

LOTTAVA ONDA

NUMERO 8

settembre – ottobre - novembre 2013

La redazione

sez. 8°

Shady Abd el Malek
Sami Borite
Francesco Cattaneo
Francesco Chiaverini
Giovanni Ghisu
Angelo Levanti
Francesco Mauriello
Fabio Morelli
Claudio Rizzo
Cristian Torracini

sez 7°

Issam Abdelkhalek
Samir Bejjak
Costantino Gianfranco
Paolo Moccia
Ali Raimi
Iacopo Rebolledo
Yassin Sassi

Coordinamento

Alberto Morino
Irene Puppo
Alessandra Riva
Sandra Jimenez



OTTAVA SEZIONE – NCP Sollicciano Firenze

+ l'inserto *SETTIMINO*, della **SETTIMA SEZIONE**

INDICE

<i>L'editoriale</i>	Corte Europea dei diritti dell'uomo Consigli per gli usi
<i>Parliamo di carcere</i>	Parola d'ordine: FAME! Deputato M5S legge alla Camera lettera dei detenuti di Sollicciano Sono qui in questo posto nuovo Salute
<i>Canto libero</i>	La spada della morte Pulcino mio La mia promessa Le notti afose
<i>Rap</i>	La mia anima gemella Questa favola d'amore Tutto in una mano
<i>Scritti in libertà</i>	Conoscersi in galera Ci sono anch'io! Il viaggio della speranza Animali in gabbia Oggi
<i>Goodnews</i>	Avete mai immaginato un carcere senza sbarre?
<i>Inserito:</i>	<i>Settimino</i>

L' EDITORIALE



DELL'OTTAVA ONDA

CORTE EUROPEA DEI DIRITTI DELL'UOMO

Ciao ragazzi e ragazze,

non è mia abitudine scrivere su questo giornale

mi chiamo Duccio e sono in seconda sezione, ho fatto già qualche annetto aggiro per diversi carceri, ma il punto non è dove e come ci si può stare in carcere, molte volte siamo noi stessi che ci creiamo problemi che potremmo facilmente evitare, dovuti più delle volte ad un malessere che è dentro ognuno di noi e ci morde come un enorme coccodrillo. Se poi lo sommiamo alla circostanza in cui siamo e alla vivibilità delle fantastiche galere italiane, il tutto diventa davvero ingestibile. La maggior parte di noi – compreso me – non ha la minima idea di quello che ogni giorno ci viene negato qui a Sollicciano, perciò ho deciso di smetterla di lamentarmi senza mai raggiungere qualcosa di concreto ed ho iniziato ad informarmi e leggere tanto, di tempo ne avevo da buttar via. Pian pianino mi sono reso conto che il dialogo è un'arma potentissima che noi il più delle volte ignoriamo, ma soprattutto non fa danni di nessun tipo, perciò cari amici palate con più persone vi capita, siate curiosi e domandate, più sapete meglio è. L'ignoranza, intesa come ignorare le cose, non come lo si usa per offendere, è una cosa che noi stessi inconsapevolmente mettiamo nelle mani di tutte quelle persone che vogliono farci rimanere nelle nostre piccole celle, senza voce e senza diritti. Non so in quanti sapete della **Corte dei Diritti dell'Uomo di Strasburgo**, che insieme all'UE ha sanzionato l'Italia per lo stato disumano in cui versano le galere italiane. Essendo stato emesso un giudizio sanzionatorio noi tutti abbiamo diritto ad un piccolo risarcimento rispetto a quello che abbiamo subito, che si aggira intorno ai 10.000 – 15.000 € a detenuto.

Amici e amiche, vi lascio a questa riflessione, dandovi l'indirizzo per potervi far mandare tutti i documenti necessari. Noi – io e altri detenuti – ci stiamo organizzando per fare qualche copia di questi ultimi che faremo girare ma non basteranno per tutti.

In ultimo mi piacerebbe coinvolgere chi è interessato a far rispettare a questo carcere i colloqui intimi fra coppie riconosciute e le 8 ore per chi ha bambini sotto i 10 anni.

CORTE EUROPEA PER I DIRITTI DELL'UOMO
67075 CEDEX STRASBURGO – FRANCE

Duccio Paci

CONSIGLI PER GLI USI

Prima di fare ricorso alla Corte Europea è obbligatorio fare ricorso al Magistrato di Sorveglianza, dopodichè allegare la risposta di quest'ultimo e inviare all'indirizzo sopracitato. Se desiderate farvi rappresentare da un avvocato potete nominare l'avvocato Rosso De Vita del Foro di Roma del Partito Rdicale; l'indirizzo è il seguente:

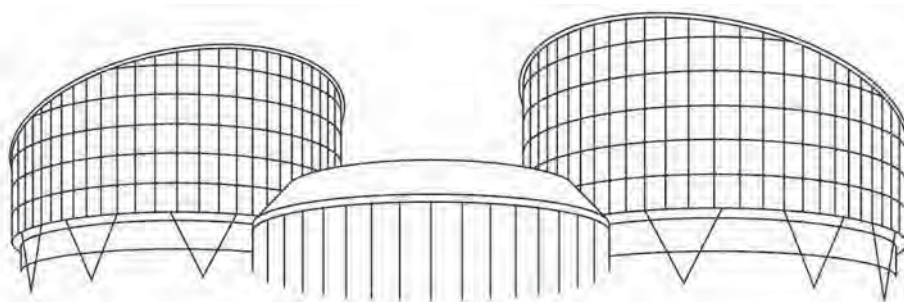
avv. Rosso De vIta c/o Partito Radicale, via Principe Amedeo 2 – 00185 ROMA

Tengo a precisare che il ricorso non ha l'obbligo di farsi rappresentare da un avvocato. E' valido usando i moduli appositi.

Altra cosa importate, potete farlo nella vostra lingua madre.

Il formulario è scaricabile da internet su google: digitare "ricorso Corte Europea dei Diritti dell'Uomo"

Alessandro Biagiotti



EUROPEAN COURT OF HUMAN RIGHTS
COUR EUROPÉENNE DES DROITS DE L'HOMME

PARLIAMO DI CARCERE



PAROLA D'ORDINE: FAME!

C'ERA UNA VOLTA IL VITTO NELLE CARCERI .

ABITUATI COME ERAVAMO A MANGIARE NEI SEGUENTI ORARI, AL MATTINO 7:30 A PRANZO 11:30 E PER CENA ALLE 17:30, GIUNTE QUESTE ORE TANTI NASI SPORGEVANO DAGLI SPIONCINI PER SENTIRE CON L'OLFATTO IL SOPRAGGIUNGERE DEL CARRELLO ANCOR PRIMA DEL SUONO DELLE RUOTE. DICEVO C'ERA UNA VOLTA, PERCHÈ TRA URLA SUSSURRI E GRIDA, ORMAI LA FAME NELLE CARCERI LA FÀ DA PADRONA.

TRA TAGLI, RITAGLI E FRATTAGLI DELLO STATO ITALIANO I FONDI PER MANTENERE LE CARCERI NON CI SONO, OPPURE QUELLO CHE C'È NON BASTA A COPRIRE IL MINIMO NECESSARIO. ALLORA QUANDO È ORA, E FIN DAL PRIMO MATTINO, IL PORTAVITTO NON FA A TEMPO A PRENDERE IL CARRELLO CHE GIÀ QUEL PO' DI LATTE SI È VAPORIZZATO NELL'ASCENSORE. NON PARLIAMO DEL SANTO CAFFÈ, NON ESISTE, È COSÌ POCO CHE È RARO BERLO.

CAPITA COSÌ OGNI QUALVOLTA NEI MESI GIRA E RIGIRA LA PAROLA MAGICA DI UN'AMNISTIA O UN INDULTO RUOTA SEMPRE PIÙ INSISTENTE CHE CI VIENE IL GIRAMENTO DI TESTA, FINO ALLO SVILIMENTO DELLA SPERANZA.

COSÌ COME TANTI VECCHI DI "COLLEGIO" RICORDANO NELL'ULTIMO INDULTO, LA PAROLA D'ORDINE ERA <FAME>.

IL POLLO CHE MESI PRIMA ERA UNA PORZIONE INTERA, CIOÈ COSCIA CON SPALLA, TAGLIARONO DI DUE TERZI E COSÌ TUTTO IL RESTO. CI OBBLIGANO A FARE DIGIUNO E, NONOSTANTE LO SFORZO CHE ALCUNI FANNO DI NON PRENDERE NIENTE DAL CARRELLO PERCHÉ HANNO QUALCOSA DA MANGIARE, LASCIANO A CHI NON HA NULLA QUEL QUALCOSA DI NIENTE.

COSÌ CHE LA CARTA IGIENICA VIENE CONSEGNATA A SUFFICIENZA, PERCHÉ, LA NECESSITA È DIMINUITA.

