

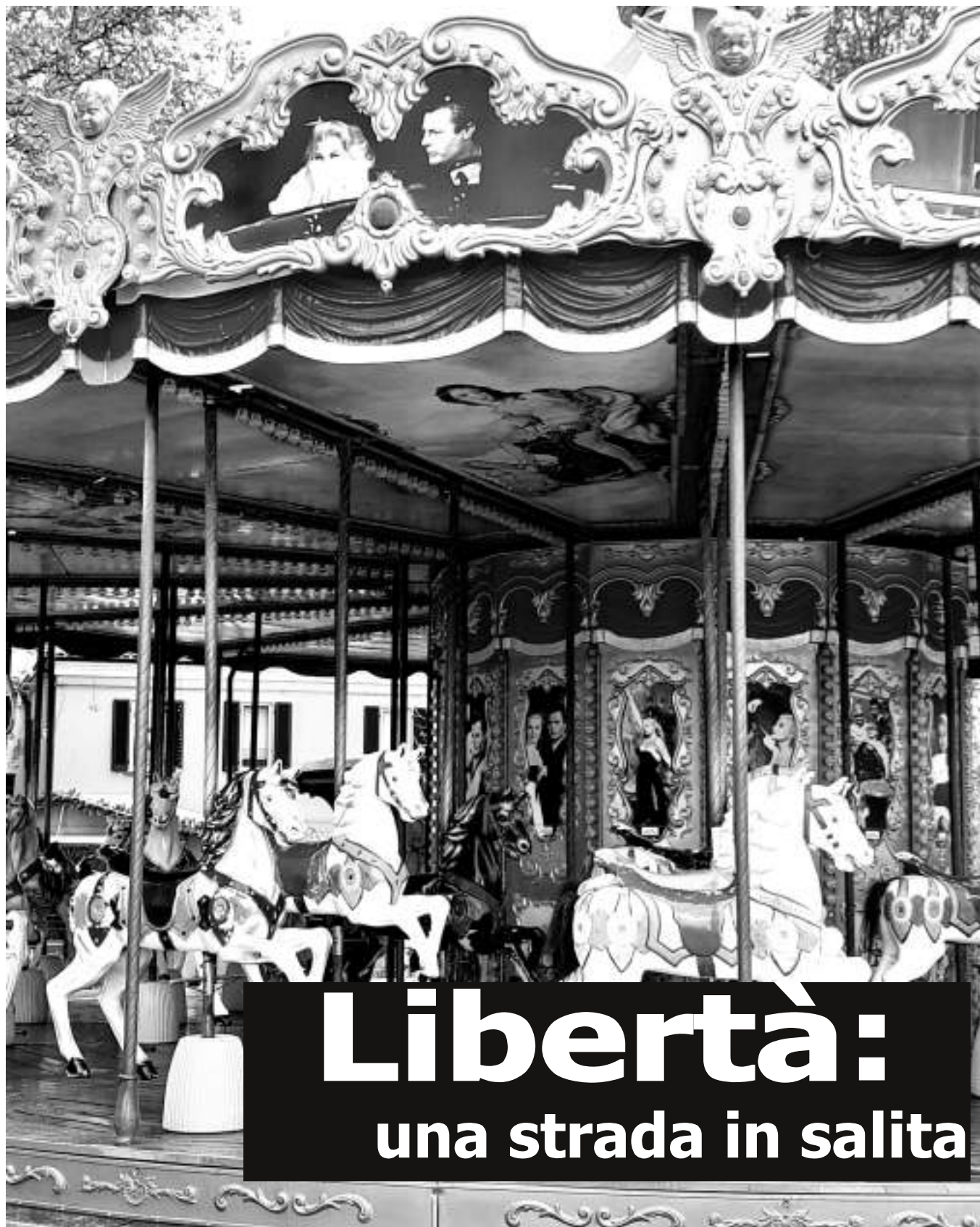


Il Dinosaurio Colto

Raccolta di Contributi del Laboratorio di Scrittura Creativa e Narrazione "Prima Pagina"

Blog: <http://dinosaurocolto.altervista.org> , dinosaurocolto@yahoo.it

Stampa: Centro Stampa Ceis Rimini
2023



Laboratorio Prima Pagina

*Azienda USL della Romagna
U.O. Dipendenze Patologiche - Rimini*

Direttore Dr. Teo Vignoli

Prima Pagina

Laboratorio di Scrittura Creativa e Narrazione

Ed. Prof.le Primo Pellegrini (U.O. Dipendenze Patologiche Rimini)

Hanno collaborato alla realizzazione di questa raccolta di scritti e immagini:

Amneris, Claudia, Giovanni, Loris, Roberto, Rudy, Stefano

Fotografie:

Fulvio M.B.

Contatti:

dinosaurocolto@yahoo.it

Blog: <http://dinosaurocolto.altervista.org/>

Stampa:

Centro Stampa Ceis, Rimini

Sommario

Libertà come espressione della diversità pag. 3

Libertà e quel giorno in cui me la sono tolta pag. 4

Un minimo di regole ci rende liberi pag. 5

La liberazione di Auschwitz raccontata da Primo Levi pag. 7

La Sindrome del carcerato pag. 8

Poesie collettive pag. 9

Poesie pag. 10

Pensierhouse pag. 11

La rabbia pag. 12

Trekking a Rimini pag. 14

Musica pag. 16

Consigli di lettura pag. 18

Aforismi pag. 20



Libertà come espressione della diversità

Se chiudo gli occhi e inizio a pensare alla parola "libertà" mi viene in mente un percorso.

di Claudia

La libertà è l'espressione della diversità. Io credo profondamente in questa affermazione.

La diversità crea: crea comunque, anche nella disgrazia e nella tragedia.

La libertà ha anche il compito di escludere il giudizio: secondo la filosofia, è quella capacità di agire o non agire senza costrizioni e impedimenti esterni.

Secondo la Costituzione italiana la libertà personale è inviolabile, ma la società diventa giusta quando le libertà di ciascuno ne creano una in comune.

Non è facile perseguire la libertà come scopo, a causa di atteggiamenti egoistici e individualistici e scarsi piani organizzativi volti a promuovere un progetto in tal senso.

Libertà è anche vederci qualcosa di storto, non giustificare sempre.

Essere liberi credo sia lo scopo dell'esistenza.

Il Consiglio d'Europa ha promosso un Manifesto sulla libertà d'espressione dell'arte e della cultura nell'Era digitale, unitamente al progetto di una mostra digitale. Per le nostre società democratiche è importante che esistano prese di posizione del genere, che tutelino l'arte e la creatività.

Questo è un impegno politico per promuovere il diritto degli artisti di esprimersi liberamente, anche in periodi difficili.

Se chiudo gli occhi e inizio a pensare alla parola "libertà" mi viene in mente un percorso. La strada è in salita, ci sono curve, non vedo



la fine di questo cammino. Forse perché la vera libertà è quella di non porsi tante domande, ma esistere e basta.



Libertà e quel giorno in cui me la sono tolta

di Quadro

Nel corso della mia vita penso di aver perso la libertà innumerevoli volte, anche se in alcuni casi devo ammettere che la causa della perdita sono stato proprio io. Per esempio, fumando: sono un fumatore da tanti anni, quindi schiavo del tabacco che sicuramente avrà danneggiato la mia salute. Nessuno mi ha mai costretto ad iniziare, continuare e persistere fino a rendermi psicologicamente troppo debole per tentare di smettere.

