi e che non tutti, però, sanno riconoscere ed affrontare. Non tutti ma loro sì: hanno messo a rischio la loro vita, i loro affetti ma poi sono riusciti a salvarsi ed a mettere in prigione quel demone che li avrebbe voluti prima schiavi e poi, forse, anche morti. I ragazzi lo sanno bene ed è per questo che anche da loro si può imparare a sperare. Le loro storie, infatti, insegnano se si ha voglia di ascoltarle, abbandonando ogni preconcetto.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che la sofferenza e il dolore emozionali sono solo un avvertimento che mi dice di non vivere contro la mia verità. Oggi so che questo si chiama **AUTENTICITA'**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito com'è imbarazzante aver voluto imporre a qualcuno i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io. Oggi so che questo si chiama **RISPETTO PER SE STESSI.**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di desiderare un'altra vita e mi sono accorto che tutto ciò che mi circonda è un invito a crescere. Oggi so che questo si chiama **MATURITA'.**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito di trovarmi sempre ed in ogni occasione al posto giusto nel momento giusto e che tutto quello che succede va bene. Da allora ho potuto stare tranquillo. Oggi so che questo si chiama **RISPETTO PER SE STESSI.**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di privarmi del mio tempo libero e di concepire progetti grandiosi per il futuro. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e divertimento, ciò che amo e che mi fa ridere, a modo mio e con i miei ritmi. Oggi so che questo si chiama **SINCERITA'.**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva del bene: cibi, persone, cose, situazioni e da tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso, all'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma oggi so che questo è **AMORE DI SE'**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così ho commesso meno errori. Oggi mi sono reso conto che questo si chiama **SEMPLICITA'.**



Questa splendida poesia è stata erroneamente attribuita a Chaplin. In realtà il titolo originale della poesia è "When I loved myself enough" ed è stata scritta da **Kim e Alison McMillen**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono rifiutato di vivere nel passato e di preoccuparmi del mio futuro. Ora vivo di più nel momento presente, in cui **TUTTO** ha un luogo. E' la mia condizione di vita quotidiana e la chiamo **PERFEZIONE.**

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che il mio pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho chiamato a raccolta le energie del mio cuore, l'intelletto è diventato un compagno importante. Oggi a questa unione do il nome di **SAGGEZZA DEL CUORE.**

Non dobbiamo continuare a temere i contrasti, i conflitti e i problemi con noi stessi e con gli altri perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi. Oggi so che **QUESTO È LA VITA!**

Charlie Chaplin



In queste pagine vi raccontiamo per immagini il lungo tour estivo che ha portato la musica dei Tamburi dei Briganti in giro per la Basilicata. L'avventura inizia il 1 maggio dal parco della Grancia, con un successo inaspettato: da lì il gruppo si è esibito in molti Comuni della Regione, raccogliendo sempre grande entusiasmo.





Da Potenza, dove hanno suonato in occasione della festa di San Gerardo, a Tolve dove l'associazione Insieme ha ricevuto il premio "Solidarietà 2013", passando da Guardia Perticara per la notte della Tarantella in compagnia del maestro Peppe Barra. Piazze piene e gente pronta a ballare sui loro ritmi fino a tarda notte. Un coinvolgimento così è possibile per un motivo: i Tamburi suonano perché hanno qualcosa da dire, suonano per i diritti, per la dignità, per la vita.



Con un po' di pazienza e parecchio amore

Come può un uomo dimenticarsi di essere padre, marito o fidanzato? Come possono una macchinetta, delle carte da poker o dei gratta e vinci annientare tutto quello che si è costruito? I punti interrogativi sarebbero infiniti, ma ciò che R. e S., ci hanno lanciato è un grido di dolore che non è rimasto più soffocato tra le mura domestiche e nel proprio cuore. Lo hanno hanno esternato e hanno così iniziato ad affrontare i loro tanti perché.

Il giocatore grida il dolore soffiando emozioni di mortificazione e vergogna; la famiglia gli urla addosso, rinfacciandogli tutti i sacrifici patiti. Se si prestasse più attenzione alle grida reciproche ci accorgeremmo che non sono altro che preghiere di aiuto reciproco.

Molto spesso le storie di vita che sentiamo appartengono sempre anche un po' a noi. Permettono di crescere, di affrontare le difficoltà, di acquisire quella stima e quella fiducia che ormai si sono perse da tempo. La libertà, però, ha bisogno di una virtù: la pazienza; solo essa riesce a parlare con umiltà ai cuori "giocati".

Questa è la catena che cercano di costruire per raggiungere quegli orizzonti che vedono ancora lontani, ma che con forza, con coraggio di cambiare e di mettersi in discussione, non rinunciano a ciò che sono, ma cercano solo un modo diverso di affrontare le difficoltà.

Carmen Fusco
Associazione di promozione sociale
"Famiglie Fuori Gioco"

Le risposte che ci riguardano

Ho dovuto combattere con le dipendenze fin da quando ero poco più che ragazzino: prima con le droghe, poi con i farmaci, poi con l'alcol. Uscirne è sì difficile, ma non impossibile. Negli ultimi anni sfogliando i quotidiani, ascoltando i telegiornali si legge spesso di gente che compie gesti estremi, magari dopo aver perso tutto con il gioco d'azzardo. Quante volte abbiamo sentito parlare di giovani che hanno perso il contatto con la realtà perchè troppo immersi nel mondo virtuale?

