



ARCIDIOCESI DI PESCARA-PENNE
Caritas Diocesana



FRAMM^MENTI

pensieri in libertà

MAGAZINE

3

www.caritaspescara.it



Ben ritrovato caro lettore!
È con gioia che ti riaccogliamo nelle pagine colorate di questo giornalino.

Nello scorso numero ti abbiamo fatto assistere alle nostre prove di volo: tu immobile in cima ad una montagna e noi alla ricerca del giusto equilibrio, del vento a favore, delle braccia forti, per spiccare il volo. Per essere liberi.

Ci abbiamo provato e riprovato, ogni giorno, ed è proprio la tenacia a tenerci ancorati alla vita, a farci essere -ognuno a suo modo- testimonianza e dono di coraggio per chi ci circonda.

Oggi siamo qui per dirti che ci stiamo riuscendo, che vogliamo farcela ad ogni costo. Stiamo volando!

Riusciamo a sentire di nuovo, l'odore della LIBERTÀ. Appena oltre queste mura, appena oltre i "lavori in corso": oltre la paura di cadere di nuovo.

“

E in virtù d'una Parola
ricomincio la mia vita.
Sono nato per conoscerti
Per chiamarti.
Libertà

Paul Éluard

La libertà inizia dal mio corpo: stare bene fisicamente, sapere di essere in salute, poter contare sul corpo in cui vivo. È essere liberi come un gabbiano. La libertà è il movimento del mio corpo che lavora, che passeggia, che vive nella semplicità di tutti i giorni. È vedere l'alba, essere un corpo che può fare ciò che il cuore sente.

1936

Lo vivo la mia libertà per dominare la vita, non per essere schiavo. Essere libero vuol dire amare se stessi, l'inizio di una storia d'amore. La libertà può essere difficile, ma alla fine ti può dare tante emozioni. Dai a ogni giorno la possibilità di essere: LIBERO.

ER PANDA

“ Fare quello che ami è, libertà
amare quello che fai è, felicità.”

La libertà per me è un diritto. Oggi, dopo avervi rinunciato per un lungo periodo, so quanto mi è cara. Libertà è poter realizzare ciò che desidero, riuscire a fare ordine dentro me stessa mostrando i sentimenti, di qualunque natura siano. Oggi mi sento come un arcobaleno che ha bisogno di uscire dopo un temporale, lasciandosi alle spalle la pioggia, pioggia che provoca tristezza. Vorrei buttarla via. Libertà per me è riuscire ad esprimere ciò che ho nel cuore cosa che non posso né riesco ancora a fare, perché in passato non mi sono sentita compresa e ho paura che questo possa ricadere di nuovo. Vorrei finalmente sentirmi libera come una farfalla, sentire che, lo stesso sguardo d'amore che si ha quando se ne vede una, sia rivolto a me.

THE BUTTERFLY

Libertà è riuscire a comunicare con le persone: vincere la timidezza ed essere un amico fedele con chi incontro. È vivere bene con me stesso, senza pensieri negativi, lasciare tutto il passato fuori dal presente, essere il me di oggi, lontano dal M**** che trascorrevano le giornate costruendo castelli di rabbia e noia. Oggi sento che il mio tempo ha valore, che posso rendermi utile per gli altri. Ho capito che il mio vero carattere piace alle persone e questo mi fa sentire apprezzato. Per me libertà è vivere senza paure e senza fantasmi. Senza la paura di amare e di essere amato.

LATO

Libertà è potersi esprimere come si vuole: è diversità. La libertà è nei colori, è creatività. Libertà è pace dopo la burrasca, un arcobaleno che dona serenità. È la possibilità di esprimere in ciò che faccio la mia personalità. È una strada multicolore.

GABBO

Leggete, studiate e lavorate sempre con etica e passione. Ragionate con la vostra testa e imparate a dire no. Siate ribelli per ciò che ritenete sia giusto. Difendete la natura e i più deboli. Non siate conformisti e non accomodatevi al carro del vincitore. Siate forti e liberi, altrimenti quando sarete vecchi e deboli rimpiangerete le montagne che non avete scalato e le battaglie che non avete combattuto. Questa è la libertà.

MON--KEY

Libertà è: felicità, perché mi permette di immaginare un futuro possibile. Amore, perché il mio cuore può scegliere le persone di cui circondarmi. Fiducia, perché posso credere in chi ho accanto senza il timore che mi tradisca. Sorriso, perché libero di essere me stesso.