La libertà la puoi trovare solo se la tua mente non è contaminata dalle mode, là dove pensi che per vivere tra i tuoi simili puoi anche fare a meno dell'aperitivo, dove puoi camminare senza che nessuno ti obblighi a seguirlo, dove la tua persona viene accettata per quello che è ora, senza indagare nel tuo passato.

La libertà è il risultato di reciproco rispetto.

I giovani, l'instabilità, il lavoro

Il precariato giovanile è una piaga sociale, soprattutto in Italia, dove purtroppo i contratti lavorativi sono ancora per la maggior parte a tempo determinato o a chiamata, per alcuni settori, o ancor peggio in regime di lavoro nero, senza diritti e con sfruttamento.

Ciò causa nei giovani una instabilità che preclude il loro futuro, la loro indipendenza, la possibilità di costruirsi una propria famiglia, visto che le paghe sono tra le più basse in Europa e il costo della vita è in costante aumento. Per questo motivo il 71,5 % dei giovani non trova un posto di lavoro all'interno della propria regione e molti scelgono di andarsene dall'Italia.





Un minimo di regole ci rende liberi

di Giovanni

Siamo nati liberi e a volte senza soldi siamo ancora più liberi. Non mi riferisco al minimo necessario per il fabbisogno, ma ai soldi in eccesso, come quelli che possono arrivare da un'eredità: molte famiglie si sono divise per questo motivo.

Poi ci sono le fortune costruite con tanto lavoro, dedizione, capacità, buona sorte, ma che diventano un vincolo, non si riesce più a fermarsi, a rallentare, smettere di accumulare per potersi godere un po' la vita, avere del tempo libero. Queste persone non si fermano mai, neanche un'ora di relax al giorno, neanche un momento che non abbia a che fare col lavoro: mezz'ora di passeggiata, un film al cinema, una strimpellata di chitarra, a queste persone sembrano cose futili, perdite di tempo.

Osservando il loro modo di vivere, ho quotidianamente la possibilità di confrontarmi con il senso della vita, di chiedermi di che cosa ho bisogno veramente. Così, sebbene non sia tutto perfetto nella mia vita, mi sento molto libero. Non è stato facile, ma la ricerca continua della libertà mi ha dato qualche risultato. Sono diventato attento a non diventare schiavo dei soldi, favorendo invece il tempo per me stesso. Sono come voglio essere, faccio quel che voglio fare, non devo



Fulvio

necessariamente fare o essere quello che gli altri si aspettano da me.

E' anche vero che per alcuni aspetti la voglia di libertà da parte mia, a volte eccessiva, mi ha reso schiavo di altre cose. Così, penso che un minimo di regole ci renda liberi. Una frase che trent'anni fa non comprendevo, pensavo: come possono delle regole rendermi libero? Ora lo capisco.



Imprenditore o posto fisso?

di Giovanni

Il posto fisso è da sempre presente nelle nostre vite attraverso le valutazioni che facciamo continuamente e inevitabilmente.

Genitori di figli che non saranno laureati non possono desiderare altro che il posto fisso per loro. Ma perché il posto fisso è così importante?

Credo sia perché il suo potere è fortissimo su di noi. Dà sicurezza, permette di realizzare ogni cosa, come l'acquisto di una casa col mutuo, di una macchina a rate, di viaggiare, di arredare la casa con tutto il necessario per poter avere ogni comfort, insomma ci dà sicurezza, e sicurezza vuol dire anche serenità.

Ma non credo che sia così per tutti e che sia stato sempre così. Infatti per me è stato diverso.

Appena conseguito il diploma di ragioneria i miei genitori mi stavano organizzando già tutta la vita, in realtà lo facevano già da poco prima che nascessi.

In quegli anni, intorno al 1986, ricordo c'era la

Lira come moneta nazionale, economicamente parlando si stava meglio di adesso. Arrivai a Milano e trovai lavoro in un'agenzia immobiliare. Avevo appena rinunciato (sputato) al posto fisso. Sì, mio zio era assessore regionale, il che significava avere tutte le porte aperte. Avrei potuto lavorare in banca, al comune, negli uffici postali, insomma, per un ragioniere un posto fisso si trovava facilmente. Ma allora perché no? A parte la noia che il mio paese in collina mi provocava, quando mi diplomai, ricordo che erano anni in cui chi aveva capacità imprenditoriali riusciva a creare imprese di successo, i soldi giravano, e così il posto fisso diventa limitante, troppo poco per me. Volevo viaggiare, uscire da quel paesino, ma soprattutto mettermi alla prova anche nel lavoro. Mi rifiutavo di accettare un futuro già scritto. Il posto in banca grazie allo zio e avanti così, vivere annoiato, senza stimoli. Arrivato a

Milano è iniziata l'avventura come agente immobiliare mi resi subito conto che la mia scelta non solo non era sbagliata, ma assolutamente azzeccata. Guadagnavo soldi 30 anni fa che non riesco a guadagnare oggi. Poi arrivò nel 1993 l'Era di Tangentopoli e tutto iniziò a cambiare. Tutti quei soldi che giravano per costruire nuove palazzine erano bloccati, e questo provocò subito gravi conseguenze soprattutto per le agenzie immobiliari. Non era mia intenzione annoiarvi

con i miei successi e i miei fallimenti, ma ho voluto riportare la mia testimonianza che è simile a quella di tanti altri ragazzi che in quegli anni vissero la mia stessa esperienza, e per portare all'attenzione vari scenari in momenti diversi che l'Italia ha vissuto. Il posto fisso potrebbe sembrare anche troppo poco in alcuni momenti, se il paese in quel dato periodo storico gode di un'ottima salute economicamente parlando, così da preferire fare impresa se

le possibilità di riuscita sono buone.

D'altronde, se riesco come imprenditore avrò grosse soddisfazioni, sarà gratificante ogni qual volta che gli affari andranno bene, l'azienda crescerà, facendo aumentare in sé stessi la sicurezza, l'autostima e il buon umore. Tutto perfetto insomma.

Ma se non riuscissi? Se poi le cose cambiassero? Come nel 1993 con Tangentopoli? Ed ecco che il posto fisso acquista valore. Col posto fisso non rischio di fallire, di stressarmi perché devo gestire situazioni sempre più difficili, col posto fisso sarei tranquillo.

Credo sia arrivato il tempo per me di raggiungere quella tranquillità.

Così, la stessa persona predisposta per fare l'imprenditore in momenti diversi della vita, per motivi diversi, può preferire di ottenere il posto fisso.





La liberazione di Auschwitz raccontata da Primo Levi

Il 27 gennaio 1945 l'Armata Rossa apriva i cancelli del campo simbolo della Shoah e della barbarie nazista

Nei primi giorni del gennaio 1945, sotto la spinta dell'Armata Rossa ormai vicina, i tedeschi avevano evacuato in tutta fretta il bacino minerario slesiano. Mentre altrove, in analoghe condizioni, non avevano esitato a distruggere col fuoco o con le armi i Lager insieme con i loro occupanti, nel distretto di Auschwitz agirono diversamente: ordini superiori (a quanto pare dettati personalmente da Hitler) imponevano di «recuperare», a qualunque costo, ogni uomo abile al lavoro. Perciò tutti i prigionieri sani furono evacuati, in condizioni spaventose, su Buchenwald e su Mauthausen, mentre i malati furono abbandonati a loro stessi.