Ho capito che puntare il dito e dire: "io non c'entro niente" è la cosa più comune.

Nella mia esperienza personale mi sono ritrovato ad un certo punto della mia vita a dover spacciare e non potete immaginare quanta gente "per bene" ha bisogno di sostanze per

affrontare la vita. Avvocati, banchieri, poliziotti, politici in giacca e cravatta a bordo delle loro belle auto di lusso, in giro per i quartieri malfamati della città in cerca di qualcosa che soddisfi la loro dipendenza. A differenza del tossico o dell'alcolista, che la società giudica uno scarto, queste persone godono di stima. Vi assicuro che la differenza è solo nella faccia-ta.

Eliseo

L'ascolto degli altri e di noi stessi

Avrei potuto fare tante cose nella mia vita, ma per i miei genitori qualsiasi cosa facessi era sbagliata. Quarto di cinque figli, ricevevo ben poca attenzione, allora ho iniziato a volerla attirare.

Mi ero rassegnato a essere quello sbagliato e forse per questo andavo male a scuola, forse per questo ero entrato a far parte di una comitiva di amici violenti, che cercavano per puro divertimento risse e tanto altro.

Forse ho paura di staccarmi dalla mia insicurezza, forse perché è l'unica cosa vera che ho.

E questa mia insicurezza mi ha portato a rifugiarmi nel gioco, nel quale senza troppi sforzi, riuscivo anche bene. Inoltre, grazie alle mie "grandi vincite", molti mi riempivano di complimenti e questo mi gratificava molto. Ma poi arriva un punto in cui le "vincite" non ci sono più e quindi anche le gratificazioni e il piacere di giocare. A causa di tutte le bugie che avevo cominciato a dire, mia moglie si è accorta che qualcosa non andava: messo alle strette, ho dovuto confessare il mio problema.

La vera difficoltà è stata quella di ammettere di avere un problema, perché purtroppo difficilmente il gioco d'azzardo viene visto come una dipendenza e quindi come una cosa dalla quale bisogna disintossicarsi. Fortunatamente siamo arrivati al gruppo di "Famiglie fuori gioco". Mi sono sentito in una vera famiglia, non mi senti-



vo giudicato. Il racconto delle storie degli altri e la guida di professionisti esperti mi hanno aiutato a fare luce sulla mia storia e a condividerla con gli altri. Grazie di cuore a tutti.

R.

Una strada in salita ma solidale

Questa è la testimonianza della famiglia del giocatore. Nel gruppo ci siamo ritrovate in tanti in preda a una disperazione soffocante. Ognuno di noi si è ritrovato a chiedere aiuto, tutti con lo stesso dolore. La fiducia è persa, i debiti sono aumentati, le domande frequenti invadono le menti. Perché i nostri mariti si sono dimenticati della famiglia?

I soldi mancano, persi nelle macchinette dal

padre. Ci siamo ritrovate in tante, mogli, compagne, nel gruppo, a discuterne. Abbiamo voluto con tutta la forza riavere accanto i nostri mariti, non potevamo più permettere che le slot continuassero a distruggerci la vita. Dovevamo riappropriarci delle nostre famiglie.

In molti casi sono passati anni prima che qualcosa incominciasse

a cambiare. Ma nel gruppo ci siamo imbattute in tante solidarietà e comprensione.

S.

Pregiudizio societario

In questo periodo della nostra vita io e il mio amico Elimont stiamo approfondendo un percorso terapeutico riabilitativo qui all'associazione Insieme e ci siamo un po' interrogati sul pregiudizio.

Perché c'è tanto pregiudizio verso di noi che usiamo sostanze e questo non si verifica con chi usa sostanze con una posizione diversa nella società (politici, avvocati, banchieri)? Ci siamo dati anche delle risposte che possono sembrare banali e senza senso, eppure la sensazione è che siano reali. Tanta gente che non avendo

vissuto questo problema non capisce quali siano le cause per le quali una persona arrivi alla dipendenza. Da questo scaturisce l'incomprensione della gente verso questa problematica.

Quello che non riusciamo ad accettare è che tanti giudichino noi, ma non chi ha dipendenze simili ma gode di una "buona posizione" nella società. La differenza è solo nella "giacca e cravatta".

Qui, all'associazione Insieme, a gran voce rispondiamo a questa parte di società che ci giudica, ci critica, non ci conosce: davanti alla sostanza non c'è giacca e cravatta che tenga. Davanti alle dipendenze purtroppo siamo tutti uguali, nessuno escluso.

Salvatore

La dipendenza da metadone, un fenomeno poco conosciuto

Ci sono droghe e dipendenze "legalizzate" di cui, forse, si sottovalutano gli effetti e di cui non si parla spesso. Il metadone, per esempio, farmaco utilizzato per sedare l'astinenza da eroina, è un nemico subdolo se non lo si assume con la reale intenzione di smettere con la droga. Mi chiamo Valentina e ho 45 anni, sono un ex tossicodipendente. Ho cominciato a 16 anni in un piccolo paese dell'entroterra lucano. Dopo trent'anni passati ad abusare di eroina, cocaina, psicofarmaci, alcol sono arrivata infine al Sert dove ho iniziato a prendere il metadone. Nonostante fossi in cura presso il servizio sanitario ho continuato ad assumere droghe insieme al metadone, trascinando la mia vita fino al limite. Solo dopo molti anni ho davvero cominciato a prendere sul serio la mia riabilitazione.

