



# A TU PER TU...

CORRENTI D'ARIA  
(parole e umori  
del Carcere di Trieste)





# A TU PER TU..

CORRENTI D'ARIA  
(parole e umori del Carcere di Trieste)

a cura di  
**RESET SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE IMPRESA SOCIALE ONLUS**

con la collaborazione di

**PINO ROVEREDO  
GIULIANO CAPUTI  
LUCIA VAZZOLER**

media partner

**RADIO FRAGOLA**

### A cura di:



Società Cooperativa Sociale  
Impresa Sociale ONLUS

Attiva dal 2009, nei territori delle province di Trieste e Gorizia, progetta e gestisce servizi socio-sanitari, riabilitativi, educativi e formativi rivolti ad adulti, minori e anziani. Impegnata all'interno del sistema locale di servizi e opportunità rivolti a persone fragili in situazioni di disagio, è particolarmente attenta a percorsi innovativi di promozione della salute, accessibilità ai servizi, esigibilità dei diritti. Non da ultimo, realizza percorsi sperimentali rivolti a giovani e giovanissimi, in contesti scolastici ed extrascolastici, in risposta al fabbisogno comunicativo e alla necessaria restituzione di un ruolo primario nei processi di sviluppo della comunità.

### Media partner:



A Trieste dal 1984, non appartiene ad alcun circuito commerciale: è una radio comunitaria e, come tale, è espressione delle donne e degli uomini che vivono, lavorano e studiano nella nostra città. Propone momenti di informazione e di approfondimento della realtà nazionale e triestina con notiziari e programmi specifici. Microfono aperto che dà voce a chi ha qualcosa da dire: cittadini, associazioni, movimenti, volontariato, organizzazioni dei lavoratori, istituzioni. Aderisce a Popolare Network, in collegamento con una ventina di emittenti radiofoniche italiane.

*FM 104.5/104.8 - [www.radiofragola.com](http://www.radiofragola.com) - FB: radiofragola*

### Progetto grafico e impaginazione

Chiara Moretuzzo - La Collina Società Cooperativa Sociale ONLUS

### Stampato presso

Pixartprinting Srl - Quarto d'Altino (VE)

Un progetto realizzato con il contributo di:



**Il laboratorio di scrittura e le relative pubblicazioni sono realizzati nell'ambito del progetto A TU PER TU, finanziato dall'Unione Territoriale Intercomunale Giuliana - Julijska Medobčinska Teritorialna Unija per la realizzazione di interventi rivolti a persone detenute, con il contributo della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia ai sensi del DPR. 0146/2012.**

STAMPATO NEL MESE DI LUGLIO 2019

# A TU PER TU...

Lo Sbaglio *Pag. 7*

CarcereCercare *Pag. 15*

Diario di Bordo *Pag. 17*

Colloquio *Pag. 22*

Domani *Pag. 25*

Schegge *Pag. 30*

Interviste *Pag. 36*



# Premessa

“A Tu per Tu” numero due, che sulla scia della prima pubblicazione vuole mantenere la linea, oltre che dell’informazione, soprattutto dell’emozione.

È anche una pubblicazione che richiede la pazienza degli occhi, perché gli sguardi veloci potrebbero correre il rischio di perdere l’importanza dei particolari: tutto è assolutamente utile, anche l’anonima virgola.

Con la coscienza aperta, la mente consapevole e la mano libera, in questo numero si trattano argomenti che possono sembrare distanti dalla carcerazione, come ad esempio lo “sbaglio”, argomento che spesso viene accompagnato dall’innocenza o coperto dalla difesa dell’alibi. Si parla anche di fiabe surreali, si tratta il timore del “domani” e dei suoi angoli senza forma, e avanti con umori raccontati con l’istinto veloce della scheggia. All’interno c’è anche il resoconto dell’incontro e dell’emozione con l’attrice Isabel Russinova, che ha raccontato di come la bellezza ha pareggiato la bravura cimentandosi oggi col

cinema impegnato e con gli allestimenti teatrali rappresentanti la commedia greca. L’ospitata di Daniele Cavaliero, giocatore “pilastro” della Pallacanestro Trieste, e Stefano Attruia, ex stella della nazionale italiana di basket ora apprezzato consulente formatore, ha dato vita a un incontro talmente intenso che ha ottenuto l’urgenza della ripetizione.

Questo e altro troverete nella seconda pubblicazione di “A Tu per Tu”, con la solita raccomandazione, quella di usare la pazienza degli occhi, perché gli sguardi veloci potrebbero correre il rischio di perdere l’importanza dei particolari.

*Pino Roveredo*



# LO SBAGLIO

## Perché si sbaglia?

Lo sbaglio è una scelta... Perché si sbaglia? Perché si è deciso di farlo!! Non tutti allo stesso modo ma chi più, chi meno, sa quello che sta facendo. Siamo umani e si dice che "sbagliare è umano" ma siamo anche consapevoli che un errore porta a delle conseguenze... Forti, significanti, pesanti, definitive. A volte può cambiarti la vita per sempre. Si sbaglia per un sacco di ragioni diverse: per necessità, per egoismo, per ignoranza, come per amore o per seguire il cuore... L'uomo per natura cresce sbagliando ma crescendo impara a vivere. Non è facile fare sempre la scelta giusta... Cosa è giusto?? Cosa è sbagliato?? Cosa è bene e cosa è male? Si ha solo la consapevolezza dei riscontri che una scelta può portare... basta decidere!! Io ho sbagliato perché è stato più facile che fermarmi con la testa fra le mani a pensare, riflettere e combattere le mie battaglie interiori. Ho evitato la strada più difficile. Ho sbagliato perché l'ho voluto!!

Dallo sbaglio si impara a vivere, si cresce e si migliora ma allo stesso modo si soffre, si paga e ci si ritrova soli nel deserto arido della vita, nel pentimento e nel dolore.

Io ho sbagliato molto nella mia vita, ho sempre pagato care le conseguenze delle mie azioni, ma nell'isolamento e nell'abbandono più totale ho continuato a sbagliare ancora e ancora.

Molte volte lo schiaffo di uno sbaglio risveglia ma, altre volte, è proprio la mancanza di una carezza che alimenta le scelte sbagliate.

Sono cresciuta sentendomi dire "tu per noi sei stata uno sbaglio, non ti volevamo!". Queste sono le parole più forti, amare, pesanti che una bambina possa subire. Io sono nata per sbaglio, io ho subito le conseguenze di un errore dei miei genitori rovinandomi l'esistenza e tutta la vita. La mia reazione all'inizio è stata di ribellione, anarchia totale, rabbia con conseguenti 20 anni di tossicodipendenza e vita agli estremi. Lo sbaglio iniziale ha causato sbagli a catena, da una parte e dall'altra. Loro sono a casa e soffrono ed io è la terza volta che entro in carcere. La mia reazione ora, dopo tanti anni, è quella di averli perdonati e di amarli.

Ogni sbaglio ha una conseguenza o un riscontro. Perdonare è difficile, ci sono vari tipi di sbagli, quelli che valgono meno e non pesano tanto come conseguenza sulla vita di una persona e quelli che valgono e pesano troppo, tanto da cambiare drasticamente la vita di una persona. Perdonare uno sbaglio o qualcuno può essere, anche se a volte faticosamente, un passo che si può fare ma perdonare se stessi diventa doloroso ed immensamente difficile. Il perdono più difficile è quello personale, interiore.

Molti anni fa io, per uno sbaglio, ho portato la morte. Ho pagato penalmente con anni di galera. Per lo Stato ho saldato il mio debito e sono stata perdonata. Ma nessuno si è mai chiesto come sto io? Ancora oggi non mi sono perdonata per quel piccolo gesto che ha tolto la vita ad un mio caro amico. Il perdono costa caro e i sensi di colpa restano.

Penso sempre al danno arrecato perché oltre a coinvolgere me ha messo in mezzo i miei genitori, i miei fratelli, la mia famiglia ma anche amici, amori e chi mi ha voluto e mi vuole bene.

Le conseguenze di tanti, tantissimi anni, della mia solita misera esistenza ai limiti dell'invivibile e dell'incoscienza sono state devastare sia fuori che dentro queste persone, me compresa. È ovvio che penso costantemente allo sbaglio fatto e ai danni arrecati e spero che un giorno, come gli altri hanno fatto con me, anche io riesca ad accettarlo e perdonarmi.

*Sara Zorretto*

Il mio sbaglio pesa quanto la vita  
vent'anni a marcire come un verme  
privata della mia coscienza  
della dignità, del mio essere  
succube di una padrona  
che maestosamente spiegava le ali su me  
come un'ombra che non ti lascia mai  
abbandonata e sola. . .

Avvolta nell'oscurità  
affannata, assetata, accecata  
con uno scudo nel cuore  
e fra le mani, la morte  
Annientata da un mostro  
anestetizzata di emozioni e sensazioni  
un'essere vagante senza meta  
senza senso, sogni, senza destinazione  
Privata del vero io  
per scelta di vita  
consapevole dello sbaglio.

Uno sbaglio che pesa  
pesa talmente tanto che è inaccettabile  
un macigno dentro l'anima  
che ancora non riesco a perdonarmi.

*Sara Zorretto*

## Sbaglio. Io sbaglio.

Sbagliamo da sempre, per tutta la vita. Ci sono sbagli da poco, che non influenzano nel nostro modo di essere. Ce ne sono altri che invece possono cambiarti l'esistenza e a questi ci pensi di più. Per noi in carcere, la parola sbaglio la associ all'azione che ha determinato il tuo arresto. La difficoltà sta nel capire che non hai sbagliato solamente quella volta ma anche quando sbagliando, ti è andata bene e non ti hanno preso. Dallo sbaglio si dovrebbe imparare ma non sempre è così. Se entri in carcere quasi sicuramente ci ritornerai anche se ti riprometti che questa è l'ultima volta, che d'ora in poi righerai dritto. Fate attenzione a non commettere errori che vi portino qui, potreste abituarvi, adattarvi e passare lunghi anni di penitenza.

Penso spesso al mio sbaglio e ora so come mi comporterei se succedesse di nuovo ma ormai è tardi per redimersi, l'unica via è assicurarsi che non succederà mai più.

*Marco*

# Lo sbaglio

Deve esistere altrimenti non si saprebbe cosa è giusto!!

Si deve e si impara molto dallo sbaglio, perché soprattutto dagli errori bisogna tirar fuori il positivo, con lo scopo di non rifarlo. lo più volte ho sbagliato. Anche ripetendo lo stesso sbaglio in momenti diversi della vita, ma ciò non toglie che al momento ho imparato molto. E so che in certi frangenti non mi ripeterò mai più. Ho pure subito certi sbagli. Ma se una volta reagivo male, ora dopo aver capito “il bene o il male” secondo la mia opinione, al giorno d’oggi capirei il perché quel qualcuno avesse fatto un torto a me, cercando di indirizzarlo o consigliarlo, memore dei miei errori del passato.

Il famoso detto dice “chi sbaglia paga” ed è così, visto che personalmente io sto pagando per questo. Ma sono sicuro che dopo aver pagato pegno il perdono diventa più semplice. Perdonare non vuol dire dimenticare.

Spesso penso agli sbagli che ho commesso, e il peso diventa come un macigno, se penso a chi mi è vicino lì fuori, che paga lo stesso dolore mio pur non avendo colpe. Ma sono pure sicuro che probabilmente sbaglierò ancora, perché fa parte del DNA mio e credo di ogni essere vivente, solo così si potrà continuare a vivere, nel bene e nel male, nel giusto e nel sbagliato.