La prima pattuglia russa giunse in vista del campo verso il mezzogiorno del 27 gennaio 1945. Fummo Charles ed io i primi a scorgerla: stavamo trasportando alla fossa comune il corpo di Sómogyi, il primo dei morti fra i nostri compagni di camera. Rovesciammo la barella sulla neve corrotta, ch  la fossa era ormai piena, ed altra sepoltura non si dava: Charles si tolse il berretto, a salutare i vivi e i morti. Erano quattro giovani soldati a cavallo, che procedevano guardinghi, coi mitragliatori imbracciati, lungo la strada che limitava il campo. Quando giunsero ai reticolati, sostarono a guardare, scambiandosi parole brevi e timide, e volgendo sguardi legati da uno strano imbarazzo sui cadaveri scomposti, sulle baracche sconquassate, e su noi pochi vivi. A noi parevano mirabilmente corporei e reali, sospesi (la strada era pi  alta del campo) sui loro enormi cavalli, fra il grigio della neve e il grigio del cielo, immobili sotto le folate di



vento umido minaccioso di disgelo. Piovigginava, e il cielo era basso e fosco. Mentre il lento passo dei cavalli di Yankel mi trascinava verso la lontanissima libert , sfilarono per l'ultima volta sotto i miei occhi le baracche dove avevo sofferto e mi ero maturato, la piazza dell'appello su cui ancora si ergevano, fianco a fianco, la forca e un gigantesco albero di Natale, e la porta della schiavit , su cui, vane ormai, ancora si leggevano le tre parole della derisione: «Arbeit Macht Frei», «Il lavoro rende liberi».



La sindrome del carcerato

Con l'ingresso in carcere il soggetto perde il ruolo sociale che prima aveva, viene privato dei suoi effetti personali, di uno spazio personale, della capacità di decidere autonomamente; perde il contatto quotidiano con la famiglia e con gli amici ed inizia a pensare a cosa accade loro mentre lui è lì.

Con l'ingresso in carcere il soggetto perde il ruolo sociale che prima aveva, viene privato dei suoi effetti personali di uno spazio personale della capacità di decidere autonomamente; perde il contatto quotidiano con la famiglia e con gli amici ed inizia a pensare a cosa accade loro mentre lui è lì. La capacità di stare in carcere non è semplice

Goffman (1961) ha individuato quattro forme di adattamento, tra cui in genere la maggior parte dei detenuti oscilla in una progressione consequenziale.

1. **Adattamento intransigente**: il detenuto entra volontariamente in urto con l'istituzione rifiutando qualsiasi forma di collaborazione. Si considera in guerra con essa, partecipa e promuove scioperi, sommosse ed evasioni. Secondo Goffman, si assisterebbe a questo tipo di comportamento in particolar modo durante la fase iniziale e sarebbe una reazione temporanea al primo periodo di reclusione.

2. **Adattamento regressivo**: il detenuto concentra la propria attenzione solo su se stesso. Si ritira in un mondo personale, indirizzando le proprie facoltà esclusivamente nel soddisfacimento dei bisogni fisici. Si disinteressa della propria situazione giuridica, ignora i legami col mondo esterno, è profondamente indifferente a quanto avviene intorno a lui. Tende a rifiutare tutte le forme di socialità rinchiudendosi in se stesso e isolandosi quasi completamente dalla vita di relazione dell'Istituto. Il ritiro dalla situazione è di solito causato dalla constatazione della propria impotenza a lottare contro il Sistema.

3. **Adattamento ideologico**: il detenuto accetta o finge di accettare senza riserve la condanna inflittagli, comportandosi da

“Il carcere è un momento di vertigine. Tutto si proietta lontano: le persone, i volti, le aspirazioni, i sentimenti, le abitudini, che prima rappresentavano la vita, schizzano all'improvviso da un passato che appare subito remoto, lontanissimo, quasi estraneo”
(Ceraudo, 1997)

“detenuto modello”. Oltre alla condanna accetta o finge di accettare la disciplina carceraria adeguandovisi. E' in prima linea durante le cerimonie carcerarie, collabora con l'equipe, nei riguardi dei compagni assume l'aspetto dell'uomo rassegnato e tende ad essere di esempio morale.

4. **Adattamento entusiastico**: il detenuto

accetta completamente la realtà carceraria come unica possibile, costruisce la propria esistenza sulla base della prassi istituzionale, ignorando quasi completamente la vita esterna percepita come pericolosa e quindi temuta.





POESIA

Prima Pagina: Scritture collettive

La Casa

La casa in mezzo al bosco
mi sta aspettando:
sono solo, mi avvicino,
intravedo una luce,
e tra gli alberi
Riccardo.
Bagnato, dal fiume emerge stanco,
sta tornando da me:
lo aspetto fremente.

La Casa 2

La casa in campagna della nonna
con il suo profumo di caffelatte,
come il colore dei suoi capelli
neri e argento:
mi manca e ci penso spesso,
prima di addormentarmi,
il profumo del mangiare della nonna,
i pomeriggi infiniti all'ombra di un carro
ormai lontani, ricordo contento.

La Casa 3

Ho fatto demolire un muro, in casa,
ho raccolto i pezzi e li ho gettati.
Al posto del muro un prato verde
dove crescono solo mele verdi e acerbe.
Ma anche queste matureranno,
come tutto, passa e va.

La Casa 4

Lo specchio mi guarda dentro, mi attraversa,
mi fisso a pensare dei ricordi.
Sul comodino svetta una foto,
il tempo dei rimorsi riprende
quei tempi dove la felicità regnava,
dove si rideva per poco,
a squarciagola, come un topo nel cacio.





POESIE

Girare pagina

di Claudia

Girare pagina,
sfogliare la rubrica giusta,
leggere la frase
che genera una idea,
quella idea
libera di prendere forma.
Attraverso l'accordo o il disaccordo
cambi rotta,
non sei più
fermo a fare polvere
e a puzzare di vecchio.
Non sempre sei destinato
a rimanere in un angolo in silenzio:
i sogni
ti possono portare molto lontano.

Liberi

di Giovanni

Liberi,
siamo nati liberi.
Liberi di ammirare le meraviglie
che ci circondano.
Liberi di pensare.
Liberi di camminare,
di correre,

di fermarci.
Liberi di amare
e di odiare.
Liberi di cantare
e fischiare,
di applaudire
o disapprovare,
di sorridere,
piangere,
emozionarci,
e così per ore
potrei essere
libero di continuare
ad elencare
tutte le libertà
che la vita ci ha donato.
Allora perché il più delle volte
mi sento libero di star male?
Di sprofondare nella mia depressione?
Di coltivare quella solitudine
che in fondo tanto mi piace?
Di disapprovare sempre tutto e tutti,
di arrabbiarmi col mondo
se non mi sento felice,
quando in realtà sono io
che scelgo di non ammirare
tutte le meravigliose cose
che la vita ci ha regalato.