Dopo dieci anni, ho scalato il metadone: un obiettivo importante. E' stata una dipendenza senza eguali per me, peggio anche dell'eroina. Doveva essere una cura ma è diventato un vero dramma. Ero arrivata ad assumere 130 cc di metadone: una quantità tale che non solo ti sedava ma ti "cuoceva". Era il sostituto ideale di un'altra dipendenza.

Spero tanto che per molti altri possa essere diverso. Faccio, così, un appello da queste pagine, affinché ci siano maggiori controlli per evitare quello che è un fenomeno, forse poco conosciuto, ma diffuso, come lo spaccio di metadone. Spesso è usato come merce di scambio per procurarsi l'eroina.

Valentina



Quando l'amore fa male

La dipendenza affettiva, tra tutte, è forse quella che più ha tardato ad essere riconosciuta come comportamento patologico forse a causa di condizionamenti culturali e di tutta una letteratura che ha letto l'amore, soprattutto quello delle donne, come sentimento totalizzante. Termini comunemente in uso, quali 'la mia metà', ci danno la misura di come sia sembrato la norma, percepirsi mancanti senza l'altro.. Oggi la maggior consapevolezza del triste fenomeno della violenza di genere, portata a volte sino al femminicidio, ha fatto sì che le dipendenze affettive venissero maggiormente analizzate. Ovvio che si parla di dipendenza da entrambe le parti, di una relazione simbiotica in cui l'altro è percepito parte di sé, da subire, da tenere legata ..a

tutti i costi. La dipendenza affettiva può manifestarsi in molte forme, alcuni s'innamorano follemente di persone non disponibili, altri diventano ossessivi, mentre altri non riescono ad abbandonare una relazione insostenibile anche se sono infelici, trascurati o addirittura in pericolo, alcuni sono codipendenti, altri ancora narcisisti, alcuni usano il sesso per gestire i sentimenti, altri sono sessualmente anoressici. Ma tutti risultano essere impotenti di

fronte ai loro pensieri, sentimenti e comportamenti distorti per ciò che riguarda l'amore, le fantasie e le relazioni. In questa condizione relazionale caratterizzata da una cronica assenza di reciprocità, il dipendente affettivo non riesce a conservare la propria individualità, a porre dei confini fra se stesso e l'altro. Contraddistinto da



una scarsa stima di sé, da un locus of control esterno, non attribuisce i propri successi o insuccessi a fattori direttamente collegati all'esercizio delle proprie abilità, volontà e capacità bensì a fattori esterni, si attacca eccessivamente all'altro, immaginando che il proprio benessere dipenda da lui e, temendo più di ogni altra cosa l'abbandono e la solitudine; diviene sempre più geloso ed ossessivo verso il partner perdendo nel contempo, a causa del profondo senso di inade-

quatezza e dell'atteggiamento negativo che nutre verso se stesso, la propria libertà. E' così che quando termina un amore o si viene traditi, si finisce per soffrire soprattutto per il fatto che, allontanandosi da noi, l'altro ci conferma il nostro non valore....Dunque, il primo passo è riacquistare il proprio valore personale, il senso di un sé forte e coeso, un locus of control interno, in uno, ritrovare l'amore per se stessi. Non parliamo di amor proprio ma proprio di amore, cura, attenzione per quel regalo che ognuno di noi è, per come è, per le caratteristiche che lo contraddistinguono e che fanno di lui un essere unico e irripetibile. La prevenzione resta il primo degli obiettivi, se fermare un fiocco di neve è poca cosa, ben diverso è arrestare una valanga, è proprio questa l'inten-

zione con cui l'associazione Yin-sieme e l'Associazione Insieme Potenza Città Sociale hanno dato vita alla performance itinerante 'La terra delle madri danzanti', utilizzando un approccio multimodale che si sostanzia di letteratura, recitazione, drammatizzazione, musica e danza al fine di coinvolgere emotivamente il pubblico sensibilizzandolo alla tematica.

F. Antonella Amodio, psicoterapeuta presidente di Yin-sieme

A proposito di... dipendenze

Dipendenza da cellulare

Il telefonino rappresenta uno strumento che riveste almeno tre importanti funzioni psicologiche relative sia alla sfera individuale, che a quella relazionale: regolare la distanza nella comunicazione e nelle relazioni, un mezzo per gestire la solitudine e l'isolamento (assumendo quasi il ruolo di "antidepressivo o ansiolitico multimediale", nei confronti del quale diviene ben presto facile diventare dipendenti), un mezzo per vivere e dominare la realtà (con le sue innumerevoli possibilità tecniche in grado di regalare l'idea di poter essere presente e capace di "fermare il tempo"). La comunicazione attraverso il telefonino potrebbe finire per divenire l'unica capacità di mettersi in relazione e contemporaneamente la sua perpetua possibilità di contatto non stimola né la capacità di controllare il rinvio della soddisfazione dei bisogni che si concretizza nell'attesa, né la conseguente creatività che si sviluppa nell'attesa. In tal modo, il pensiero lascia sempre più spazio all'azione, al prezzo dell'incapacità crescente di reggere la lontananza e il distacco, perdendo di vista che essi non sono esclusivamente pesi da alleviare, ma anche spazi che è possibile colmare coltivando quelle importanti dimensioni psicologiche rappresentate dalla fantasia e dalle immagini interiori.

