



l'urlo



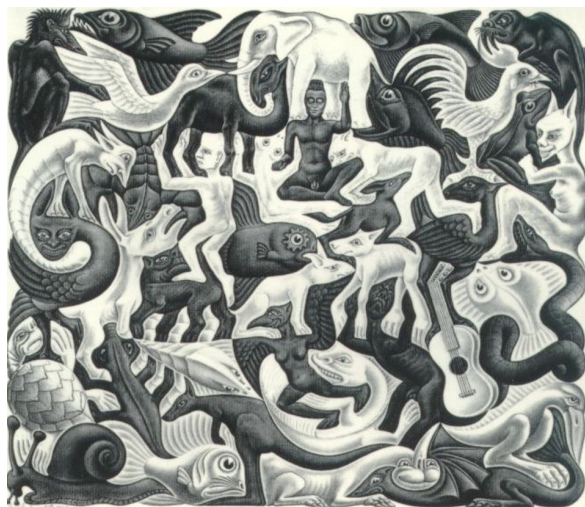
Periodico fondato nel 1995

Pubblicazione periodica a diffusione gratuita - Anno 30 - Numero 104 - dicembre 2025

IL NOSTRO BLOG: urloredazione.blogspot.it

❄️ Superpatchwork di Natale ❄️

Negli ultimi mesi abbiamo tenuto una certa coerenza interna rispetto ai temi proposti dal nostro giornale. Abbiamo fatto un numero a celebrazione dei 30 anni della redazione, abbiamo dedicato un numero alla riduzione del danno e, infine, il mese scorso abbiamo fatto uscire un numero "monoautorale" di scritti del nostro Orve. Questo numero, invece, lo abbiamo voluto costruire come fosse un mosaico perché desideravamo mostrare la forza e l'intensità di quello che accade in redazione. Alcuni degli articoli che leggerete hanno suscitato grandi dibattiti durante le nostre redazioni, altri hanno rappresentato l'occasione per rielaborare eventi dolorosi o difficili del-



la propria vita, e di poterli condividere insieme alla redazione, altri ancora hanno suscitato dibattiti interessanti, ci sono alcuni autentici esercizi di scrittura ed alcune schiette espressioni di protesta. Moti intimi e considerazioni politiche, socia-

li, persino filosofiche. Siamo molto fieri di questo numero perché ci rappresenta tantissimo. Chi lo volesse, potrà inviarci delle considerazioni su quanto leggerà al nostro indirizzo mail che troverà in fondo al giornale. Non esiteremo a pubblicarle, anche perché ci piacerebbe allargare le nostre discussioni anche a chi ci legge, talvolta è successo e ci ha fatto molto piacere. Siamo certi che gli articoli che troverete in questo numero potranno essere occasione di riflessioni, magari durante queste Feste. A proposito noi della redazione de l'urlo speriamo che possano essere liete e all'insegna di cose belle, ce n'è un sacco di bisogno!

LA REDAZIONE DE L'URLO

Buon
Natale



La lezione più importante della mia vita

articolo di S.

La scoperta dei canali YouTube è stata una grande sorpresa per me: una infinita fonte di contenuti per ogni gusto e stagione di cui mi faccio scorpacciate enormi. Tra tutti, uno in particolare mi ha coinvolto profondamente: *Soft White Underbelly*. Si tratta di un canale che raccoglie interviste a persone ai margini della società: senz'altro, tossicodipendenti, prostitute, ex detenuti, membri della criminalità organizzata, solo per fare qualche esempio. Storie di vite difficili, a volte incredibili, raccontate senza

filtri, con una sincerità disarmante e prive di ogni giudizio. Nel tempo ho guardato moltissime interviste e alla fine di ogni intervista Mark Laita, il conduttore e creatore del canale, pone sempre la stessa domanda: "Qual è la lezione più importante che hai imparato nella tua vita?". Questa domanda mi ha fatto riflettere a lungo, fino a condurmi a una risposta che sento profondamente mia. La lezione più importante che ho imparato, sembrerà una banalità, è che per riuscire a fare qualcosa non basta farla una o due volte, bisogna

SOMMARIO

Editoriale	1
La lezione...	1
I tuoi baffi folti	2
Quando penso a me stesso...	2
Dare per avere o dare per...	3
Un paziente indignato	4
Il TIR e la macchina	4
Non è ancora finita...	5
Meglio soli o...	5
Crescere	6
Aforismi da cui trarre...	7



ripeterla tante volte, tantissime volte. Nella mia vita sono sempre stata impulsiva e tendevo a giudicarmi severamente se qualcosa non mi riusciva subito, credevo che l'errore fosse un fallimento, invece ho capito che è parte dell'apprendimento. Questa consapevolezza l'ho maturata praticando la meditazione. All'inizio mi sembrava impossibile riuscire a fermare i pensieri, semplicemente respirare, rilassarmi ed entrare in stato mentale di quiete. Non ci riuscivo e provavo disagio e frustrazione fino, come al solito, a mollare ma, proprio il ripetere, il provare e riprovare, ha fatto la differenza. Questo principio non vale