Fulvio



PENSIERHOUSE

di Claudia

Solo insuccesso

Ho scelto io di non assomigliare a loro, e ho scelto io di non mettere al mondo una persona che somigliasse a me.

Tutto sbagliato, tutto orrido.

Troppe difficoltà e troppi ostacoli; troppi compromessi per non essere estromessi.

Troppa violenza nella testa e troppe assenze ricevute.

E quando mi scende una lacrima, quando penso a tutto questo, mi capisco che l'inferno esiste e si chiama privazione.

Privazione di essere liberi, di essere se stessi e incapaci di amare; nascondendosi dietro ai cumuli di mattoni e di polvere di una banale camera di un appartamento.

In pista mi viene meglio

C'è sempre stata comunicazione con qualcosa di superiore.

Tutti parliamo con l'eterno.

Balliamo, sudiamo ci facciamo e ce ne fottiamo.

Come sotto una cupola celeste ne parliamo tanto di come vanno le cose tra noi e lui.

Parliamo di amore, di esistenza.

Finalmente le lancette hanno smesso di chiedere, di funzionare male, ma onorano ogni nostro battito, ogni nostro respiro.

Raggiungere il limite per poi tornare indietro: che liberazione, che consapevole molla da scaricare.

Tutti intorno mi sorridono, allora io continuo a formulare questa mia idea di libertà.

Via da me

Mi sono sentita diversa dal solito.

E' come se il mio cervello si fosse impoverito.

Una sensazione di inadeguatezza ha vinto sulla capacità di considerarmi normale.

Una sorta di diminuzione della propria autostima e un'irrimediabile senso di vuoto.

Come se soffrissi improvvisamente della mancanza di ragione, di giustificazione.

Sopraggiunse poi la paura nel fare qualsiasi cosa: di muovermi, paura di essere coscienti e di capire la debolezza.

Mi sono sentita derisa, non solo intimorita.

Allora voglio fare in fretta, mi decido e ingoio la medicina.





La rabbia

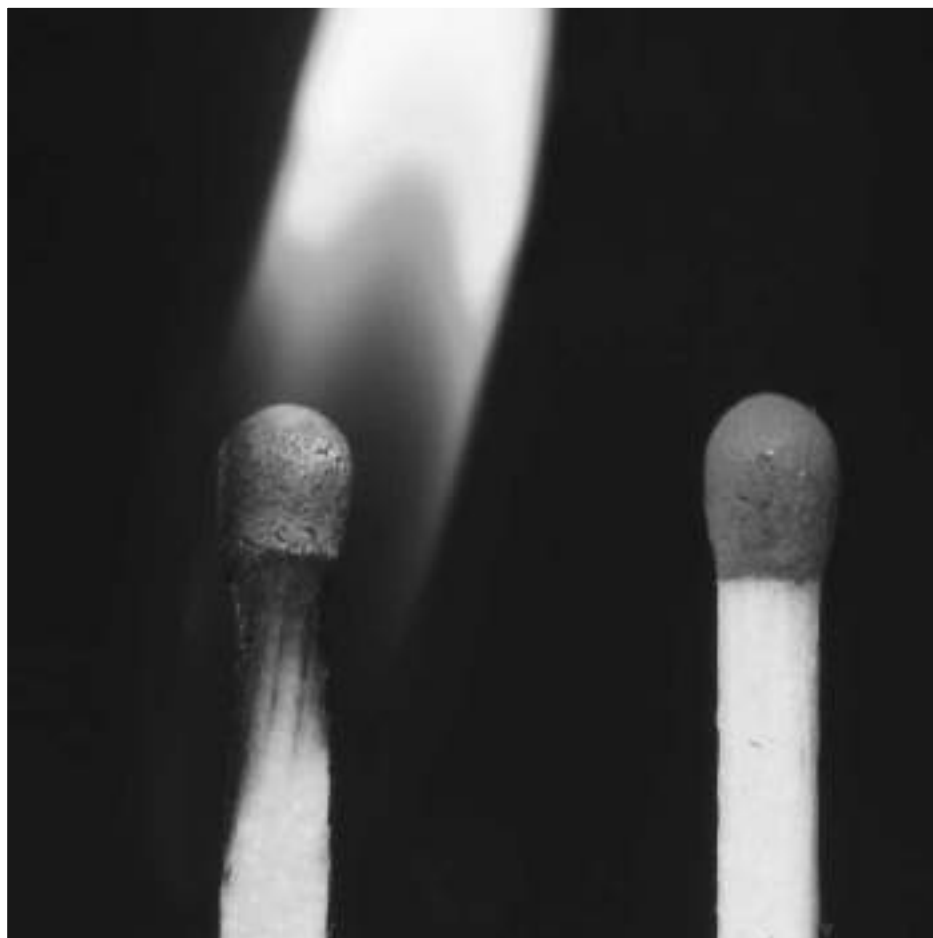
Tutti conosciamo bene l'emozione di rabbia e le sue manifestazioni. La rabbia rientra nella categoria delle emozioni primarie, cioè primitive, primordiali e a base innata, insieme alla gioia, alla tristezza, al disgusto e alla sorpresa.

di Gabriele Caselli, PsicoLogica, 2017 (estratto)

E' caratterizzata da specifiche espressioni del viso e del corpo, da modificazioni fisiologiche e da particolari reazioni comportamentali; è ben visibile non solo negli adulti ma anche nei bambini molto piccoli e nelle altre specie animali. La rabbia è considerata un'emozione primordiale perché è originariamente guidata dall'istinto di difendersi dai pericoli dell'ambiente, allo scopo di proteggere la sopravvivenza di sé e dei propri simili; ha quindi una funzione adattiva e protettiva. Può diventare disadattiva quando la sua intensità crea sofferenza in termini emotivi oppure quando spinge a mettere in atto comportamenti dannosi per sé o per gli altri. Vediamo in seguito le sue principali caratteristiche che la contraddistinguono dalle altre emozioni.

Caratteristiche fisiche e mentali della rabbia

L'emozione di rabbia è ben riconoscibile perché si manifesta attraverso caratteristiche fisiche e psicologiche ben precise. Dal punto di vista fisico le sensazioni principali sono senso di calore fino al bollore, accelerazione del battito cardiaco, tremore alle mani, tensione muscolare, sensazione di caldo alla



testa, voglia di urlare, di imprecare o di colpire qualcuno o qualcosa. Queste sensazioni variano di intensità a seconda del livello di rabbia percepita. Il livello di intensità della rabbia infatti non è sempre uguale, può manifestarsi sotto forma di leggera irritabilità, agitazione, impazienza, fino a raggiungere un livello estremo che chiamiamo ira, collera, furia, rabbia funesta. Maggiore è la sua potenza, più forte sarà la sensazione di esserne sopraffatti, insieme al timore di perdere il controllo di sé.