I genitori sempre più spesso sostenitori del precoce possesso del telefonino da parte dei bambini e ragazzi, trovano nel telefonino una risposta al proprio bisogno di restare costantemente presenti nella vita dei propri figli, adoperando il cellulare come un "guinzaglio tematico"

Sindrome da shopping

I fenomeni di acquisto compulsivo, definiti anche consumopatie, come la sindrome da shopping, rappresentano spesso il risultato dell'incontro e intreccio tra una manifestazione del disagio individuale e uno stile di vita proposto, alimentato ed esaltato a livello sociale, in una società in cui si fa sempre maggiore spazio l'acquisto del superfluo. Lo shopping compulsivo o sindrome da shopping rappresenta un disagio psicologico e comportamentale caratter-

izzato da una tendenza a manifestare vere e proprie crisi di acquisto, una forma di mania delle spese. Dal momento che la patologia, in questo caso, si innesca a partire da un comportamento normale e quotidiano, spesso questo tipo di disturbo rimane silente e non viene diagnosticato se non quando irrompe creando, come spesso accade, disagio psicologico-familiare o disastrose conseguenze economiche.

Dipendenza da soap opera o da telenovela

La dipendenza da "soap opera" o da "telenovela" è qualcosa di diverso dalla semplice dipendenza televisiva, agendo profondamente sull'inconscio di chi ne resta vittima, con conseguenze che possono rivelarsi gravi, soprattutto sul piano relazionale e sfociando talvolta in patologie. Entrambi i prodotti televisivi sono seriali, strutturati cioè in brevi puntate che vanno in onda regolarmente, ogni giorno, alla stessa ora. La dipendenza viene sollecitata da tale regolarità, con la quale si seguono le vicende delle soap opera, tanto che anche la perdita di un singolo episodio può provocare dei "sintomi di privazione". I segnali più allarmanti di un'eventuale dipendenza, però, si rivelano in occasione dei fine settimana, durante i quali viene sospesa la loro programmazione. Se lo spettatore più "organizzato" potrà ricorrere alla registrazione rivedendosi qualche puntata e mantenendo quindi il "contatto" con l'oggetto della sua dipendenza, gli altri dovranno fare i conti con fenomeni quali forti stati di ansia, agitazione e scollamento dalla vita reale. Le trame delle soap opera saranno sempre al centro dei loro pensieri, perché più semplici da gestire mentalmente che non i problemi della vita di tutti i giorni. L'empatia con i protagonisti, quindi, provocherà nel tempo uno stato confusionale per il quale lo spettatore non saprà più distinguere la finzione dalla realtà. E finendo quindi per partecipare emozionalmente alle loro traversie, più di quanto sia lecito aspettarsi da uno spettatore comune, tanto più se un personaggio presenta elementi caratteriali che fanno scattare meccanismi di identificazione. Maria Elena Bencivenga, psicologa psicoterapeuta.

L'integrazione praticata

L'integrazione può essere pensata, discussa, immaginata. Oppure può essere praticata. Come è accaduto, per esempio, su un palcoscenico montato nel piazzale dell'università a Potenza. O meglio, come dimostrato su quel palco. Perché il percorso di integrazione reale, realizzato con il progetto "Uniti quanto Basta", è stato un viaggio – bellissimo – durato qualche mese.

Con ordine. L'Università degli studi di Basilicata ha voluto fare rete con alcune realtà cittadine nel portare avanti il progetto di servizio civile che si svolge all'interno del Servizio Disabilità, il servizio di tutoraggio, sostegno e vicinanza agli studenti disabili dell'ateneo. È nato così un percorso a cui hanno collaborato l'associazione Insieme e l'Aism (Associazione italiana sclerosi multipla).

Per tutta l'estate operatori, volontari, i ragazzi della comunità, studenti disabili, i loro tutor hanno vissuto una lunga collaborazione. Si sono ritrovati insieme nel laboratorio artigianale a costruire oggetti di arredamento. Si sono ritrovati in sala prova, quella dei Tamburi



dei Briganti, a scoprire il ritmo e poi a costruirlo insieme. Si sono ritrovati

L'integrazione può essere pensata, discussa, immaginata. Oppure può essere praticata

nelle piazze della Basilicata durante le sere d'estate a ballare e fotografare sulle note della musica popolare.

Un ambizioso approdo - ha detto il rettore dell'Università della Basilicata, Mauro Fiorentino

«Da sempre lavoriamo convinti che solo aprendoci alla comunità, solo mescolandoci con la città possiamo davvero affrontare il disagio – spiega da sempre Mimmo Maggi, direttore di Insieme – Inseguiamo il sogno di una città sociale, aperta, solidale. Quando l'università ci ha proposto il progetto, non abbiamo esitato a cominciare questa avventura, in cui l'integrazione è stata praticata davvero, non solo immaginata».

