

“Din Don Dan”

INFERNO

Edizioni "Libri da *urlo*"

Collezione Sottosopra

Numero 4

“Din Don Dan”

INFERNO

a cura della redazione de *l'urlo*

Edizioni "Libri da *urlo*"

PRESENTAZIONE

Il quarto numero della nostra collana editoriale, intitolata “Libri da urlo”, arriva un bel po’ di tempo dopo l’ultima pubblicazione e propone uno scritto molto intenso di Din Don Dan.

In questo numero cambiamo ancora genere letterario: nel primo abbiamo toccato il genere diaristico, nel secondo abbiamo offerto un tipico caso di scrittura sperimentale, nel numero precedente abbiamo pubblicato un classico romanzo mentre, qui, proponiamo un racconto autobiografico.

In realtà si tratta di qualcosa in più di un semplice racconto autobiografico, visto che in questo suo lavoro Din Don Dan affronta ed elabora, in modo sincero e diretto, le vicende, le difficoltà e le vittorie che ha attraversato durante il suo percorso di dipendenza e di recupero.

Proprio per questa ragione, forse, per definire correttamente questo lavoro bisognerebbe metterlo sotto la categoria delle “riflessioni autobiografiche”.

Se volessimo fare un parallelo con lavori letterari più celebri, potremmo senz’altro avvicinare *Inferno* di Din Don Dan a *Il mio cuore messo a nudo* di Charles Baudelaire. Anche in quel caso lo scrittore francese scrisse un libro molto intenso ed intimo sulla propria parabola esistenziale e sulle difficoltà e le esperienze che aveva vissuto.

La Redazione ringrazia Din Don Dan per aver concesso la pubblicazione di questo scritto e per la pazienza che ha avuto nell’attendere questa pubblicazione.

LA REDAZIONE DE L’URLO

INFERNO

INTRODUZIONE

Colpi di fortuna a raffica

Non so cosa vi aspettate voi dall'aldilà, ma posso garantirvi che prima di arrivarci dovete cercare di vivere il paradiso qui sulla terra, perché le altre opzioni sono l'inferno o il purgatorio, e vi assicuro che è meglio il paradiso.

Il mio inferno non posso dire quando sia iniziato, ricordo che da bambino ero sereno e gioioso ma, con il passare degli anni, sono venuti fuori tanti limiti che non avevo considerato e che mi facevano sentire spesso fuori posto quando mi trovavo in compagnia di altri.

In effetti oggi ho capito i problemi che avevo, e sto ancora lavorando per migliorarmi, ma allora non ero in grado di elaborare quelle difficoltà così, all'età di quindici anni, arrivò ad "aiutarmi" quella che allora considerai una fortuna: l'hashish.

Premetto che era già da qualche anno che fumavo sigarette di nascosto dalla famiglia, quindi avevo già rodato la mia gola al fumo del tabacco.

Un giorno a scuola arrivò un amico più grande che mi chiamò in bagno e, lui e i suoi amici, mi proposero entusiasti di fumare una canna. Fra questi c'era anche qualcuno del quale mi fidavo molto ma, soprattutto, ero curioso di fumarla e voglioso di entrare nel loro giro, e quindi ci volle poco a convincermi.

Dal momento in cui fumai mi sembrò tutto migliore, io ero più sereno e mi sentivo più in armonia col mondo, iniziavo anche a fare battute che facevano ridere tutti, cosa che mi risultava impossibile prima di fumare, era come se questa cosa mi avesse svegliato dal torpore nel quale vivevo.

All'epoca non avevo tanti soldi ma un altro colpo di "fortuna" mi diede una mano: dopo la separazione dei miei, mi trasferii con mia madre in un altro paese, dove conobbi nuovi amici coi quali decidemmo di vendere il fumo per pagarci le nostre fumate. Quello fu un altro salto di qualità della mia vita perché diventai quello che "portava gioia" a tutti e, per questa ragione, all'improvviso tutti divennero "amici".