Sbagliando si impara!!!

*Fabrizio*

# Frammenti

Ho raccolto dolorosamente i frammenti di un'anima che si era smarrita, tra la delusione e la consapevolezza del fallimento del mio matrimonio che è naufragato tra lo smarrimento e l'incredulità propria di chi ha faticato a prendere coscienza dei propri errori, e incapace spesso di riconoscere come riprovevoli, comportamenti che hanno ingenerato lezioni e conseguenze tanto gravi quanto pregiudizievoli per la mia stessa persona, che hanno sempre più appesantito la gravità della mia causa fino a toccare il fondo.

Ed è proprio così che ho perso me stessa, tra la solitudine vissuta come pessima circostanza a colloquiare con la mia mente sviluppando monologhi spesso senza via d'uscita, avitandomi su me stessa in un circolo vizioso di puro individualismo, con la presunzione ed il convincimento spesso che la ragione fosse dalla mia parte.

Ho faticato a riconoscere il bisogno tanto necessario quanto indispensabile di aprire il mio cuore a qualcuno, qualcuno che mi tendesse la mano per non precipitare sempre più giù, un conforto ragionevole che mi indicasse come riprendere le redini di una vita che mi stava sfuggendo di mano, una spalla sulla quale appoggiarmi e affidare le mie confidenze e preoccupazioni più recondite. Ecco, questo aiuto riconosco mi sia mancato, professionale o semplicemente dettato dal buon senso o dalla ragionevolezza di una persona amica che non ho avuto al mio fianco nel momento del mio maggior bisogno; e sono rimasta lì, "arroccata" dentro il mio fortino pronta a sparare a tutti.

Questa è stata la definizione del mio profilo fornita dal mio psicologo dopo lunghe sedute, confronti difficili, dolorosi, laceranti per un'anima che si sentiva vivisezionata, sviscerata mettendo allo scoperto i suoi punti più deboli e fragili.

Ed è stato dopo un sofferto percorso di introspezione personale e di revisione auto-critica dei miei comportamenti, che ho riconosciuto i miei errori, lo sbaglio enorme di aver anteposto i beni materiali, il valore smisurato che attribuivo loro, rispetto agli affetti che inconsciamente ho trascurato, fino a perdere tutto e ritrovarmi sola, con un ritorno di coscienza devastante, e insieme il rimpianto di aver lasciato andare ciò che invece andava trattenuto e conservato gelosamente- una consapevolezza che pesa ora come un macigno sul cuore.

Ecco dunque l'errore, lo sbaglio umano, come meccanismo di reazione finalizzato a capire come potersi correggere, dove merita fermarsi per attingere benessere; impiegare tempo, energie e risorse per ciò che è essenziale. Lasciar andare invece ciò che non è fondamentale, che è fonte di turbamento e malessere, saper abbandonare ciò che è superfluo, che tanto ha impoverito il mio spirito, quanto "abilmente" ha saputo confondere e ingannare la mia mente.

*Tiziana Toso*

# Sbaglio! Sbaglio! Ancora Sbaglio!

Quante volte nella nostra vita l'abbiamo sentita quale parola denigrante, nonché sintomo d'un insuccesso. Già dalle scuole elementari si sentiva dire: "Hai sbagliato". Ce lo diceva la maestra e gli amici ti dicevano: "Hai sbagliato compagnia". I genitori ti hanno detto: "Anche questa volta hai sbagliato"! Insomma, per farla breve, tutta la vita è surrogata dallo sbaglio.

Certo, tale accezione ricorre spesso nel nostro retaggio linguistico, fa parte della nostra natura, dell'opinione pubblica, della società, del nostro stile di vita, del *modus operandi*, della famiglia, della legge.

Non mi ricordo più quante volte ho sbagliato! Ma, altrettanto, quante volte non ho sbagliato! Non so più quando e come l'ho fatto, oltremodo, in che maniera non l'ho compiuto. Verosimilmente lo sbaglio è la caratteristica umana di vedere il bicchiere mezzo pieno, o, *ad contra* mezzo vuoto!

Si sbagliano amici, si sbaglia compagnia, ma il peggiore sbaglio è quello di errare la "strada". Io l'ho fatto, e, pertanto, sono stato "carcerato"! Per la legge ho sbagliato e quindi sono stato "additato"! Per la società ho sbagliato, perciò sono stato "allontanato"! Ho sbagliato *in primis* verso me stesso ed ora sono un soggetto "mortificato"! Non sono di certo un essere "reietto": è la legge medesima che ti riabilita attraverso un processo rieducativo finalizzato alla respiscenza dello sbaglio ed il rientro sociale. Ma la coscienza della società, della gente, come ti vede? Come ti considera? Di certo la maggioranza parla per luoghi comuni quali: "buttate via la chiave!" "Fatele stare per sempre in galera" e, all'eccesso "È lì, in galera, che deve morire!"

Ma, ancora lo sbaglio di andare al creato di certo non l'ho considerato. È un passo troppo elevato che per l'uomo cosciente non solo è assolutamente vietato, ma è esso stesso uno sbaglio.

Pertanto, il soggetto oramai penitente, nel ripercorrere il nuovo itinerario, riprendendo la propria dignità con prospettive innovative della propria esistenza, considererà gli sbagli compiuti quali indefettibili ostacoli oramai superati, sporadici, che però hanno prodotto la consapevolezza di una futura ed agognata proiezione di vita serena, con l'auspicato rientro nella società a fronte del quale la medesima sarà ora pronta a riceverlo, ad accoglierlo quale "figliol prodigo" senza pregiudizio alcuno, ma come un qualsiasi cittadino. Di certo l'utilizzabilità peraltro pragmatica, di elementi dissuadenti nel soggetto stesso di iterare reati oppure di ripeterli, meccanismo di "incapacitazione" messo a punto dallo Stato, dai giudici, che hanno determinato un periodo "congruo", il periodo detentivo, per il quale il ristretto è stato annullato dalla società, e quindi da poter rottamare l'azione delittuosa, ciò è pura utopia. Infatti, lo stesso soggetto sarà sempre marchiato alla luce della legge quale "soggetto recidivo". Lo sbaglio precedentemente commesso sarà sempre

e comunque sia per la legge che per la collettività “onnipresente moralmente”, e, quantunque il penitente cambierà il suo *modus operandi*, comunque sia, per la società sarà oggetto di pregiudizio!

Unicamente con l'integrazione sociale, con l'accoglimento senza alcuna riserva della società attuale, con l'accondiscendenza del pensiero dell'uomo comune alla rivalutazione del reo, con la conseguenza diretta a non emarginare il “carcerato” dalla collettività, solo in tale maniera potrà aprirsi il portone che porta all'accoglienza, soglia precedentemente invalicabile causa la “detenzione”.

Chi sbaglia, spesso, lo vuole. Ma dallo sbaglio si impara *in primis* a pagare personalmente le conseguenze in ogni declinazione. Secondariamente si vedono tutte le cose che ci circondano e gli effetti delle nostre azioni con molta più accortezza, imparando sia a valutare che a ponderare il risultato futuro delle proprie scelte. Metabolizzare gli effetti dello sbaglio porta alla certezza che “sbagliando s'impara” e che “sbagliare è nocivo per se e per gli altri”. Ad ogni azione segue una reazione! Può essere positiva o negativa, comunque sia essa porterà ad evidenziare lo “sbaglio” producendo effetti d'una alterazione dinamica dell'evento voluto e che quale conseguenza diretta ha un “costo”. Detto costo può essere qualificato nell'ammonizione, nel redarguire, nel biasimare e nell'apoteosi più denigrante nell'azione penale. Ma non si può, a mio avviso, né si deve correlare il perdono con lo sbaglio. Lo sbaglio non ha, quasi mai, caratteristiche “dolorose”, ma al contrario è segnato dalla così detta “curiosità”! È dettato dall'incertezza inconsapevole, dalla superficialità, dalla mancanza d'una obiettiva valutazione, ovvero da una serie, ben definita, di imprecisioni che portano all'errore per colpa!

È invece l'offesa, con il relativo danno ricevuto, che fa in modo dell'attuazione del “perdono” quale rimedio o rinuncia alla vendetta, con il risultato della concessione d'indulgenza nei confronti di chi l'ha prodotta. Il perdono non può avere un costo! Il perdono non può avere un valore quantificabile a priori! Il perdono lo si dà. Oppure lo si nega. Riflettendo, oltremisura ponderando, è luogo comune che lo sbaglio, considerato quale insieme d'errori delineati nel tempo, sia stato quello di essere perentoriamente soggetti al “delirio di onnipotenza”. Questo pesa incondizionatamente sul proprio io. Non ti fa riflettere. Ti inebria di boria. Ti permette di sottovalutare tutto e tutti. Ti porta al fallimento.

Quotidianamente ripercorro, poiché rivedo, i danni arrecati a me medesimo e, conseguentemente verso la collettività, verso i miei amici, verso le persone che credevano in me. Il rimorso è infinito e tale da permeare il mio pensiero giornalmente. Da ciò, purtroppo, ancora non trovo pace e rassegnazione. Mi considero uno stolto poiché ho sbagliato per inettitudine delittuosa!

Pierpaolo Lenaz



# CARCERECERCARE

## Cercare - carcere

Carcere - cercare un anagramma che non ci stà.

L'unica cosa che mi viene da dire è di CERCARE di non entrare in CARCERE ma se già ci sei dentro CERCARE di non far vincere l'odio e battersi, lottare e sopravvivere, di sentire il cuore e non dimenticarsi che l'amore esiste.

*Sara Zorretto*

## Carcere - cercare

Cercare di ricomporre la propria identità ripulita da quelle "scorie" che così gravemente hanno pregiudicato il corso della mia vita.

Cercare di spaziare con la mente immaginando di camminare sopra prati erbosi e boschi profumati, laddove il contesto tutt'attorno è permeato da un freddo e sterile cemento.

Cercare una formula di sopravvivenza per non soccombere alla forza schiacciante del tempo che va tenuto impegnato per non farsi sopraffare dalla noia.

Cercare di intraprendere un faticoso lavoro di introspezione che presuppone una vera e propria conoscenza di sé, una umile ammissione delle proprie responsabilità e da lì ripartire.

Cercare di immaginare ali di gabbiano per volare lontano per ricongiungersi agli affetti spezzati, gli unici veri valori della vita per cui meriti lottare.