«Un ambizioso approdo - ha detto il rettore dell'Università della Basilicata, Mauro Fiorentino - è proprio quello di aiutare i nostri studenti a identificare meglio il loro ruolo nell'Ateneo e a riconoscere le proprie potenzialità, offrendo poi ai volontari un'esperienza di vita, e

quindi di crescita personale attraverso la valorizzazione della "diversità". Una via per l'inclusione dei disabili anche nel contesto sociale».

Francesco, uno dei cinque volontari del servizio civile, ha provato a riassumere l'esperienza: «È il bagaglio accumulato ad essere importante. Abbiamo imparato molto, abbiamo ricevuto, prima ancora che prestare il nostro tempo alle attività». Giuseppe, voce e anima, con tanti altri, dell'Aism di Basilicata, ha spiegato cosa significhi l'impegno di un'associazione che ogni giorno lavora per superare le barriere fisiche e quelle sociali che si trovano ad affrontare i malati di Sla.

Così, il concerto finale – tutti insieme sul palco, anche con il coro dell'Unibas - è stato solo l'approdo di



quel percorso di integrazione di mondi, persone,

lucana. «Ora non siamo più soli, sperduti – ha raccontato il

rappresentante degli studenti diversamente abili dell'Unibas, Vincenzo Nardozza – Questa è stata un'esperienza elettrizzante ed entusiasmante, perché unisce tante persone con caratteri, visioni e percorsi di vita. aggregarsi e fondersi in un gruppo musicale significa mettere ogni singola abilità e conoscenza al servizio degli altri e dei gruppi, come splendida forma di aggregazione».

O di integrazione reale.

Università degli Studi della Basilicata
 Servizio Disabilità
 in collaborazione con
 Associazione Insieme Onlus

**UN INSIEME DI NOTE SULLA
 BASE DELL'INTEGRAZIONE**

30 SETTEMBRE 2013
 Campus di Macchia Romana
 Potenza

Ore 18.00
PERCORSI DI INTEGRAZIONE
 Ore 19.30
I TAMBURI DEI BRIGANTI IN CONCERTO
INGRESSO LIBERO

INFO: 0971 - 202473 - 202477 - 206026 - segreteria@unibas.it

A tu per tu I Tamburi dei Briganti

Li avete ascoltati in giro per la Basilicata, li avete sentiti suonare sui palchi durante le feste patronali e forse avete ballato con loro durante le sere d'estate. Ma chi sono i Tamburi dei Briganti? Chi c'è dietro quella musica? Ecco la loro storia. Raccontata direttamente dai protagonisti.

Perché è nato il gruppo?

Claudia: Il laboratorio musicale è partito due anni fa, ma il gruppo è nato più tardi. Un po' per scherzo, soprattutto per dare concretezza al nostro impegno.

Perché il nome Tamburi dei Briganti?

Vito: Perché racconta la storia della Lucania, il brigantaggio. Come metafora, in ambito comunitario, rappresenta il modo in cui noi lottiamo per la nostra vita, come loro hanno lottato per la propria.

Il tipo di musica che suonate?

Antonio: Musica popolare, etnica, pizzica e taranta.

Le difficoltà che avete incontrato?

Eliseo: la coordinazione del ritmo

Vito: la sincronia

Rocco: la resistenza

Claudia: la continuità nelle prove e la costanza

L'emozione più grande??

Salvatore: Senza dubbio, il primo concerto al teatro Stabile, perché è stata un'emozione nuova che non avevo mai provato prima. Poi è stata bella anche la nostra unione sul palco.

Antonio: Ogni volta che si parla di musica, perché mi trasmette la speranza di potercela fare.

Gianvito: Il concerto alla Grancia: fra tutti è stato il più bello anche grazie al forte coinvolgimento del pubblico.

Gli obiettivi del gruppo? E i progetti futuri?

Vito: Far conoscere la nostra musica, e soprattutto il messaggio di integrazione nel sociale. C'è poi un sogno nel cassetto: suonare al concerto del primo maggio a Roma e accompagnarci con musicisti del calibro di Enzo Avitabile e i Bottari.

Giada: Migliorarci sempre di più, imparare nuovi ritmi.

Claudia: Magari suonare in qualche festival, come La notte della taranta.

Grazie a questo progetto come è cambiato il vostro sguardo verso il mondo?

Davide: Sicuramente adesso ho una visione più positiva di molte cose

Vito: Questa esperienza mi sta facilitando l'apertura verso l'esterno, mi disinibisce molto. Una cosa molto importante è il confronto con persone "sane" che magari hanno un pregiudizio nei tuoi confronti, e tu cerchi di fargli capire che tu non sei solo un ex tossicodipendente, ma puoi valere molto di più.



Francesco: Ho capito che sono in grado di divertirmi anche senza alterare il mio stato mentale.

Arriva il vostro messaggio??

Rocco: Io lo percepisco dal loro coinvolgimento

Claudia: Sì, credo di sì. So che ci sono gruppi forse anche più bravi, ma noi riusciamo a coinvolgere la gente.

Giada: Per me la gente percepisce che siamo come loro, non siamo dei musicisti che si mettono sul piedistallo. Siamo dei ragazzi semplici che si ritrovano a suonare per una giusta causa su un palco.