Il legame tra eventi, pensieri e comportamenti

A seconda della sua intensità, variano sia i pensieri che i comportamenti legati al provare rabbia. Le situazioni che possono portarci a perdere la calma sono molteplici e non sono uguali per tutte le persone. In generale, le situazioni più comuni che fanno provare rabbia sono relative a quando pensiamo di aver subito un torto, quando ci sentiamo offesi e quando proviamo un senso di ingiustizia. La caratteristica di questa emozione è che è sempre rivolta a qualcuno o a qualcosa, sia esternamente che internamente. Si può infatti provare rabbia verso se stessi, ad esempio quando qualcosa va storto e ci si rimprovera di non aver fatto abbastanza o di non aver agito diversamente, oppure verso qualcuno, quando riteniamo una persona responsabile del danno ricevuto. Anche le situazioni ambientali possono far accendere la rabbia, soprattutto nelle persone con una bassa tolleranza alla frustrazione, ad esempio attendere il proprio turno in coda, rimanere bloccati nel traffico della città, sentire dei rumori che disturbano la propria quiete. Più avvertiamo queste situazioni come disturbanti maggiore sarà il livello di rabbia percepito, che potrà variare da un leggero fastidio a un forte nervosismo. I pensieri hanno un ruolo importante nella modulazione del livello di rabbia. Ad esempio, il pensiero "E' proprio una scocciatura, ma posso tollerarlo" permette di regolare l'attivazione fisiologica e soprattutto dà la sensazione di riuscire a gestire la situazione, aumentando il senso di autoefficacia e di autocontrollo. Al contrario, il pensiero "Questa situazione è intollerabile, non posso sopportarla!" farà aumentare il livello di rabbia come benzina sul fuoco. Più i pensieri fanno aumentare il livello di rabbia, maggiore è la probabilità di mettere in atto comportamenti rabbiosi, come alzare la voce, imprecare, insultare, fino a rompere o lanciare oggetti, picchiare qualcuno.

I lati positivi della rabbia

Anche se a volte ci spinge a fare o a dire cose eccessive, la rabbia rimane un'emozione molto protettiva per la nostra mente, della quale non possiamo fare a meno. La rabbia infatti ci aiuta a sentirci forti e in grado di tollerare la sofferenza emotiva. Quando ci sentiamo molto feriti, delusi o affranti, la rabbia ci aiuta a reagire non solo a livello fisico ma soprattutto a livello mentale. Nelle fasi di elaborazione di un lutto, ad esempio, la fase della rabbia è fondamentale per garantire un processo

corretto di elaborazione della sofferenza. Inoltre, la rabbia è l'emozione che regola il rango, ovvero mantiene l'equilibrio dei ruoli all'interno dei gruppi sociali, e svolge un ruolo importante nella regolazione dei comportamenti degli individui; immaginare il genitore, l'insegnante o il direttore d'ufficio che potrebbero arrabbiarsi, spesso stimola il rispetto delle regole e inibisce comportamenti non in linea con le norme stabilite.

Cosa fare/non fare quando ci arrabbiamo?

Come detto in precedenza, a volte la rabbia può arrivare a livelli così intensi da farci perdere il lume della ragione. Ecco alcune strategie di base che ci possono aiutare nei momenti in cui la rabbia ci mette in difficoltà.

- ***Non agire quando si è molto arrabbiati.*** E' importante spezzare la catena che lega l'emozione e il comportamento, soprattutto quando si tratta di rabbia. Nei momenti di collera possiamo essere spinti dal desiderio di vendetta, dal bisogno sfogare la rabbia o di fare del male a qualcuno, allo scopo di sentirci ripagati per il torto subito. Possiamo arrivare a compiere gesti dei quali ci pentiamo subito dopo, perché perdiamo la capacità di considerare le conseguenze del nostro comportamento. In quei momenti è importante fermarsi, ricordandosi che la rabbia cieca non è una buona consigliera. Finché non si è sufficientemente lucidi per prendere decisioni è utile procrastinare l'azione a quando torneremo nel pieno delle nostre facoltà. A volte è sufficiente aspettare quindici minuti, il tempo necessario al nostro organismo per ritornare a uno stato di equilibrio fisiologico.

- ***Sfogare la rabbia non sempre è utile per tutti.*** Prendere a pugni i cuscini, andare a correre, urlare, sono tutte strategie che possono alleviare l'emozione come alimentarla. E' importante che ognuno trovi quella migliore per sé.

- ***Un'altra cosa importante è ricordarsi che, come tutte le emozioni, anche la rabbia è transitoria.*** Cercare di sfogarla o di sopprimerla sono tutte strategie di controllo che invece di alleviarla la tengono viva. La cosa migliore da fare per far sì che non ci invada è semplicemente aspettare che se ne vada, senza fare nulla. In questo modo eviteremo di sentirci sopraffatti.



Trekking a Rimini

Per fare trekking a Rimini c'è un entroterra che si estende alle spalle delle sue spiagge e del suo mare. La provincia di Rimini è ricca di caratteristici borghi medievali, castelli storici, monasteri, chiese e panorami, tutti da scoprire con meravigliose passeggiate nell'entroterra, a pochi minuti dalla città di Rimini.

Escursioni e passeggiate che si possono fare in giornata

Lungo i tantissimi percorsi trekking possiamo dedicarci ad escursioni che si possono fare in giornata.

Gli itinerari possibili da percorrere a piedi, sulla rete escursionistica esistente su sentieri Cai o su sentieri e tratturi gestiti da realtà locali, sono tantissimi.

Trekking da Rimini alla Valmarecchia tra siti archeologici

Sono diversi i percorsi di trekking archeologici in Valmarecchia tra cui possiamo scegliere. Come ad esempio "Archeologica San Leo", che ci permette di vivere un'avventura all'Indiana Jones in uno dei luoghi più suggestivi dell'entroterra riminese.

Un'esperienza alla ricerca dei tesori nascosti lungo la valle del fiume Marecchia, con un archeologo e guida Gae che ci accompagnerà a scoprire le misteriose manifestazioni rupestri. Ovvero le incisioni e "aree sacrificali" che sono state ritrovate a San Leo.

Questo trekking in esclusiva, ci condurrà prima verso **Tausano**, mostrando un affascinante paesaggio naturalistico e cavità geologiche. Lungo il percorso intercetteremo le prime manifestazioni della presenza dell'uomo per proseguire verso **Sant'Igne**, luogo dalla forte spiritualità. Il trekking termina con un giro nel cuore di **San Leo**, dove poter ammirare il parco archeologico urbano.

Percorsi di trekking ad anello: "il territorio di Sant'Agata Feltria, crocevia di spiritualità"

Qui in passato si concentrarono tribù e luoghi mistici.



Un trekking ad anello fortemente legato alle sue radicate tradizioni nonché alle sue ben note peculiarità enogastronomiche.

Trekking lungo il fiume Ariminus

Se invece vogliamo andare alla scoperta della bellezza della natura dei dintorni di **Santarcangelo** possiamo scegliere il "trekking e degustazione lungo il fiume Ariminus". Un'escursione a piedi, tra fiumi e ruscelli, colline e sentieri alberati, che da Santarcangelo arriva a **Mutonia**, museo a cielo aperto con opere realizzate con materiale riciclato.

Dopo una breve visita al campo, il tour riparte con il "trekking acquatico" nel letto del **fiume Marecchia**, l'antico Ariminus, che diede il nome alla città di Rimini, alla scoperta della flora e della fauna di questo territorio.

Lasciato il letto del fiume si raggiungere l'argine del

fiume Uso.