Angelo Levanti

07-XI-2013

ABBIAMO CAPITO CHE LE DOMANDE
SONO MOLTO IMPORTANTI, MA AVERE
UN NUMERO DI TELEFONO DA ALLEGARCI,
SAREBBRO MOLTO PIÙ EFFICACI.

ALESSANDRO BUCIOTTI



Firenze: deputato del M5S Bonafede legge alla Camera lettera detenuti di Sollicciano

La Repubblica, 22 novembre 2013

Il deputato dei 5 Stelle Alfonso Bonafede si fa portavoce dei detenuti di Sollicciano. Giorni fa il parlamentare fiorentino è stato in visita al carcere, per testare di persona il problema del sovraffollamento. E dopo aver preso atto delle condizioni di vita dei detenuti e della loro "consapevolezza circa il dibattito sulle carceri" ha deciso di farsi latore della lettera che gli stessi detenuti hanno scritto. Una lettera, amara e cupa, inviata al parlamento che Bonafede ha letto oggi in aula. **Ecco il testo letto alla Camera dal deputati.**

"Constatiamo purtroppo che ogni incontro, discussione, articolo, che hanno per tema carcere e giustizia, per quanto possano essere interessanti e propositivi, tutto alla fine sistematicamente si riduce a qualcosa di sterile e incompiuto. È triste realizzarlo, è triste vedere come tutti, politici di destra e sinistra, giornalisti, sgomitino per dare il loro apporto alla discussione per poi, quando si tratta di passare ai fatti concreti, a informazioni serie, non demagogiche, dimenticare del dramma in corso e rimandare la questione a data da definirsi, che non si definirà mai, nemmeno con le peggiori valutazioni della Comunità europea, nemmeno di fronte a degli imbarazzanti ed eloquenti ultimatum. La soluzione ideale sarebbe che scomparissimo tutti ma, ahimè, non scompariamo, non scompare la vergogna e non scompare la Costituzione italiana.

Se una volta tanto per cambiare, spiazzando il mondo intero, i governanti italiani fossero più attenti a trovare soluzioni che alle logiche elettorali, se la politica non si limitasse a sterili proclami televisivi e inutili provvedimenti tampone, forse si potrebbe almeno iniziare una riforma necessaria e seria. Il sistema carcere è collassato da tempo e non servono assolutamente a niente piccoli decreti che puntualmente vengono definiti svuota carceri che svuotano solo il significato della parola "pazienza", oltretutto "intelligenza" e soprattutto "giustizia"; si parla di costruire nuovi istituti e della funzione di questi. Ebbene forse non è chiaro che non c'è un centesimo, che negli ultimi anni sono stati ridotti all'osso gli agenti di polizia penitenziaria, gli operatori che ci dovrebbero seguire (educatori, medici, assistenti sociali); i prodotti per garantire un minimo di igiene; materiali per la manutenzione, cosicché non funzionano docce, cucine, tutto. Manca l'acqua calda e in alcuni istituti il riscaldamento, il tutto nell'indifferenza o nell'impotenza generale.

Il progetto del Ministro Cancellieri di basare i programmi trattamentali sul lavoro sarebbe obiettivamente perfetto se non che le attività lavorative interne sono state tagliate di più del 50 per cento mentre quelle rivolte all'esterno richiedono tempo e impegno. Ma qui non c'è più tempo, non c'è più margine di discussione. Ci sentiamo trattati come e peggio di animali, continuamente presi in giro. Ed è un po' difficile da trovare la funzione rieducativa in queste condizioni. Ma mettiamo da parte concetti astratti come giustizia, dignità, Costituzione, diritto. Prendiamo in considerazione i cittadini italiani come se noi non fossimo cittadini dando delle informazioni corrette, dal momento che le carceri vengono pagati da loro e dovrebbe essere nel loro interesse pretendere un servizio adeguato, utile; dovrebbero interessarsi delle condizioni in cui detenuti verranno reinseriti nella società perché prima o poi, indulto meno, succederà. Dovrebbero sapere che il sistema carceri è un business per molti e che negli istituti per detenuti comuni ci sono persone con problemi psichiatrici e di tossicodipendenza che il carcere può solo peggiorare e che nascondendo il problema non si risolve. Nemmeno più speranzosi, solo delusi e arrabbiati.

Sono qui in questo posto nuovo

Sono qui in questo posto nuovo, in cui non credevo di riuscire ad aprire gli occhi, ma stranamente mi rendo conto di sentirmi sicuro e di avere incontrato persone che mi fanno sentire parte di loro e mi fanno piano piano credere in qualcosa, in me stesso.

Prima mi guardavo intorno e non sapevo cosa pensare, ora mi guardo intorno e riesco a pensare a me stesso.

“Credo in una scala di ideali ordinata e ho capito che un’ignoranza pura vale più di una cultura filtrata, credo che uno debba stare con i propri simili e non perdersi nei propri problemi irrisolvibili e riducibili a semplici capricci da bambino” (tratta dalla canzone: “Quelli come me” Articolo 31). Ho capito che quello che viviamo ogni giorno ce lo creiamo noi. Decidiamo noi se vivere di un sorriso o di piccoli e immensi gesti.....o vivere di occhio lungo e di paura di farsi calpestare.

Ho capito che nessuno ti può calpestare se in ogni cosa che fai sei te stesso perché nessuno ha qualcosa da scoprire, di cui ti vergogni o che tu vuoi tenere nascosto.

Se tu sei libero da ogni condizionamento, poi ti rendi conto che tutto quello che hai inseguito fino ad ora non conta niente e che dietro non ti è rimasto niente, ma non parlo di cose materiali, ma di emozioni che con piacere vuoi ricordare.

Capisci di essere un grande “coglione” che nonostante la maschera da delinquente che con fatica ho portato fino adesso, non sogna una serata di mattanza, ma rimpiange tutto il tempo che poteva dedicare a una persona cara.

Ho capito che un pensiero di portarti il caffè a letto o di comprarti un tubetto di maionese, ossia di pensare con altruismo al bene di uno sconosciuto, non è nulla in confronto a una serata di pazzia o di lavarsi i piedi con lo champagne.

Sembra strano ma ringrazio Dio di avermi fatto fare questa esperienza perché qua dentro ho trovato una cosa che forse non avrei trovato da nessuna parte: me stesso e la forza di vivermi.

Ho il terrore che tutto ciò, cioè il mio sentirmi protagonista del mio pensiero senza avere paura di esserlo, potrebbe essere un “essere” limitato al posto o alle persone, quasi un’ utopia, ma guardandomi indietro ho visto che il pensarla così mi ha portato soltanto a vivere male, ho capito che quello che una persona vive in quel momento non può essere spiegata e limitata a quelle circostanze, perché se lo stai vivendo è parte della tua vita, devi viverlo e basta...!!!!

Cattaneo Francesco Davide

Salute

Si consiglia ai pazienti che sono in lista di attesa per una tac o rx o un qualsiasi esame c/o ospedale di farsi incarcerare. Spiritosamente viene da affermare questo perchè è vero che dentro le carceri una tac viene eseguita con tempi più brevi rispetto a chi è fuori in lista di attesa. In qualche modo siamo più protetti. Qui sotto richiesta del medico e a seconda della malattia con dubbio viene appurato con un cedolino mandato all'ospedale. Ora il tempo di ritardo dipende dall'organizzazione della scorta. Poi dipende molto dalle diverse patologie. Prendo per esempio il mio caso. Essendo malato alla spina dorsale, sono andato all'ospedale dieci volte in undici mesi. Certo, con questo non sono guarito, anzi non c'è niente da guarire ma almeno sono curato facendo sì che i miei dolori vengano alleviati. Come in altri casi, bene farebbe una continua terapia, e qui mancano le strutture le palestre adatte. Riconosco sempre nel mio caso che camminare per dieci minuti al giorno non solo fa meglio, ma mi eviterebbe di prendere gli antidolorifici. Meglio è la salute e tanto meglio morire fuori con un sospetto di un male che morire dentro malati e curati.