Poi, crescendo arrivarono nuove droghe. Certo, tu vai in discoteca e sei "quello con il fumo", ma stai tranquillo che ci vuole un attimo perché arrivi quello con le pastiglie o con gli acidi o con la cocaina a proporti queste novità. Sembra brutto dirlo così, ma è la verità: drogato attira drogato. Avevo già detto in precedenza che io sono uno molto curioso e, quindi, sempre spalleggiato dal mio gruppo, iniziai a provare anche queste droghe, dapprima saltuariamente, ma poi il consumo diventò almeno settimanale, inoltri capii che anche lì c'era del mercato interessante per cui, sempre coi miei amici, iniziammo a smerciare anche quelle sostanze. Per farla breve, ho iniziato ad avere più soldi dei miei genitori, e avevo tutta la droga che volevo, ero circondato da tantissimi "amici" e avevo anche diverse ragazze che mi filavano. Ma non è ancora finita! Manca l'ultimo colpo di fortuna: un giorno arrivò nel nostro gruppo un signore trasandato e "sbracone" che ci regalò un sacchetto di eroina, quello fu il *jackpot*.

Di fronte a quella sostanza avemmo diversi dubbi se provarla o meno, uno del gruppo disse che l'aveva già provata e la descrisse come un "gran viaggio", cinque minuti dopo eravamo tutti a vomitare nel piazzale del bar dopo aver sniffato la prima riga di eroina. Penserete: "Ok hai vomitato, quindi ti ha preso male e l'hai messa da parte", e invece andò diversamente, dopo il vomito mi avvolse un

senso di calore e di tranquillità come se fossi tornato nel grembo materno, da quanto mi sentivo sicuro e accudito. Credo che non ci sia bisogno che io precisi che il signore trasandato era uno spacciatore che cercava di ampliare la sua rete di vendita e, per questo, ci fece un'offerta che in quel momento nessuno avrebbe potuto rifiutare. A quel punto io pensai: "Adesso ho proprio svoltato, sono padrone del mio mondo! Ho tutto ciò che voglio: soldi, droga gratis, amici, donne che mi ronzano intorno! Wow, ammazza quanto sono figo!".

CAPITOLO 1

Il ritorno dal militare

Arrivò l'anno del militare e quello fu un periodo molto particolare perché, una volta partito, smisi di essere tanto affezionato alle droghe, certo se mi capitava qualche occasione le utilizzavo ma, essendo in un nuovo posto, facevo le cose con molta più attenzione. E così passai un anno fantastico, l'eroina non esisteva più nella mia vita, almeno fin quando non andavo in licenza. Grazie a tutto il lavoro faticoso che ci era imposto misi su anche un fisico atletico e, man mano, trovai anche lì la cerchia di amici con i quali passare piacevoli momenti liberi, certo capitava anche che usassimo sostanze ma, come dicevo prima, questo accadeva con grande moderazione.

La fine di questa bellissima parentesi, perché purtroppo di parentesi si è trattato, fu il ritorno a casa dal servizio militare. Ovviamente fui accolto da tutti i miei vecchi amici e fui subito reintegrato nel "gruppo di spaccio", e iniziai di nuovo a usare ma, da lì a pochi mesi, arrivò la doccia fredda: restai senza eroina per un paio di giorni e, arrivato al bar, mi sentivo come se avessi l'influenza, ma non avevo né febbre e nemmeno dolori muscolari, insomma ero malato senza esserlo. Ne parlai subito con un amico che mi chiese da quanto tempo non usassi eroina, e io gli risposi che non la toccavo da due giorni, e lui: "Allora sei in *down*".

Capii subito quale fosse la soluzione, e chi ha pensato che avessi deciso di chiudere con l'eroina si sbaglia di grosso! Avevo solo deciso di fare in modo che non sarei rimasto mai più senza, e così costituì la "scorta di fine carico": gli ultimi 5 grammi non andavano mai, e mi ripetei *mai*, venduti a nessuno. Con questa strategia continuai questa vita per un

altro paio di anni, con grande disappunto di mia mamma che non sapeva nulla della mia vita ma capiva che qualcosa di strano stava succedendo.

CAPITOLO 2

Il vero colpo di fortuna!

Poi nel 1995 arrivò il *vero* colpo di fortuna, e questo sì che lo fu sul serio!

Uno del “gruppo di spaccio” venne convinto dal nostro fornitore che lui era più bravo degli altri in quell’attività e così, all’improvviso, estromise il resto del gruppo. Sinceramente oggi non ricordo bene come andò di preciso, ma ricordo che mi trovai, di punto in bianco, a dover comprare l'eroina quando, invece, fino a qualche giorno prima l'avevo gratis.

Oggi reputo quella una grande fortuna, perché è stato solo grazie a quell’episodio che ho iniziato il percorso che mi ha portato ad oggi.

Pensate, allora avevo 23 anni, oggi ne ho 50, ma posso dire di essere libero completamente dalle droghe solo da sei anni! Diciotto anni della mia vita passati tra inferno e purgatorio a curare ferite, a cercare di capire come chiedere scusa al mondo ma, soprattutto, diciotto anni per riuscire a perdonare me stesso per tutti i casini combinati dentro e fuori di me. Senza contare che in questo percorso occorre includere le ricadute, i momenti nei quali ho quasi perso la speranza di riuscire a farcela e tutti gli altri inghippi che fanno parte di ogni percorso di disintossicazione che, però, se tieni botta, svaniscono man mano e riesci a gestire meglio con l’esperienza.

Si perché risalire dall'inferno è possibile, ma serve tempo, pazienza e trovare qualcuno che ti aiuti, i genitori, il SerDP (Servizio Dipendenze Patologiche) o, comunque, chiunque altro che voglia il tuo bene. E col procedere del tuo percorso

di recupero riesci a capire sempre meglio chi vuole il tuo bene veramente.

Secondo me una cosa da fare assolutamente è quella di abbandonare le compagnie sbagliate. Lo so, è molto dura farlo perché, soprattutto nei primi momenti della fase di disintossicazione, le tue compagnie praticamente sono tutte legate al mondo dello sballo, quando ti droghi stringi il cerchio degli amici a quelli simili a te ed escludi gli altri. Ma per fare progressi sei costretto a fare l'opposto, cercare le persone che ti vogliono bene e che possono esserti d'aiuto.

A questo proposito ci sono alcuni dettagli che possono dare una mano: chi non capirà la tua scelta svanirà presto nel nulla, mentre gli altri che capiranno, ti lasceranno fare il tuo percorso sperando tu ci riesca.

Scoprirai anche che quelli che ti stavano vicino solo per le droghe, e che magari tu consideravi amici, in realtà non lo erano, perché la sola cosa che vi univa era la droga, all'inizio sarà dura da accettare ma alla fine ho capito che non c'è bisogno di finte amicizie nella vita.

CAPITOLO 3

Il mio percorso di recupero

Iniziai il mio percorso al SerDP nel 1998 ma subito non fu una vittoria perché, quando iniziai a prendere il metadone, avevo ancora la testa “intossicata” e quindi pensai che questa fosse una bella occasione per potermi fare senza avere più problemi di *down*.

Successivamente passai al *Subutex*, perché avevo gli esami delle urine per la patente, ma per me fu un calvario perché ancora non volevo assolutamente rinunciare alle sostanze. Ormai avevo un utilizzo saltuario, ma andavo a periodi, passavo giorni o anche settimane durante i quali non mi serviva quasi nulla, ma altri periodi durante i quali tornavo alle abitudini dei miei anni passati. Ho avuto anche momenti nei quali sono tornato a spacciare e, quindi, anche ricadute pesanti, ma adesso avevo a mia disposizione le cure del SerDP e, paradossalmente, continuavo imperterrito a non voler mollare le sostanze. Ma questo contatto col servizio, anno dopo anno, non solo mi ha gradualmente allontanato dalle droghe, ma soprattutto mi ha iniziato a dare una consapevolezza sempre più chiara. Finito lo sbalzo iniziavo a sentirmi molto male, non tanto fisicamente ma soprattutto di testa. Insomma finalmente iniziavo a riemergere da quella grande illusione che danno le droghe e la mia anima poteva di nuovo parlarmi, e quando usavo sostanze, mi faceva capire che non era quello il modo di proseguire.

Ma la strada da fare era ancora tanta perché io ero comunque ancora bloccato in quel limbo che si chiama: “Da oggi non uso più ma... dai che questa è l'ultima volta!”. Il problema è che “l'ultima volta” non era mai veramente

l'ultima. Si scatenava una lotta fra il me stesso che diceva “Da oggi non uso più”, perché volevo tornare a vedere la luce, e la mia “personalità tossica” che rimaneva nascosta nell'ombra e suggeriva ogni volta “ma dai che questa è l'ultima volta”.

CAPITOLO 4

Arriva un angelo

Mentre vivevo questa situazione di lotta arrivò un angelo mandato dal Signore sotto forma di uomo. Per la precisione si trattava di un sociologo al quale arrivai grazie all'aiuto di mia mamma.

Dal giorno in cui lo incontrai posso dire che l'inferno iniziò a trasformarsi in purgatorio perché, anche se non ero ancora ancora sul binario giusto, gli scambi iniziarono ad allinearsi per indirizzarmi.

Voglio essere chiaro, senza il supporto del SerDP forse non avrei potuto vivere così bene questo nuovo incontro, e se penso a tutte le volte nelle quali sono andato in conflitto col servizio...! Quando capita di riuscire a stare qualche mese senza usare sostanze può succedere che la tua testa ti porti a pensare che adesso da tossicodipendente sei diventato farmaco-dipendente, e a chi dai la colpa? Ovvio! Al SerDP non certo a te! Oggi scoppio dal ridere ripensando a queste deviazioni mentali che avevo, se ero al SerDP, ed ero sotto medicine, la colpa era solo mia! Loro vogliono aiutarti, ma tu non li ascolti, e prendi solo le medicine che ti fanno comodo, quindi il responsabile se prendi medicine per lungo tempo sei tu, non loro!

Ma torniamo al sociologo: ricordo ancora lo stupore di quando mi sedetti di fronte a lui la prima volta, non sapeva chi io fossi ma lui mi raccontò di me come mi fosse sempre stato vicino, rimasi affascinato da come uno sconosciuto poteva leggermi come un libro aperto dal primo minuto del nostro incontro.

Dopo quel colloquio nulla fu più come prima, da ex tossico che continua a cercare di stare cullato nelle droghe residue

a disposizione, diventai ricercatore di me stesso. Iniziai a fare un lavoro impegnativo su di me per capirmi meglio, ci furono battute di arresto perché, non lo nego, scovare i propri demoni e guardarli in faccia è veramente faticoso, ma dopo i momenti di frustrazione vedevo che in me c'era un pezzo in più che andava a posto, e questa sensazione divenne il mio faro. A un certo punto non ti importa più se fatichi, vedi che stai progredendo e capisci che quello è un buon faticare.

Cercavo anche di spiegare ad altri gli sforzi che stavo facendo, ma era molto difficile farlo, chi non ha usato droghe per vivere fa fatica a capire bene tutte le sfumature di chi cerca di disintossicarsi, e a me mancavano ancora le parole giuste per farmi comprendere.

Ho capito presto che non dovevo farmi illusioni, la dipendenza è subdola e, anche quando cammini sulla strada giusta, continua a ripresentarsi. Così può capitare che dopo mesi di lontananza scivoli e ci ricaschi, appena succede è come fare un salto indietro di anni, è duro dirlo, ma anche questi episodi fanno parte delle normali regole del gioco, col tempo lo si riesce ad accettare e a gestire meglio, fino a che non ricapita più.

Comunque ho passato anche periodi difficili durante la mia frequentazione di questo sociologo, e questo fino a quando non sono riuscito a integrare me stesso sistemando un bel po' di pezzi del puzzle.

Io credo che ognuno di noi abbia i suoi tempi, a qualcuno riesce di combinare qualcosa in sei mesi, qualcun altro potrà metterci un anno, un altro ancora cinque anni, ma sono assolutamente convinto che tutti possiamo trovare la strada giusta da percorrere. Ahimé le droghe ti devastano, rendendoti insicuro, sottomesso, debole, timoroso,

insomma ti portano a vivere con paura, mentre la vita andrebbe vissuta sempre e solo con amore.

CAPITOLO 5

Come uscire dalle droghe?

Già! Come si esce dalle droghe?

Dirò una cosa che forse suonerà banale: l'unica soluzione è quella di volerlo *personalmente!* Deve venire da te la voglia di farcela, tutto quello che ti circonda potrà essere di aiuto, ma il desiderio di tornare a vivere senza sostanze deve essere tuo.

Ci vuole anche pazienza, bisogna imparare a perdonarsi per gli errori commessi e a perdonare anche quelli futuri, altrimenti ogni minima ricaduta potrebbe far sprofondare nuovamente nell'abisso.

Il tema delle ricadute è davvero importante, se capita una ricaduta, provavo a capire cos'è che l'avesse fatta accadere, e allora prendevo un foglio e una penna e descrivevo a me stesso ciò che era avvenuto il giorno che ero ricaduto, questa attività mi ha aiutato molto. Le prime volte non trovavo molte risposte, ma se riesci a trasformare la scrittura in un'abitudine, scopri che questa attività funziona.

Su questi temi mi sento abbastanza esperto, per cui potrei descrivere altri passaggi da fare, ma col tempo ho imparato un'altra cosa importante: ognuno ha un suo percorso che rende inutili i consigli, però posso aggiungere solo una cosa, per farcela occorre assumersi le proprie responsabilità.