*Tiziana Toso*



18/12/2018  
Helene Solo

# DIARIO DI BORDO

## Come spiegare la presenza della Sapienza al Coroneo?

Cominciò tutto con dell'acqua sul pavimento. A turno, le poche abitanti del piccolo pianeta 303 cominciarono a trovare, ogni mattina, il pavimento bagnato intorno al gabinetto. Inspiegabile circostanza per quelle comuni mortali. La vita sul pianeta, però, continuò come al solito finché non decisero di riunirsi in consiglio, e dopo aver discusso tanto e vagliato tutte le varie possibilità, optarono per un intervento divino: chiesero l'aiuto delle assistenti che, a loro volta, chiesero quello della squadra intergalattica della Mof. Ahimè, avrebbero preferito ricorrere all'aiuto di Spok, ma egli era in viaggio in un'altra galassia e quindi non poteva rispondere al loro SOS! La squadra arrivò dopo qualche giorno, ma, essendo i tecnici oberati di chiamate, si fermarono assai poco. Nonostante ciò, analizzarono il problema con non poca concentrazione e, osserva osserva con attenzione il vasto buco nero contenuto nel gabinetto, la soluzione arrivò ed illuminò il volto dei tecnici come una grande lampadina che si accende nel buio più cupo. Celeri ed eccelsi, dissero alle poche abitanti che avrebbero presto avuto uno scovolino del gabinetto nuovo nuovo, ma soprattutto senza buchi, in quanto era un buchino invisibile, se non inesistente in quello vecchio la causa degli allagamenti. Nonostante fossero assai interdetto nello scoprire la causa del problema, si può dire che anche uno scovolino nuovo, forse, avrebbe potuto cambiare in meglio il solito tran-tran sul piccolo pianeta, quindi accettarono con gratitudine il nuovo oggetto. Le nostre amiche, però, non avevano ancora compreso la vastità e la portata di questi tecnici intergalattici, ma ben presto ne avrebbero avuto la prova. Dovete sapere che il sistema solare della sezione femminile al Coroneo conta ben nove pianeti, di cui uno disabitato, e tutti hanno un collegamento, che si apre e si chiude in base al volere divino, con la Via Lattea che occupa una posizione centrale nel sistema. Ogni piccolo corpo celeste poi, ha più buchi neri nella propria atmosfera, ed uno di questi può essere osservato solo posizionandosi fluttuando nella via lattea. Un giorno si presentò un problema sul pianeta 308 e fu di nuovo necessario l'intervento della squadra intergalattica della Mof. Incuriosite dal trambusto atmosferico, due delle abitanti si affacciarono dal 303... e cosa videro? Videro l'eccelso che, fluttuando nella via Lattea, osserva-

va, con un'attenzione ed una concentrazione mai viste prima dalle nostre amiche, l'immenso buco nero, quello collegato con il più piccolo contenuto nel gabinetto del piccolo corpo celeste 308. Il tecnico era così immerso nella sua contemplazione che, quando arrivò la soluzione al problema, egli illuminò talmente tanto la Via Lattea che più abitanti di più pianeti dovettero ricorrere a delle protezioni per gli occhi da quanto restarono abbagliate. Le nostre due amiche, però, ci videro ben altro: finalmente compresero la portata e la vastità dell'intelligenza che traspirava quel tecnico e decisero che avrebbero pescato, ogni secondo della loro vita passata sul pianeta 303, in quell'occasione di eccelse capacità risolutorie e infinite soluzioni che aveva creato quell'ingegnere osservando un semplice grande buco nero. Da qui un piccolo omaggio all'immensa Sapienza della famigerata squadra intergalattica della Mof dell'universo del Coroneo da parte delle poche abitanti del piccolo pianeta 303 della galassia della sezione femminile.

*Heloise*

# C'era una volta

C'era una volta, nella foresta vergine del Coroneo, un paese immobile nel tempo, ma, in realtà guardandolo bene, in costante fermento. Omotteri, lepidotteri, imenotteri erano alcuni dei suoi abitanti. Nelle ultime settimane gli insetti operai si stavano preparando al grande evento annuale: il solstizio d'estate. Una grande festa simbolica dove finalmente i piani alti incontravano quelli bassi, in una "magica" fusione che donava serenità e speranza ad ogni abitante.

Le api erano intente a raccogliere le resine per preparare la propoli, la terapia di benevolenza. Alcune laboriose formiche trasportavano grandi foglie di palma per intrecciarle tra loro, mentre altre rimanevano di guardia sull'attenti.

Al centro della foresta, nella radura degli Scontenti, le formiche avevano allestito una scenografia senza precedenti, con ibiscus in fiore, palme e piante che nessun botanico aveva mai visto. Quest'anno, infatti, il Solstizio avrebbe visto la partecipazione di Apollo in persona, che una volta arrivato, avrebbe illuminato con il suo sole la notte oscura della cerimonia e accompagnato il mago Gandalf pronto con le sue dolci parole a officiare il rito.

Le formiche avevano intrecciato le foglie per preparare i giacigli delle nobili zanzare a destra. Mentre a sinistra della tavola i giacigli degli altri insetti erano già pronti. La tavola era imbandita di miele. Sulla tovaglia in seta d'oro ricamata a filigrana dai laboriosi banchi da seta erano posati un cesto di rosse ciliegie e profumate fragole di bosco.

I preparativi erano ultimati! Era arrivato il momento di festeggiare il solstizio. Gli insetti che così tanto avevano lavorato erano in trepidante attesa di condividere con tutti gli abitanti così tanto splendore di ornamenti e preparazioni. All'improvviso il sole illuminò con un lampo il cielo oscuro e apparve il mago, che aprì ufficialmente la cerimonia, introdotto dalla cetra di Apollo. Gli insetti inferiori di ogni specie presero posto. Tutti attendevano l'arrivo delle nobili zanzare e del loro re.

Scorrevano i minuti ma nessuna carrozza si presentò sul ciglio della radura. Tanto meno quella reale! Un lungo silenzio di imbarazzo calò sulla radura. Neppure la cetra riusciva ad illuminare i volti dei presenti. Il mago prontamente risolse la situazione, prendendo parola e augurando ai presenti un buon solstizio ricordando a tutti che il valore della condivisione di intenti è prezioso per la salvezza.

Iniziarono i riti propiziatori, accompagnati dalle note di Apollo. Ogni oratore scelto dal consiglio degli insetti operai prese parola, toccando i cuori di tutti i presenti, condividendo speranze e storie personali, suscitando forti emozioni. Qualcuno pianse, qualcuno svenì, ma vi fu anche il tempo della risata e dell'ovazione.

Una domanda però rimaneva nell'aria senza risposta.

Dov'erano finiti i nobili e il loro re? Come mai avevano disertato questo evento così importante per tutta la comunità disobbedendo alla legge millenaria del buon vivere?

Ai posteri l'ardua sentenza. E ai lettori il seguito al prossimo solstizio d'estate!

*La redazione femminile*

## Ebbene sì, l'attesa è finita!

Il giorno che aspettavo, per la lettura del libro scritto da noi detenuti, è arrivato! Il nervoso e l'ansia mi assalgono, star seduto, star seduto davanti a delle persone e farmi vedere con le lacrime agli occhi ...

Tutto parte un paio di mesi fa, con la pubblicazione di questo libricino dal titolo "A tu per tu", storie di carcere.

Poi la presentazione in conferenza stampa ai giornalisti locali, alla Polizia Penitenziaria della Casa Circondariale, le prove col sottofondo musicale di una chitarra, il famoso giorno ...

La sala è pronta, i pezzi scelti per la scaletta di letture pure!

Ho scelto di leggere due miei pezzi, pur sapendo di non riuscire fino alla fine, causa le emozioni che avrei provato, ma era mio desiderio che arrivassero al pubblico presente.

Dopo l'introduzione e un primo testo letto da una collaboratrice della riuscita del libro iniziai a leggere cercando di fermarmi e respirare a fondo ogni volta mi prendesse un groppo alla gola.

A un certo punto, mentre le lacrime scorrevano sulle mie guance, il pianto ebbe il sopravvento. Chiesi scusa ai presenti ed uscii velocemente dalla sala accompagnato da un applauso e scorgendo più di qualcuno con gli occhi lucidi.

Pino (Roveredo) mi raggiunse in corridoio, mi abbracciò e disse; "Questo è ciò che volevo!" ... "Lo so!" gli risposi ...

Passato il magone rientrai, e qualcuno lesse la fine del mio racconto non essendo in grado di farlo io e nel sentire le mie frasi scorgevo molte facce maschili e femminili che tentavano di nascondere le emozioni.

Ero riuscito nell'intento di far commuovere gente con le mie riflessioni.

Alla fine di tutto fui colpito da un evento strano per questo carcere, le detenute femminili e noi "scrittori" abbiamo potuto per una quindicina di minuti chiacchierare tra noi, una novità, in quanto il regolamento vieta ogni tipo di contatto tra uomini e donne.

C'è sempre una prima volta in tutto, e mi auguro che questo fatto sia il primo di una lunga serie, senza veti, ma collaborazione.

Qui dentro siamo tutti uguali, senza distinzione di sesso, età o nazionalità.

*Fabrizio*

# COLLOQUIO

## Il Colloquio

Sembra una parola banale, ma che per noi detenuti diventa indispensabile, essendo nei giorni stabiliti dal carcere l'incontro con i nostri cari, amici, familiari, unico contatto con il mondo esterno, come le telefonate! Quest'ultime, siamo liberi di effettuarne due, una ordinaria e una straordinaria, della durata ciascuna di 10 minuti. Il colloquio invece dura 1 ora, e io lo vivo in maniera diversa. Insieme a mia moglie, abbiamo preso la decisione di non pensare alla fine pena o al futuro, ma contare sul fatto che ogni due giorni massimo tre ci vediamo, intervallato dalle telefonate, per far sì che 4 o 5 volte alla settimana abbiamo un contatto.

Si possono effettuare 6 ore al mese di colloquio, più 2 o 3 straordinarie, tutti i mercoledì e sabati del mese, tranne i festivi.

Personalmente il colloquio lo inizio a sentire già il giorno prima, la sera, quando inizio a pensare a come vestirmi, a come sarà vestita mia moglie a cosa chiederle o di cosa parlare, perché 60 minuti possono sembrare un'eternità, ma con le persone che ami o stai bene, finiscono in un batti baleno. La mattina mi sveglio prestissimo, e dopo aver bevuto un primo caffè è d'obbligo farsi la barba, per accontentare il più possibile i desideri di mia moglie. La notte si è già con il pensiero al giorno successivo, alla chiamata per cognome da parte della guardia addetta al tratto dove sono rinchiuso. Ultimi ritocchi alla maglietta, alla camicia, crema idratante profumata sul viso, e... scendo le scale, attendo vicino alla sala, classica apertura del cancello da parte di un altro agente, perquisito con il metal detector, e fatto accomodare in una piccola stanza attigua alla sala colloqui in attesa che tutte le persone che devono fare il colloquio siano sedute. In sala 10 tavoli rotondi con ognuno 4 seggioloni, tutto di forma rotonda ma fissati al pavimento. Quindi all'apertura della porta divisoria si entra e iniziano gli abbracci, i saluti, i baci. Per 1 ora si dimentica tutto tranne le persone che sono sedute di fronte. Si parla, si ride, si scherza, 60 minuti di felicità e serenità, senza la quale non potrei resistere 1 minuto, con il pensiero di non vedere o sentire i propri cari. 1 ora di colloquio. 1 ora di "libertà" mentale.

*Fabrizio*

## Ho dovuto raccogliere i pezzi

Questa è la prima volta che vivo il carcere senza contare i giorni che mancano al giorno di colloquio, “visita parenti” in genere. Ho passato la maggior parte degli anni della mia vita in carcere.

Ogni carcerazione con il suo bel boccone amaro da inghiottire, di amori vissuti, ed amori finiti. Quante ne hanno sentite i muri della sala colloqui! Una volta un mio vecchio amico che ha passato 30 anni della sua vita nei carceri di tutta Italia, mi ha detto: “Quando si finisce dietro le sbarre, se non vuoi soffrire più del necessario, bisogna aver la forza di lasciare libere le persone a noi legate, in carcere si è arrivati per le proprie scelte, per i propri errori, e non sempre chi è vicino a noi è disposto a condividere gioie e dolori”.

Ho dovuto raccogliere i pezzi di un cuore frantumato per tre volte nelle varie carcerazioni, la prima fu con la mia ex moglie, al terzo colloquio si è presentata a farmi visita per 5 minuti, comunicandomi e consegnandomi la richiesta di separazione.