IL POLACCHINO

Una porta aperta verso il mondo, verso la libertà. Le mie parole, le azioni, come mi sento. Quando posso esprimermi anche se potrei sbagliare. Quando le mie opinioni vengono accolte comunque. Libero di poter imparare dagli errori. Potermi sentire libero anche se il corpo è in prigione, perché il pensare alle persone che amo mi fa stare bene. Pensare a ciò che voglio, a ciò che amo, mi rende un uomo libero.

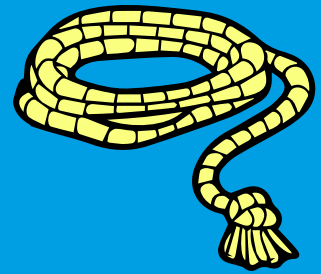
DAHDAH



“Tutte le volte che mi è mancato il respiro:
come una corda a soffocare la vita”



LA MIA CORDA È



ER PANDA

Il rispetto delle regole.

Oggi mi trovo a dover rispettare le regole che ci sono all'interno della Cittadella.

È difficile a volte attenermi ad esse: allo stesso tempo però, so bene che è giusto farlo per un futuro migliore per me stesso.

LATO

È stata la sostanza.

Per molto tempo, a causa dei miei atteggiamenti negativi e delle conoscenze a cui mi hanno portato, è stata un rifugio, una possibilità di fuga da ciò che di brutto avevo vissuto: lo shock per la perdita di un amico. Ero bambino, è accaduto tutto davanti ai miei occhi. Un terribile incidente che mi ha segnato per sempre, e per cui ancora piango.

1936

È stato non accettare la fine con la mia ex: mi sento ancora legato a lei, ci ripenso sempre. Pensavo fosse la donna della mia vita. La fine della relazione è stata dolorosa perché ci tenevo tanto, ero particolarmente affezionato a lei: sentivo che la mia vita si era incastrata con la sua.

GABBO

L'alcool. Quando bevo i miei umore e carattere cambiano con le persone che ho intorno e non mi piace che ciò accada. L'alcool mi lega ai momenti brutti trascorsi con la famiglia: mi fa sentire male, deluso perché mi aspettavo di meglio, avrei desiderato una situazione familiare più felice, abbattuto perché la mia vita poteva essere migliore. Così, per fuggire dalla mia realtà, brutta, ho trovato l'alcool, così da non vedere i problemi che mi facevano soffrire.

THE BUTTERFLY

Il bisogno di amore, che mi lega al desiderio di una famiglia. Questo bisogno nasce dalla tristezza di ciò che non ho mai avuto, di una "normalità" che sarebbe dovuta essere scontata. Tutto ciò mi ha portato tanta sofferenza.

IL POLACCHINO

I soldi. Soldi che hanno creato un abisso tra me e la possibilità di una vita dignitosa, un futuro felice. A causa di un incidente sul lavoro, la mia vita si è trasformata in un affannoso rincorrere ciò che di diritto mi spettava. I soldi oggi per me, rappresentano il riscatto per un'ingiustizia subita. Rappresentano la certezza di poter costruire una vita che non sia più elemosina, lontananza dalla famiglia, strada.

DAHDAH

Il telefono. Se non ho il telefono con me mi sento perso.

Penso che, per aiutarmi, ci vorrebbe una persona che amo molto, ancora oggi: mia moglie. Purtroppo però questo mio desiderio non si può realizzare e allora, il telefono diventa l'unica ancora di salvezza in cui poter rivivere i miei ricordi.

Quando ho il telefono con me, riesco ad evadere, a viaggiare con la mente e con il cuore: rivivo i miei ricordi e mi diverto ripensando alla gioventù. "Oh compagno mio fedele, tu sai scrivere, tu sai parlare e mi mandi nel futuro e nel passato! Sai consolarmi! Ora e sempre parlammi ancora..." "HUAWAI".

MON--KEY

L'essere giudicati dagli altri. Quando vengo giudicato posso non sentirmi a mio agio e per questo reagire senza pensare e ferire chi ho intorno senza esserne consapevole.

RAMÒN

La mia corda è arrivata all'improvviso, imprevedibile: in poco tempo la situazione è precipitata, mi sono ritrovato coinvolto in qualcosa più grande di me, che col tempo mi è sfuggito di mano. Delusioni, sofferenze, per me e la mia famiglia. L'isolamento e la distanza, giorni in cui ho potuto riflettere e rendermi conto di come la mia autostima fosse crollata.