Angelo Levanti



CANTO LIBERO

La spada della morte

Cammino in silenzio, sola per la strada
e in tasca stringo la mia solita spada
intanto la gente cammina in fretta
e io sono felice di ciò che mi aspetta
mi cerco un posto per me fa lo stesso
e vado a bucarmi in un lurido cesso.
Mi chiudo la porta credendo davvero
che tutto sia migliore se mi faccio un buco nero
e io ora la guardo è lì che mi aspetta,
preparo la roba in tutta fretta
per me ci sarebbero molte più cose
ma io preferisco farmi una dose
non me ne frega niente del mio futuro,
mi scopro il braccio e mi appoggio al muro
forse per me qualcuno è già in pena
ma io sono qui a cercarmi la vena
poi finalmente crollo per terra
per me c'è la pace, niente più guerra
così io vivo serena nel mio tepore
senza sapere che è meglio l'amore
serena nell'anima questa è la sorte
fuori la gente, dentro la morte
cara mia droga adesso m'inganni
com'è brutto morire a 16 anni!
Le luci sono spente, deserta la strada,
per terra rimane quell'unica spada
che sembra dire la verità.
Ti ho dato la pace, ti ho preso la vita

Mary

Pulcino mio

amavo toccargli i capelli
amavo i suoi jeans scoloriti
lui amava correre sui prati
amava chiamarmi "pulcino mio"
ora non corre più sui prati
non suona più le sue canzoni
i suoi jeans scoloriti appartengono ad un mucchio di stracci
nella sua mente c'è solo una cosa:
bucarsi
ora lui sta male
è stata una dose
una maledetta dose ad ucciderlo
e le sue ultime parole furono
pulcino mio, aiutami tu...

Mary



La mia promessa

Vorrò essere fiero di sbagliare per poi non sbagliare ancora
vorrò piangere sia per felicità che per ragioni tristi
vorrò specchiarmi e definirmi diverso
vorrò sorridere alla tirannia e alla malvagità
sono fiero delle piccolezze che rendevano uniche e grandi le cose
avrò cura di me e del mondo che mi circonda
onorero le belle persone che mi amano,
cambiero strada lì dove il sentiero mi apparirà oscuro e tortuoso
camminerò in linea con le leggi che ci vengono imposte da millenni
non vorrò essere giudicato nè giudicherò o esprimerò mai giudizi a nessuno
viaggerò con lo spirito riempiendomi l'animo di esperienza e sagge decisioni e con
l'ausilio dei miei cari costruirò il mio regno fatto di semplici principi, basati sul
rispetto e sull'amore della mia famiglia perchè negli anni passati davanti allo
specchio vedevo uno spirito ingenuo e fragile in un involucro di ossa e carne
ignorando una forza immensa: la forza di volontà.
Infine conterò fino a 10 prima di esplodere parole taglienti come lame e obbligherò
me stesso a non rassegnarmi affatto nel proseguire questa mia promessa di vita,
in questo capitolo della mia esistenza.
E renderò ancor più bella e felice colei che incontrerò sulla mia via, dandole
attenzione e rispetto.
Non vorrò più specchiarmi insultare il più prezioso dono della vita.

Francesco Mauriello

Sono fuori... *Che bello...* mi fanno male gli occhi... Fuori c'è troppa luce... CHE PAURA *Che rumore*
che buon odore di bucato



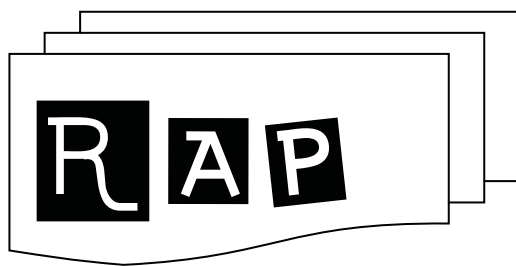
Francesco Mauriello

Le notti afose

Intorno solo chiasso
Nel mezzo rumori famigliari
Passi in risonanza, struggente la speranza,
che sia il giorno mio.
Cullo sempre questo nei miei pensieri.
Di colpo silenzio, giunge ancora la notte,
afosa, odori.
Lontano il pensiero torna
Ricordi, solo percepisco il mio cuore.
Mi avvolgo di silenzio, pensavo forse domani, speranza amica mia,
tu mi accompagni nelle lunghe e solite veglie.
Dormo forzato il sonno di sempre.
Passi al mattino sempre più vicini,
una presenza solo per me,
fatti la roba senza respiro,
liberante all'istante non se più niente,
torni nella polvere di sempre,
con le mani stringi il sacco,
il passato e presente.

Angelo Levanti





La mia anima gemella

Tu sei un'angelo sprecato/in questo mondo di peccato/se l'amore fosse vero/lo direi al mondo intero/.....ma pur troppo non si può/ zitto me ne sto/perché chiuso in sto cabò/.....dove ogni mia emozione si trasforma in esplosione/riempiendo di parole questo testo di canzonecol tuo fascino spietato alla fine mai stregato/la favola d'amore era solo un'espressione/l'amore va così/ma non finisce mica qui/nel mio cuore ormai ci sei/tò rubata dalli deiii/coi tuoi occhi mai incantato / il tuo sguardo ma stregato/e il mio cuore congelato/ tu alla fin lo hai scaladato/.....riempiendolo d'amore in questo mondo di dolore/.....ho puntato su di te/senza chiedermi perchè/ alla fine lo capita/la mia vita è ripartita/la mia vita senza te/e tutta piena di perché/

6 la mia anima gemella / sei la stella più bella / sei il sorriso che mi ha aperto il paradiso.....

attento attendo quell'attimo/ ballando a ritmo del mio battito/e se ripenso alla mia vita senza te/con tutti i suoi prchè/ capisco che tu sei l'unica che fa per me/la mia anima gemella/la stella più bella/.....mi basta solo immaginarti/e perdo la parola/ tu sei la mia dimora/ l'aurora che dipinge il cielo tuttora/non credevo

Shady

QUESTA FAVOLA D'AMORE

IO NON SONO UN CANTANTE/ NEMMENO UNO SCRITTORE/ MA CON LA MATITA /TI RACCONTO CIÒ CHE HO NEL CUORE..

CHE SIA ODIO/ O SIA AMORE/ È SEMPRE UN'ILLUSIONE /COME UNA FAVOLA D'AMORE/ STRAVOLTA DA QUESTE MIE PAROLE.../.

T'AVEVO SCRITTO UNA CANZONE/ CHE PARLAVA SOL D'AMORE/ RILEGGENDO LE PAROLE/ MI SON SENTITO UN GRAN COGLIONE / L'HO PRESENTATA/ CANTICCHIATA/ E PERFINO L'HO REPPATA/ MA ALLA FINE L'HO BRUCIATA /PERCHÉ ERA UNA STRONZATA...../

04/04// È LA TOMBA DEL MIO CUORE/ QUELLA FAVOLA D'AMORE/ ERA SOLO UN'ILLUSIONE. ..IL MIO CUORE FATTO A PEZZI È CONGELATO/ MA PERCHÉ LO HAI STREGATO!.../

IO NON SONO UN CANTANTE NEMMENO UNO SCRITTORE/ MA CON LA MATITA/ TI RACCONTO CIÒ CHE HO NEL CUORE. . .

/NON HO USATO INCHIOSTRO PER SCRIVERE IL TUO NOME/ PERCHÉ/ L'AVEVO GIÀ TATUATO SUL MIO CUORE. .../NON TI DO COLPA/ NE TI DO RANCORE/ SE NON MI SENTO PIÙ BATTERE IL CUORE/. ...PIÙ CHE UNA CANZONE QUESTA È UN'EMOZIONE /DI ODIO/ AMORE. .../POESIA CHE SI È TRASFORMATA/ TUTTA IN FOLLIA/ T'AVEVO DATO IL CUORE/ IN CAMBIO MI HAI DATO DELUSIONE /TI AVEVO RIDATO ANCHE IL SORRISO/ MENTRE IL MIO TU LO HAI UCCISO./SE TORNASSI INDIETTO RIFAREI/ SI RIFAREI CIÒ CHE HO FATTO/ MA CAMBIANDO/CAMBIANDO TUTTO QUANTO/. FINIRÀ E LA CANZONE/ CHE HO SCRITTO CON AMORE /PRIMA /DELL' UMILIAZIONE/ È LA DELUSIONE. .../SEMPRE ACCANTO PERÒ MI STAI/ E NON CAPISCO COME MAI/ COME MAI MI RISOLVI PURE I GUAI!!!. .../BELLA E DANNATA COME FAI/ COME FAI A NON ABBANDONARMI MAI /CON I MIEI MILLE GUAI. .../NON HAI PUNTATO SU DI ME/ E NON CAPISCO IL PERCHÉ /STAI ANCORA ACCANTO A ME!!!./INFIAMMANDO QUESTA ENORME DELUSIONE /PER CUI NON CI SONO PIÙ PAROLE/SEI INCHIOSTRO/IL PECCATO SENZA RIMORSO/ IN UNA VITA CONSUMATA FINO ALL'OSSO. /

IO NON SONO UN CANTANTE E NEMMENO UNO SCRITTORE/ MA CON STA MATITA T'HO SCRITTO CIÒ CHE HO NEL CUORE.

BAY BAI TOMBA DEL MIO CUORE.
M'HAI PIEGATO /M'HAI SPEZZATO / MA ALFIN MI SON RIALZATO.