Vito: Tutto questo secondo me si vede benissimo quando suoniamo. Quando siamo sul palco sorridiamo ci divertiamo, c'è molta complicità e penso che la gente lo percepisca.

Antonio: Ci divertiamo proprio e siamo in armonia.

Alberto: La musica è un mezzo di comunicazione: se il gruppo trasmette qualcosa di buono è perché il gruppo è buono.

Antonio: Magari un giorno quando avrò risolto i miei problemi, se capiterà, potrò dire che la musica mi ha aiutato tanto. Questo sarà sicuramente un messaggio forte e positivo.

Com'è stato suonare con dei veri musicisti, i professionisti che vi affiancano sul palco?

Claudia: Ricordo con emozione gli insegnamenti di Gianluca Sanza.

Vito: Li guardo con ammirazione, meravigliato da quello che riescono a trasmettere suonando il basso o le percussioni. E poi è importante anche il contributo delle ballerine in scena: un coinvolgimento in più.

Rocco: Siamo orgogliosi di suonare con chi fa musica per mestiere.

La musica in una sola parola?

Francesco: Scoperta.

Salvatore: Vita.

Eliseo: Comunicazione.

Rocco: Felicità.

Antonio: una cosa che nutre l'anima.

Claudia: Adrenalina.

Gianvito: Comunicazione.

Giada: Impegno.

Davide: Una magia che trasmette gioia.

Vito: Coinvolgimento.

Enzino: Energia positiva.

"Cercando la parola si trovano i pensieri" (J. Joubert)

Cercando la grafia si trova la persona.

La grafologia diventa così un mezzo di conoscenza, di conoscenza di te stesso!

"Deus Caritas est" - Dio è amore e non solo quelli 'esperienze' un'area e quella di come le cure delle persone, lavorare al rispetto della persona umana.

Lo scritto è un'azione una comunità e promozionale una dimensione umana, di rispetto, crescita e unione e energia tra tutti.

Una C.P. è esposta di ascolto, di apertura di comunicazione. Sui paragoni a cui che dobbiamo fare non possiamo discutere: dai posti, dalla cura, dalla sensibilità di Gesù.

Il grande bisogno è la mancanza di relazione: di quegli occhi che non guardano (presto) attenzione in vita... prima di tutto su Gesù... "che chiede di essere visto da x i fratelli".

che si ego... suoni in un'atto refrattario della persona "Deus Caritas est"

La Provvidenza
Non è solo una rivelazione teologica, ma un luogo nel quale il Signore spesso mostra il suo volto, si manifesta, si fa presente... se non percepiamo la Provvidenza in questi casi una "benedizione", niente ha senso. Portare il lavoro da Gesù!

Unicamente diventa possibile "scrivere" se si affidiamo.

Non sono + alcuni che si occupano di... ma una comunità di vita, che accoglie, che cura.

"contabile" - in pt dobbiamo essere! Anche noi chiamati alla carità siamo + decantati.

LA CURA DEI FORTI - Mandato di Gesù ci dà.

Il ruolo profetico della Chiesa è quello di non essere confessori - impalo: La Caritas deve tenerci nel senso con il nostro modo di promuovere la giustizia.

La Caritas non è fare delle cose "invece" ma è una apertura pronta, dovuta, sincera, sensibilità. Dobbiamo essere più aperti, più aperti, più aperti, più aperti. For Caritas è una

È una grafia che esprime una profondità di sentimento e una disponibilità alla comprensione notevole.

C'è una giusta dose di altruismo che ben si mescola alla moderata difesa dell'io.

Sono molto evidenti tratti caratteriali che mostrano emotività, impressionabilità e impulsività: tutto ciò rende la persona poco razionale di fronte a possibili situazioni piacevoli. Potrebbe trovarsi infatti a fare i conti con un turbamento emotivo di notevole intensità.

I giudizi che può dare all'ambiente esterno tendono a essere più soggettivi che oggettivi, è spinta infatti a trarre conclusioni che riflettono le emozioni del momento.

È soggetto dotato di un'intelligenza profonda, un elevato spirito di osservazione e un pensiero penetrante, presta molta attenzione ai particolari anche per avere una visione completa della realtà che la circonda.

Cerca di essere puntuale e precisa nelle sua attività, anche se poi l'emotività e l'apprensione intellettuale la caricano di preoccupazioni che la rendono incline a errori e incidenti di percorso.

Ha una buona memoria e non ha difficoltà nell'andare incontro al pensiero dell'altro, è sempre disponibile all'incontro.

Ha una buona rapidità nell'ideazione e nella conseguenza messa in opera di alcune azioni, tuttavia il tutto viene limitato e rallentato dall'indecisione nel concludere e la paura di sbagliare che la contraddistingue. Sono presenti inoltre dei dubbi che la portano a sottovalutarsi e non esprimere il suo potenziale sia intellettuale che emotivo.

È una grafia che presenta una bella carica energetica che potrebbe esprimere nelle più svariate attività, ma che esprime poco in preda a dubbi e incertezze. È poco incline ad accettare consigli, ma tende a perseguire i percorsi che ritiene più giusti per se stessa.