solo per la meditazione, si applica a qualsiasi cosa nella vita. Certo esistono le predisposizioni, ma la verità è che nessuno nasce già bravo in qualcosa, per migliorare bisogna ripetere, sbagliare, riprovare. Il talento senza pratica è un'illusione. Credo che la perseveranza sia fondamentale anche in un percorso di guarigione, non sempre si ottengono risultati immediati ma se si continua a provare, un passo alla volta, il cambiamento avviene. Mark Laita è stato per molti anni un fotografo di successo, ha lavorato per clienti come Apple, Adidas e Mercedes-Benz. Nonostante il successo professionale e finanziario

provava disagio e sentiva un vuoto interiore, ha quindi deciso di abbandonare la carriera commerciale per dedicarsi a questo progetto, dando voce a chi spesso non ne ha. Oggi, *Soft White Underbelly* conta oltre 6 milioni di iscritti e migliaia di video, e raggiunge un vasto pubblico sensibilizzando su temi spesso ignorati. Forse proprio per questo mi ha toccato così profondamente: perché chiunque, in fondo, può ritrovarsi in quella domanda. La mia risposta è questa: *non smettere di provare*. E la tua? Quale è la lezione più importante che hai imparato nella tua vita? Un saluto a tutta la redazione.



Articolo di Maza

I tuoi baffi folti

Come una variazione della pressione oculare crea quell'atmosfera festosa di bollicine d'aria e punti luminosi, che allo svanire creano delusione e senso di conclusione, così la luce del sole arriva diretta sulla cornice argentata, illuminando il contenuto: un sorriso che evidenzia delle larghe labbra e degli occhi profondi che lasciano intendere fatica di esistere.

Quelle linee di luce riflettono direttamente sulla memoria e sul senso della tua vita, che ora non c'è più. Continui ad esistere in una nuova forma, a metà fra il terreno, incorniciato fra limiti e confini, e lo spazio infinito, dove una divina consapevolezza attraversa il tutto. I tuoi baffi folti ancora bruni, non più come i capelli che brillano di un gri-

gio acceso e pieno di luce, mi ricordano gli anni di me bambino e il tuo cuore pieno di premure e senso di protezione. Te ne sei andato in silenzio, aspettando che la tua famiglia si riunisse al capezzale tenendosi per mano e pregando che il Signore potesse essere misericordioso con la tua anima. Grazie infinitamente papà.



Articolo di Dorg

Il TIR e la macchina

Quando penso a me stesso e alla mia vita, la immagino come uno scontro frontale fra un TIR e una macchina, il TIR rappresenta le mie emozioni, la macchina è la mia razionalità. Nella mia vita, fino a poco tempo fa, ha vinto sempre il TIR, perché vince

sempre il più forte, e le mie emozioni sono state sempre più forti della mia ragione. Questo per me è stato sempre un problema. Noi uomini, fin dalla preistoria, abbiamo sempre dato retta alla saggezza del corpo, potremmo chiamarlo istinto o intuito, oggi, invece, purtroppo, viviamo in una società che insegna tante cose, ma non si preoccupa affatto di insegnare ai propri cittadini a riconoscere le proprie emozioni. Io sono uno di quelli, e la mia storia è questa:

sono nato nella città di Balanzone e ci ho vissuto bene fino a 43 anni, età nella quale mi sono separato e sono uscito di casa, lasciando moglie e figlie. Sentivo che il mio matrimonio non funzionava più, forse ho sbagliato, non lo so bene, ma sentivo che essermi fidanzato troppo giovane mi aveva fatto saltare completamente la spensieratezza dell'adolescenza, così mi sono ritrovato *single* e smanioso di recuperare il tempo perduto. Fra i "giochi" che mi divertivo a fare si è infilata anche la cocaina che, immediatamente, mi ha fatto sentire un "eroe" e la cosa mi è talmente piaciuta che ne ho abusato per sette





lunghi, dannatissimi, anni senza preoccuparmi di nulla. Sono anni che sento di aver perduto in modo stupido. Ho talmente abusato della cocaina che sono arrivato a fare cose che mai avrei immaginato di poter fare, cose completamente fuori dal mio essere. La cocaina è subdola e, per colpa sua, mi sono ritrovato in carcere perché ho commesso dei reati. Quando mi hanno arrestato e portato in questura ho passato dei momenti nei quali ho pensato che avrei accolto la morte da un momento all'altro, avevo accettato questa cosa a tal punto che chiedevo ai poliziotti di salutare per me le mie figlie e miei genitori. Di come sono finito in carcere, e di quello che mi è successo lì, ne parlerò in un altro articolo; quello che sto raccontando, invece, mi serve per dire un'altra cosa, torno allo scontro fra emozioni e ragione e faccio un esempio: se uno vuole imparare a fare il muratore cosa fa? È ovvio! Va da qualcuno che gli insegna a tirare su muri. Adesso seguitemi nella metafora: se uno invece vuole imparare a sentire e riconoscere le proprie emozioni da chi deve andare? Certo! Deve andare da qualcuno che gli insegna ad *abbattere* i muri interiori! Secondo me la questione è semplice: bisogna andare da un terapeuta. Io ho deciso di andare in comunità e questa è stata per me un'opportunità per la mia rinascita. Non voglio dire che debba essere per tutti così, ma la mia rinascita è cominciata quando ho accettato di non