TUTTO IN UNA MANO

**Ho una sofferenza che mi brucia dentro / non vorrei ammetterlo ma di quello che ho
fatto mi pento**

**Ho nascosto i sentimenti che sento / ma tornano fuori e a perderli non riesco
Per non affrontarmi provo a girarci intorno / ma il silenzio non ha pietà / e comincia a
urlarmi contro**

**Cresciuti insieme troppo in fretta / ma la vita è troppo cruda non aspetta
Sono sceso al passeggio / soffiava un vento troppo freddo / ma non sentivo niente / i
brividi li avevo / perché la coscienza non mente /**

**Un'emozione troppo pesante / che non so spiegare / lacera il mio cuore e non mi lascia
stare / ho voglia di andare / di prendere e scappare / non posso stare fermo e
restare a guardare / rabbia dentro che non mi fa ragionare / un senso di impotenza
che mi fa stare male / vorrei starti accanto per poterti aiutare**

**Stà rabbia la mente mi inganna / la vista si appanna / al cuore non si comanda / il fisico
affanna / un attimo di lucidità e crolla il mio castello di sabbia /**

**Mi han detto per non fare più gli stessi errori / prendi l'esperienza e tirala fuori / non
darti pervinto il resto lo ignori / la tele dipinge un mondo di fiori / ma la verità è che noi
siamo completamente da soli**

La vita incoronata perfetta delle veline / ma la realtà dona solo corone di spine

**Mi sento privato nell'essere come sono veramente / e per sfogare la mia rabbia ho
fatto il delinquente /**

**Puttane droga e soldi non contano niente / sono solo modi per illuderti la mente / ma
non ti accorgi di essere un perdente /**

**Gente ascoltatevi un secondo / vorrei che cambiasse stò cazzo di mondo / ci facciamo
del male e andiamo più a fondo / alziamo la testa guardiamoci intorno / siamo
marionette senza renderci conto /**

**Credi troppo nel tuo Dio / ma sprofondi nell'oblio / stai nel tuo io nel mio / perché quello
che ho l'ho creato io**

**Non sappiamo chi siamo / continuiamo a cercare senza sapere cosa cerchiamo / terra
bruciata ovunque andiamo / nelle cose normali noi non ci troviamo / non ragioniamo /
non ci fermiamo / quando quello che conta stà in una mano / per stringere un caro.....e
dirgli.....ti amo!!!!**

CONOSCERSI IN GALERA

Non avrei mai pensato, in qualche metro quadro e con poca possibilità di vedere l'esterno, di riuscire a conoscermi come non ero mai riuscito prima. Me ne accorgo nei momenti che in silenzio dialogo con me stesso, il fatto di non poter uscire, di non poter scegliere dove andare, di non poter vedere me laddove vorrei essere, ad esempio fare un viaggio, andare ad un concerto, mangiare fuori con una bella ragazza. Questa mia nuova condizione di vita mi spinge quindi a comprendere cosa posso adesso riuscire a fare, con le possibilità e i mezzi a mia disposizione. Mi è meno difficile capire adesso dove sbagliavo in passato, a dare valore al tempo, che definirei una irreale realtà dal momento in cui passa e tu gli dai poca importanza, eppure esso scorre inesorabile a seconda della tua età o dei tuoi obiettivi. Adesso ho 27 anni, e che dire, ricordo giornate che passavo a letto di casa mia, mentre fuori dalla finestra il mondo frenetico dei giorni nostri era in continua evoluzione, e come formiche gli esseri umani costruivano, studiavano, inventavano. Insomma del tempo ne facevano un uso assai diverso e più produttivo. Oltre che sprecare il mio tempo il più grande errore che commettevo, era sottovalutarmi, in quei giorni avrei potuto organizzare le mie giornate, indipendentemente se lavorassi o meno. Ad esempio qui in galera, ho comprato due album da disegno e ho iniziato a fare dei semplici disegni: fumetti, disegni astratti, qualche copia di grandi artisti, senza starne a citare nessuno. Senza dover far uso della droga, riesco quindi a fare queste semplici e produttive attività dandomi soddisfazione e riempiendo il tempo che non impegnavo per cose del genere. La droga era una fuga, la droga era meglio di qualsiasi familiare o amico, con lei ero pronto a tutto, lavoravo, giocavo a calcio, disegnavo. Ricordo che pochissime volte in libertà avrei pensato che senza di essa sarei stato capace come lo sono adesso dopo tre mesi senza droga di scrivere, leggere e disegnare.



E ricordo l'insoddisfazione personale, nel momento stesso in cui svaniva l'effetto della droga, come se senza essa io non fossi capace di niente. Ma so che senza, raggiungo adesso l'equilibrio necessario per stare bene anche senza, quella dimensione di vita negativa e irreale.

Francesco Diego Mauriello

Ci sono anch'io!

Partecipando alla redazione del giornalino in 7° sezione, chiamata Settimino, la mia impressione è stata che in 7° i partecipanti della redazione erano nelle prime battute molto scettici. Col passar dei giorni vedevo la partecipazione diventare molto convincente. Non è facile come sapete in 7°, con il metadone e le terapie. Le persone non sono tanto propense a parlare ed avere voglia di scrivere. Comunque ho visto il cambiamento giorno dopo giorno con entusiasmo. E' stato molto positivo per tutti. C'è stata anche una conoscenza degli argomenti personali, con complicità e fiducia nei compagni, con la voglia di mettersi in gioco.

Invece in 8°, secondo me è un po' diverso. E' tanto che viene fatto il giornalino. Le persone sono un po' più aperte al dialogo, anche se gli argomenti sono molto simili. Spero che sia positivo per tutti parteciparvi e vedere pubblicato il proprio articolo e quello dei compagni. In quel momento uno pensa: Ci sono anch'io! Ho scritto qualcosa che gli altri possono leggere!

Giovanni Ghisu



Koinonia: Redazione e dintorni

Il viaggio della speranza

Ho il ricordo del giorno 13 marzo 1996 quando ho lasciato il mio Paese. Avevo una piccola pasticceria e i miei amici che venivano dall'Italia mi dicevano: "Vieni in Italia che è meglio di qua!"

Poi ho conosciuto una persona che mi ha chiesto 2 milioni di lire; "Con il tuo passaporto ti porto fino in Italia". Sono andato in un albergo, dove ho trovato gli altri ragazzi che volevano venire in Italia. Poi in 18 persone sopra una piccola barca – quasi 4 metri. Dentro al mare con le onde forti, faceva un freddo boia e tra noi c'era chi piangeva, chi vomitava e tutti insieme si pregava Allah. E' grazie ad Allah che siamo usciti salvi dal mare, dal Marocco fino alla terra della Spagna. Arrivati alla terraferma abbiamo trovato altre due persone spagnole che conoscevano tutta la strada tra le montagne dove abbiamo camminato come gli animali, non sapevamo nulla, avevamo tutti paura. Camminavamo nelle strade piccolissime. Sentivamo delle voci, abbiamo saltato la rete dove avevamo trovato delle mucche da un recinto all'altro. Mi facevano male le mani e piedi e si faceva sentire molto la fame e la sete. Poi ha cominciato a piovere. Finalmente arrivati all'autostrada sono arrivati 4 taxi che ci hanno portati in un albergo dove ci siamo lavati e cambiati i vestiti. E subito mi hanno chiamato dicendo "presto, presto! C'è la polizia!". Siamo andati via subito dall'albergo e tornati in montagna dentro una casa abbandonata, piena di lana di pecora. Dopo è arrivato un pulman di turisti e siamo andati fino alla frontiera della Francia. Siamo scesi sotto i ponti ad aspettare finchè non è arrivato un camionista italiano che ha fatto finta di pulire il camion e ci ha chiamato facendoci salire e portandoci fino a Savona. Alle 4 del mattino siamo usciti uno a uno in un parcheggio nella strada da dove ho chiamato mio cognato che mi ha detto di prendere il treno fino a Firenze. Finalmente sono arrivato a Firenze!

Elkadiri Abderrahim



ANIMALI IN GABBIA

La tigre, maestoso felino, può raggiungere i 300 kg di peso; agile, corre sino a 60 km/h, può compiere balzi di 6/7 metri; dotata di lunghi artigli affilati, è indubbiamente il felino più forte del regno animale. Nonostante questo, talvolta è oggetto di bracconaggio, di crudeltà che minano questa meravigliosa specie. Nella foresta esiste solo una legge: quella del più forte. L'unico crimine di una tigre è proprio essere la regina delle foreste, caccia e uccide per sopravvivenza, il suo è un istinto primordiale. Sebbene esista da millenni questa legge non ci dovrebbero essere gabbie per questi animali. Sì, perché l'unico animale capace di ingabbiare e reprimere gli istinti di una tigre è l'uomo. Assurdo pensare che per show, per mostre o per capricci di gente ricca, una meravigliosa tigre finisca in gabbia, gabbie appena sufficienti per stendersi, per ruggire di rabbia. Eppure loro non hanno commesso nessun crimine.