Per quanto riguarda il rapporto con l'altro tende a viverlo in vicinanza o in lontananza in base al grado di fiducia che ripone nell'altra persona, è visibile quindi un'alternanza in questo senso nei rapporti umani.

L'umore è tendenzialmente stabile, gli sbalzi se così possiamo definirli tendono più verso il positivo che al negativo. È presente una bella ragione di creatività che potrebbe portarla a sperimentare situazioni nuove e piacevoli, tuttavia potrebbe essere bloccata dal disordine interiore che rende la creatività meno fruttuosa e poco chiara all'esterno, in modo particolare da chi poco conosce le vere potenzialità che la caratterizzano. M.N. grafologa.

Invia la tua grafia a viadelsociale@gmail.com e avrai la tua analisi



Sappiamo tutti che ormai ai nostri amici cani è riconosciuto un ruolo affettivo e sociale nella vita delle famiglie in cui vivono. Insomma, è vero che il cane è il migliore amico dell'uomo. Ma è vero anche il contrario? Quanto amiamo i nostri cani?

Spesso, per esempio, utilizziamo il termine “cane” per indicare cose negative. Pensate al paragone “fai le cose da cani”, oppure all’idea “mi tratti come un cane”, più genericamente “cose da cani”.

Da dove viene questa visione negativa? Forse in tempi remoti il cane non aveva il ruolo di un membro della famiglia e non era riconosciuto come parte della società. Era solo un animale che conviveva con gli uomini.

Oggi le cose, almeno nella maggior parte dei casi, sono cambiate. Anche se restano però molti comportamenti negativi.

In quasi tutte le culture, l'amicizia viene intesa e percepita come un rapporto alla pari, basato sul rispetto, la stima, la disponibilità e la fiducia reciproca, che non pone

vincoli specifici sulla libertà di comportamento delle persone coinvolte.

Ecco, il cane soddisfa tutte queste condizioni, anzi di più: darebbe la vita per il proprio padrone.

I cani, sia da cuccioli che da adulti, hanno bisogno di cure ed attenzioni, cercando soprattutto di capire le loro esigenze, senza scambiarle per difetti caratteriali. E se li adottiamo, dobbiamo essere pronti a fare qualche sacrificio e qualche rinuncia: li abbiamo in fondo adottati per sempre.

L'esperienza diretta avuta nella mia vita con più di un amico peloso, ed attualmente con Koby, è sempre stata improntata al massimo rispetto e alla massima pazienza. Forse lui ne ha avuta molta di più della mia! Oggi ci capiamo anche con un solo sguardo, con un gesto della mano o col tono della voce.

E' molto bello, è il risultato di un paziente e quotidiano gioco di coccole, di emozioni, di nostalgia se siamo lontani, di arrabbiature. Ci vogliamo bene così, pregi e difetti.

Mi voglio congedare da chi mi legge con una raccomandazione e con un aneddoto.

La raccomandazione: non maltrattate gli animali in genere, non abbandonateli. Altrimenti, diceva qualcuno, “peste vi còlga!”.

L'aneddoto, invece, è questo qui: un signore, dovendo andare in vacanza, scrisse alla direzione dell'albergo in cui doveva alloggiare, chiedendo se avrebbero ospitato anche il suo cane. Dopo qualche giorno ebbe una email di conferma. “Egregio signore – diceva il direttore dell'al-

bergo - è da oltre quaranta anni che svolgo questa attività e non mi è mai capitato di ospitare nel mio albergo un cane che rubasse un asciugamani o un posacenere, che si pulisse le zampe vicino alla coperta del letto, né che bruciasse le lenzuola, né che rilasciasse un assegno scoperto. Per cui, se il suo cane garantisce, può venire anche lei!

I cani, sia da cuccioli che da adulti, hanno bisogno di cure ed attenzioni, cercando soprattutto di capire le loro esigenze

«Il mondo - secondo Socrate, il nonno di Margherita - si divide in: quelli che mangiano il cioccolato senza pane; quelli che non riescono a mangiare il cioccolato se non mangiano anche il pane; quelli che non hanno il cioccolato quelli che non hanno il pane.»

Dipendenza al cioccolato



Per i Maya era la "bevanda degli dei", gli atzechi usavano il cacao in chicchi per comprare le schiave. Per gli studiosi della Boston University e di Harvard, il cioccolato allunga la vita, grazie ai polifenoli del cacao che agiscono come antiossidanti. È appurato quindi che il cioccolato - come tutte le cose - preso nelle giuste quantità può fare solo che bene. Però state attenti: il dolce che vi propongo in questo numero può causare una vera e propria cioccodipendenza.

Dipendenza al cioccolato

250gr burro
250gr zucchero semolato
250gr farina
1 tazzina di caffè forte
4 uova
3 cucchiari rasi di farina
250gr cioccolato fondente

Per guarnire:
200gr di cioccolato bianco
50gr burro
4 cucchiari di panna liquida

PREPARAZIONE

Spezzettate il cioccolato, mettetelo in una ciotola con il caffè e lo zucchero. Rimescolate di continuo a fuoco basso finché il tutto non sarà liscio ed omogeneo. Spegnete, lasciate riposare per 5 minuti il composto, poi unite alla salsa il burro a pezzettini (rimescolando ripetutamente), le uova (battute a parte con un pizzico di sale) e infine la farina.