Passano un po' di anni, ho una nuova relazione con una ragazza madre di Vicenza venuta a vivere a Trieste, mi innamoro, amo la piccola come se fosse mia figlia. Apriamo un Ristorante BBB “Bea Bar Buffet”, dopo una settimana dall'inaugurazione, mi vengono ad arrestare per un definitivo di 14 mesi. Era il 4 Dicembre 2004.

La mia compagna viene a trovarmi regolarmente con la piccola Bea fino al 14 febbraio San Valentino, alla fine dell'ora le chiedo: “Ci vediamo sabato che è il nostro anniversario?” Ma in cuor mio sapevo già che non l'avrei più rivista per diverso tempo. Come dice il proverbio: tutte le belle cose sono 3 la quarta viene da sé.

Ed ecco puntuale la terza volta: 2017 vengo arrestato. La mia nuova compagna da circa un anno viene ai colloqui, ed ogni visita non perde occasione per dirmi quanto mi AMA, che vuole sposarmi quando esco, vuole un futuro assieme a me. Dopo 4 mesi a sorpresa esco ai domiciliari, decido di farle una sorpresa, come mi vede resta di ghiaccio dicendomi: “Cosa fai qui?”. Il giorno prima al colloquio con gli occhi bagnati da una dolce lacrima, mi aveva chiesto: “Amore quando ti mandano a casa?” “Presto” risposi, “spero presto Cuore.” Solo che la sorpresa me la fece lei, non ero l'unico che l'aspettava al corso di Teatro, la guardai e dissi: “Sei una brava attrice.”

*Felice Galante*



# DOMANI

## Non diventerò un violinista

I giorni della mia vita sono più quelli passati che quelli che rimangono perciò so con certezza che non diventerò un giocatore di basket e nemmeno un violinista, i sogni di quando ero giovane, perciò per “domani” ho aspettative e ambizioni meno importanti e in qualche modo già tracciate, già imposte dalle leggi della società visto che di sola aria non si può vivere. A una cosa, però, ci terrei, a condurre un’esistenza senza più mali, senza più dolore e allo stesso tempo trovare una felicità. Cose a cui probabilmente tutti aspirano, forse anche inconsciamente, ma ben pochi raggiungono. Il problema per me è che proprio non so da dove incominciare, se non dal non ripetere gli sbagli fatti in passato e comunque credo questo non sia sufficiente. Stando dentro mi immagino un domani senza errori, senza rimpianti, sarà dura già lo so, la vita è brutta, cattiva e l’abitudine al solito tran tran sarà difficile da superare.

*Marco*

## I miei occhi

Domani... i miei occhi non vedono, non riesco a vedere cosa mi aspetta in futuro. Il carcere mi blocca, mi ferma, non mi aiuta di sicuro a curare la mia tossicodipendenza, venti anni di tossicodipendenza non possono essere guariti dalla galera, anzi, peggiora sempre di più, l’avvoltoio che ho sulla spalla osserva, attende, ma è sempre più affamato... ha pazienza ma quando potrà divorerà tutto quello che trova, a meno che io non lo uccida prima o per lo meno riesca a tenerlo sotto controllo. Ma non sarà la galera a fare il miracolo. Anche se parte da me la decisione di non fare più uso di niente, con tutta la mia buona volontà, se non faccio un lavoro su me stessa e soprattutto con l’aiuto di qualcuno sarà difficile cambiare vita. Posso solo avere per il domani degli obiettivi, dei progetti, dei buoni propositi ma a volte basta che l’avvoltoio sussurri al mio orecchio che inevitabilmente tutto il castello crolla. Vorrei poter dire che domani la mia vita sarà felice, posso sognare... domani è un altro giorno, un’altra battaglia e tanta pazienza a far passare il tempo senza cadere... domani è e resterà qualcosa che i miei occhi ancora non riescono a vedere e il mio cuore piange e prega per una vita nuova.

*Sara Zorretto*

# Domani è un altro giorno e si vedrà!

Questa è una frase ricorrente, che continuo a ripetermi in questi ultimi anni. È la classica frase, che ogni sera quando sono già nel mio letto del momento, prima di addormentarmi, continuo a ripetermi.

Anche oggi è passata, domani è un altro giorno e si vedrà.

Intanto però i giorni, mesi, anni, passano; passano i lustri, i decenni e quasi senza che te ne accorgi, ti ritrovi quasi in un battito di ciglia, da adolescente, a un vecchio consumato dal tempo.

Il domani per me è dettato dal Karma, la ruota della vita, che puntualmente ti presenta il conto, la convinzione di un vecchio uomo, che dopo aver vissuto un'infinità di domani, oggi a 50 anni suonati pensa che il domani è un'utopia.

*Felice Galante*

## Domani (il)

Rammento l'adagio rinascimentale "... del doman non c'è certezza..." e, credo, sia assolutamente la verità! Nessuno sa esattamente cosa accadrà domani! Nessuno, con certezza può prevedere il domani! Io, personalmente, credo nel domani positivamente, sebbene, riflettendo attentamente sulla mia posizione temporale. Sospesa nella sua materialità poiché in stato detentivo, vivo un presente carcerario. Si nel carcere v'è una commistione tra il presente e il domani. Aspetti il domani ma lo vivi come il presente. Non c'è l'oggi senza il domani. Qui tutto è rallentato. Tutti i giorni sono uguali. Poche emozioni, tante domande e poche risposte! Tutte le azioni, ma anche le reazioni, si susseguono quotidianamente in successione aspettando il domani. Poi, si rimane irrazionalmente al giorno precedente e, quando arriva il domani lo vedi come il presente, si rimane con l'ansia del domani, prossimo, che unicamente si realizzerà con la libertà. Qui, non c'è il domani, poiché si è estrapolati dal tempo reale. Qui viviamo solo al passato, passano i giorni, i mesi, gli anni e il domani quando arriva? Il domani ci accoglierà quando, usciti da tale scatola temporale, metaforicamente una ibernazione inconsapevole dei ricordi, delle sensazioni, delle immagini, proietterà l'oleografico della persona di quel tempo passato nel futuro, presente che è il domani, medesimo. Ma la domanda che più mi assilla quotidianamente ed è ovviamente presente è se il domani mi aspetterà?

*Pierpaolo Lenaz*

# Avvoltoio

Volto lo sguardo attento  
nell'abisso dell'incoscienza  
cercando un appiglio  
malgrado l'oscurità.  
Ogni buco, una caduta  
sangue che corre  
fiumi su cui scivolare.  
Annaspo cercando di non affogare  
tento con tutte le forze di tirarmi su, rialzarmi...  
Ma lui è là, sempre lì  
l'avvoltoio sulla mia spalla  
ha sempre più fame  
è sempre più assetato  
e con il suo becco pungente  
costantemente mi ricorda  
che c'è  
Mi ferisce  
per non dimenticare  
Guarda, osserva, pazientemente aspetta...  
Non vuole spiccare il volo  
finché con coraggio  
il volo lo spiccherò io

*Sara Zorretto*

## Uscirò

Domani... il giorno del mio ritorno alla vita da "libero".

In carcere, dal mio punto di vista, il domani non esiste, perché ogni giorno è uguale al precedente, e sarà uguale al prossimo, quindi non ci penso, se non ai giorni di colloquio quando vedo i miei cari.

Un domani uscirò, e la prima cosa che farò, pensandoci, sarà di respirare aria a pieni polmoni, l'aria, lo smog, ascoltare cercando di riconoscere i vari rumori della strada, i clacson, il rombo di una moto, lo stridio dei pneumatici di un'autovettura, per fermarsi all'improvviso in prossimità delle strisce pedonali per far attraversare la strada a un pedone, una arzilla vecchietta con il suo cagnolino al guinzaglio. Recarmi a piedi, sotto il sole cocente alla fermata del bus, per andare a casa, la nostra casa, mia e di mia moglie, la persona che mi è stata sempre vicino, e che vivrà tutti i domani del futuro.

Giunto a casa, ricominciare la vita che ho lasciato prima di venir arrestato, e spiegare ai miei figli il perché di questo mio allontanamento, chiedere loro scusa per averli fatti soffrire con la mia assenza, e seguirli nuovamente nella scuola, nello sport, rispondendo a ogni loro domanda o dubbio, ritornare a fare il genitore, il loro papà! Portare a spasso i nostri cagnolini, dar loro da mangiare, far la spesa con mia moglie, preparare pranzi, cene, ridere e scherzare, con il sorriso reale, quello della libertà, e non quello sforzato da carcerato.

Domani... io lo aspetto, so che arriverà, e insieme a te, amore, e voi figli miei, vivere tutti i domani che mi rimangono.

*Fabrizio*

## Un giorno che verrà ...

Domani! Un giorno che verrà.... futuro.... andrò, percorrerò, dirò, ritroverò, parlerò.... sarà.

Andrò a vivere in un posto dove ci sia ancora voglia di ricostruire, lasciando spazio sempre al sorriso. Percorrerò strade bellissime che porteranno in luoghi poco belli, e brutti sentieri per raggiungere posti stupendi. Non potrò certo sapere cosa troverò "oltre", ma senz'altro sarò io, l'artefice del mio domani. Dirò grazie, alle persone che sapranno chi sono, perdoneranno i miei errori, perché anch'io l'avrò fatto e lo farò con loro. Ritroverò i miei affetti e le persone con cui ho condiviso i momenti più importanti, le emozioni più intense. Parlerò con gli altri, non degli altri. E a tutti quelli che credono che l'avvenire non abbia più emozioni e si lasciano abbattere dalle piccole cose quotidiane, tenderò loro una mano, perché nulla si ottiene senza l'amore per gli altri. Sarà come dipingere un quadro: forse non potrò scegliere la cornice, ma potrò metterci dentro tutto ciò che vorrò, e ci sarà sempre posto per la mia libertà. Domani...

*Adriano Cappello*

# SCHEGGE

## Mentre corre il treno...

Una velata nebbia avvolgeva ancora il piccolo borgo dei Colli Euganei; tipica zona osannata anche dal Petrarca.

A fatica si distingueva il contorno dell'imponente sagoma del castello, ricordo e dimora di antica signoria, in cui il tempo sembrava essersi assopito.

Di buon passo, e da buon mattiniero, mi avvio alla stazione; sto aspettando con ansia il momento in cui prendere il treno per viaggiare verso nord, per raggiungere il mio sogno, la mia luminosa stella.

Porto con me un bagaglio pieno d'amore, di entusiasmo, progetti, voglia di ricostruire.

Che emozione, nel pensarti! Sento ancora il tuo profumo, le tue mani delicate, il tuo luminoso sorriso che mai mi abbandona. Sono avvolto da un arcobaleno! Uscivo da un temporale violento, dove trovai rifugio tra persone ipocrite e meschine; ma la sofferenza mi ha temprato e fatto capire che non si può vivere morendo. Ora, da attore protagonista della mia vita, mi trovo inconsciamente nel ruolo di spettatore ad osservare ogni scena e tutto ciò che questo mio "viaggio" ancora mi saprà donare. Nulla mi ha risparmiato questa mia esistenza; molto ho avuto, ancora più mi ha tolto; ma ora mi sta nuovamente offrendo una nuova vita a cuore aperto, donandomi ancora più di prima.