Può darsi che in ogni uomo ci sia una tigre, o un animale che le possa somigliare, e una volta aperta la **gabbia** o la **cella** che sia, quegli istinti torneranno liberi di vivere in pace e in libertà.

Francesco Mauriello



Oggi

Uno dopo l'altro avvengono cambiamenti perfino in un ambito ristretto come la cella in cui mi trovo. Cerco di trovare qualcosa di inerente da poter scrivere sul giornalino, ma mi sa che tutto quello "che si può dire" è stato già scritto, e quindi senza il pensiero che va più in là dell'uscire di cella, e tornarmene a casa, fra un passo e l'altro dico che: qui da parete a parete, su per questi gradini o giù per quelli dell'aria, e poi un po' a sinistra, se non a destra, dal muro in fondo al muro fino all'ottava soglia, da ovunque, verso ovunque fino al crocevia, convergono per poi disperdersi le tue speranze, errori, dolori, sforzi, propositi, e nuove speranze. Una via dopo l'altra, ma senza ritorno. Accessibile soltanto ciò che sta davanti a te, e laggiù, a mò di conforto, curva dopo curva, e stupore su stupore, e veduta su veduta da questi terrazzini, puoi decidere dove essere o non essere, saltare svoltare pur di non farti sfuggire. Quindi di qui o di qua, magari per di lì, per istinto, intuizione, per ragione, di sbieco, alla cieca, per scorciatoie intricate. Attraverso finestre inferriate, di corridoi di cancelli, in fretta, perché nel tempo hai poco tempo, da luogo a luogo fino a molti ancora aperti, dove c'è buio e incertezze ma insieme chiarore, incanto dove c'è gioia, benché il dolore sia pressoché lì accanto e altrove, qua e là in un altro luogo e ovunque felicità nell'infelicità come parentesi dentro parentesi, è così sia, e d'improvviso un dirupo, un dirupo ma un ponticello, un ponticello di speranza ma traballante, traballante, ma solo quello, perché altro non c'è. Deve pur esserci un'uscita, è più che certo. Ma non tu la cerchi, è lei che ti cerca, è lei fin dall'inizio che ti insegue, queste sono le carceri, altro non è se non la tua, finché è possibile, la tua, finché è tua, fuga . . . fuga come questa che ho fatto in quest'ora che ho pensato è scritto questa mia visione simbolica della situazione nella quale mi ritrovo.

Morelli Fabio



M.C. Escher, Relatività

GOOD NEWS

Avete mai immaginato un carcere senza sbarre?

Un carcere dove invece di sbarre ci siano delle palme e al posto delle celle ci siano delle case costruite dagli stessi detenuti, e soprattutto un carcere che non serva a creare criminali migliori, ma al contrario che renda i criminali persone migliori? Allora ... non serve che immaginate più questo luogo, esiste già e si chiama **IWAHING**.

Lo scorso inverno decisi d'intraprendere il mio viaggio verso il Sud- Est dell'Asia. Realizzando servizi volontari per diversi paesi del continente giunse alle mie orecchie la notizia del famoso centro penale riabilitativo di Puerto Prinesa (Filippine) così che, mentre molti turisti andavano a visitare il Fiume sotterraneo della regione di Palawan, io optai per passare la mia giornata nella sezione penale del Iwahing per vedere da dentro come funzionava un vero centro riabilitativo e sedermi insieme ai detenuti per farmi raccontare come si sentivano a stare in un carcere senza sbarre.

Ricordo che l'ingresso al centro sembrava più quello di un Parco Nazionale che quello di un carcere. All'entrata mi ricevette Cesar, un detenuto venditore di portachiavi che subito si offrì di accompagnarmi nella gita e di raccontarmi il funzionamento del centro insieme alla guardia che, senza molto protocollo mi lasciò entrare (nemmeno mi controllarono lo zaino).

Cesare mi spiegò che il complesso penitenziario era formato da 30.000 ettari destinati ai lavori agricoli, artigianali, e alla cura dei boschi selvatici; ci abitavano circa 3500 detenuti dove la maggioranza di loro lavorava coltivando il riso e curando gli animali, si potevano muovere liberamente all'interno, avendo anche l'opportunità di vivere addirittura con le proprie famiglie.

Camminando per l'interno del complesso ricordo di aver visto anche la scuola, dove andavano i bambini di queste famiglie, e altri detenuti che si muovevano in bicicletta e mi salutavano allegramente.

Posso dire con totale sicurezza che se non avessi guardato un attimo indietro, avrei detto che stavo facendo una passeggiata per un tranquillo paese di campagna. Cesar mi raccontò apertamente che lui era stato condannato a 13 anni per un caso di omicidio, ma per buona condotta sarebbe uscito l'anno prossimo. Mi spiegò che

prima era stato detenuto nel Carcere di Manila e lì stavano tutti “appiccicati” in una cella, ma passato il primo anno per fortuna lo trasferirono in questo complesso. Mi confessó che all’inizio non voleva venirci perché credeva che fosse un luogo dove solo si lavorava forzatamente, ma la realtà cambiò completamente quando si rese conto che lo avevano portato in un vero “resort” dei detenuti, con una palestra, una piscina naturale, campi per giocare a tennis... Ma la cosa principale per lui era poter stare a contatto con la natura, imparare una professione e vedere la luce del giorno, invece di stare chiuso in una cella, a perdere giorni su giorni.. Non conosceva nessuno che aveva avuto intenzione di scappare e non gli era mai capitato di vedere dei detenuti litigare tra di loro perché ovviamente non volevano perdere dei privilegi ottenuti e soprattutto non avrebbero voluto essere trasferiti in altri carceri-inferno. Lui da quando era entrato aveva imparato a piantare riso e anche fare dei lavori artigianali e nonostante tutte le sue paure iniziali si riteneva una persona fortunata ad essere capitato in quel luogo, grazie al quale gli avevano dato l’opportunità di essere la persona che è oggi ed essere diventato un vero esperto nel suo mestiere che sicuramente lo faciliterebbe a trovare un lavoro una volta fuori di lì.

Volendo trarre una conclusione e avendo visto già diversi carceri, Iwahig è l’unico istituto penale che conosco che genera orgoglio e ammirazione internazionale, allora io mi chiedo perché non ci siano più centri penali in tutto il mondo che seguono questo esempio. Sarà perché è più facile e comodo rinchiudere una persona per i suoi sbagli invece che tentare di correggerla?

Sandra Jiménez Lozano

Il Settimino



Ali Raimi

Alessandra Riva

Costantino Gianfrancesco

Issam Abdel Kalek

Jacopo Rebolledo

Paolo Moccia

Samir Bejzak

Yassin Sassi

Indice

- 1- Metadone killer
- 2- Critica al metadone e critica all'eroina
- 3- Il metadone dal punto di vista scientifico
- 4- La strage di Lampedusa
- 5- L'amore
- 6- La mia battaglia
- 7- Incidente
- 8- Dalla disperazione alla speranza
- 9- L'orizzonte di Costantino
(disegno a matita)
- 10- Sognando la libertà e lo sballo
- 11- Haschisc e marijuana
- 12- Recensione del film "The double"
- 13- Gentile educatore
- 14- Meglio un cane amico che un amico cane
- 15- L'orizzonte di Samir
(disegno a matita)
- 16- Pet therapy
(immagine del gruppo)
- 17- Storia di vita
- 18- Si ride un pò
- 19- Strano ma vero

Ringraziamenti

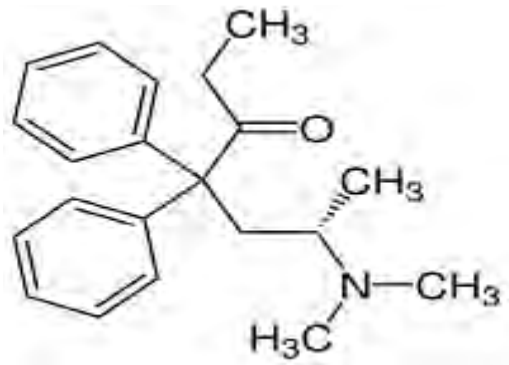
Si ringrazia Silvia Cocchi per il supporto organizzativo

Si ringrazia Maria Grazia Di Bello per l'articolo sul Metadone

Si ringraziano gli agenti di polizia penitenziaria della sezione 7° per la collaborazione

Critica al metadone

Il metadone da certi punti di vista è davvero un killer, perchè a lunga durata ti penetra senza che tu te ne accorga per prima in testa, cioè nel cervello, per poi finire su tutte le parti delle ossa, schiena compresa...come dicevo, basterebbero 20 cc per coprire quasi un grammo di eroina.



Purtroppo ci sono persone che ne fa uso abusandone per lo sballo...non dimentichiamoci che il principio attivo del metadone è la morfina e quindi, se il corpo è pulito arriva lo sballo...non come fa l'eroina ma quasi uguale...

Quindi, secondo la mia ignoranza, chi supera i 20 cc è perchè vuole in un modo o in un altro, sentire lo sballo; poi ci sono persone che lo fanno in modo permanente perchè abusandone non ne può fare a meno e onestamente non saprei se queste persone un giorno ne possono uscire...o forse un modo ci sarebbe...stando dietro le sbarre, perchè volere o volare in carcere va tolto....

Samir Bejzak

Critica all'eroina

L'eroina è davvero come un cancro per cui non esiste medicina per curarlo, esistono farmaci per tenerlo buono...ma prima o poi si muore...ecco, l'eroina è così perchè all'inizio ti piace e poi te ne innamori, e dopo ti sei innamorato di questo veleno...perchè sì, è un veleno che noi piccoli uomini crediamo essere come un paradiso finto ma è solo un'illusione, perchè se fosse qualcosa di buono oggi come oggi tutti ne faremmo uso...non ci accorgiamo che con i nostri denari ci ammazziamo...è come entrare in un tunnel: ad un certo punto non riusciamo a trovare l'uscita...è vero che il suo sapore ti fa volare, ma ti fa volare verso la morte...poi incominciamo a perdere i nostri cari, gli amici e per di più comincia a mancare la fiducia di chi tanto ne aveva sul tuo conto; poi cominciano i primi furtarelli per conquistarsi quella dose che tanto odia l'essere umano: si comincia con i primi furti in casa per poi finire a rubare per la città. Droga vuol dire carcere, perchè lì ti porta e basta...se non è il carcere, ti porta alla morte.



Samir Bejzak

Critica al metadone dal punto di vista scientifico

E' vero che il Metadone "penetra nel cervello" ma è proprio questa sua capacità di raggiungere il Sistema Nervoso Centrale che gli permette di svolgere la sua propria azione farmacologica. I recettori sui quali agisce il farmaco, infatti, sono situati in una specifica area del cervello.

Inoltre, il metadone differisce dalla morfina o dall'eroina per la sua durata d'azione che è considerevolmente più lunga. Questa caratteristica è alla base del fatto che il farmaco viene legato nel compartimento extravascolare dal quale viene rilasciato lentamente. Ne deriva che la sindrome di astinenza da metadone insorge in modo meno acuto rispetto a quella scatenata dall'eroina o dalla morfina ma ha una durata maggiore proprio per il suo lento rilascio dai vari compartimenti corporei.

In realtà non è possibile calcolare il dosaggio di metadone in grado di "coprire" una determinata quantità di eroina assunta. Questo dipende da due fattori: 1) nessuno può sapere quanta eroina assume in realtà, a causa della presenza delle sostanze da taglio; 2) il grado di tolleranza e quindi di metabolizzazione delle sostanze è diverso da individuo a individuo.

Per quanto riguarda lo "sballo" da metadone questo è assolutamente inferiore a quello dato dalla morfina e eroina in quanto la forza con cui il metadone si lega ai recettori responsabili dell'euforia è assolutamente più debole di quella delle due sostanze.



Maria Grazia Di Bello

LA STRAGE DI LAMPEDUSA

Vorrei parlare della tragedia di Lampedusa. Ragazzi, vi rendete conto che oltre 300 vittime che sono persone morte annegate insieme alle loro storie, che sono state cancellate e che forse tra di loro c'è chi si era laureato in medicina, chi in architettura.....e un'altra cosa, personalmente quando ho sentito la notizia mi sono sentito chiamato in causa vedendo quelle foto, che raccontavano un momento bellissimo nella vita e per la prima volta mi sono lacrimati gli occhi, senza rendermene conto.

Una volta anche io sognavo di venire in Italia, ero ancora piccolo e per me sarebbe stato il paradiso e delle volte prendo un mazzo di foto per tornare indietro nel tempo e ricordare il passato insieme ai miei amici di scuola ed i miei amici di quartiere; mi ricordano la mia gioventù e per un momento mi sono immaginato un posto tra loro e non solo.

Io sfido chiunque altro a scappare dal sistema politico, dalla guerra civile e dalla situazione in generale del paese di provenienza, di pagare qualsiasi cifra perchè scappare su una barca con a bordo 300 persone tra donne e bambini è davvero una cosa raccapricciante; l'ho vissuta sulla mia pelle; non sapevo nemmeno dove sbarcava la mia nave, mi sono avventurato, ho rischiato anche io la mia vita, potevo essere buttato in mezzo al mare.

C'è chi arriva e chi non arriva, pagando con la morte la propria dignità....



L'AMORE

Sì!!!!

Noi eravamo davvero così....

Un'emozione travolgente nata davvero per caso nel momento in cui ce lo aspettavamo, due cuori con lo stesso battito, due corpi, due teste ma con la stessa mente...ogni giorno era davvero stupendo, bellissimo...i giorni stavano cominciando a diventare ore perchè il tempo trascorso insieme non ci bastava davvero mai....

Per noi stare insieme per tutto il giorno era come un'ora, vederla andare via tutte le volte era come se in un bellissimo giorno di punto in bianco cominciasse a diluviare...ma nel frattempo nella nostra fantasia eravamo sempre lì...lei che pensava a me ed io a lei, e come fare l'amore ma solo nella nostra mente...aspettando con ansia il giorno dopo perchè sapevamo entrambi che il giorno dopo ci saremmo visti nuovamente, anche se a volte era solo per un paio d'ore...dovevamo vederci per forza, anche per un semplice abbraccio...sì, noi eravamo così!!!

Samir Bejzak

LA MIA BATTAGLIA

La mia battaglia è giunta alla fine dopo una lunga e feroce lotta. Ho saputo dire di no a me stesso, alla fine ho finalmente il coraggio di dire no a un nemico troppo forte, non sto parlando di un compagno di cella o un amico, ma sto parlando di me stesso.

L'ho scoperto ultimamente e mi sento fiero perchè ho vinto, e ride bene chi ride ultimo.

Prima non potevo dire di no, anzi mi ipnotizzavo davanti a quello che mi si offriva, costi quel che costi, pagando anche con la mia vita...non sapevo affrontare i miei problemi e mi rivolgevo

sempre alla droga e così era finchè un giorno mi alzo con mille problemi e nessuna soluzione, una vita orrenda e sinceramente mi sono pentito di avere sprecato quegli anni belli nella oscurità, nel buio totale e ora finalmente vedo il sole. A dire la verità la mia battaglia contro la droga l'ho vinta anche grazie ad alcune persone alle quali sono grato e consiglio a chi legge questa riflessione di non provarci nemmeno.

Essere un uomo non vuol dire fumare una sigaretta o sniffare la droga anzi è ben altro; la maturità e la vita sono troppo belle e vale la pena viverle momento dopo momento; non è cosa facile perchè per me è stata dura perchè il lupo perde il pelo ma non il vizio.

Sono sicuro che tutto questo è stata una bella lezione per me: ho imparato a dire no, ho avuto il coraggio per dire no a me stesso...



Issam

INCIDENTE

Nel '98 avevo fatto un brutto incidente in cui dopo poco sono andato in coma..per sei mesi nel frattempo mi avevano fatto già 3 operazioni delicate, che venivano fatte solo in 5 paesi al mondo; di quel brutto incidente mi rimangono delle brutte cicatrici, ed ancora oggi non riesco a fare quello che facevo prima, cioè muovere le dita del piede.

Quello che mi dà più fastidio è che non riesco più a ballare perchè in quegli anni io ero un ballerino molto bravo, in vari generi, tant'è vero che prima dell'incidente andavo insieme a mio fratello più grande ad insegnare nelle scuole medie ed elementari..insegnavamo a più di 60 persone...quindi ora non mi rimane nient'altro che un brutto ricordo assieme al mio sogno...cioè una scuola di ballo.

Il mio gruppo si chiama Gipsy Boys...spero di cuore che chiunque di voi abbia un sogno nel cassetto prima o poi lo veda avverarsi, dato che il mio è andato in fumo....

Samir Bejzak



DALLA DISPERAZIONE ALLA SPERANZA

Il giorno in cui vieni arrestato ti sembra che la vita si sia fermata tu ti fermi per un attimo a pensare e scopri una cosa strana ti accorgi che non trovi il tuo cervello e lì, in quell'istante, vedi mondo che ti crolla addosso e ti subentra la disperazione e la solitudine, e la malinconia

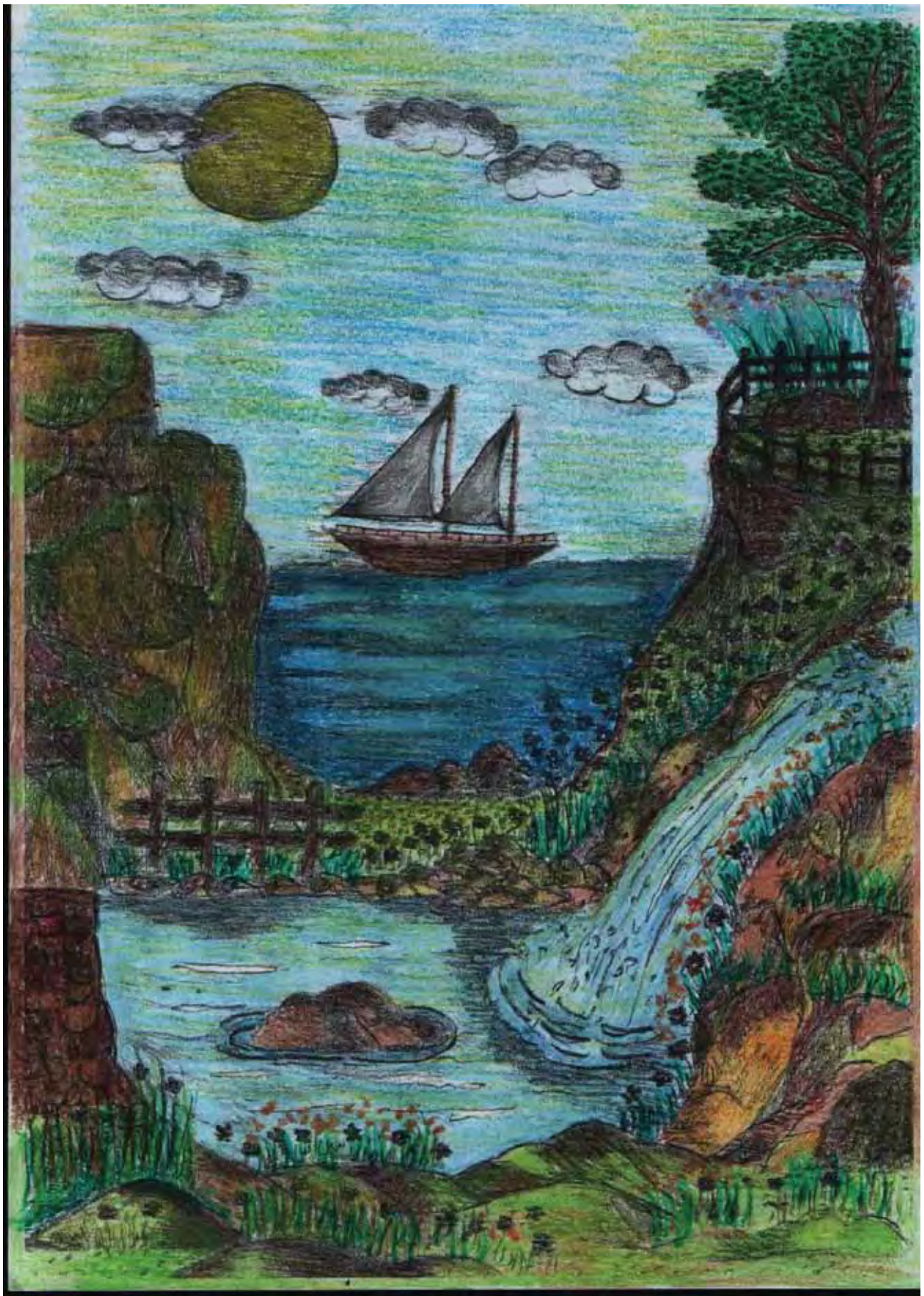


comincia a disperarti, ti senti come se fossi in alto mare e senza vedere la riva o un porto dove potresti approdare, ti senti affogare a vai sempre più a fondo; senti come una calamita dal fondo del mare che ti tira sempre a fondo. E tu, con l'istinto di sopravvivenza, cerchi di emergere, stare a galla e non affogare....mentre sei in quella guerra di sopravvivenza e le forze iniziano a lasciarti e la gente e la vita stessa ti sembrano un miraggio e ti sembra che sta diventando un incubo senza risveglio.

E mentre tu ti stai lasciando andare per fortuna o per il vento ti passa accanto un inutile e insignificante pezzo di legno e ti aggrappi a quell'insignificante legnaccio: ti sembra un'ancora di salvataggio e pensi dentro di te che non deve finire così e cominci a raddoppiare gli sforzi ed aumenta la speranza di sopravvivenza e ti interroghi su cosa abbiamo sbagliato e ringrazio quel piccolo ed insignificante (ma tornato molto utile e significativo) pezzo di legno che ci tiene a galla...

Ancora non vediamo la riva, ma almeno siamo vivi e prima o poi approdiamo in qualche porto e la speranza è l'ultima a morire....

Yassine Sassi



Costantino

Seguendo la libertà e lo sballo

Seguendo la libertà e lo sballo, sono venuto dalla Tunisia in Italia perdendo mio padre e perdendo mia sorella e qui il mio fratellino che mi ha raggiunto in Italia, ho perduto anche lui. Tutti morti, e non li ho potuti vedere nè assistere alla loro fine.

Questa è la storia della mia sfortunata vita, da quando sono partito dal mio paese, in Italia ho trovato miseria e morte...

Ali

HASHISCH E MARIJUANA *

Chiamata anche "cannabis sativa" è di origine vegetale, ed è proprio da essa che viene ricavata la droga meglio conosciuta come "canna o spinello".

Nel mondo vi è una buona percentuale di consumatori di hashish o marijuana, definita spesso come droga leggera, anche se i suoi danni al cervello non sono da meno delle altre.

Il 22% dei giovani in Italia tra i 15 anni ed i 19 anni ha provato cannabis nell'ultimo anno.

I danni della cannabis al cervello si possono manifestare anche dopo molto tempo, fumare cannabis da adolescenti può determinare disturbi mentali (vedi schema) nell'età adulta.

Gli effetti della cannabis possono portare difficoltà nel concentrarsi e nei movimenti a rilento causata proprio da essa.

Nonostante la difficoltà nel concentrarsi la cannabis influisce sul cervello anche sulla perdita della memoria breve con l'andare del tempo, anche se il nostro organismo non fa alcuna fatica ad eliminarla, cioè non è una droga che dà astinenza come può essere l'eroina o la cocaina.

La cannabis infatti crea un danno permanente perchè agisce sulle cellule cerebrali, ma è stato scoperto da studiosi americani che il cervello riesce a riparare i danni cellulari, ma solo col passare del tempo ed in completa astinenza.

Forse non tutti sanno che la cannabis sativa detta marijuana è considerata anche come erba curativa, infatti la sua famosa foglia a 5-6 o 7 punte è usata in medicina spesso per impacchi o prescritta direttamente dal dottore – solo in alcuni paesi esteri- se una persona soffre di schizofrenia o dolori causati da incidenti. Il fiore rende i muscoli ed i tendini rilassati e cioè causa meno dolore al paziente.

Il thc è la molecola della cannabis, è simile agli endocannabinoidi, neurotrasmettitori naturali del cervello, e va a interferire con la sua azione compromettendo le funzioni nervose, rilasciandole come se si fossero assunti dei calmanti.

Inoltre, proprio come accade per i danni al sistema nervoso, più il consumo inizia presto, più il rischio di tumore al polmone aumenta.

Nonostante tutto ciò, lettori miei, io do il mio pensiero personale: penso che la marijuana possa essere utilizzata anche qui da noi sotto forma di medicinale perchè ritengo questa pianta più di una semplice pianta per lo sballo, ma una pianta che potrebbe aiutare persone con problemi di nervi o schizofrenia.

(vedi tabella pagina successiva)

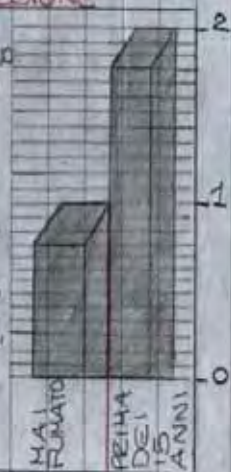
SCHIZOFRENIA

I GIOVANI TRA I 14 E I 24 ANNI CHE HANNO FUMATO REGOLARMENTE CANNABIS PER PIU' DI TRE ANNI, DIECI ANNI DOPO PRESENTANO UN RISCHIO DUE VOLTE PIU' ALTO DEI NON FUMATORI DI SVILUPPO DI SINTOMI PSICOTICI CIOE' DI SCHIZOFRENIA.



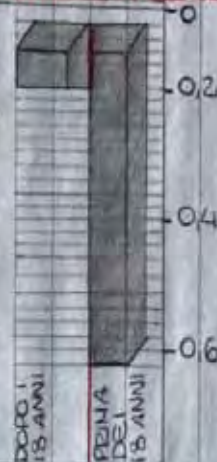
DEPRESSIONE

QUALUNQUE SIA L'ETA' IN CUI HANNO INIZIATO, I GIOVANI FUMATORI DI CANNABIS SONO PIU' ESPOSTI AL RISCHIO DI DEPRESSIONE DA ADULTI. SE HANNO INIZIATO PRIMA DEI 15 ANNI, IL RISCHIO ADDIRITTURA RADDOPPIA.