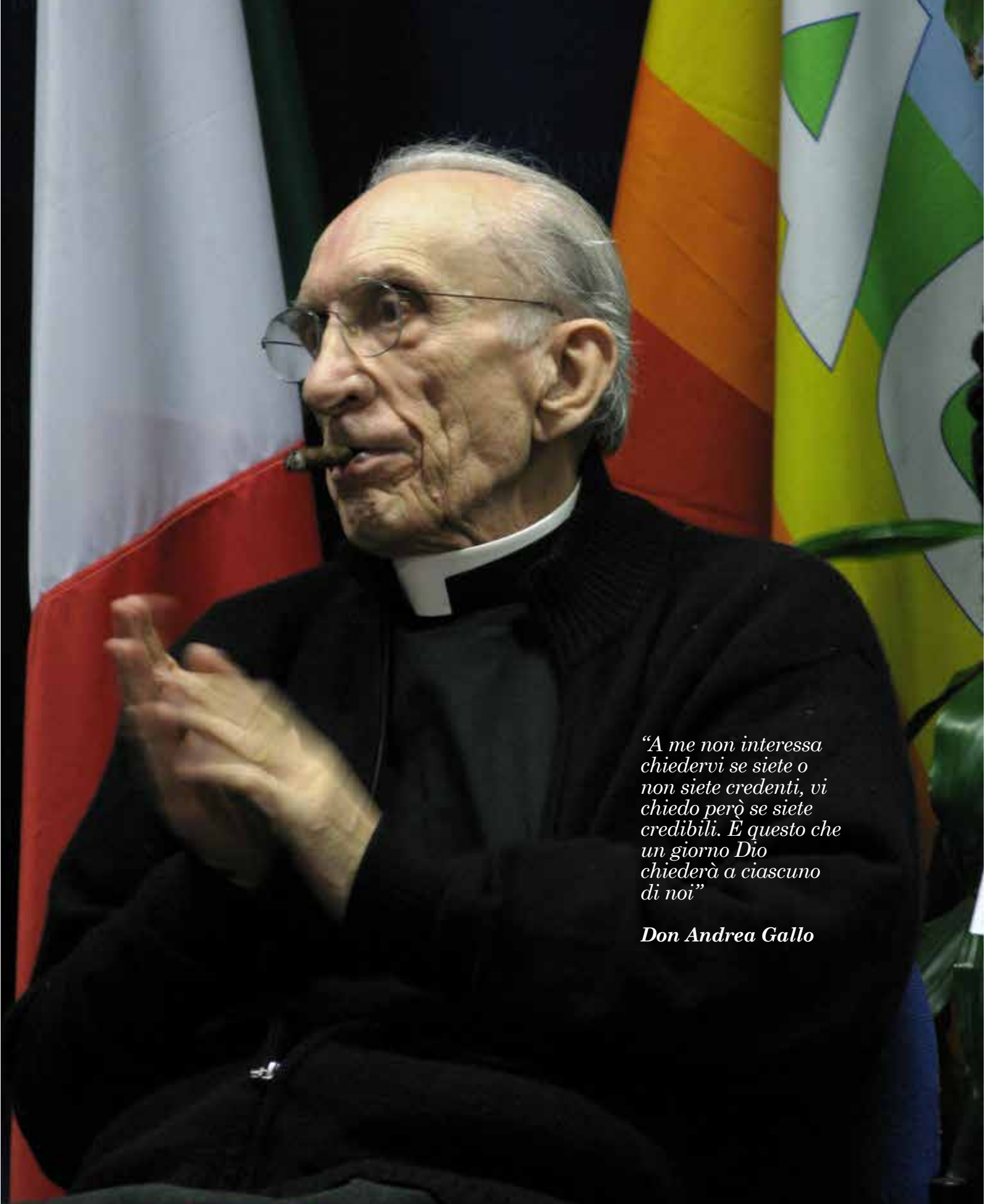
Amalgamate perfettamente il tutto, quindi versate la preparazione dentro una tortiera imburrata e foderata da un foglio di stagnola (che fuoriesca di 3 cm dal bordo del recipiente) a sua volta unto di burro. Fate cuocere il dolce a bagnomaria sul fornello per 45 minuti.

Quando la torta si sarà raffreddata trasferitela senza sfornarla in frigo per 2 o 3 ore.

Per la crema di guarnizione grattugiate il cioccolato bianco, mettetelo in una casseruola con il burro e la panna rimescolate di continuo finché non sarà ben legata. Quando sarà tiepida spalmatela sulla superficie e sui bordi del dolce. Fate raffreddare ancora un po' in frigorifero e poi servite.

LETTURA ABBINATA
AL DOLCE:
Margherita Dolce Vita
di Stefano Benni





“A me non interessa chiedervi se siete o non siete credenti, vi chiedo però se siete credibili. È questo che un giorno Dio chiederà a ciascuno di noi”

Don Andrea Gallo

A tutti i rivoluzionari che insegnano ai propri figli, la fratellanza, l'accoglienza, il rispetto di tutte le diversità.

A tutti i rivoluzionari che combattono il pregiudizio e si battono per i diritti.

A tutti i rivoluzionari schierati sempre dalla parte degli ultimi, chiunque essi siano.

La redazione