La riserva naturale del Parco Simone

Da **Pennabilli** invece parte il sentiero ad anello all'interno del **Parco naturale Sasso Simone e Simoncello**. In particolare "Il Sentiero Tonino Guerra e le cascatelle del Canaiolo". Il percorso parte dal centro storico di Pennabilli, toccando i "luoghi dell'Anima" dello scenografo e poeta romagnolo si inoltra fino all'"infanzia del mondo", quell'insenatura tra il **Monte Canale** e il **Monte Carpegna**, in cui ha origine il torrente Messa.

Trekking a Rimini in Valconca tra borghi medievali tra i più belli d'Italia, grotte e vedute straordinarie

Nell'entroterra della Valconca possiamo partecipare al trekking "Il Bel fiore di sera". Il punto di partenza è a **Montefiore Conca**, uno dei borghi più affascinanti dell'entroterra di Rimini, che gode di un panorama unico sulla Riviera Romagnola e non solo. Questo trekking, che parte al crepuscolo, ci mostrerà la natura selvaggia del territorio fatto di dolci declivi.

Si partirà dai piedi delle antiche mura malatestiane dell'inconfondibile Rocca di Montefiore, con la luce del tramonto fino a raggiungere la notte e la luce del cielo stellato.

L'escursione serale nella Valle del Marano

Non mancano le escursioni, sempre serali, anche nella Valle del Marano: ad esempio "Notturnale ad Albereto". Un'esperienza escursionistica immersa nella particolare natura che gravita attorno al piccolo nucleo medievale del **Castello di Albereto**, un percorso adatto anche per i piccoli esploratori.

Percorsi che attraversano Uffogliano, Saiano e Montetiffi

La narrazione storico-ambientale non escluderà nemmeno i territori legati a Uffogliano, Saiano, Montetiffi, pregevoli gioielli dell'entroterra di Rimini, scrigni di assoluta bellezza che vale la pena conoscere e apprezzare. **Uffogliano** con il suo importante complesso chiesa e canonica, restaurato di recente, e le rovine del suo castrum; **Saiano** e il suo eremo dedicato alla Madonna, dalla storia antichissima; e **Montetiffi**, un minuscolo borgo conosciuto per le famose "teglie" impiegate per la cottura della piadina romagnola. Questi sono percorsi ad anello indicati per tutti gli appassionati di trekking.

Pieno di bellezza è il **percorso trekking da "Castello a Castello, Mondaino e Cerreto a confronto"**. Il centro storico di **Mondaino** è arroccato sulla cresta collinare in posizione dominante tra le valli del Conca, del Tavollo e del Foglia. Su questo monte tra Romagna e Marche, un tempo pascolavano i daini, da qui il nome del borgo fortificato, caposaldo della Signoria dei Malatesta, proprio al confine con le terre dei rivali Montefeltro,

duchi di Urbino.

Da non perdere Mondaino, Saludecio e Cerreto

A qualche chilometro da Mondaino, nel territorio di **Saludecio**, antico borgo ottocentesco, si trova il borgo di **Cerreto**, che conserva ancora evidenti tracce delle strutture fortificate d'epoca medioevale. Immerso in un paesaggio rurale e naturale di notevole valore sopra la valle del Ventena, la storia del borgo è iniziata attorno al IX secolo d.C. e proseguita fino alle ultime decadi del '900 quando gradualmente finì per essere abbandonato. Tra le deserte viuzze del centro il tempo sembra essersi fermato. Oggi le case ristrutturate sono seconde abitazioni turistiche.

A Gemmano, attraverso le grotte di Onferno, si arriva al cuore della terra

Scegliendo il percorso delle "**Grotte di Onferno**", nel comune di **Gemmano**, potremmo invece farci suggestionare dal mondo di Dante Alighieri. A partire dal castello del borgo di Onferno, ci lasceremo accompagnare dal rigoglioso paesaggio circostante della riserva naturale, fino ad arrivare alle oscure grotte, che pare il sommo poeta identificasse con l'inizio della discesa agli Inferi. Non a caso il nome originario di Onferno, fino all'Ottocento, era proprio Inferno.

La particolarità è la presenza di selenite, che conferisce al sistema carsico delle grotte caratteristiche davvero interessanti. Le grotte custodiscono la più importante colonia di pipistrelli della regione.

Terminata questa visita potremo decidere se terminare il trekking o se continuare chiudendo l'anello. In questo secondo caso si riparte un po' in salita, fino ad arrivare in cima alla **Ripa della Morte**, da cui godere di bellissimi scorci. Attraverso paesaggi collinari incantevoli ritorneremo a Gemmano, noto come il "balcone dell'adriatico".

Parco naturale del Monte San Bartolo

D'estate per vivere luoghi fantastici con il fascino della notte, possiamo partecipare al trekking Notturno al Parco naturale del Monte San Bartolo, alla scoperta delle sue particolari suggestioni, tra sentieri e falesie a picco sul mare.

Un luogo incontaminato dove la natura ci mostra tutto il suo splendore, e dove caprioli, tassi, ghiri, volpi, uccelli e altri animali qui hanno trovato il loro habitat. È un notevole sito archeologico con ritrovamenti del neolitico e sull'antica Via Flaminia, con il porto di origine greca di **Vallugola**. Il trekking con partenza all'imbrunire, ci porterà lungo i sentieri circondati da alberi monumentali, dove si acuiranno i sensi e si sentirà forte il profumo del bosco e da lontano il rumore delle onde.

E se vogliamo scoprire questo meraviglioso luogo insieme al nostro amico a 4 zampe il "bau bau trekking" è quello che fa per noi!



Attraverso i testi e gli atteggiamenti dei rapper e dei trapper possiamo entrare in contatto con le caratteristiche e le difficoltà che i giovani incontrano lungo la strada della propria nascita sociale come dolore, rabbia, voglia di ribellarsi, disperazione e impotenza. Potrebbe essere utile abbassare i pregiudizi e le difese, per iniziare ad utilizzare questi generi musicali in voga - rap e trap- come strumento per comprendere: vediamo due testi.

Roshelle, Rosa naturale feat. Emis Killa

Una come me è difficile da amare
Sì, una come me così brava a stare male
Per uno come te, bruci sabati a fumare Camel
Non ti prender' male se son rosa naturale
Una come me, si fa sempre mille pare
Cinema con te, è volersi accontentare
Casa nel weekend, non ti stacchi mai dal cellulare
Chiami troppo mentre ti vorrei lasciar' andare
Non chiedo scusa, piuttosto muoio
Ho preso un virus si chiama orgoglio
No, non ti cerco quando mi annoio
Però nemmeno quando ti voglio
Siamo divisi e mi scordo il tuo viso ora che non ti vedo da mesi
Meglio che costretti a convivere come fratelli siamesi
Però, chi se ne frega di essere pari
Che senso ha non sentirci più
Se è vero che mi ami come nessuno
Ti amo quasi quanto mi ami tu
Ti sto pensando ora che il cielo è nero
Accettami testa di cazzo e sincero
O cercati un bravo ragazzo che non ti capisca davvero

Non uno come me, ehi
Una come me è difficile da amare
Sì, una come me così brava a strare male
Per uno come te, bruci sabati a fumare Camel
Non ti prender male se son rosa naturale
Bravo, bravo, a cambiare ideali
Ma sono, sono certa che se chiami stai la, solo
Senza l'amico al lavoro
Dicevi sempre di stare più a modo
Ma son'quella fuori dal coro
Beh, beh
Una come me è difficile da amare
Sì, una come me così brava a stare male
Per uno come te, bruci sabati a fumare Camel
Non ti prender' male se son rosa naturale
Una come me, si fa sempre mille pare
Cinema con te, è volersi accontentare
Casa nel weekend, non ti stacchi mai dal cellulare
Chiami troppo mentre ti vorrei lasciar' andare

Ghali, Cara Italia

Fumo, entro, cambio faccia
Come va a finire si sa già

Devo stare attento, mannaggia
Se la metto incinta poi mia madre mi,
ah
Perché sono ancora un bambino
Un po' italiano, un po' tunisino
Lei è di Puerto Rico
Se succede per Trump è un casino
Ma che politica è questa?
Qual è la differenza tra sinistra e
destra?
Cambiano i ministri, ma non la
minestra
Il cesso è qui a sinistra, il bagno è in
fondo a destra
Dritto per la mia strada
Meglio di niente, mas que nada, vabbè
Tu aspetta sotto casa
Se non piaci a mamma, tu non piaci a
me
Mi dice lo sapevo, ma io non ci credo,
mica sono scemo



Fulvio

C'è chi ha la mente chiusa ed è rimasto indietro, come al Medioevo
 Il giornale ne abusa, parla dello straniero come fosse un alieno
 Senza passaporto, in cerca di dinero
 Io mi sento fortunato alla fine del giorno
 Quando sono fortunato, è la fine del mondo
 Io sono un pazzo che legge, un pazzo fuorilegge
 Fuori dal gregge che scrive "scemo chi legge"
 Oh eh oh, quando il dovere mi chiama
 Oh eh oh, rispondo e dico: "Son qua!"
 Oh eh oh, mi dici: "Ascolta tua mamma!"
 Oh eh oh, un, dos, tres, sono già là
 Oh eh oh, quando mi dicono ': "A casa"
 Oh eh oh, rispondo: "Sono già qua!"
 Oh eh oh, io T.V.B. cara Italia
 Oh eh oh, sei la mia dolce metà
 Aspe, mi fischiano le orecchie
 Suspense, un attimo prima del sequel
 Cachet, non comprende monete
 Crash Bandicoot, raccogli le mele
 Nel mio gruppo tutti belli visi
 Come un negro bello diretto a Benin City
 Non spreco parole, non parlo con Siri
 Felice di fare musica per ragazzini



Vasco Rossi

L' una per te

album: Canzoni per me, 1998

Descrivere un fuoriclasse è troppo difficile, il poeta rock della musica italiana. Vasco Rossi ha pubblicato 34 album dall' inizio della sua carriera, e venduto quasi 40 milioni di dischi.

I suoi brani trattano tematiche esistenziali e sociali che toccano l' animo umano.

Quando ascolti una sua canzone sembra che sia stata scritta apposta per te, perché calza a pennello.

LP

Into the wild

album: Into the wild, live at Eastwest Studios, 2012

LP, vero nome Laura Pergolizzi, di origini italiane ma cantautrice statunitense.

Da sempre appassionata di rock classico.

È esponente della comunità LGBT in quanto lesbica.

Prima di lasciare un commento pensa
 Prima di pisciare controvento sterza
 Prima di buttare lo stipendio aspetta
 Torno a Baggio, io non me la sento senza
 Shakera
 Il tuo telefono forse non prende nell'hinterland
 Finiti a fare freestyle su una zattera in Darsena
 La mia chat di WhatsApp sembra quella di Instagram
 Amore e ambizione, già dentro al mio starter pack
 Prigionieri d'Azkaban, fuggiti d'Alcatraz
 Facevamo i compiti solo per cavarcela
 Io mi sento fortunato alla fine del giorno
 Quando sono fortunato, è la fine del mondo
 Io sono un pazzo che legge, un pazzo fuorilegge
 Fuori dal gregge che scrive "scemo chi legge"
 Oh eh oh, quando il dovere mi chiama
 Oh eh oh, rispondo e dico: "Son qua!"
 Oh eh oh, mi dici: "Ascolta tua mamma!"
 Oh eh oh, un, dos, tres, sono già là
 Oh eh oh, quando mi dicono ': "Vai a casa"
 Oh eh oh, rispondo: "Sono già qua!"
 Oh eh oh, io T.V.B. cara Italia
 Oh eh oh, sei la mia dolce metà

Musica da riscoprire e riascoltare

di Claudia

Il suo fascino così morbido sul palco appare così fluido che la sua voce sa essere una carezza per il suo pubblico.

È stata paragonata a David Bowie perché dentro a lei sembrano convivere un'anima maschile e una femminile. In effetti Laura ammette di possedere questa caratteristica.

Led Zeppelin

Whole lotta love

album: Led Zeppelin II, 1969

Gruppo hard rock britannico formatosi nel 1969 e sciolto nel 1980.

Propose una formula completamente inedita per l' epoca, influenzando tutti i gruppi del loro tempo ma anche quelli futuri, vendendo oltre 300 milioni di dischi.

Questo brano è capace di investirti di una carica assurda. È perfetta la sua psichedelia che ha il potere di trasportarti in un altro mondo dove l' unica realtà che incontri è la voce di Robert Plant.



Consigli di lettura

John Stuart Mill

SAGGIO SULLA LIBERTÀ'

Fin dalla sua pubblicazione nel 1858, il "Saggio sulla libertà" è stato considerato uno dei testi fondanti del liberalismo e il modello per la costruzione di una democrazia reale. Quali sono la natura e i limiti del potere che la società può legittimamente esercitare sull'individuo? Così si interroga John Stuart Mill in questo classico del pensiero politico.



Benjamin Constant

LA LIBERTÀ' DEGLI ANTICHI, PARAGONATA A QUELLA DEI MODERNI

Pronunciata all'Athénée Royal nel 1819, questa conferenza è il testo teorico più noto e discusso di Benjamin Constant. La sua dicotomia fra libertà degli antichi e libertà dei moderni ha suscitato un dibattito sui rapporti fra libertà politica e civile, cittadino e Stato, diritti dell'individuo e soprusi del potere, che dura

Maria Laura Lanzillo (a cura di)

LIBERTÀ'

L'Occidente ha sempre coltivato e trasmesso un'immagine di se stesso come terra della libertà. Si tratta di un'autorappresentazione potente e ancora oggi attuale, profondamente radicata nella nostra cultura a partire dalla Grecia antica: basti pensare all'orazione funebre pronunciata da Pericle per i morti del Peloponneso e riportata da Tuciddide nelle sue Storie. Attraverso la lettura di alcuni dei testi più significativi sulla libertà prodotti dal pensiero politico occidentale, dallo stesso Tuciddide fino alla teoria della giustizia di John Rawls, questo volume propone un percorso che tocca tutte le declinazioni assunte dalla tematica della libertà e del mondo "libero".

Vito Mancuso

IL CORAGGIO DI ESSERE LIBERI

Esiste veramente la libertà? E, se esiste, dov'è? Com'è? Come definirla? Se invece non esiste, perché tutti ne parlano, la ricercano, la pretendono? In questo libro, Vito Mancuso affronta la questione in modo concreto, interrogandosi non tanto sulla libertà come concetto, quanto sull'essere liberi come condizione dell'esistenza reale. La domanda più importante qui non è: "Esiste la libertà?", quanto piuttosto: "Tu ti ritieni libero? E se non ti ritieni tale, lo vuoi diventare? Hai, vuoi avere, il coraggio di essere libero?". Per essere liberi, infatti, ci vuole coraggio.

tuttora.

Antonio Tabucchi

SOSTIENE PEREIRA

Questo romanzo straordinario, pubblicato per la prima volta nel 1994, è ambientato nel Portogallo degli anni Trenta durante un'estate afosa. Racconta la storia di Pereira, un giornalista che dirige la pagina culturale di una piccola testata di Lisbona, e la lotta tra la sua coscienza e le restrizioni imposte dal regime fascista di Antonio Salazar.

Rachel Kushner

I LANCIAFIAMME

Questo romanzo fa così tanto nelle sue oltre 500 pagine: visita così tanti posti, gioca con così tante idee. L'analisi della Kushner della turbolenza politica degli anni Settanta in Italia ha lo stesso fascino delle sue scene di artisti che colonizzano una SoHo industriale, organizzano happening nell'East Village e sfumano il confine tra attivismo e arte. Sia nell'attenzione per la lingua che nella trama, I lanciafiamme mette in luce il valore e la fragilità della libertà di espressione.

Hari Kunzru

WHITE TEARS

White Tears, uscito da poco negli Stati Uniti, racconta di due ventenni newyorkesi bianchi, Seth e Carter, uniti dall'ossessione per la musica. In questo libro le analisi di

Kunzru dei rapporti interrazziali, dell'avidità, della libertà e dei privilegi sono tenute insieme da una storia che riguarda il diritto di proprietà sulle parole di un artista.

Katie Kitamura

GONE TO THE FOREST

Ambientato in una fattoria, in un paese coloniale senza nome che vacilla sull'orlo della rivoluzione, il breve e indimenticabile romanzo di Kitamura racconta l'esperienza dei ricchi governanti bianchi nel momento in cui il controllo inizia a sfuggirgli dalle mani.

Mario Vargas Llosa

LA FESTA DEL CAPRONE

Questo romanzo, pubblicato qualche anno prima che Vargas Llosa vincessesse il Premio Nobel per la letteratura, racconta la rete di azioni, talvolta violente, talvolta pacifiche, con cui il popolo della Repubblica Dominicana ha dato sostegno o opposto resistenza al regime del dittatore Rafael Trujillo, famoso per qualcuno come il «Caprone».

Viet Thanh Nguyen

IL SIMPATIZZANTE

«Sono una spia, un dormiente, un fantasma, un uomo con due facce. E un uomo con due menti diverse, anche se questo probabilmente non stupirà nessuno». Così dice il narratore del romanzo di Nguyen che ha vinto il Premio Pulitzer, presentandosi come un capitano della Polizia Nazionale del Vietnam del Sud. La storia che racconta parla di un'epoca in cui l'empatia e la sincerità sembrano impossibili, un mondo di disinformazione, messaggi cifrati, sotterfugi, identità multiple.

Sinclair Lewis

DA NOI NON PUO' SUCCEDERE

Pubblicato per la prima volta nel 1935, il romanzo di Lewis sta trovando un nuovo pubblico di lettori nell'era di Trump. Segue

l'improbabile elezione del dittatore Buzz Windrip alla presidenza degli Stati Uniti: un'ascesa che è vista con orrore dal direttore del giornale di un piccolo paesino del Vermont. Uomini e donne che protestano contro Windrip sono accusati di essere «stupidi socialisti». I giornalisti vengono liquidati come «ciarlatani irresponsabili».

Mohsin Hamid

IL FONDAMENTALISTA RILUTTANTE

Il fondamentalista riluttante è un romanzo pieno di discorsi controversi e si presenta esso stesso sotto forma di discorso: il libro è strutturato come un monologo rivolto da un giovane pakistano a un misterioso americano. «Sembra una cosa ovvia da dire», osserva il narratore a un certo punto, «ma non dovrete pensare che noi pakistani siamo tutti potenziali terroristi, proprio come noi non dovremmo pensare che voi americani siate tutti assassini sotto copertura».





“La mia libertà finisce dove comincia la vostra”.

Martin Luther King

“Essere liberi non significa solo sbarazzarsi delle proprie catene, ma vivere in un modo che rispetta e valorizza la libertà degli altri”.

Nelson Mandela

“Se ami una persona, lasciala andare, perché se ritorna, è sempre stata tua. E se non ritorna, non lo è mai stata”.

Khalil Gibran

“Ogni essere umano è unico: rispettarne la diversità equivale a difendere la propria e l'altrui libertà”.

Emanuela Breda

“La lotta alla mafia dev'essere innanzitutto un movimento culturale che abitui tutti a sentire la bellezza del fresco profumo della libertà che si oppone al puzzo del compromesso morale,



dell'indifferenza, della contiguità e quindi della complicità”.

Paolo Borsellino

“Un uomo è libero nel momento in cui desidera esserlo”.

Voltaire

“Le persone immature che cadono in amore distruggono a vicenda la propria libertà, creano un legame, una prigione.”

Osho

“Bisogna fare tutto il bene possibile, amare la libertà sopra ogni cosa e non tradire mai la

verità”.

Beethoven

“La solitudine può portare a forme straordinarie di libertà”.

Fabrizio De André

“L'uomo crede di volere la libertà. In realtà ne ha una grande paura. Perché? Perché la libertà lo obbliga a prendere delle decisioni, e le decisioni comportano rischi”.

Erich Fromm

“La libertà è come l'aria: ci si accorge di quanto vale quando comincia a mancare”.

Piero Calamandrei

“Nessuno può darti la libertà. Nessuno può darti l'uguaglianza o la giustizia o qualsiasi altra cosa. Se sei un uomo, te le prendi”.

Malcolm X

“Possiamo essere liberi solo se tutti lo sono”.

Hegel

Riceviamo e volentieri pubblichiamo

Avrai

(Per te, giovane ragazza con problemi; ho immaginato un futuro un po' migliore).

Avrai rose rosse,
per Natale un treno da prendere.
Avrai sorrisi da sconosciuti,
avrà orchidee da desiderare,
avrà mille città da guardare,
avrà occhi dolci e dolci baci.
E montagne da guardare,
notte profumate di quella piccola
melodia
che solo tu puoi sentire.

Inutile

Tenetevi stretti i vostri pezzi di
ricordi
Vi capiterà di averne bisogno una
notte senza luna
Quando tutto vi sembrerà inutile.

Un nome senza storia

Sono andato via da questa mia vita
bizzarra, stralunata, vigliacca.
Sono andato via da questa vita
fatta di medicinali scaduti,

di puttane svestite di orgoglio.
Sono andato via da questa vita di
amici di sventura, di pappagalli
senza trampolino.
Sono andato via dove la vita ti
mette il tempo all'incontrario.
Sono morto cento e una volte
E sono rinato cento e una volte,
guardando i buchi che ho scavato
che non portano da nessuna parte.

MAlex