RIDUZIONE DEL QI: QUOZIENTE INTELLETTUALE *

GLI ADULTI CON UNA LUNGA DIPENDENZA DALLA CANNABIS INIZIATA PRIMA DEI 18 ANNI PERDONO ALCUNI PUNTI DI QI. IL QUOZIENTE INTELLETTUALE CHE MISURA L'INTELLIGENZA.



Jacopo Rebolledo

* articolo tratto liberamente dal settimanale Focus

Recensione del film The Double



Un film con Richard Gere e Tophér Grace che mi piace molto; parla di un killer imprendibile, che sembrava morto, ma è più pericoloso che mai. Il killer sovietico Cassio torna a colpire uccidendo un senatore. Sulle sue tracce si lancia il suo nemico storico e un giovane agente dell'FBI. Tra indizi, rivelazioni e colpi di scena emerge una realtà terribile che cancella le ipotesi del passato. Come sempre il carismatico Richard Gere, un thriller mozzafiato.

Vi consiglio di guardarlo.

Issam

GENTILE EDUCATORE,

la informo che questa è la mia seconda domandina, aspetto ancora una sua risposta.

Gentilmente le ricordo che sono molto interessato a frequentare la scuola superiore. Un colloquio con lei sarebbe di maggiore chiarezza, così le posso esprimere verbalmente le mie intenzioni.

Sono un extracomunitario che sta cercando la strada migliore per essere inserito nel tessuto sociale e pronto per una nuova vita.

Oltre a pagare il mio debito con la giustizia vorrei rendere questo mio tempo da trascorrere in carcere in qualcosa di positivo.

Il mio nome è ABDELMALEK ISSAM SONO NELLA CELLA 10 SEZ. 7.

Fiducioso di un suo interessamento, anticipatamente la ringrazio e le porgo i miei sinceri saluti.

Issam

MEGLIO AVERE UN CANE AMICO CHE UN AMICO CANE

Dopo pochi mesi dalla perdita del cane di casa (nome: Neve, tanto era piccolina e tutta bianca, uno yorkshire incrociato con un prince) decisi di prendere un nuovo amico, un piccolo meticcio tanto carino, quanto furbino. Notai subito che stava male dove si trovava, in quanto aveva ad ambedue i lati della bocca due spaccature tipo tagli.

No, non potevo lasciarlo là, e lui fu felice di fuggire da quella situazione....

Gli ho messo a nome Leon e pochi giorni dopo

soprannominato Bigolino, e vedevo che gli piaceva e rispondeva a questo nome felice e gioioso.

Sta di fatto che abbiamo vissuto due anni inseparabili dividendoci tutto, dal cibo, ai giochi, anche se lui esagerava con le scarpe, ciabatte, occhiali ecc ecc.

Essendo un giorno stato arrestato, lui usciva da sotto la rete del giardino (si era procurato la sua via di fuga) e veniva a cercarmi nei soliti posti che giornalmente frequentavamo.

Mi è stato detto da amici che impazziva nel non trovarmi, ed infine qualche negoziante lo ha fatto portare via, al canile, qua a Scandicci.

Sono stato contattato dal canile chiedendomi se sarei andato a riprenderlo o se c'erano persone che volevano adottarlo. Spazientito, gli feci sapere che se lo avessero dato via, poi io avrei dato via loro!!!

Passati due mesi sono uscito ed il giorno seguente, con i documenti alla mano, sono andato a riprenderlo....Non vi dico, aveva un musino smunto, occhi tristi, secco quasi a pelle, ed il nasino sbucciato.

Nel vedermi mi è saltato addosso capendo che mi aveva ritrovato; chissà cosa deve avere pensato quando lo hanno portato via, pagherei per sapere cosa gli è passato in quella testolina.

Comunque, sicuro che era finita, ci siamo fatti passo passo Scandicci e le Piagge a piedi...ogni tanto vedevo che mi guardava di sott'occhio, forse pensava ancora che non fosse finita, ma io, fermandomi, lo accarezzavo parlandogli e cercando di fargli capire che era stato tutto un brutto sogno.

Certo da parte sua chissà cosa deve aver passato, portato via da una famiglia e buttato in mezzo a chissà quali razze...anche lì come si sa c'è una gerarchia e preferisco saperlo a casa che pensare ad altro o saperlo altrove.

Quando abbaia strideva, avevo paura di chissà cosa avesse passato o quanto deve aver abbaiato per ridursi la voce stridula in quel modo, che però è tornata a posto piano piano.

Ora si trova a casa, sono sicuro che si richiederà per la seconda volta dove sono finito....uscire non esce, ma spero mi aspetti sereno a casa con il resto della famiglia.

Io che posso fare?pensarlo giorno per giorno, e alle volte lasciarmi andare a sentimentalismi che mi fanno stare molto male, però l'amico mio è libero e presto lo riavrò vicino a me e tornerò a correre, giocare e combinarne di tutti i colori con il mio grande amico...ciao a presto Bigolino!!





Samir Bejak

Storia di vita



Mi chiamo Paolo, in breve voglio far sapere a voi compagni e a voi che leggerete il mio scritto la breve sintesi della mia vita.

Mio padre morì che avevo 13 mesi e fui messo in collegio, da dove ne sono uscito finita la scuola alberghiera a Montecatini...di paragrafi e storie da raccontare ce ne sarebbero da oscar... comunque ho iniziato un lavoro come cameriere.

Fatto il servizio militare sono stato arrestato per la prima volta all'età di 19 anni e lì è iniziato il mio calvario che tutt'ora mi porto dietro, tant'è vero che quando entro ed esco mi conoscono cani e porci... Addirittura con l'ispettore matricola quando esco ci si saluta così:

Ispettore: a presto!

Io: ciao zio!.....

Paolo Moccia

La barzelletta



Continuavo ad avere problemi con tutti....i miei amici mi dicevano: ma tu devi inserirti nella società, devi andare nelle feste e se suoni la chitarra!se suoni la chitarra cucchi un sacco di ragazze, dicevano...io andavo alle feste e compleanni di amici e suonavo la chitarra: e gli altri, i miei amici, cuccavano le ragazze. Tornavo a un'altra festa e come al solito io suonavo la chitarra ma erano sempre gli altri a cuccare.

Una volta che sono riuscito a cuccare la ragazza, mi hanno cuccato la chitarra.....

Samir Bejzak

...e la frase sull'amore....

Temere l'amore è come temere la vita, e chi teme la vita è già per tre quarti "morto".....

Samir Bejzak

Strano ma vero!

**NESSUN ESSERE UMANO
E' ILLEGALE!
EMIGRARE NON E' REATO!**

ليس هناك إنسان غير شرعي
الهجرة ليست جريمة

**AUCUN ÊTRE HUMAIN
N'EST PAS LEGALE!
L'IMMIGRATION
N'EST PAS UN CRIME!**

Lo stesso problema quando accade in mezzo al mare, se provi a soccorrere una barca o un peschereccio pieni di immigrati che comunque sono sempre esseri umani, la legge del mare ti impone di provare a salvarli; e se tu cerchi di salvarli vieni denunciato per favoreggiamento all'immigrazione clandestina, sequestro della barca e denuncia penale.

Yassin Sassi

*Strano ma vero, a Filindre (Galles), con la famiglia Thomas vive un gatto di nome Des, il quale presenta un'inconsueta caratteristica: invece delle normali 18 dita, ne ha 26!!!

Samir Bejzak

*Strano ma vero, nel 1506, alla morte del consorte Filippo I di Castiglia, Giovanna la Pazza perse del tutto la ragione: rifiutando di allontanarsi dalla sua bara, per lungo tempo pretese che essa venisse aperta di notte per poter baciare il defunto...

Samir Bejzak

**tratti da La settimana enigmistica*

VUOI PARTECIPARE ANCHE TU ?

SE VUOI ESSERE PROTAGONISTA E PUBBLICARE QUI UN TUO
SCRITTO MANDACELO: LA REDAZIONE LO VALUTERA' PER IL
PROSSIMO NUMERO

SCRIVI A: REDAZIONE "LOTTAVA ONDA"
 C/O SERT interno

POSTA INTERNA

Se vuoi ricevere LOTTAVA ONDA scrivi a:

irene.puppo@asf.toscana.it o morino.alberto@fastwebnet.it

Se vuoi aiutare i detenuti della redazione puoi fare un'offerta all'Associazione Pantagruel, specificando "per LOTTAVA ONDA"

Codice fiscale per 5x1000: 9001 2090 479

c/c postale: 1001 9511

iban conto bancario: IT49 C050 1802 8000 0000 0121 122