La mia impazienza volge al termine; salgo sul treno e mentre mi allontanano dai colli i raggi del sole irrompono col loro colore, allontanando la foschia e facendo apparire ai miei occhi questi luoghi cari alla mia memoria ma che sembrano non riconoscere più. Ho come la sensazione di non reggere più i colori nebbiosi delle pianure, la luce, gli sguardi, i ricordi; sembra quasi un peso da portare, tutto mio. Ma più corre il treno, più viaggia il mio pensiero. Discretamente osservo i passeggeri; chissà se anche il loro viaggio è ricco di riflessioni, osservazioni, voglia di correre. Correre! Già ai tempi della preistoria l'uomo correva, ma per sfuggire alle belve feroci. Poi ai tempi di Olimpia, nacquero le corse contro il tempo. Adesso l'uomo corre alla ricerca di sé stesso. Ma per raggiungere questo obiettivo, deve imparare a fermarsi, ad ascoltare, a sentire, a vedere le cose, non solo attraverso

la loro superficialità. Molti vedono, ma pochi osservano!

Il treno rallenta, nuova stazione; molti passeggeri in fila per salire, anche loro verso una meta. Mi soffermo con lo sguardo al loro abbigliamento, lo stile. Penso che il miglior vestito che portiamo addosso, è il nostro vestito che rispecchia l'attuale presente; ciò che qualcuno ci ha cucito con amore, insegnamento, fin dalla nostra infanzia. Si riparte! Il viaggio continua, come nella vita; le rotaie le strade da percorrere; le stagioni i luoghi in cui ognuno potrà fermarsi a costruire o ripartire verso le proprie ambizioni, sogni, futuro.

Entra dal finestrino un raggio di sole, che proietta una luminosa linea retta; sembra un rigo musicale su cui le note danzano la nostra canzone. Come ti penso! La musica è sempre nel mio cuore! Un giorno l'Amore, con l'aiuto della genetica, diede vita ad una creazione unica, irripetibile.

E mentre corre il treno... si ferma ora il mio pensiero e prende forma un nitido fermo immagine di questo amore, desiderato, cresciuto, amato; intramontabile presenza della mia vita.

Vita che ancora mi sorprende!

Tanta energia per viverti, un soffio per perderti.

I miei pensieri si interrompono all'annuncio della prossima fermata.

Gioisco, immaginando un lungo interminabile abbraccio!

Una velata nebbia avvolgeva l'antica stazione marittima e anche l'ultimo viaggiatore, si allontanava dal mio sguardo. Con passo lento mi avvio verso il molo, mentre la bora pungeva i miei occhi, ormai inumiditi, da nascondere l'azzurro "Infinito".

"Così tra questa / immensità s'annega il pensiero mio:/ e il naufragar m'è dolce in questo mare"

*Adriano Cappello*

# Ciao

Ciao! Mi chiamo Cristina. Sono una ragazza che vive sempre con la speranza di riuscire a tirar fuori il meglio di ogni persona. Ed è così che mi ritrovo sempre a cercare di capire cosa voglio.

Sono cresciuta appoggiandomi sempre a chi mi stava vicino. Non sono mai riuscita a capire chi sono veramente. Mi sono sempre sentita sbattuta di qua e di là. Le persone si sono prese sempre quello che volevano. Ed io mi ritrovavo nel mio guscio. Poi arriva l'11 novembre. L'arresto. Nemmeno immaginavo potesse arrivare. Ed eccomi qui. Tra queste mura ho molto tempo per pensare. E cercare chi sono veramente. Mi sono accorta con un velo di tristezza che ero solo una stupida ragazzina. Usata e messa da parte. Fuori guardavo il mondo con gli occhi dei bambini, ma qui non riesco più. Mi sento sola. Ma infondo infondo era arrivato il momento di crescere. Nella mia cella buia e fredda, quell'11 novembre, mi accolsero un quadretto e una lampadina. E infondo al mio cuore mi dissi: "È ora di lasciare la Cri di prima e di farmi illuminare passo dopo passo da questa lampadina".

*Cristina*

## Cara Cristina

Cara Cristina come stai? Io ho alcune novità. Da quando infatti ho varcato la soglia del carcere ho sentito la differenza da come vivevo fuori. Ero una ragazza molto fiduciosa e piena di speranze per il futuro. Spesso però le lasciavo scappare via, lontano da me. La mia unica priorità era la droga. La realtà era una nebbia che non coglievo mai.

Solo qui in carcere ho capito di essere precipitata in un mondo che non mi appartiene. Cristina, mi sento diversa, non ho più tristezza. Ho conosciuto la rabbia del rancore. Mi sento più grande. Pronta ad affrontare la salita, il peso sulle spalle che mi renderà quella persona che non sapeva di essere. Lo sai, Cristina, che puoi essere una persona nuova?

Nella cella la lampadina riflette la via del mio cammino. Non immagini quante lacrime cerchino di spegnere quella luce. Quanto piango per non essermi capita e fermata prima di toccare il fondo. Senza ossigeno. Ma rimango positiva. Solo dopo aver toccato il fondo del mare, so cosa significa ritornare su e respirare.

Un abbraccio,

*Cristina*

## Vorrei

Sento l'anima pesante  
il mio cuore non lo sento più  
incontenta  
prigioniera  
darsi fastidio da soli  
non posso scappare  
da me  
vorrei non svegliarmi più  
sentirmi libera  
farsi trasportare dalle onde  
dal vento  
coccolarsi tra le nuvole  
vorrei il coraggio  
di trovare me stessa  
sotto un manto di stelle  
trovare la serenità  
che da tempo cerco  
sono stanca  
richiedo di mettermi in gioco  
spendersi sempre perchè credo negli altri  
e nelle cose che si fanno  
lasciata in un angolo  
lì, spaventata  
chiedendomi:  
"perchè chiudere una porta?"  
Se la lasciassi aperta  
assorbendo nuove identità  
impregnarsi  
col coraggio di tornare indietro  
per non credere più a niente  
trovare amore  
cambiare  
poi rimettermi in gioco con un nuovo valore  
piangere, buttare fuori  
e cercare di migliorare

*Cristina*

## Capire i sentimenti

Capire i sentimenti quando  
uno ti ferisce  
quando mi sento  
sola  
vorrei  
tu mi tirassi su  
con la tua presenza  
voglio salvare  
almeno  
un pezzo del mio cuore

*Cristina*

## 1989

Era il lontano 1989, in una calda giornata di fine maggio. Mattino presto. Mi preparavo per recarmi al lavoro.

Ma come a volte succede nel corso della vita, ci si trova davanti ad un bivio e in base alla scelta di quel momento, si scrive il divenire, il proprio destino.

Fu così che quella mattina, un mio conoscente mi chiese se ero disposto a vendergli una delle mie due Alfa Romeo. Cosa che accettai, rinunciando alla giornata lavorativa e, di lì a poco, rimpiangendo di averlo fatto.

In breve fui arrestato e portato al Coroneo per aver venduto la mia autovettura. Cose da pazzi! Ma se capita che la persona, anzi l'acquirente, la notte prima commetta un furto e con i soldi ricavati dalla refurtiva acquisti la vostra auto, può succedere che vedrete davanti a voi aprirsi le porte delle patrie galere. Cosa che all'epoca dei fatti per un 19enne ebbe un impatto paragonabile ad un frontale contro un tir con rimorchio.

Passati i controlli di *routine*: matricola con rilascio di impronte e foto, perquisizione personale, visita medica c/o l'infermeria interna del carcere, che era più una semplice chiacchierata con il medico: "Come sta? È allergico a qualcosa?" "Bene, anche se stavo meglio qualche ora fa. Sì! Sono allergico alla galera."

"Ah bene! Ha il senso dell'umorismo buono"

"Beh dottoressa: l'alternativa sarebbe attaccarsi alla corda."

"Ha bisogno di terapia per dormire?"

"No grazie." "Ok può andare" fine visita medica

Spostamento di cella dall'isolamento alla cella 223 Comuni. Stanza da otto persone, ognuno con una storia diversa, con una condanna diversa, pareti e pavimento decadenti, una specie di piccolo ripostiglio adibito a WC con gabinetto alla turca, un piccolo lavandino, che serviva sia da lavapiatti che per l'igiene personale bidet compreso.

A quel punto il più anziano dei presenti mi disse: "Prima volta?" "Sì" risposi:

"Bon non preoccupate te son iscritto sull'albo d'oro della galera, del resto uno non xe Triestino vero, se non xe sta mai in galera.

Però ricordati: quando assaggi questa minestra se ti piace ritorni a mangiarla."

*Felice Galante*

# Sogno eterno

Sii dolce con me,  
sii gentile...  
Stringimi fra le tue braccia  
per farmi sentire quel calore  
che dolorosamente mi manca  
Accarezza il mio viso  
e delicatamente con la mano  
asciuga le mie lacrime  
Aiutami a ricostruire i pezzi  
in cui è stato distrutto il mio cuore.  
Quanto costa... l'amore  
Quanto devo soffrire... per sentirmi amata  
Sii dolce con me,  
sii gentile...  
Non lasciare che mi svegli  
sussurrami dolcemente parole  
affinché il mio sogno  
duri per l'eternità

*Sara Zorzetto*



# INTERVISTE

Nell'incontro amichevole, termine molto appropriato in ambito sportivo, avvenuto qualche giorno fa, con due esponenti di spicco del basket professionistico, abbiamo avuto la conferma, semmai qualcuno dubitasse, di cos'è lo sport.

Maestro di vita, movimento, salute, sacrificio, condivisione, rispetto delle regole, passione, conoscenza dei propri limiti, voglia di riscattarsi dopo una sconfitta e non arrendersi mai.

Sono "entrati in campo" non come avversari, bensì compagni di squadra, che con la loro esperienza, tesoro inestimabile, ci hanno passato la palla per centrare il canestro ed aiutarci a vincere la nostra partita. Ho praticato anch'io l'agonismo, sebbene in altra disciplina e mi sono riconosciuto molto nei loro aneddoti, racconti di vita.

Nonostante i loro molteplici impegni quotidiani, hanno dato la loro disponibilità per questo incontro, dal quale ne sono uscito molto motivato.

La forza dei migliori risiede nel sapersi adattare ai cambiamenti, soprattutto negativi, che possono coinvolgerci nella vita. E sono persone di questo livello umano, prive di pregiudizi e che non temono confronti, che riescono a farci sentire ancora "competitivi".

Qui non abbiamo il parquet, solo cemento; a malincuore dico che non c'è neppure un canestro. Ma senz'altro si sente il supporto, il tifo, l'incoraggiamento di qualcuno che dice: "Anche tu puoi riuscire!"

Un ringraziamento è dovuto anche a chi ha promosso questo evento. Grazie!

*Adriano Cappello*

# Intervista a Stefano Attruia

Manager sportivo e giocatore di pallacanestro che ha militato nella nazionale italiana. Vincitore di una Coppa Italia e di una coppa Korac, ha partecipato all'Eurolega e ha vestito le maglie di squadre del calibro di Real Madrid, Roma, Milano, Bologna e Atene.

Di statura piccola per un cestista (1,78), Attruia si distinse sul parquet per la sua elevata velocità unita ad una potente esplosività, caratteristiche che gli valsero la fama di difensore rapido ed aggressivo che premeva e rubava palla e, in fase di attacco, di valido contropiedista. Oggi è anche un apprezzato consulente formatore, una guida per giocatori o intere squadre per supportarli a raggiungere i propri obiettivi, oltre a lavorare con i più giovani atleti del mondo del basket.

## *Siamo in un luogo di sconfitte. Cos'è una sconfitta?*

Una sconfitta a inizio campionato viene presa con leggerezza. Una sconfitta a metà campionato mette sotto pressione la squadra e fa reagire i giocatori. Una sconfitta definitiva di fine campionato ti abbandona nell'amaro dell'estate, quando un nuovo inizio è ancora assai lontano.