“Dopo tanta nebbia a una a una si svelano le stelle”

• Ungaretti •



LA MIA STELLA È

LATO

Mia madre, che mi ha dato il coraggio di andare avanti. È un angelo custode per me, che mi guarda dall'alto, serena e tranquilla per come sto ora, della vita che sto costruendo. Quando la penso, tengo stretto a me il suo sorriso, il ricordo più bello che ho di lei.

ER PANDA

Il coraggio. Nell'essermi lasciato alle spalle tante mie dipendenze, e sentendomi oggi più forte nell'affrontare qualsiasi altra sfida potrò incontrare. Andare avanti sempre, tenendo lo sguardo fisso all'obiettivo finale.

1936

Riuscire a vivere, andare avanti, nonostante il passato. Mi piace la vita, penso sia bellissima: lavorare, avere una famiglia, riuscire a scommettere su ciò che c'è di bello. So che la vita vale, che è bellissimo riuscire ad avere uno scopo, come il riuscire a prendermi cura di me.

GABBO

La luce che c'è quando mi trovo insieme ad altre persone che non mi fanno pensare all'alcol e a mettermi in situazioni negative. Sono amici che hanno nella loro vita certezze in grado di dargli stabilità, soddisfazione e benessere, come: la casa, il lavoro, la chiesa come punto di riflessione per i propri problemi.

THE BUTTERFLY

Se al mio fianco ci fosse stata una persona che poteva essere la mia stella, le cose sarebbero potute andare diversamente e mi avrebbero procurato meno sofferenza. Oggi sono una persona diversa, migliore, che ha recuperato ed ha a cuore la sua dignità. Mi sento meglio fisicamente, anche se ho il cuore ancora in mille pezzi per un dolore in partecolare a cui non ho mai potuto dare una spiegazione.

Sono pronta a ricominciare e ho tanto coraggio per farlo. Ho compreso che il tempo non sempre cura le ferite ma è possibile convivere, anche se queste ferite le accantono in un angolo del mio cuore.

Ho imparato che anche gli affetti più o meno grandi e importanti ti possono tradire.

Ho capito che vorrei avere più rispetto per me stessa e vorrei gridare al mondo come mi sento.

IL POLACCHINO

Il lato positivo del mio carattere che mi dà il coraggio di affrontare il presente e la forza di proiettarmi nel futuro. Il sorriso di chi non vuole arrendersi, di chi si fida, perché le cose potranno andare meglio.

DAHDAH

La forza che mi dà mia figlia.

Forza di andare avanti grazie alla possibilità di sentirci spesso e poterci vedere una volta al mese: tutto ciò mi incoraggia e mi rende ancora più forte per riuscire ad affrontare meglio ogni situazione difficile che incontrerò lungo la mia strada.

MON--KEY

La speranza. Mi piace sperare che un giorno sorrideremo tutti invece di invidiarci per quello che gli altri hanno e noi no.

RAMÒN

Mia nonna. È stata negli anni il mio riferimento principale e quando è venuta a mancare mi sono rimboccato le maniche per mettere in pratica tutti gli insegnamenti ricevuti. "Cara nonna, nella mia vita sei stata la stella che ha illuminato il mio cammino: mi hai fatto crescere bene, facendo tanti sacrifici per me. Grazie, ti mando un bacio grande grande."



LA NOSTRA PLAYLIST

E ora, con le cuffiette nelle orecchie ti condividiamo le canzoni che hanno accompagnato, ispirato, sostenuto, i pensieri sui temi della "corda" e della "stella". È un modo che potrà aiutarti a leggere le nostre storie con occhi simili a quelli con cui le guardiamo noi.

ER PANDA

IO VOGLIO VIVERE - NOMADI

Forse scorre dentro il silenzio il senso
E il profilo della vita è tra le cose,
E anche il buio serve ad immaginare
La ragione che ci invita a provare.
So che può far bene anche gridare
Per riscattare l'anima dal torpore
So che ad ingannarmi non è l'amore
Perché voglio amare...!!

1936

SIENTE - ALESSIO

Và giranno dinte 'a machina ogni notte,
Io che 'a voglio e chella 'e me nun se ne fotte.
Va giranno mezza Napule ogni notte,
Va giranno fino a quando fa matina...
Viento! Vammelle a chiammà pecchè a me nun me sente.
Chella è 'a vita mia.
Siente! Chesta è 'a voce nnammurata nun 'a siente?!
Sto chiammano a stanotte, me siente?!

GABBO

UNA VITA SPERICOLATA - VASCO ROSSI

E poi ci troveremo come le stars
A bere del whisky al Roxy bar
O forse non c'incontreremo mai
Ognuno a rincorrere i suoi guai
Ognuno col suo viaggio
Ognuno diverso
E ognuno in fondo perso
Dentro i fatti suoi

THE BUTTERFLY

QUANTE VOLTE - VASCO ROSSI

Quante volte ho sbagliato, sì
Quante volte è andata bene così
Quante volte ho fatto finta di niente
Ma ho capito, sì
Quante volte sono arrivati i guai
Anche se ero già migliore ormai

IL POLACCHINO

SOLDI - MAHMOOD

È difficile stare al mondo
Quando perdi l'orgoglio
Ho capito in un secondo che tu da me
Volevi solo soldi
Come se avessi avuto soldi, soldi
Prima mi parlavi fino a tardi, tardi
Mi chiedevi come va, come va, come va
Adesso come va, come va, come va"

MON--KEY

CRESCENDO - JESTO

Crescendo mi sono abituato ai drammi
Da quando avevo tipo quindici anni
Poi un giorno ho scoperto i grammi
Ho chiesto potete aiutarmi?
Ma non c'è nessuno qua che può salvarmi
Noo/noo
Non c'è nessuno qua che può salvarmi
Che può salvarmi da me

DAHDAH

TI TELEFONO O NO - GIANNA NANNINI (Il telefono no)

Se la sera non esci, ti prepari un panino guardi la tv, anche tu
Ti addormenti con qualcuno, che alla luce del giorno
non conosci più, anche tu
Ti telefono o no, ti telefono no ho il morale in cantina
Mi telefoni o no, ti telefono no chissà chi vincerà...

Ti salutiamo, caro lettore, con un "Rap del cambiamento": memori del fatto che, è sempre possibile tornare alle cose che ci hanno fatto stare bene, riappropriarci della bellezza persa. Trovare il coraggio per cambiare, per liberarci dalla corda stretta e tornare ad alzare gli occhi al cielo verso la nostra stella. Perché la vita è la cosa più preziosa che ognuno di noi ha, e non bisogna mai smettere di benedirli. Di custodirla.

PINOCCHIO (RAP DEL CAMBIAMENTO) ER PANDA

E dicevo sì agli amici di cartone
E dicevo sì a qualsiasi tentazione
Forse ero io ad essere passivo
e così facendo vivevo da abusivo.

E dicevo sì anche se poi non volevo
e dicevo sì anche a chi non conoscevo
Se dicevo no poi venivo giudicato
e cacciato via come un cane bastonato.

La paura di cambiare
e volersi riattivare
in una vita ideale
Crescere per migliorare
- il conflitto ci può stare -
c'è di mezzo un grande mare
superare e poi rialzare
questa vita da cambiare.

Ora dico no perché sono già convinto
e ripeto no perché tu non mi hai respinto
Certo sono io a cambiare le mie carte
Strappo il mio passato è da me che si riparte

Dico ancora no perché ho appena cominciato
Resto col mio no perché sono già cambiato
Se dicessi sì forse a volte sbaglierei
E sbagliare no, questo io non lo vorrei.
La ragione di cambiare
Non mi fa più stare male
Perché è giusto arrivare
A uno scopo ideale
Se al momento è attuale
Si può sempre sistemare
Tra le onde di quel mare
Che si possono scavalcare

E dicevo sì ma ora son contrario
Succube mai più del mio viscido avversario
Motivato sì ogni giorno sempre più
Aspettando il di per poter gridare a te.

Non c'è più niente da cambiare
Non c'è più nulla da rialzare
Questa vita ora mi piace
E la vivo col cuore in pace
Orgoglioso in fondo al cuore
Di poter poi riabbracciare
Quella stella in riva al mare
"MARIAFRANCESCA" sei speciale
E rimango qui a gridare
Quanto per me tu sei speciale
Resto lì in riva al mare
Io mi voglio anche bagnare
Con le mie lacrime di gioia
Non ti devi preoccupare
Resta a farti accarezzare
Quel visino ch'è speciale.