Occorre capire che "tu" non ti droghi per colpa di qualcuno, o perché hai avuto tante sfortune o per qualsiasi altro motivo, devi capire e accettare che la scelta di drogarti è stata tua, qualsiasi sia la motivazione. Fuori hai trovato solo il tossico che c'è in te, e che non vuole lasciare spazio alla

tua persona, quel tossico continua a farti cercare il problema fuori di te, tanto più che il mondo di oggi è talmente pieno di negatività che diventa molto facile trovare un capro espiatorio col quale spiegare la propria tossicodipendenza. Mi ripetevo spesso: “Se ancora oggi pensi che ti droghi perché la tua fidanzata ti ha lasciato, o perché le cose al lavoro non vanno bene, stai ancora cercando le colpe all'esterno, inizia a cercare il motivo dentro di te perché è lì che devi sistemare le cose, sai quante altre delusioni avrai nella vita, ma se diventano tutte scuse per drogarsi allora non avrai scampo! Non ci credi? Dai un'occhiata nel mondo e guarda quante persone con problemi maggiori dei tuoi non fanno uso di sostanze, ricordati! Le scelte che fai nella vita sono sempre tua responsabilità”.

Perché mi dicevo queste cose? Io ho avuto la fortuna di non morire a causa delle droghe e, alla fine, sto anche cercando di riprendermi da tutto quello sballo, anche se un tempo pensavo che non sarei più stato capace di esistere senza sostanze. Pensavo che non valesse la pena di salvarmi, tanto ero così sbagliato da non credere di poter tornare a posto, e invece oggi sto cercando di costruire il mio futuro seguendo le mie passioni. Sono ripartito da me stesso. Prima mi sono ripulito dalle sostanze illegali, poi ho lavorato sui problemi che avevo e, finalmente, adesso sono riuscito a capire cosa mi rende migliore e proprio lì ho trovato il mio presente e il mio futuro.

Un consiglio: *keep calm and take it easy*, cioè, di nuovo, non avere fretta perché ci vuole pazienza.

CAPITOLO 6

Oggi

Una cosa di cui vado molto fiero è stata quella di aver studiato per diventare educatore cinofilo, sto progettando di creare una associazione per incontrare altri amanti dei cani come me e organizzare escursioni con loro.

Oggi sono riuscito anche a capire quale fosse il problema di fondo che mi ha portato ad usare sostanze, per questo riesco a rivolgermi al mondo con un sorriso e sono disposto a capire, conoscere e sperimentare tutto ciò che reputo possa aiutarmi a vivere meglio.

Mangio sano, non bevo più nessun alcoolico, a parte saltuariamente un ammazzacaffè (nocino, morellino o gineprino) che produco da solo. Faccio escursioni ogni volta che posso e, se riesco, le faccio anche di qualche ora per rinvigorire il mio fisico.

Soprattutto sto creando nuovi rapporti e ho imparato ad escludere ciò che mi appesantisce, mentre cerco di tenermi accanto ciò che può sostenermi.

Qualcuno potrebbe pensare: "Sì, bravo, ma se io non sono capace neanche di farmi un caffè pensa se mi devo mettere a fare i liquori!"; ebbene io pensavo le stesse cose quando qualcuno mi diceva: "Dai che in futuro potrai fare tutto ciò che vorrai!". Oggi posso dire di essere in paradiso, perché sono riuscito ad uscire da un tunnel che praticamente avevo arredato e nel quale avevo deciso di sistemarmi. Oggi mi sento più forte e sento la volontà di non fermare il mio percorso di crescita individuale, e la cosa bella è che so di essere stato io a rendere possibile tutto questo. È stato un po' come per la laurea, gli studi li pagano i genitori, le

lezioni te le fanno i professori, ma se non ci metti il *tuo* impegno non riuscirai ad arrivare al traguardo.

Ovviamente questo non vuol dire che i problemi non sono finiti, anche perché se non hai più problemi ci sono buone possibilità che tu sia morto.

Adesso, rispetto ad un tempo, ho imparato a gestire i momenti bui, vivo ancora giornate no, e credo che sarà così per sempre, ma ormai le vivo come piccole parentesi e, quando riesco a riconoscerle, provo a gestirle.

Ho imparato che bisogna vivere con *amore* e non con paura, e per poter diventare quello che sono oggi questa è stata per me una conquista di fondamentale importanza.

Smettere di usare sostanze mi ha permesso di tornare a svegliarmi e sentire che il mio primo pensiero non è più “come faccio a trovare la droga?” ma: “Che bella giornata! Vediamo di renderla migliore”.

Oggi io credo che nessun tipo di aiuto sia inutile o insufficiente, anzi, ogni aiuto è sempre utile, è molto importante riceverlo e occorre sempre essere grati per averlo ricevuto. Magari se certe parole o certe attenzioni non fossero arrivate, oggi potrei stare molto peggio di come sto.

Ho anche imparato a ricordarmi di chiedere scusa a tutte le persone che amo per i problemi che hai causato. Ci ho messo del tempo, ma quando ce l’ho fatta ho capito di aver fatto un passo più in avanti verso un tipo vita nuovo, più bella. Scusarsi è segno di maturità, e non è di certo un segno di sottomissione o di vergogna, oggi ho capito che scusarsi vuol dire diventare un po’ più adulti!

CAPITOLO 7

La legge di risonanza

A me ha dato un grande aiuto conoscere la “Legge di risonanza”¹ che mi ha permesso di capire che l'unico modo per ricevere amore è dare amore, perché la responsabilità di ciò che vivi e di ciò che ti circonda è tua. In questo mondo così pieno di assurdità e di cattiveria c'è comunque tutto quello che serve a chiunque per sviluppare al massimo le proprie potenzialità. Il mondo è pieno di bellezza, di gentilezza e di amore in un modo che nemmeno si riesce ad immaginare, e tocca a ciascuno scegliere di cosa circondarsi. Ci sono dei momenti nei quali si vede tutto brutto e cattivo, ma bisogna scommettere sul fatto che il mondo non è come appare in quei momenti. È possibile trovare (in molti casi gratis) tutti i materiali, documenti, libri che servono per approfondire qualsiasi cosa si voglia comprendere meglio. Agendo in questo modo mi sono accorto che le cose belle si avvicinano mentre quelle brutte si allontanano sempre più. Diventare indagatori di se stessi è davvero affascinante, soprattutto scoprire quanto sei bello veramente.

Se il tossico che era in me incontrasse il me stesso di oggi probabilmente non mi riconoscerebbe nemmeno, e a me piacerebbe tanto andargli incontro per porgergli una mano per aiutarlo. Io mi ripeto spesso che so benissimo che ci saranno battute di arresto che mi faranno pensare che è tutto inutile, ma oggi ho maturato convinzioni sufficienti per sapere che non è così, ogni percorso ha un suo tempo e

¹ Ecco alcuni link interessanti:

<https://www.youtube.com/watch?v=6QI9TTUK6cc>

<https://www.youtube.com/watch?v=eYrCfsfGga4&t=421s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OhFM3hXsTQI>

le sue difficoltà, ma sono consapevole che ne vale la pena portarlo avanti. Un tempo ho persino pensato di farla finita perché non vedevo futuro davanti a me e perché nulla bastava a colmare il mio vuoto interiore. Oggi invece vedo chiaramente le mie opportunità e incontro nuove persone che mi danno speranza aggiuntiva.

C'è un'altra cosa che mi ripeto continuamente: “abbi pazienza”.

CAPITOLO 8

Epilogo

Concludo queste mie riflessioni dicendo che a me è servito molto convincermi che avevo bisogno di essere preso in cura da un servizio. Fin quando ho pensato di essere solo uno con qualche semplice problemino di droga da risolvere non ho messo a fuoco che era necessario che intraprendessi un percorso di cura serio, che prevedesse tappe più o meno difficili da affrontare. Sapere di avere dei problemi da risolvere, e capire che non li risolvi tutti in un giorno, può aiutare, così ho iniziato a focalizzare i problemi che avevo e ho iniziato a provare a gestirli. Ho fatto una specie di catalogo, dai più gravi a quelli più facile da risolvere, ho cercato di capire quali fossero quelli che mi pesavano di più in termini di energie mentali e, così facendo, ho iniziato a rimettere un po' in ordine la mia vita.

Ovviamente non ho risolto tutto, e so perfettamente che c'è ancora tanto da fare, alcune ferite restano e hanno bisogno di essere curate per tutta la vita, ma la vita stessa è evoluzione, e fin quando ci sarà tempo so che posso continuare a migliorare ciò che sono, sta solo a me volerlo.

E sono convinto che questo sia un principio che possa valere per chiunque.

Pubblicato ad Anzola Emilia (Bologna) nel Settembre del 2022
Prima edizione