Dalle sconfitte sportive alle sconfitte della vita esistono infinite gradazioni del soggettivo e mille passi duri da fare che pietrificano le gambe.

La sconfitta è un punto fermo, uno stop ... e poi può accadere qualcosa che muove e trasforma energie e sentimenti. Ed ecco un nuovo punto di partenza che dà speranza e riscatto. Si riprende ad imparare.

Le lettere che i protagonisti del progetto "A tu per tu" hanno scritto a loro stessi, nella pubblicazione precedente, forniscono un potente insegnamento per la comprensione e la gestione della sconfitta.

Dalla sconfitta inizia l'elaborazione di un discorso con se stessi che apre un processo di rinegoziazione sul vissuto, sulle tracce del proprio passato e su ciò che ormai è fatto. La nuova possibilità che si offre, è quella di osservare a nudo i propri schemi d'affrontare la vita, strategie comportamentali che si ripetono. Un buon momento per rimettersi in cammino. Momenti che possono avere grande valore non solo per il gioco della vita, ma anche nel piccolo, per la partita di basket.

Grazie ragazzi, per aver ricordato che è in nostro potere controllare la risposta agli eventi che ci travolgono.

***Questo è anche un luogo dove ci si “salva” con la solidarietà.  
Quanto è nocivo l’egoismo?***

Entrare in questi luoghi con spirito di solidarietà e mettersi a disposizione delle persone, è la pratica di incamminarsi sul sentiero della salvezza, l’opera di donarsi all’altro ci insegna che qui si vince o si fallisce insieme.

L’egoismo porta all’isolamento, l’isolamento viola la legge dell’interdipendenza, linfa preziosa nella vita di comunità. Cerchiamo di insegnarlo già ai ragazzini ed alle ragazze che praticano la pallacanestro: se un giocatore in attacco si muove, altrettanto fanno gli altri quattro e poi si corre tutti in difesa e si difende in 5 contro la palla. Insegniamo ai giovani mentre impariamo noi stessi, di nuovo, a stare nel contesto di un gruppo che vive il campo da gioco come un unico organismo, una squadra che vive il miracolo dell’emozione condivisa, una squadra che sperimenta le proprie sfide integrando sentimenti diversi, sia in campo che in spogliatoio, una squadra che respira insieme.

***Qual è stato il vostro primo pensiero entrando in questo carcere?***

Con Daniele i pensieri rispetto a questa giornata sono stati condivisi perché partecipiamo a questo progetto come una squadra. Nelle giornate precedenti ne abbiamo parlato e ci siamo confrontati.

La prima sensazione entrando nella casa circondariale è stata quella di essere piccolo e fragile ma, ad un tratto, la mente si è affollata di domande e propositi, qualcosa si è mosso.

Sarà utile questo nostro intervento? Riusciremo in qualche modo a lasciare un segno, una traccia? Questo lo spero proprio!

Ci sarà una palla da basket qua dentro? E magari un posto dove si può giocare? Un cortile? Mi sarebbe proprio piaciuto portare una palla!

Possiamo in qualche modo dare continuità a quello che stiamo andando a fare?

Le attenzioni di Pino e Giuliano, offerte con la premura da fratelli maggiori, ci hanno accompagnato fin dall’inizio in questo percorso. Ho avvertito una sensazione di grande fiducia e forza. Partecipare e cercare di rendersi utile è un onore. Il pensiero è stato quello di mettersi al servizio.

***Chi sono stati i vostri maestri?***

Certo i grandi allenatori, nomi del basket di serie A quali Bianchini, Tanjevic, Yoannidis che aveva più fiducia in me di quanta ne avessi io. Ma restano importanti anche i

nomi locali, quelli di Pistrin e Ceccotti e i compagni di squadra, che dalle giovanili ai campionati maggiori, si mescolano nella densità del ricordo: Andrea Niccolai, Michael Cooper, Davide Fornasaro. Ma anche gli avversari tosti, quelli NBA come Darrel Dawkins sceso miracolosamente dal poster che qualche giorno prima avevo nella mia cameretta in via Settefontane: era davvero Darrel, il frantuma tabelloni, che mi diceva “ciao Stefano”, nel pre-riscaldamento di una partita Pavia-Torino? Non ci potevo credere, avevo appena vent’anni. E poi ancora... gli avversari locali, i triestini col basket nelle vene come Sergio Angeli e Andrea Bussani, con i quali abbiamo condiviso dall’infanzia la lotta per il primato in città, mentre si cresceva insieme, ognuno nella propria famiglia, nella propria scuola, nella propria squadra. Per tutti rimane un grande affetto. E come non ricordare lo sforzo e la presenza dei presidenti, da Valter Scavolini ‘dal cuore grande’ a Giorgio Just. Il caro Giorgio che ci ha lasciato ormai da troppo tempo. Personalità incommensurabile, maestro di vita, istruttore paracadutista e cintura nera di karate, che a fine anni settanta faceva uscire all’aria aperta, fuori dalla palestra del Don Bosco, per la prima volta, un gruppetto di sbarbatelli in calzoncini e maglietta.

Preparazione atletica a contatto con la strada e un tuffo nella comunità sociale: era il via libera nel fulgore della corsa a pieni polmoni, il petto gonfio e la testa alta raggianti e fieri di fare sport insieme, e di mostrarsi nel contesto rionale di San Giacomo. Giorgio, il presidente in veste di preparatore atletico ad aprire la traccia sull’asfalto e dietro noi, piccoli piccoli, che lo seguivamo come le oche fanno con Lorenz.

Ma di certo se penso ai miei maestri non penso solo a ciò che ho incontrato nella vita legata alla pallacanestro. Nell’esperienza c’è posto anche per scrittori, musicisti, artisti, persone incontrate per caso, e la mia famiglia, Silvia e i nostri cuccioli, e certo mia madre.

***Una vita passata in giro per l’Italia e l’Europa per giocare a Basket. Poi il ritorno a casa. Cosa rappresenta per te la città di Trieste?***

La metafora del ritorno... non pensavo che potesse diventare realtà nella mia vita, quando ormai ero via da Trieste da tanto tanto tempo... e poi d’un tratto eccomi qui, per vivere l’amore e la famiglia nella città che a me e Silvia ha dato tre figli meravigliosi. I giri in bicicletta sulla ciclabile per scrutare la città che si sveglia alla mattina presto. Il nostro golfo, che quando ritorni ad incontrarlo, mai si dimentica di farti innamorare, e il Carso che ci raccoglie e contiene. Trieste e le storie del passato che non perdono l’attualità dell’emozione. E mia nonna e mio nonno nato nel 1901, che armati di pentole e stoviglie, insieme ai loro cinque figli raggiungevano la Val Rosandra a piedi da piazza Perugino. Se chiudo gli occhi li posso ancora vedere sul greto del fiume a far focherello.

### ***Cos'è, invece, nella tua vita, la pallacanestro e lo sport in generale?***

Lo sport è benessere, gioia, salute. La pallacanestro è anima allo stato puro, è contatto profondo con la vita, è una necessità che risponde ai bisogni fondamentali. Lo posso affermare anche da allenatore, un'altra sorpresa per me. D'estate ho sempre mantenuto il contatto con il gioco andando al campetto, quello che gli americani chiamano pick up basketball. Questo mi ha dato la possibilità di mantenere una relazione d'amore di continuità con la palla a spicchi, anche quando ho lasciato il professionismo. Mai avrei pensato di diventare un allenatore, questa è diventata una gioia inattesa, una rinascita. Quante sorprese a Trieste.

### ***Hai giocato in tantissime squadre. Anche all'estero ad Atene e Madrid. Come sono state le tue esperienze fuori dai nostri confini?***

Correva l'anno 1995 quando l'episodio giudiziario del calciatore Bosman aprì le frontiere agli sportivi europei. Nell'anno successivo colsi subito l'occasione di volare all'estero per poter apprezzare l'esperienza di vivere la vita in altre culture. Soprattutto Atene e la Grecia sono rimaste lì nel cuore, con un calore che ancora chiama alla terra e alle isole.

Un amore che va ben oltre i confini di plaka e monastiraki, e giunge con sorpresa in una taverna greca dedicata a clienti locali, sepolta ormai nel tempo. Scoperta appena giunto nella metropoli nel 1996, a digiuno della lingua locale, il titolare mi conduceva a braccetto tra i tavolini striminziti e nani, per eseguire un sorta di menù illustrato itinerante, ricordandosi di indicare con il dito indice tutte le pietanze degli avventori, mettendolo ad un centimetro da mussaka e tirosalata come se niente fosse. Infine continuava trascinandomi nel suo antro per aprire coperchi e rovistare nelle pentole e nel frigorifero imbottito, dentro una cucina così piccola che sembrava in miniatura. Mesi dopo appresi che il fato mi aveva proiettato nella taverna dell'emigrante. Diventa naturalmente la taverna del ritiro pre-gara prima delle partite in casa.

Il campionato greco, un campionato schietto e durissimo, un gioco che non lasciava spazio all'indecisione, sublime.

Mi è anche stata cara l'esperienza del ritorno in Italia. La possibilità di confronto dà sempre valore all'esperienza.

### ***Nella tua lunga carriera da professionista, perché non hai mai giocato a Trieste? Non ti hanno mai cercato?***

A Trieste non ho mai giocato ufficialmente, non si è mai creata l'occasione, ma nel

corso degli anni mi sono allenato molte volte nella squadra di Tanjević. Durante i campionati, nelle giornate di lunedì, quando le squadre in cui giocavo davano il giorno libero, tornavo a Trieste ed allora Bodiroga, Fucka e compagni, non erano più avversari. Se per caso passavo dal campo soltanto per salutare, allora Boscia mi obbligava ad allenarmi. Che mito! E che amore per la pallacanestro!

Quando all'inizio di una partita amichevole, dopo soli 4 minuti di gioco tolsi dal campo Pilutti e chiesi a me di dargli il cambio... beh, diciamo che rimasi folgorato e colto da un improvviso stato di meraviglia, un po' intontito. Mentre mi alzavo dalla panchina ed entravo in campo mi sentii veramente parte della squadra di Trieste.

### ***Qual è stato il tuo peggior avversario? Il giocatore che ti ha fatto impazzire sul campo?***

Se penso ad un giocatore veramente difficile da marcare penso a David Rivers, grande playmaker. E vi dirò che penso di averlo marcato bene quando ci ho giocato contro, ma non è bastato e questo è stato frustrante, lui è riuscito a far vincere la sua squadra.

Il confronto con lui è avvenuto durante le partite del campionato greco, ma soprattutto nella sfida play-off Aek Olimpiakos, per aggiudicarci il titolo di campioni di quello splendido paese che è la Grecia. David era molto difficile da marcare perché aveva la propensione a fare sempre la cosa giusta. Un fine chirurgo. La sua forza è sempre stata quella di sapere ciò che serve alla squadra in quel preciso momento e di farsi trovare pronto per farlo: se oggi servono 30 punti, David li fa; se invece servono dei passaggi smarcanti e c'è bisogno che i punti vengano segnati da un suo compagno, lui ha già capito la situazione prima degli altri.

### ***Invece, il tuo miglior compagno di squadra?***

“Andrea... ma come ti è arrivato l'istinto di passarmi la palla proprio in quel momento?” Stavo correndo in contropiede e quando mi ero appena girato a sinistra mi ero trovato la palla in mano. Questo voleva dire che Andrea Niccolai mi aveva passato la palla ancor prima che io mi girassi. Ero incredulo, allora glielo chiesi.

“Nick, ma come ti è venuta questa?”