fuggire di fronte alla necessità di assumere le mie dosi di dolore per poter avere un cambiamento reale. Ho capito che cambiare non è semplicemente scegliere una strada diversa, io sono cambiato davvero quando è morta una parte di me, ho dovuto dire addio a quell'io che aveva commesso reati e che era uscito fuori dal suo essere. Questo per me è stato fare i conti con me stesso. Ci sono state un sacco di occasioni nelle quali ho pensato: "Ma chi me lo fa fare? Se rimango nel mio è più facile!". Senti che quell'io che devi abbandonare è parte integrante di te e, nel dover cambiare, ti senti come se dovessi usare solo la mano sinistra per scrivere anziché la destra (ovviamente se non sei mancino!). A un certo punto ho detto: "Ma io cos'ho da perdere? Peggio di così non può andare!". Avevo toccato il fondo... ma io avevo deciso che non volevo scavare. Potrei raccontare molti episodi che hanno contribuito al mio percorso di cambiamento, però ne scelgo uno solo che per me ha significato tantissimo in questo processo evolutivo. Un episodio nel quale, per la prima volta, ho sentito che TIR e macchina, emozioni e ragione, anziché scontrarsi, viaggiavano affiancate verso la stessa meta: Il mio benessere. Ero in comunità a scontare la mia pena e, per un errore burocratico, un "bel giorno" le forze dell'ordine si sono presentate alla porta per riportarmi in carcere, per me è stata una

bastonata tremenda. Mentre mi ammanettavano, operatori e compagni della comunità mi si stringevano intorno mostrandomi un affetto che mi ha emozionato e riempito il cuore a dismisura, persino le guardie che erano venute a prelevarmi erano stupite, uno di loro mi ha detto: "Lei è proprio stimato qua dentro!". Quella manifestazione di affetto mi ha talmente colpito che, anche quando sono tornato in carcere, mi sembrava di essere ancora in comunità e non mi sono accorto per niente dei giorni passati in detenzione prima di tornare. Risolto l'errore burocratico sono tornato in comunità e tutti si sono accorti che ero cambiato, e in effetti dentro di me era successo davvero qualcosa! Mi ero riempito di quell'affetto ricevuto, soprattutto lo avevo riconosciuto, *avevo imparato a riconoscere* l'amore che viene da fuori! È stata una sensazione meravigliosa, ne è valsa la pena fare tutte le fatiche che ho fatto per arrivare a sentirla. Nulla succede per caso, di questo ne sono certo e consapevole. Vorrei chiudere dicendo un'ultima cosa, da tutto questo insieme di esperienze credo di aver imparato una lezione per me fondamentale: *dolore e amore* camminano insieme, non c'è l'uno senza l'altro. Quando ci penso un po' mi fa paura, ne parlo proprio per questo, perché vorrei sapere anche da te, che stai leggendo in questo momento, cosa ne pensi e se sei d'accordo.

Dare per avere o dare per necessità?

articolo di Camu

Ebbene, più lo osservavo e più tutto di lui mi parlava di solitudine. Mentre andava a spasso con la cagnolina per le vie del centro con passo goffo e aveva le cuffie alle orecchie mentre ascoltava musica classica alternata a musica rap. L'ho visto, mi è parso, mentre con lo sguardo cercava di cogliere qualcosa intorno che avesse il volto della bellezza. Lo guardavo mettere in equilibrio precario un piede dietro l'altro, su un basso

muretto. Quell'uomo poteva sembrare strano, devo ammetterlo, immaginavo la sua mente che pianificava la giornata perché probabilmente era abitudinario, mi sono convinto di questa cosa dai gesti che compie ogni giorno che lo incontro. E mentre fa sempre le stesse cose la cagnolina non lo perde d'occhio e lui neppure, libera, senza guinzaglio, quel batuffolo si sentiva padrona della piazza, della via e del

giardinetto, ma se lui la richiamava, fischiettando il segnale concordato, lei subito gli tornava vicino a confermare l'unione dei loro destini. Mi è sempre sembrato così solo! Nonostante ci fosse molta gente mentre passeggiava, lui camminava sempre avvolto nel suo mondo, nella sua musica, come se in realtà intorno non ci fosse niente o come se tutto quello che c'era intorno non contasse nulla, che è più o meno la stessa cosa.





Possedeva un animo gentile, questo è certo, lo si capiva dai suoi modi, non ho mai capito se il suo era semplicemente un modo per farsi notare o, forse, voleva far capire a tutti che aveva un animo buono e che le sue intenzioni non erano cattive e che non voleva burlarsi di nessuno. Io avevo la sensazione che quell'uomo dovesse aver sofferto e, forse, doveva anche aver sbagliato qualcosa perché sembra che cercasse sempre qualcosa negli occhi delle



persone, o magari nelle loro parole o ancora nei loro gesti. Io penso che stesse aspettando o cercando la sua occasione, o forse mi sbaglio, perché magari cercava semplicemente qualcosa tra le foglie cadute, o frugava con gli occhi sulle panchine intrise di parole sconosciute oppure, ancora, sbriciava tra i lampioni che illuminavano la sera di pace. Se dovesse capitare penso che in futuro non mi farò certo sfuggire l'occasione, un giorno lo fermerò e proverò a

parlare con lui, vorrei cercare un confronto che non si limiti a considerare la vita come fosse solamente fatica o un percorso che è costantemente in salita. Vorrei provare invece ad ascoltarlo e, se possibile, a far luce sulla sua vita ed anche sulla mia senza scadere nel facile giudizio, vorrei capire cosa lo fa sentire così incompreso e così solo, e cosa lo fa ancora sanguinare. Vorrei capire insieme a lui come si fa a guarire le proprie ferite.



Articolo di Flov

Recentemente sono stato ricoverato in un ospedale della mia zona con una polmonite grave e sono rimasto lì per tre giorni, buttato in un angolo come fossi un rottame. Mentre ero lì steso mi domandavo se questo fosse il trattamento da riservare ad una persona malata come me che ha diverse patologie, alcune gravissime. La mancanza di riguardo nei miei confronti mi ha fatto sentire come se fossi stato un peso e mi chiedo se, nel 2025, è normale che una persona nelle mie condizioni debba essere buttata per tre giorni su una brandina

con una specie di cassetta per comodino. Trovavo questo trattamento nei confronti di un malato una cosa davvero indecente, io ho avuto la netta sensazione che si stavano approfittando del fatto che mi trovavo in una evidente condizione di debolezza e difficoltà. Anche la leggerezza con cui si sono presi cura di me mi ha dato da pensare, ad esempio prima di trovare la vena per la flebo mi hanno martoriato tutte le vene del braccio e, dopo, ho dovuto sbraitare per avere un infermiere che mi desse un minimo di assistenza,

visto che sono rimasto attaccato per due ore alla flebo vuota ma, per tutta risposta, l'infermiere mi ha detto "Ma lei lo sa quanto ci viene a costare?". Ma non è ancora finita! Quando ho chiesto qualcosa da mangiare mi hanno dato solo un po' di pane e di formaggio, come fosse un'elemosina. So bene che non sempre le cose vanno così, e che ci sono un sacco di medici ed infermieri accoglienti e sensibili, ma a me è capitato questo e, siccome sono stato molto ferito da quel comportamento, volevo dirlo pubblicamente.



Buon



Natale



Articolo di Buffalo Bill

Cos'è quel groppone in gola che ti prende quando meno te lo aspetti? Perché vorresti piangere e non ci riesci? O meglio ti sforzi di non farlo. Ma quando trattienni il pianto dentro di te non permetti al male di uscire. Te lo tieni dentro, lo fai fermentare, crescere fino al punto in cui dovrà scoppiare. Si può piangere perché in un film citano distrattamente il nome di tuo figlio? Si può pensare che vivere sia una cosa troppo complicata? Non conosco la risposta a tutte queste domande, ma so che ce l'ho dentro di me. Cosa succede quando non vuoi dare la risposta che sai di avere? Succede che inizi a cercare alternative alla vita reale che ti facciano stare "bene" in un mondo a cui senti di non appartenere. Il problema è che non

c'è cosa più faticosa della vita. Ogni giorno ti mette davanti una nuova sfida, senza che tu glielo abbia chiesto lei ti provoca. Ci sono molte strade per affrontare queste sfide: puoi ignorarle, lasciando che scivolino via, ma sapendo che poi torneranno, puoi trovare un palliativo che possa somigliare a una soluzione, puoi decidere anche di scappare, con la mente, annebbiando la tua anima che urla e che ti chiede di non farlo. Ma il bello del grande viaggio della vita, è essa stessa. È provarci davvero a vivere, è vincerle quelle battaglie per poter poi arrivare al punto di sentirti vincitore di qualcosa di più grande, per poter poi consolare la tua anima dicendole che si è fatto il massimo. Io credo che il mio groppone sia molto

profondo, sia qualcosa che mi fa rispondere che va tutto bene semplicemente perché non saprei dire nemmeno io cosa c'è che non va. Ed allora per adesso la mia soluzione per affrontare questo periodo di malessere diffuso è quella di lasciarmi andare alle emozioni, al pianto quando ne sento la necessità, al riso ed alla gioia incontrollata nel caso si palesasse, ad essere me stesso senza più fare compromessi (questo mi viene un po' più difficile a dir la verità). È dai periodi più difficili che ci si può rialzare più forti, ed io ne sono la prova vivente. Perciò adesso è arrivato il momento di rimboccarsi le maniche e di tornare a fare quello di cui ho bisogno... Sapessi cosa fosse poi sarebbe perfetto...



Non è finita, il libro non è ancora chiuso!



Articolo de l'inviato in motocicletta

Tutti noi abbiamo un dono e dobbiamo riconoscerlo, se non riusciamo a capirlo e individuarlo, beh, in questo caso la nostra vita diviene molto triste. È un vero peccato, al di là della nostra situazione o della nostra età. Questo è il mio caso, e allora la vita diventa molto triste, quasi uno spreco. Ecco il motivo per cui dico: basta lamentele! Basta

vivere nel passato! Voglio usare le mie energie per andare avanti ogni giorno un poco, un pezzettino, senza mai dimenticare che per crescere l'età non conta. Quelli come me, per esempio, usano spesso il passato per continuare la via su strade nuove, cercando sempre un pezzetto di felicità e... guai a pensare che il denaro sia la soluzione! In realtà il

denaro, come disse il Cristo, è solo una squallida idea dell'uomo e io a questo credo veramente. Il denaro è come la droga, nessuno riesce a gestirlo! Ecco perché dico e affermo: viva l'Anima Libera, viva l'Anima felice e poco sola.

Tranne quando la compagnia è triste e si trasforma in cattiveria o vendetta, in quel caso meglio stare alla larga.



Meglio soli o...

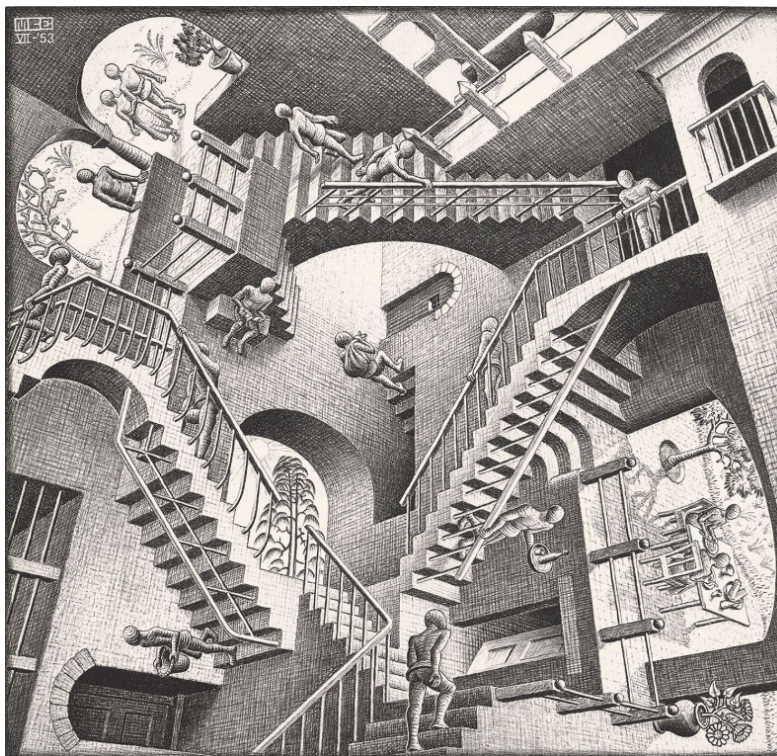


Articolo di Orve

Ottobre 1983 sono partito per la leva militare, destinazione Diano Marina, Imperia. Sono partito con un mio amico ma lui si fermò prima. Arrivammo in autobus alla stazione dei treni e poi partimmo da Riola fino a Bologna e da lì cambiammo treno per arrivare a Ventimiglia, quindi prendemmo l'ultimo treno diretti alla nostra destinazione. Un viaggio interminabile! Arrivati a Diano Marina c'erano tre camion militari che erano venuti a prenderci per portarci in caserma, eravamo in cinquecento. Ci è toccato un mese di alfabandiera e corse, ero un bersagliere. Un

di ricambio e armi alle altre caserme. Fu un anno bellissimo perché ero quasi tutti i fine settimana a casa.

un mio amico. Volevamo andare al lago Trasimeno ma, quando andai in banca, trovai una brutta sorpresa, il mio conto era in rosso e il direttore mi spiegò che mio padre era venuto spesso a prelevare dei soldi, ma non prelevava 40.000 lire, come diceva lui, ne prelevava 300.000 a volta, così rinunciai al viaggio e tornai al lavoro incassato come una bestia ma, chi mi conosce lo sa, a me le arrabbiate passano subito e non gli dissi niente, tanto sapevo che se li era bevuti magari pagando anche da bere a quelli che lui riteneva essere amici e che invece gli ridevano dietro perché godevano nel vederlo ubriaco. Ma non è finita qui! Nel settembre del 1987 ebbi un incidente sul



sottotenente testa di cazzo prendeva sempre a calci in culo un ragazzo di Pianoro che, essendo obeso, non riusciva a correre e rimaneva sempre in fondo, era una cosa che mi faceva bollire il sangue. Fatto il giuramento per fortuna mi trasferirono alla "Goito" a Milano Lainate, lì si che si stava bene! Mi ero fatto molti amici, soprattutto sottufficiali, ero in magazzino dove distribuivamo pezzi

Stavo bene ma lo stipendio era molto basso, ci davano 2.000 lire al giorno (praticamente 1 euro!!!), ma solo quando eravamo in servizio. Ogni tanto telefonavo a casa per farmi mandare i soldi per andare a mangiare fuori, mi mandavano 40.000 lire, non erano molte ma me le facevo bastare. Quando tornai a casa con il congedo, prima di iniziare a lavorare, decisi che avrei fatto un viaggio di tre giorni con

lavoro e fui ricoverato al centro ustioni di Parma, tutto bene tranne per il fatto che, quando tornai a casa dall'ospedale, mi trovai il bancomat bloccato, ma questa volta fu mia mamma a svuotarmi il conto corrente, perché voleva fare il corredo a mia sorella che si era sposata, fra l'altro, proprio mentre ero in ospedale! Mi svuotò il conto senza dirmi nulla e mi diede spiegazioni solo dopo che le





chiesi conto del perché. Mi disse che si era dimenticata di dirmelo ma io lasciai perdere perché tanto ormai avevo capito che non dovevo lasciare più nessuna delega sui miei soldi. Il bello è che continuava a dirmi “Devi risparmiare per il tuo futuro!” e allora un giorno le risposi che il mio futuro me lo avevano già rubato loro. Forse è vero che ognuno di noi ha ciò che si merita, e io sicuramente mi merito di stare da solo. Ebbene sia quel che sia, accetto questo destino. Io sono nato senza amore da genitori poveri, più propensi a fare figli che a dare amore a quelli che avevano. Sono passato attraverso un fidanzamento, se così lo si può chiamare, burrascoso durato ben dodici anni ed ho anche

affrontato una convivenza durata un anno e mezzo con una suocera (adesso ex per fortuna) che mi trattava malissimo e che faceva di tutto per farmi arrabbiare. Sì, la mia relazione è durata un anno e mezzo, e il giorno di un mio compleanno mi cacciò da casa sua. E così sia, ho pensato, me ne sto da solo così nessuno avrà più da dire. Si vede che questo è il mio destino, ne sarò felice lei che mi diceva: “Tu dovrai stare da solo sempre”. Vorrei fare un applauso a quella vecchia strega, non ho mai capito perché ce l’avesse tanto con me, come se le venisse in tasca qualcosa dalla mia solitudine. Ma a me che importa! Fra essere solo o avere accanto qualcuno che mi sfrutta

preferisco stare solo, poi con me adesso ci sono nuovi amici che mi tengono compagnia, e che meravigliosa compagnia! Perlomeno c’è sincerità e onestà, questo è il mio pensiero. Non so se quello che mi è successo me lo sono meritato, io non penso mai di aver fatto del male a nessuno. Magari sarà come diceva quella donna con cui convivevo: “Tu non sei buono, tu sei un coglione”, e questo solo perché non riesco a reagire come dovrei o solo perché sopporto tutto in silenzio, ma tanto è inutile attizzare la fiamma perché non si finirebbe più. Io non sopporto proprio litigare, avere ragione o avere torto non ti cambia la vita. Non so.



Crescere

Articolo di Actarus



Cara vita, sappiamo tutti che una volta nati siamo dentro un percorso di crescita del quale non sappiamo la durata (meglio così!). Durante questo percorso affrontiamo tantissime situazioni che fanno parte delle sfide che tu offri però, durante questo

percorso, ci sono anche imprevisti che ci possono spiazzare. Ma noi non possiamo farci nulla, certe cose accadono perché devono accadere e altre volte le cose vanno come devono andare, anche se noi esseri umani spesso ci mettiamo del nostro facendo cose sbagliate. Certe volte

non riusciamo ad accettare certi accadimenti perché cerchiamo sempre di dare una spiegazione logica a ciò che ci succede, è vero che noi siamo padroni di noi stessi, nel bene e nel male, ma talvolta ci dimentichiamo che alla vita bisogna aggiungere anche un ingrediente che molti dimenticano: il destino, o forse il caso, non lo so! Ciascuno di noi deve affrontare un percorso durante il quale cresciamo tutti i giorni

fisicamente e, si spera, anche mentalmente. La prima fase di questa crescita è la parte migliore, la parte dell’incoscienza, del divertimento, dell’irresponsabilità “buona”, chi di noi non ha fatto fesserie da bambino o in adolescenza! Poi si cresce e



cominciano le prime problematiche che ti faranno fare le ossa, in quei momenti vengono gettate le fondamenta della nostra personalità, e si spera siano solide. Con il passare del tempo si avranno sempre più responsabilità, fino a diventare adulti e, proprio da adulti, nascono tante questioni e i problemi si fanno più acuti. In questa fase il carattere di ognuno di noi matura, ciascuno decide il proprio modo di agire e di

pensare. Per me, però, c’è sempre una parte fanciulla che resta in ciascuno di noi e che non vuole crescere, per questo c’è chi preferisce rimanere un eterno *Peter Pan*. Ed ecco allora che si rischia di rimanere adolescenti perenni. Quando succede

questo la capacità di dire: “Sì ho commesso un errore”, “Sì ho sbagliato, sono stato io” diventa sempre più difficile, io trovo che siano sempre meno quelli che accettano l’idea di ammettere un errore e magari chiedere scusa. Forse non si vogliono ammettere i propri errori per paura di essere giudicati? Forse per paura delle conseguenze

che ne potrebbero derivare? Prendere posizione, ammettere i propri sbagli è un passo difficile e impervio nel proprio percorso di crescita, molti preferiscono stare zitti, negare o far finta di non aver capito di aver sbagliato. Restano bambini per non pagare dazio. Ecco perché un viaggio introspettivo nella propria persona appare una situazione interessante e allo stesso tempo complicata, la conoscenza di sé non è



mai abbastanza. Magari pensi di sapere chi sei ma, in realtà, non lo sai affatto. Magari pensi di conoscerti perché credi di sapere quali siano i tuoi pregi e i tuoi difetti, ma questo viaggio è molto più complesso, perché nella tua vita spesso scopri difetti e pregi che non sospettavi di avere! Inoltre noi siamo soggetti a dei cambiamenti che la vita ci porta inesorabilmente ad affrontare. Sei buono? Sì ok ma spesso ti dici di diventare più cattivo, ma non ci riesci perché non sei così, non fa parte di te. Sei testardo? Certo! Gli "arieti" sono fatti così... ma questa è una scusa! Non c'entra il segno zodiacale,

sei tu che non vuoi cambiare! Capisci le cose solo se ci vai a sbattere contro? Sei insicuro? Che fatica, cambiare è sempre così difficile! Per quanto mi riguarda nella mia vita io vorrei più certezze e invece ho capito a mie spese che nella vita nulla è certo. Un'altra cosa che credo di aver capito è che solo attraversando la vita con serenità posso lavorare davvero per poter migliorare come persona, anche se a volte non capisco chi io sia. Il cambiamento è un lungo processo che porta a delle modifiche necessarie e vitali quando la vita ti pone davanti a situazioni difficili. La speranza è sempre che questo

processo ti porti a cambiare in meglio come persona perché, magari, ti insegna come intervenire su te stesso per uscire da situazioni negative che nuocciono alla tua persona. Come ha scritto Dorg nel suo articolo pubblicato in questo numero, spesso c'è un incidente frontale fra la razionalità e l'irrazionalità, fra la testa e il cuore. Usare solo la testa (o solo il cuore) forse è più facile, ma quando li si deve tenere insieme tutto diventa più difficile.

Eppure è una cosa che va affrontata perché da questo scontro occorre trarne il meglio per noi stessi, per tornare a respirare aria nuova.

Aforismi da cui trarre ispirazione

articolo di Din Don Dan

Nel mio percorso sono servite tutte in periodi differenti, alcune le porto ancora con me ogni giorno altre le ho ricordate con piacere e spero possano essere utili anche a voi.

"La stagione del fallimento è il momento migliore per piantare i semi del successo" (Paramahansa Yogananda)

"Non puoi cambiare gli altri. Cercare di cambiarli per adattarli a ciò che vorresti che fossero è come cercare di trasformare un cane in un gatto. Essi sono ciò che sono e tu sei ciò che sei." (Don Miguel Ruiz)

"Tu sei il progetto più grande su cui lavorerai. Azzera. Riconcentrati. Ricomincia. Tante volte quante ne hai bisogno, ma non perdere mai la fiducia in te." (fonte anonima)

"Dovete lasciare che il dolore vi faccia visita, dovete permettergli di insegnarvi, dovete impedirgli di trattenersi troppo" (Ijeoma Umebinyuo)

"Chi incolpa gli altri ha molta strada da fare nel suo viaggio. Chi incolpa se stesso è a metà strada. Chi non incolpa nessuno è già arrivato" (fonte anonima)

"Sono più le cose che ci spaventano di quelle che ci minacciano effettivamente. Soffriamo molto di più per la nostra

immaginazione che per la realtà" (Seneca)

"Sei acqua, non ti agitare. Sei terra, non inaridirti. Sei cielo, non annebbiarti. Sei fuoco, non ti spegnere" (fonte anonima)

"Non sei perso, sei tra due versioni di te stesso. Il vecchio te non ti calza più e il nuovo te non è ancora completamente formato" (Finn)

"Esistono versioni di te che ancora non hai incontrato. Ti aspettano un passo oltre la paura, dove sta per iniziare la tua nuova storia" (L'universo)

"Non sei obbligato ad essere la stessa persona che eri un mese o un anno fa. Hai il diritto di crescere e migliorarti. Senza dare spiegazioni" (fonte anonima)

"Mai dimenticare chi ti ha aiutato nei periodi difficili, chi ti ha abbandonato nei periodi difficili e chi ti ci ha messo" (fonte anonima)

"Hai potere sulla tua mente, non sugli eventi esterni. Renditi conto di questo e troverai la forza" (Marco Aurelio)

Se non perdoni, sei tu che ti ammali di tanto dolore, di tanta rabbia e di tanta

sofferenza. Perché l'amarrezza o il tuo desiderio di vendetta feriscono solo te. L'altra persona non viene nemmeno toccata. E questo stress ti abbassa le difese, ti intossica e ti fa ammalare. Ancora credi che perdonare significhi dare qualcosa a chi ti ha fatto male? Perdonare rende libero te. E solo te. (fonte anonima)

Non essere prigioniero del tuo passato. E' stata una lezione non una sentenza. (fonte anonima)

"dobbiamo essere disposti a liberarci della vita che abbiamo pianificato per poter vivere la vita che ci aspetta" (Joseph Campbell)

"Sii gentile con le vecchie versioni di te stesso, quelle che non conoscevano quello che sai ora" (attribuita a Walt Whitman)

"Avevo sempre pensato che crescere fosse automatico, invece è qualcosa che bisogna decidere di fare" (Bill Lawrence)

"La follia è fare la stessa cosa aspettandosi risultati diversi" (attribuita ad Albert Einstein ma di Rita Mae Brown)

"C'è una storia dietro ogni persona. C'è una ragione per cui loro sono quel che sono. Loro non sono così perché lo vogliono. Qualcosa nel passato li ha resi tali e, alcune volte, è impossibile

cambiarli.
(Sigmund Freud)

"Impara a vedere gli altri come sono realmente. Se vedi gli altri come sono realmente, senza prendere nulla in modo personale, niente di ciò che dicono o fanno ti potrà ferire. Anche se mentono, va bene così. Stanno mentendo perché hanno paura che tu scopra che non sono perfetti"
(Don Miguel Ruiz)

"Le barche non affondano per l'acqua che le circonda, affondano per l'acqua che vi entra. Non permettere a ciò che accade intorno a te di entrarti dentro e di affondarti"
(fonte anonima)

"Ci aspettiamo troppo dal destino. Il compito del destino è solo quello di fornire occasioni. Prenderle o lasciarle tocca soltanto a noi"
(Roberto Pellico)

"Il primo passo non ti porta dove vuoi arrivare, ti toglie da dove sei"
(A.Jodorowsky)

"Evita di parlare del tuo cammino, molte persone non vogliono vederti vincere"
(fonte anonima)

"Se vuoi una vita felice, devi dedicarla ad un obiettivo, non a delle persone o cose"
(Albert Einstein)

"E' impossibile vivere senza sbagliare nulla, a meno di scegliere di vivere in maniera talmente prudente che la vostra non possa essere considerata affatto una vita"
(J.K. Rowling)

"La vita è un insieme di avvenimenti di cui l'ultimo potrebbe anche cambiare il senso di tutto l'insieme"
(Italo Calvino)

"Se puoi ricordare che ne hai passate tante, non dimenticare mai che le hai superate tutte"
(fonte anonima)

"E' inutile cercare chi ti completi, nessuno completa nessuno, devi essere completo da solo per poter essere felice"
(Eric Fromm)

"Non è tuo compito disintossicare le persone tossiche. Il tuo compito è disintossicare la parte di te che risuona con la loro tossicità"
(Buddha)



"A chi non piace la diversità, è perché non è riuscito ad esserlo. Perché ci vuole una gran classe ad essere diversi"
(Paolo Crepet)

"Parlare è un bisogno, ascoltare è un'arte"
(fonte anonima)

"Tra le tante lingue da imparare, c'è il silenzio"
(G. Govoni)

"Mentre l'ignoranza va in giro sparlando, l'intelligenza resta in silenzio e aspetta"
(R. Ramirez)

"E' inutile indagare le occasioni mancate. Non sai mai se ti sei salvato dalla morte o se ti sei perso la vita vera"
(Margaret Mazzantini)

"Il modo in cui le persone ti trattano è un riflesso di chi sono loro, non di chi sei tu"
(fonte anonima)

"C'è un fertilizzante potentissimo nei rapporti umani: si chiama reciprocità. Se manca, la fine dei rapporti è inevitabile"
(Roberto Rigoni)

"E' gradevole stare con se stessi il più a lungo possibile, se uno si è reso degno di essere per se oggetto di gioia"
(Seneca)

"L'uomo non ama il cambiamento perché cambiare significa guardare in fondo alla propria anima con sincerità, mettendo in discussione se stessi e la propria vita. Bisogna essere coraggiosi per farlo, avere grandi ideali. La maggior parte degli uomini preferisce crogiolarsi nella mediocrità e fare del tempo lo stagno della propria esistenza"
(Erasmus da Rotterdam)

"Le difficoltà, spesso, preparano le persone normali ad un destino straordinario"
(C.S. Lewis)

"Nella solitudine il solitario divora se stesso, nella moltitudine lo divorano i molti. Ora scegli"
(Friedrich Nietzsche)

"Solo i pazzi e i solitari possono permettersi di essere se stessi. I solitari perché non hanno bisogno di piacere a nessuno. I pazzi perché di piacere a qualcuno non gliene frega niente"
(Charles Bukowski)

"Sai perché a volte si rimane delusi? Perché crediamo che gli altri siano

disposti a fare quello che faremmo noi per loro"
(fonte anonima)

"Se non piaci alle persone va bene. E' quando non piaci ai cani che devi preoccuparti. Li devi fare un esame di coscienza"
(Platone)

"non strapperò nessuna pagina dal libro della mia vita. Tutte quelle che ho girato sono lezioni che ho imparato"
(fonte anonima)

"Non sminuire ciò che hai desiderando ciò che non hai; ricorda che le cose che hai ora erano in passato le cose che speravi di avere"
(Epicuro)

"Sei diventato qualcuno che avrebbe protetto te da bambino. E questo è il gesto più potente che tu abbia mai fatto"
(fonte anonima)

"Quando la vita ti ha già insegnato ad essere forte è il momento di imparare ad essere sereno"
(fonte anonima)

"Ascolta le tue intuizioni, presta attenzione al tuo intuito, non respingere i tuoi pensieri casuali, ispirazioni od idee. L'universo parla in frammenti, non in discorsi"
(fonte anonima)

"Il senso della vita è quello di trovare il vostro dono. Lo scopo della vita è quello di regalarlo"
(Pablo Picasso)



Buon
Natale

PER CONTATTARCI

via telefono:

0516501101

0516501102

(i telefoni sono attivi il giovedì
dalle 19:00 alle 21:00)

via mail:

lurlo.redazione@gmail.com

per posta:

**Redazione de l'urlo c/o
SerDP - S. Giovanni in Persiceto,
via Marzocchi n° 2
40017 San Giovanni in Persiceto**

il nostro blog:

urloredazione.blogspot.it