“Eh... non so... ma quando fai un certo movimento con la spalla o qualcosa del genere, poi va a finire che ti giri alla tua sinistra.”

Anni di allenamenti e partite nelle nazionali giovanili, l'aria della serie A respirata per quattro anni insieme e vissuti fianco a fianco, allenamento, partita, spogliatoio, pranzo e cena, anni di vita e di vacanze condivise. Quando eravamo in campo e Andrea se-

minava il suo avversario, allora dalle mie mani partiva il passaggio, e mentre la palla volava per raggiungere le sue, sentivo già nel corpo il tiro che avrebbe fatto e la palla che entrava nella retina.

***Oggi sei un consulente motivatore, con importanti collaborazioni. Secondo te, come potrebbero essere utili le tue competenze in una casa circondariale?***

Sarei proprio curioso di vedere come sarebbe poter utilizzare lo sport e le competenze acquisite nel campo della formazione, in un progetto dedicato alle persone che vivono nella casa circondariale. Anche la formazione in counseling rogersiano è particolarmente indicata in quei contesti dove il lavoro e l'attenzione alle qualità umane, riveste una dimensione centrale per stare con le persone. Principi quali ascolto, empatia, accettazione incondizionata, possono generare un contesto ideale per la crescita e la ripartenza. Il concetto di ripartire è un tema fondamentale nell'esperienza di vita di noi tutti e mi ha dato forza trovare degli insegnamenti proprio al di là di quel muro in via del Coroneo. Ho intenzione di tenermeli ben stretti.

Le parole di Pierpaolo lette nella pubblicazione precedente sono e saranno per me una potente luce guida.

“Pensa tu ci voleva la galera per rimetterti in forma sia fisicamente che psicologicamente! È vero, non tutti i mali vengono per nuocere! ah! ah! ah! Mi credi pazzo? Forse lo sono!”

Grazie Pierpaolo, grazie!

Intanto insieme al direttore abbiamo già pensato di far montare in uno spazio interno, un canestro che se ne sta lì da solo, depositato da qualche parte.

***Ultima domanda: com'è Daniele Cavaliero giocatore? E Daniele amico?***

Luce negli occhi, un cecchino in agguato che sa aspettare. Tanta pazienza anche quando ti spara 7 bombe di fila, piazzato o dal palleggio. Grande umiltà e presenza, una mano che dalla lunga distanza non perdona e sa colpire quando conta. Un giocatore dal grande cuore che riesce a portare sul parquet l'uomo. Il simbolo di una città tornata in serie A, la sua città, la nostra città. Poesia.

Daniele è una persona che si offre agli altri ed è un privilegio averlo al proprio fianco, l'acuta intelligenza si affina nella ricerca e nella curiosità di apprendere dalle esperienze della vita. Ha fatto della propria anima uno strumento sottile, capace di risuonare alle sofferenze ed alla gioie degli altri. Che uomo!

# Intervista a Daniele Cavaliero

Tanta grinta e carisma da vendere: Daniele Cavaliero ne ha fatta di strada come giocatore di pallacanestro. Incredibile tiratore con una visione di gioco fuori dal normale, dal 2005 grazie alle sue triple è diventato l'incubo di tutte le difese italiane. "Cava" è il killer dalla faccia pulita che non vorresti mai incontrare sul parquet, vista l'esperienza ed i suoi 3000 e passa punti fatti registrare in serie A. Cresciuto cestisticamente nella Pallacanestro Trieste, nel 2004 è costretto a trasferirsi a Milano causa il fallimento della società. In tanti anni di carriera gioca con le migliori formazioni italiane: Olimpia Milano, Roseto Basket, Fortitudo Bologna, Montegranaro, Pesaro e Pallacanestro Varese. Nel 2010 arriva anche il suo esordio nella Nazionale Italiana di Basket. Il 25 aprile 2017, in accordo con i vertici della Pallacanestro Varese, rescinde con la società lombarda e fa ritorno, dopo 13 anni, alla Pallacanestro Trieste 2004. Oggi è uno dei pilasti della squadra, che è riuscito a riportare nel campionato di serie A.

## ***Cos'è, per te, la pallacanestro e lo sport in generale?***

Potrei scrivere di ciò che in generale il basket può dare ad un individuo, ad una comunità, a una città, a una nazione. Ma preferisco scrivervi che la pallacanestro per me è stata ed è ancora una grande palestra di vita, una grande sfida continua, una grande possibilità di realizzazione come sportivo e come uomo.

La cosa più bella dello sport è che è, quasi sempre, meritocratico: se in campo non sei buono si percepisce. Il campo è l'unico vero grande giudice ed è complicato ma bellissimo.

## ***Anche tu, come Stefano Attruia, tanti anni in giro per l'Italia per giocare a basket, poi il ritorno a casa. Cosa rappresenta per te la città di Trieste?***

La città di Trieste per me è estremamente importante. È la mia origine, il mio inizio, il mio primo Amore.

Non solamente la città, ma anche la squadra di pallacanestro: sono cresciuto qui, ho imparato a giocare e vivere all'interno del mondo del basket.

Tornare è stato incredibile: avere la possibilità di giocare per la TUA gente è un pri-

vilegio prima di una responsabilità e dà una carica che è difficile spiegare a parole.

### ***Qual è la giornata tipo di un giocatore di pallacanestro?***

La pallacanestro è un lavoro a tempo pieno. Anche i momenti in cui non sei in campo bisogna sapere che ciò che fai o non fai avrà un peso nella tua performance. L'alimentazione, il riposo, lo studio della partita che verrà sono importanti quanto una seduta di allenamento.

Noi ci alleniamo ogni giorno, quasi sempre due volte al giorno. Abbiniamo il lavoro fisico con il preparatore al lavoro tecnico e tattico con lo staff.

Quindi sveglia, colazione, allenamento, post allenamento con terapie, pranzo, riposo, allenamento, terapie, cena, nanna. Ripeti ... ogni giorno ...

### ***Com'è il rapporto con i tuoi compagni di squadra? Raccontaci della vita di spogliatoio. Vi fate mai degli scherzi? Litigate?***

La squadra diventa nel tempo una seconda famiglia. Cominci a conoscere gli uomini che vivono lo spogliatoio insieme a te, le piccole peculiarità, pregi e difetti. Il lavoro più grande è quello di riuscire ad accettare chi hai accanto senza snaturarti e riuscire il più possibile a dare alla squadra, prima di chiedere alla squadra. Il nostro gruppo è molto affiatato. Abbiamo giocatori italiani, un argentino che è diventato triestino, un lettone, 4 americani, un croato, uno sloveno. Ci sono dei momenti di discussione perché la competizione giornaliera ovviamente porta anche a questo. Ma qui sono più i momenti in cui ridi, scherzi e prendi in giro gli altri che i momenti difficili.

### ***Come ti sei sentito nel 2004, quando hai saputo che la società della Pallacanestro Trieste era fallita? Quanto è stato duro dovertene andare?***

Non capivo realmente cosa stava succedendo. Avevo 19 anni e sapevo solo che la mia squadra non sarebbe scesa più in campo. E' stato un momento difficile perché mi ha costretto ad andarmene da casa, dal posto in cui volevo stare perché avevo nel cuore il sogno di diventare la bandiera della mia città nel basket italiano.

A posteriori però capisco che le esperienze che ho vissuto da quel momento in poi mi hanno arricchito come uomo, le difficoltà che ho trovato in giro mi hanno formato e forse anche per questo mi reputo una persona un pochino più completa rispetto all'uomo che sarei diventato rimanendo sempre a casa.

***Negli anni che hai giocato lontano dalla tua città, sicuramente seguivi l'andamento della nuova società. Ti sei sempre sentito un tifoso della Pallacanestro Trieste?***

Ogni santo giorno!! Dalla serie B, fino a quando la squadra è tornata in Legadue. Mi informavo, e tifavo perché Trieste merita come città un palcoscenico di altro livello vista la tradizione e l'amore che ha sempre avuto per la pallacanestro.

***Intanto, grazie a nome di tutti di essere tornato a giocare a Trieste. Una promessa che hai fatto quando sei stato costretto ad andartene e che hai mantenuto. Cos'hai provato il giorno che hai firmato il contratto?***

Era già da qualche mese che sentivo sempre più forte la voglia di tornare. Ho girato tanto e volevo ritornare dove tutto era cominciato. Quando ho firmato non ho pensato nemmeno un secondo a cosa lasciavo. Ho finito le borse (mezze erano già pronte), ho vuotato casa, salutato chi di dovere e sono salito in macchina. Tornando ho fatto un grande grande respiro, a pieni polmoni, quando sono arrivato all'altezza di Barcola. Il salmastro del mare, il profumo dei pini mi hanno pervaso. Ero tornato a casa.

***I tifosi della pallacanestro Trieste sono tra i più "caldi" d'Italia. Grande entusiasmo e palazzetto sempre tutto esaurito per le partite casalinghe. Cosa provi ogni volta che entri in campo?***

Come ho detto prima è un grande privilegio. Ma quando entro in campo, alzo gli occhi e vedo la MIA gente, mi sento molto responsabile. Devono essere fieri di noi, di me.

Ma sento anche grande leggerezza perché ho sempre l'impressione che con l'aiuto del mio palazzetto ogni sfida, ogni battaglia è un pochino più abbordabile, più semplice perché non gioco solo, ma con altre seimila persone.

***Tu protagonista della partita decisiva che lo scorso anno riporta la tua Trieste in Serie A. Cos'è stato? Un sogno? Una favola?***

E' stata la perfetta chiusura di un cerchio. Posso spiegarlo solo così. Me ne ero andato perché mi avevano tolto la possibilità di giocare per la mia città e torno per aiutare la squadra a tornare dove si merita.

***Quest'anno, invece, l'obiettivo sono i playoff. Sarà un altro grande regalo per la città?***

Le ultime notizie che purtroppo sono arrivate sulla nostra proprietà ovviamente hanno scambussolato tutto il nostro ambiente ma incredibilmente la città, se possibile, si è affezionata ancora di più alla squadra perché hanno capito quanto noi teniamo a fare bene. Si è formata una sinergia che spero ci dia ancora più energia nella rincorsa ai playoff che sarebbe un grande regalo per tutti e una dimostrazione di professionalità devastante.

***Hai ancora tanti anni da vivere come giocatore professionista. Ma stai già immaginando il tuo futuro? Quando un giorno deciderai di ritirarti?***

Vi ringrazio, ma non so quanti anni ancora giocherò. Ed è già da un po' che sto cercando di capire cosa potrà essere la vita per me dopo la pallacanestro. Sarà sicuramente dura, perché le emozioni che ho provato e provo ogni giorno giocando a pallacanestro mi rendono una persona estremamente privilegiata. Sono un uomo fortunato.

Sono anche contento di avere un po' di paura perché sicuramente non prenderò alla leggera qualsiasi opportunità lavorativa che mi verrà data o che riuscirò a costruire. Guardo al futuro con grande ottimismo.

***Ultima domanda: Com'era Stefano Attruia giocatore? E Stefano amico?***

Stefano giocatore era proprio un cliente "fastidioso". Atletico, velocisssssssimo, talentuoso e ogni tanto fuori dagli schemi quindi estremamente difficile da contenere. Ho passato dei brutti momenti a cercare di limitarlo.

Stefano è un uomo destralmente intelligente, eclettico e che soprattutto tiene alle persone, in maniera assolutamente genuina. I suoi occhi parlano da soli, l'empatia che riesce a costruire è eccezionale. Ho veramente tanto da imparare.

Volevo ringraziarvi dell'opportunità che mi avete dato di esserci. Di entrare in un luogo difficile, dove spesso si pensa che la speranza la si debba lasciare fuori. E invece ho incontrato persone fiere. Sicuramente in una situazione non semplice, ma che hanno voglia di lottare. Come immaginavo è molto di più ciò che voi avete dato a me che ciò che ho dato io a voi.

Grazie.

## Intervista a Isabel Russinova

Nasce a Sofia (Bulgaria), in piena guerra fredda e in pieno inverno. Subito dopo si trasferisce a Trieste dove abitavano i suoi nonni paterni e dove è cresciuta.

Isabel Russinova (Maria Isabella Cociani) dopo l'esperienza come modella e dopo aver raggiunto la popolarità negli anni ottanta in campo televisivo e cinematografico è oggi un'attenta operatrice culturale, attrice, drammaturga, sceneggiatrice, scrittrice e produttrice di cinema e teatro. La sua attenzione alle tematiche volte al sociale, al femminile, alle pari opportunità, alla difesa dei diritti umani l'hanno portata ad essere testimonial ufficiale di Amnesty International, Accademica Tiberina, corrispondente culturale onorario del MACTT, Mediterranean Academy of Culture, Tourism and Trade.

### *Com'è il rapporto con la tua famiglia?*

Devo molto alla mia famiglia, mio padre e mia madre mi hanno da sempre stimolato alla conoscenza, alla ricerca, all'approfondimento di ogni aspetto della vita. Fin da bambina ho desiderato scrivere e recitare. Da mia madre in particolare ho ereditato la fantasia, il sogno, l'attitudine alla lettura. Da mio padre il coraggio e la volontà. La presenza di mio padre e mia madre, i loro insegnamenti sono una costante vicinanza anche ora che non ci sono più. Ho sempre amato scrivere e ho sempre avuto la passione per la storia, passioni che mi hanno accompagnato portandomi poi a cercare ed approfondire soprattutto le figure femminili del passato, in particolare quelle meno popolari, ma certamente non per questo meno importanti, anzi assolutamente più interessanti. Attraverso questa ricerca, ho cercato di focalizzare i momenti storici e sociali che hanno accompagnato la loro vita tessendo così racconti dove memoria, storia si intrecciano analizzando e raccontando il passato dal punto di vista femminile, che la storia ha sempre tentato di lasciare in disparte non dando alla donna gli strumenti per competere con gli uomini. Il mondo occidentale ha dato da poco tempo alla donna la possibilità di studiare, di votare, di lavorare e contare quanto il mondo al maschile, ma c'è ancora tanto cammino da fare, senza pensare poi che tutte queste conquiste non sono ancora al sicuro e così bisogna difendere continuamente la posizione conquistata.

### ***Teatro, cinema, televisione. Com'è iniziata la tua carriera?***

Ho iniziato la mia carriera nel mondo della moda, approdando poi alla televisione e al cinema che mi ha proposto, all'inizio, pellicole commerciali, di approccio popolare, che non rinnego assolutamente, anzi ritengo molto importanti per la formazione di un attore che deve essere completa e attraversare esperienze di tutti i generi. Il teatro poi mi ha permesso di formare la mia professionalità e accreditare la mia carriera attraverso il lavoro con molti tra i registi più importanti della scena teatrale. Alla fine degli anni '90 ho fondato Ars Millennia production, con il mio compagno di vita, Martinelli Carraresi. La società di produzione con la quale ho iniziato ancora un altro percorso, quello di produttrice indipendente. Ho prodotto film, documentari e spettacoli teatrali, cercando di puntare sulla qualità raccontando in particolare il sociale, la memoria e tematiche al femminile. Ho firmato molte sceneggiature e testi teatrali e pubblicato diversi libri per lo più con Rai Eri e Armando Curcio editore.

### ***Quale la differenza tra televisione cinema e teatro?***

L'intrattenimento televisivo e la figura di personaggio televisivo è molto legato al proprio "io". È la propria personalità che viene valorizzata ed esposta al pubblico. Il lavoro di attore invece è legato all'interpretazione di un personaggio e deve essere supportata da un lavoro interiore e di scavo psicologico che mette assolutamente da parte il proprio io.

Per una personalità come la mia, timida e riservata, ma assolutamente curiosa, il lavoro di scavo e studio dei personaggi che possano stimolare interesse ed emozione nel pubblico mi ha sempre interessato di più. Per questo ho voluto impegnarmi soprattutto nella scrittura, nel teatro e nel cinema autoriale, nei documentari.

### ***Cosa ne pensi di quelle giovani attrici che scendono a compromessi per lavorare? Esiste la meritocrazia?***

Molte giovani vorrebbero essere attrici scambiando la professione dura, faticosa, che vede anni di studio e di sacrificio, con le apparizioni televisive in qualche programma di intrattenimento. Questo percorso non ha niente a che fare con la professione dell'attore, capace di offrire solo momenti di breve notorietà senza spessore, che si sciolgono, come tutte le cose superficiali in breve tempo. I compromessi per fare carriera non sono solo da abbinare alla professioni artistiche, ma si devono estendere da ogni altra attività lavorativa e, secondo me, sono inutili, assolutamente dannosi.

### ***Come ci si sente ad essere famosa?***

Non mi è mai interessato essere famosa, ma solo riuscire ad ottenere i risultati del mio impegno e della mia ricerca. Per intenderci, la differenza tra apparire o essere. C'è chi insegue solo il tappeto rosso e chi l'applauso emozionato del pubblico che ha apprezzato il tuo lavoro.

### ***La popolarità porta anche una maggiore disponibilità economica***

Chi come me sceglie un percorso più difficile, indirizzato alla qualità, lontano dall'intrattenimento e dai grandi numeri popolari, sa bene che non diventerà mai ricco, ma avrà altre soddisfazioni.

### ***Esiste il destino?***

Il grande mistero della vita, porta con sé anche questa domanda. Io non mi affido, e non mi sono mai affidata al destino... non so... ma forse questo è il mio destino?

### ***Ti piace quando ti propongono film storici?***

Certamente. La storia è la mia passione.

### ***È la prima volta che entri in un carcere?***

No, ma è la prima volta in una sezione femminile. Ho girato alcune scene del film "Segreto di Stato" di Giuseppe Ferrara nel carcere romano di Regina Coeli. Ho incontrato i detenuti del carcere di Favignana insieme al cast del film "Commissario Lo Gatto" di Dino Risi e presentato, nel carcere romano di Rebibbia, il mio film "L'Ultimo Re" con la regia di Aurelio Grimaldi. Ricordo questi incontri come esperienze molto forti, interessanti ed importanti per me, per la mia formazione di artista e anche di essere umano.

### ***Quando da bambina passavi davanti ad un carcere cosa pensavi?***

Un luogo dove ci sono persone che soffrono, persone che hanno sbagliato e mi domandavo perché la vita trascina delle volte in questa direzione gli esseri umani. Molte volte è la società che non aiuta, che non ha aiutato le famiglie... tante domande... ma soprattutto penso che il carcere deve avere il ruolo di educare, di aiutare chi ha sbagliato ad avere un'altra possibilità di vita.

***Se potessi scegliere un personaggio da interpretare?***

Forse Lady Macbeth.

***A che spettacolo stai lavorando?***

Penthesilea, la regina delle Amazzoni, tratto da un mio testo per il teatro, ispirato al lavoro di Kleist, dove è Penthesilea a battere in duello Achille. La mia Penthesilea e le sue guerriere fanno la guerra agli uomini per combattere la guerra, che parte sempre dalla volontà degli uomini, mentre la donna deve sempre piangere i suoi uomini che la guerra porta via.

***Ci faresti recitare nel ruolo delle Amazzoni?***

Perché no? Con voi diventerebbe un lavoro molto interessante e costruttivo. Ricco di emozioni.

***A che cosa non potresti mai rinunciare?***

Alla fantasia.

***Sei testimonial Amnesty International. Come è nato il tuo interesse per la lotta contro la violenza sulle donne?***

Il mio interesse e il mio lavoro sul femminile, sugli aspetti sociali in genere, mi hanno naturalmente indirizzato ad approfondire tematiche legate alla difesa dei diritti e quindi anche la violenza di genere.

***Proprio negli ultimi mesi il mondo dello spettacolo è stato scosso da molti scandali, fra cui il caso Weinstein, e nuovamente si è parlato di disparità di genere da attivista. Da donna e da lavoratrice di questo mondo cosa ne pensi?***

Intanto credo che la difficoltà della donna di muoversi in un mondo al maschile sia antico ed universale, non solo quindi legato al mondo dello spettacolo. Il mondo dello spettacolo è più visibile e quindi fa più scalpore, ma è la parte più piccola e meno significativa. È giusto che se ne parli, ma soprattutto è giusto che la donna e la società tutta prenda coscienza della forza e importanza del femminile come individuo con pari diritti e doveri. Uomini e donne sono uguali e le loro diversità servono a completarsi. Le

diversità tutte sono indispensabili all'armonia e alla bellezza del creato. Noi tutti siamo meravigliose creature del pianeta terra, dobbiamo rispettarci e rispettarlo.

***Secondo te come è possibile educare al rispetto e all'amore?***

Soprattutto rispettando noi stessi. Gesù diceva di non fare agli altri ciò che non vorresti sia fatto a te, una frase così semplice ma così importante, basta leggerla con attenzione.

***Cosa diresti ad una donna che si trova in una situazione di violenza?***

Di cercare aiuto (se fosse in balia della violenza e prepotenza di un maschio violento, di denunciare). Di volersi bene, di cercare nel lavoro e nello studio la propria soddisfazione e non nella futilità. Non sono gli oggetti che portano alla felicità, ma le soddisfazioni interiori e poi di credere tanto e non smettere mai di sognare.

***Il tuo consiglio per chi vuole entrare nel mondo dello spettacolo.***

Di non avere grandi aspettative, di studiare molto e avere molta pazienza.



“ Volevo ringraziarvi dell’opportunità che mi avete dato di esserci. Di entrare in un luogo difficile, dove spesso si pensa che la speranza la si debba lasciare fuori. E invece ho incontrato persone fiere. Sicuramente in una situazione non semplice, ma che hanno voglia di lottare. Come immaginavo è molto di più ciò che voi avete dato a me che ciò che ho dato io a voi ”

*(dall'intervista a Daniele Cavaliere)*

“ Dalle sconfitte sportive alle sconfitte della vita esistono infinite gradazioni del soggettivo e mille passi duri da fare che pietrificano le gambe. La sconfitta è un punto fermo, uno stop... e poi può accadere qualcosa che muove e trasforma energie e sentimenti. Ed ecco un nuovo punto di partenza che dà speranza e riscatto. Si riprende ad imparare. ”

*(dall'intervista a Stefano Attrua)*

Nell’esperienza di chi realizza interventi in ambito sociale - per l’inclusione e il riscatto delle persone - favorire contaminazioni fra “mondi” apparentemente scollegati è un esperimento sempre foriero di risvolti imprevedibili.

Ma che avranno da raccontarsi due cestisti e un gruppo di detenuti? Strano accostamento fintantoché si ragiona per “categorie”. Quando lo spazio del confronto si apre sui vissuti, sulle esperienze e le passioni, le categorie cedono il posto alle persone. Perciò grazie Pallacanestro Trieste!

Stefania Grimaldi

Un progetto di:



Finanziato dall’**Unione Territoriale Intercomunale Giuliana - Julijska Medobčinska Teritorialna Unija**

con il contributo di:

