





di Fulvio Mesoletta

# “Lo yoga per TuTTi,”

Lo yoga per tutti

In che senso? Proprio per tutti, disabili compresi. Anche chi è in difficoltà con il proprio corpo, anzi, proprio chi ha difficoltà con il proprio corpo può fare un'attività fisica che per metà, o forse, un po' più di metà... diciamo che è anche e soprattutto mentale. Del resto, chi non ha qualche difficoltà con il proprio corpo? E quindi con le parti mobili di ognuno di noi possiamo mobilitare o anche solo immaginare il movimento del resto e, con una buona concentrazione, l'effetto è assicurato: gli arti in movimento, qualsiasi arto e qualsiasi movimento riescano a compiere con consapevolezza, fanno sì che la respirazione migliori ottenendo il rilassamento, che è il segreto del successo, in yoga. È questa l'opinione di Franco Di Domenico, che con allievi del Centro Studi Yoga Yays di Salerno e per iniziativa dell'associazione Mi Girano le Ruote Aps ha voluto affrontare la sfida posta su questo tema in un incontro dedicato, domenica 15 dicembre 2019, presso la palestra Asd Magic-time di Oliveto Citra, gestita da Domenico ed Emilia Prosapio. Emilia, già insegnante di Pilates, si sta formando come istruttrice di yoga presso il centro di Salerno e, in quanto socia dell'Aps, ha avuto l'incarico di organizzare un evento che per tutti non sembrava tanto facile e, diciamolo, a lei nemmeno. Seppure sia stata promossa sul campo vice-maestra, non smetterà di sentirsi "abusiva", con tutta la benedizione del maestro. Ma... in che consiste lo yoga? Si lavora con il corpo e con la mente, l'obiettivo è prendere le posizioni suggerite tendendo verso il proprio massimo, non necessariamente dimostrando di essere perfetti, anzi, accettando tutte le proprie imperfezioni e rendendole risorse. Come hanno vissuto questo evento le persone coinvolte? Mentre un certo Carmine stava per venire in pigiama, visto che si raccomandavano abiti comodi, gli allievi

esperti, abituati alle sedute impegnative del maestro Franco, erano già pronti al peggio: a posizioni e contorsioni difficili da reggere, ma il risultato è che si è trattato invece di un incontro di pace e di respiro, di grande approfondimento, dove si è richiesta soprattutto concentrazione, dedizione, sforzo di armonia, anche nella naturale difficoltà a stare nei nostri corpi. E allora, si fa yoga anche per accettare i propri limiti e per scoprire che, non solo nella disabilità, il non accettarsi è una condizione comune all'umanità. E poi provare a raggiungerli, questi limiti, conoscerli, imparando a respirare profondamente comunque, in qualsiasi condizione, e facendo di questo respiro la nostra espansione verso l'infinito. Lo yoga comincia a prendere spazio anche nelle scuole, dove per i bambini dà risultati straordinari con pochissimo sforzo, mentre per gli adolescenti già è utilissimo nell'affrontare e prevenire le ansie da prestazione, che portano alle sempre più diffuse e preoccupanti crisi di panico. E magari sarebbe ora di cominciare a parlarne anche in carcere, visto che siamo tanto attenti alle strategie di coinvolgimento, benessere e recupero dei nostri amici detenuti. Nel pranzo successivo all'incontro si è avuto modo di approfondire e far crescere il clima piacevole ed armonico che è durato l'intera giornata, specie con l'ironia di Franco, che per evitare la comune caduta di stile di altri maestri e pseudo-maestri, prima che altri gli diano del guru, preferisce darsi lui stesso del "paraguru" (alla faccia di tanti para...altro!). Ora la scommessa è riuscire a moltiplicare incontri che, grazie a persone speciali, facciano sentire alla portata di tutti avere un momento della settimana, e piano piano della giornata, da prendere per se stessi e riconnettersi al mondo e al proprio corpo, e magari, anche a un bel gruppo come quello di questa meravigliosa giornata trascorsa insieme.



## Indice

|   |   |
|---|---|
| 2 | Lo Yoga per Tutti   |
| 3 | Spacciatori di Cultura  |
| 4 | Profumo di umanità  |
| 5 | I miei giorni e la voglia di ricominciare                     |
| 6 | Ma ne è valsa la pena   |
| 7 | 1985 Mimmo tra i Barbudos della "cooperativa del volto santo" |



# Spacciatori di cultura

di *Giuseppe Formicola*

È iniziato da poco, la realtà è diversa da quella precedentemente vissuta. Qui, all'Icatt di Eboli, ho trovato diversi interessi: teatro, corso genitoriale, di scrittura e lettura. La cosa che mi ha particolarmente colpito è stato il libro letto durante il corso di lettura dal titolo "pusher di cultura". Parla di un ragazzo che ha riscoperto se stesso attraverso la lettura. Originariamente entrato in un brutto giro e poi uscito vincente. Questa è una realtà che appartiene un pò a tutti noi e tutti noi dovremmo imparare da questo libro. Mi ci sono ritrovato molto in questa storia, anche io, come lui, sto ritrovando me stesso e sto scoprendo i valori della vita. Il valore migliore in assoluto è la famiglia, il nucleo centrale sono i figli. Tutto nella vita deve essere svolto per la loro felicità. Questo libro ti sprona a trovare ciò che ti rende migliore e io l'ho ritrovato nei miei figli. Ma ci sono molte attività che mi appagano, una tra queste è la scrittura. Attraverso lo scrivere mi sento meglio perché riesco ad esprimere ciò che penso. Penso che non bisogna essere scrittori per arrivare alle persone, l'importante è scrivere

mettendoci il cuore. Soprattutto spero che questo arrivi ai giovani, presi dalla tecnologia che indubbiamente è un mezzo che appassiona, ma è altrettanto un mezzo che ti allontana dalla realtà. Forse perché per le persone è più facile non affrontarla. Scrivo molto durante l'attività che svolgiamo con la redazione di "Diversamente liberi", il mensile d'informazione sociale che l'Associazione "Mi girano le ruote" ha creato all'interno di questa struttura penitenziaria. Durante le ore passate in aula per il laboratorio di giornalismo ho conosciuto persone fantastiche, in particolare Vitina, Direttore Responsabile del giornale, sempre disponibile. Insieme a lei ci sono altre persone con cui ho costruito un bel rapporto. Ad ogni incontro scrivo di un argomento diverso e ogni mio scritto verrà poi pubblicato. Questo per me è una soddisfazione perché saper di essere letto da qualcuno mi rende felice. Per questo invito tutti a cercare ciò che li rende felici. Spero che la mia esperienza, nonché il mio messaggio di vita, possa essere di aiuto a qualche altra persona.





di Vincenzo Guillari

# Profumo di *umanità*

Un mese fa sono arrivato all'Icatt di Eboli dopo essere stato in altre carceri ordinarie. La mia esperienza in carcere parte da quando ero poco più che un bambino. Avevo solo quindici anni quando sono entrato per la prima volta in una struttura penitenziaria e, dopo più di vent'anni di carcere in totale, di cui gli ultimi quattordici, con solo tre mesi di libertà, ti abitui quasi alla vita carceraria, alle abitudini, all'aria che si respira e, tutte quelle cose che per te diventano una routine, diventano quasi la tua normalità. La cosa più strana è che ad un certo punto ti abitui a non essere libero, a dover chiedere un permesso per fare qualsiasi cosa, ad avere tempi e spazi limitati. Inizialmente non ho accettato il mio trasferimento ad Eboli perché, oltre ad abituarti a tante cose, dopo tanti anni sei conosciuto nel carcere e quindi hai il rispetto degli altri detenuti, questo serve a rendere le tue giornate un pò più tranquille e il tutto ti permette di affrontare la detenzione in un altro

modo. Infatti, i miei primi giorni qui ad Eboli non sono stati proprio il massimo. Avevo perso quelle poche certezze che negli anni mi ero creato, avevo difficoltà ad accettare questa diversità ma allo stesso tempo vedevo delle differenze che mi sembravano quasi assurde e irreali. Pian piano, anche con l'aiuto dei miei compagni, ho iniziato a frequentare qualche corso e voglio farne altri perché sto capendo che forse posso salvarmi una volta per tutte dallo stile di vita sbagliato che ho avuto fino ad oggi. In me ci sono stimoli nuovi che non pensavo più di avere grazie soprattutto all'umanità che si respira in questo istituto, aiutanti operatori e soprattutto ai volontari che ci aiutano nella nostra quotidianità standoci sempre vicino.



# I miei giorni e la voglia di ricominciare



*di Giulio Pragliola*

È la prima volta che mi avvicino alla scrittura. Non sono mai stato bravo con le parole ma il desiderio di raccontarmi e di raccontarvi è più forte della paura di iniziare a scrivere. Prima di arrivare all'Icatt di Eboli ho trascorso diverso tempo anche nelle carceri "ordinarie. Non voglio trovare giustificazioni per le cose che ho fatto ma di peripezie ne ho affrontate tante. A sei anni sono stato allontanato dai miei genitori perché mio padre aveva perso il lavoro: fui affidato ai servizi sociali che mi portarono in un collegio a Napoli "Sant'Antonio le Palme" nel rione sanità. Ho vissuto lì per cinque anni, ho imparato tante cose. Ero consapevole di essere un monello anche se mi vedevo solo un bambino con tanta voglia di spensieratezza. La domenica avevo la possibilità di vedere i miei genitori e trascorrere qualche ora con loro. Per me era il momento più bello della settimana. In ogni caso ho solo bei ricordi di quel luogo e delle persone che ho conosciuto. Ad esempio c'era Padre Alfonso, Suor Chiara e Suor Virgilia, che mi hanno sempre amato e dimostrato un bene immenso. Dopo cinque anni il tribunale minorile mi ha permesso di tornare a casa dai miei genitori che nel frattempo avevano trovato un lavoro e superato le difficoltà economiche. Così ho iniziato a frequentare le scuole medie a Giugliano in Campania, la mia città. La scuola mi diede la possibilità di conoscere tanti amichetti del mio quartiere. Io sembravo il più tranquillo fra tutti, timido e seccione avendo sempre studiato in collegio. Non avevo minimamente idea di tutto ciò che mi sarebbe capitato per via delle mie scelte scellerate. Dopo pochi mesi iniziai a diventare indisponente, a non impegnarmi più negli studi. In breve tempo mi sono fatto trascinare dai miei amici più grandi e, nonostante non conoscessi la "malavita" ho imparato in fretta.

Lasciò la scuola e iniziò a lavorare come barista, salumiere e barbiere. Non era convinto di questi mestieri. Desiderava un lavoro che gli piacesse davvero. A quindici anni trovò un impiego in un maneggio di cavalli. Da sempre amante degli animali in particolare dei cavalli e dei cani. Ha lavorato lì per un anno, fino a quando non ha conosciuto due persone, di qualche anno più grandi di lui, che avevano in tasca soldi, indossavano vestiti belli, possedevano macchine e motorini. Lui, invece, camminava con una bici, per questo gli insultavano e si atteggiavano continuamente. Da lì in poi è cambiato tutto, un vero calvario. Fumava canne, rubava moto, macchine, negozi e si avvicinò alle sostanze che non lasciano scampo. Sei tu, ma in realtà allo stesso tempo non lo sei più, comandano loro per te. Mi arrestano e vado al carcere minorile, zona colli Aminei di Napoli. Dopo tre giorni mi fanno uscire, rientro a casa ai domiciliari sotto custodia dei miei genitori, i quali hanno fatto di tutto per allontanarmi dalle cattive amicizie tanto che mi mandano a Brescia da mio zio il quale aveva una sua attività, lavorava il legno e produceva cornici per quadri. Ho trascorso lì una sola estate per poi fare rientro a casa mia dove ho intrapreso nuovamente a delinquere. Non c'è stato verso di redimermi. Ma ora, ad oggi, sento davvero il desiderio di cambiare rotta, di scrivere una nuova pagina della mia vita. Fra qualche mese vivrò dei nuovi giorni, manca poco e il tempo della vita scorrerà in una nuova direzione.



© Dosantos



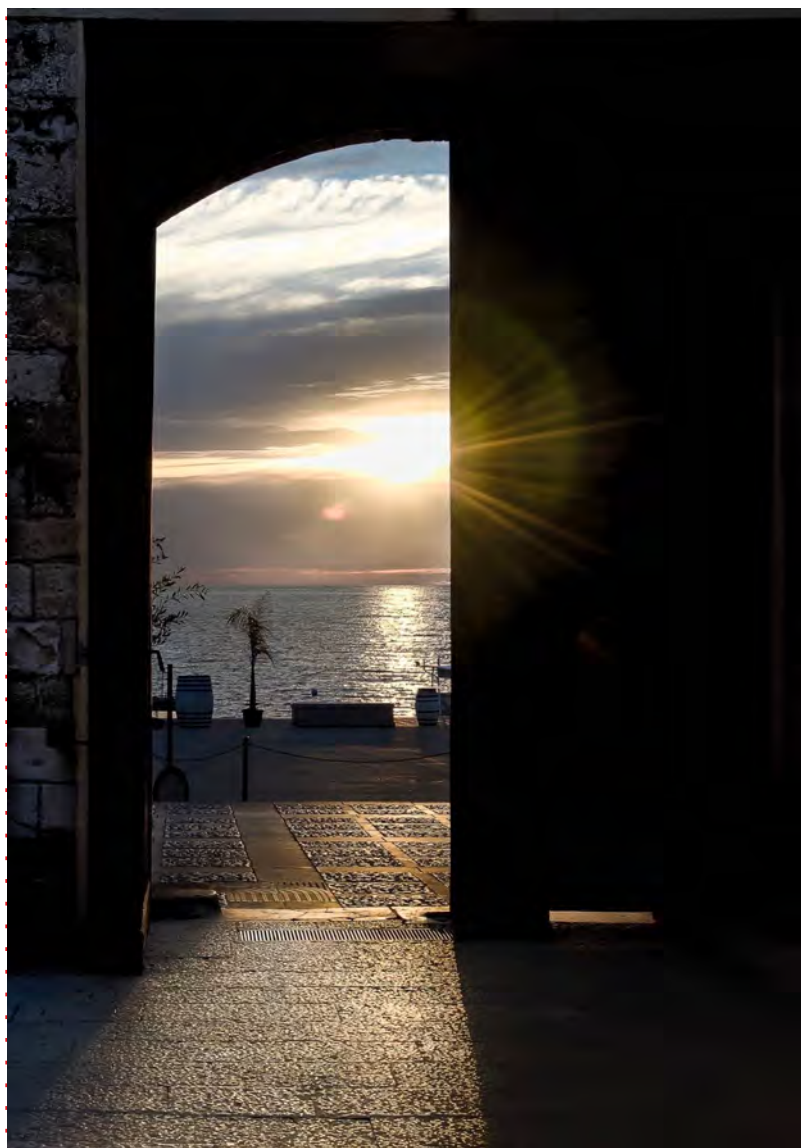
# ...Ma ne

# è valsa la pena?

*di Raffaele Manzo*

È iniziato tutto per gioco. Avevo 13 anni quando ho provato lo spinello. Stavo con “amici” più grandi di me e volevo sentirmi grande come loro, desideravo stare al centro dell’attenzione e andavo avanti con la convinzione che frequentando persone più grandi avrei potuto fare tutto quello che volevo senza pensare alle conseguenze a cui andavo incontro. Mi divertivo, mi dicevano continuamente che mi sarei sentito meglio, più libero dalle mie fragilità e dai problemi del mio vissuto, generati principalmente da un pessimo e inesistente rapporto con i miei genitori, e soprattutto con mio padre. Ci ho creduto e ho sfidato la “sostanza” pensando di essere più forte di lei .... ma purtroppo mi sbagliavo! Le sensazioni di momentanea spensieratezza che provavo, grazie alle quali riuscivo a non pensare ai problemi, sono diventate per me pian piano irrinunciabili. Di una cosa, però, non mi rendevo assolutamente conto: anche se si trattava “solo” di spinelli ero già diventato dipendente dalla droga. Il tempo passava, diventavo grande senza riuscire ad inserirmi nel tessuto sociale, lavoravo saltuariamente, in famiglia le cose peggioravano con la separazione dei miei genitori e lo spinello non mi bastava più. Nonostante fossi cresciuto con me erano cresciute anche le mie fragilità, mi è sempre mancata una guida funzionale. Un maledetto giorno, spinto da una amicizia e dai miei malesseri ho fatto il salto di qualità, in negativo: mi sono fatto la mia prima dose di cocaina. Da lì è iniziata una discesa senza fine. Per iniziare a delinquere il passo è stato breve poiché finiti i pochi soldi che avevo a disposizione ho iniziato a fare di tutto per procurarne altri. Ormai non mi fermavo davanti a niente, l’unico scopo delle mie giornate era fare di tutto pur di procurarmi una dose. Quattro anni fa mi ero assunto la responsabilità, pur sapendo a cosa andavo incontro, di trasportare un ingente quantitativo di droga e sono stato arrestato e recluso. Da quel giorno tutto inizia a cambiare, perché ho avuto finalmente tempo per ripensare ai miei errori che non penso di voler rifare. La strada è stata lunga e dolorosa. So che non è finita ancora e bisogna tener duro, consapevole che la privazione della libertà non ha prezzo.

Per fortuna ho avuto la possibilità di entrare a far parte della redazione giornalistica “Diversamente liberi” che opera da diversi anni in questo istituto e sto avendo la possibilità di cimentarmi su delle attività che mai immaginavo di poter eseguire. Inoltre, mi confronto con persone che sono sempre disponibili ad ascoltarmi, mi aiutano a mettere su carta le mie sensazioni, facendo crescere la mia autostima. Questo rappresenta per me il vero cambiamento, in nome di un grande futuro!



Storie di persone, una minestra di sogni e di realtà dolci e ossessive di operatori culturali e sociali, di utenti di servizi e di ragazzi di avventure varie, di missionari e dimissionari, impegnati o disimpegnati nel cercare di fare di questo un mondo migliore, o almeno di trovare un modo migliore.

rubrica di Fulvio Meselella

## 1985 Mimmo tra i barbudos della “cooperativa del volto santo”

Questa è una storia allegra, di ragazzi che, dopo il terremoto del 1980 e la grande ondata di ristrutturazioni che seguì, decisero di sostenersi agli studi facendo i muratori. Era proprio un gruppo che voleva cambiare il mondo, un collettivo che rivoluzionò l'arte della muratura introducendo valori di solidarietà unita a divertimento che, sfiorando incidenti grossolani alla Stanlio&Ollio, comuni tra chi non è del mestiere, seppe evitare di produrre danni a persone o cose, tali da deludere i clienti. Anzi, in una città dove chiunque si improvvisava muratore, anche questi studentelli in erba (ma non da fumare), memori di altre esperienze collettive, provarono a mettere insieme le loro qualità intellettuali, sottraendosi all'ormai moribonda rivoluzione popolare e dettero le braccia alla costruzione, con calce e cazzuola... di un mondo comunque migliore, in grado di tenersi forte anche in presenza di scosse potenti, come quelle menzionate. Ma soprattutto furono un modello di resistenza a quelle scosse che seguirono nel mondo giovanile, con la fine dei miti collettivi e l'affermazione dell'individualismo, costruendo anche un pacchetto clienti condiviso e inesauribile per anni e anni, tante piccole fortune personali che vedono tutti, oggi, realizzati come professionisti, docenti, sindacalisti agguerriti, cuochi, tecnici, medici e ricercatori, impiegati e funzionari di successo. Mimmo arrivò quando la divina proporzione rischiava di rendere il gruppo troppo mistico e perciò, con lui, diventarono 14 fra demolitori (per vocazione tutti, nessuno escluso), improvvisati ma ispirati inventori e sperimentatori idrici archimedeei, come Antonio, l'impiantista folle, chi anche professionista e patentato, come Fiorentino, elettricista con una bellissima “carica” umana, altri impiantisti come Marco o milanese, chi tutto/nullafacente come “uggeometr” Mario, che andava a comprare il caffè e le paste per la colazione, dava una spazzatina ogni tanto e si sorbiva i clienti “scassambrelli”, chi sorridente, simpatico ed esperto un po' di tutto come Ciro, allisciatori di muri (tecnicamente detti intonacatori e stuccatori) tra cui lavoratori instancabili come Fabio e Antonio, Carmen e Anna (molto più brave di tanti uomini, nei lavori di pazienza), 2 Fulvi (troppi per un nome così raro) e un Paolo, tutti addetti anche alle pitture. E poi asfaltisti, muratori generici, carpentieri, piastrellisti e pavimentisti assoldati spesso tra quelli “veri”, grazie a Umberto il procidano, che “un po' stava nel settore” (per vocazione, mai per necessità!). O anche “volontari” generici a giornata, come Patrizio e pochi altri.

Insomma un'allegria compagnia che, ogni tanto, per finanziare strumenti collettivi come attrezzi, macchine, impalcature professionali, inventava giornate di lavoro gratuite che rinforzavano il senso dello stare insieme e della “cosa comune”, del piacere della condivisione, avendo al primo posto un modello di lavoro che era basato sul rispetto delle persone e dei patti, di un equo compenso ma anche di una soddisfazione piena dei clienti, la generosità, il disinteresse, l'uso di un linguaggio adeguato (vi scegliamo perché con voi si può “parlare italiano”) e soprattutto un vero affetto e interdipendenza reciproca. Ma rigorosamente “tuttannero”! Mimmo era l'unico vero lavoratore specializzato, operaio frigorista, che in mezzo a degli edili sembrò subito un pesce fuor d'acqua, per almeno un lungo quarto d'ora iniziale, finché la sua grande mente, gran cuore ed enorme parlantina gli fecero riconoscere il ruolo di membro onorario, anzi, lider máximo. Negli anni a venire riuscì a giocare la sua qualifica aggiungendovi il libretto di navigazione e collezionò imbarchi di livello sempre più significativo, dando arie ai crocieristi - che già se ne davano di loro (addeito ai condizionatori) -, sfuggendo per poco al sequestro da parte di terroristi della nave Achille Lauro, ammiraglia della flotta dell'omonimo armatore napoletano; per poi prendere parte allo storico incendio, conclusosi con l'evacuazione di successo e conseguente naufragio della stessa, di cui possiamo dire con certezza, lui non ebbe nessuna colpa ma, anzi, si distinse attivamente nel salvataggio dei passeggeri (vero!). Visto che la caratteristica di questo gruppo era quella di essere composto da giovani tutti dotati di grande barbe, anche Mimmo se la fece crescere, al punto che, una mattina, la spiritosa madre di Ciro (unico imberbe), guardando Mimmo e sullo sfondo tutti gli altri, disse “Mamma mia, parite ‘a cooperativ d'u volt sant”. Un vaticinio che spinse, qualche anno dopo, ad aggiungere all'allegria compagnia, ironia della sorte, anche due frati, Franco e Francesco. Per la descrizione della squadra, in mancanza di selfie d'epoca, la foto acclusa all'articolo non va presa alla lettera, ma serve più che altro a dare un'idea, con la sua forte verosimiglianza, della grande tensione ideale che affratellò e fece conoscere e amare i nostri eroi e la loro grande squadra solidale nel vecchio e nel nuovo mondo. Mimmo si è poi sposato una bella californiana, Ciro un altrettanto bella sudamericana, Patrizio per anni a fare il ricercatore a Boston, Mario per motivi personali rinunciò a fare il presidente a Cuba.

RSAMENTE SIMILI



# UANEMA ... E CHE T'EMMA CUMBINAT

L'associazione di Promozione Sociale "Mi girano le ruote" vuole promuovere l'inclusione sociale degli ospiti dell'Istituto a Custodia Attenuata per il Trattamento dei Tossicodipendenti (ICATT) di Eboli attraverso un laboratorio di giornalismo e la realizzazione del mensile sociale "Diversamente liberi" affinché si possa diventare lettori attenti della realtà territoriale.

L'associazione intende aiutare gli ospiti dell'Icatt a voltare pagina, anzi a scriverne una nuova. Il carcere non deve essere visto come luogo di vendetta ma di rieducazione.

*"Crediamo che ovunque si possa trovare il bene e che la diversità arricchisce."*

*Vitina Maioriello*

## PUNTI DI DISTRIBUZIONE

Battipaglia:  
Studio Logopedia Magaldi  
Mordicchio Gastronomia  
La Coccinella Cartoleria  
Artè  
Dolce Stil Novo  
Edicola Di Benedetto  
Pizzeria Carmine 2

Campagna:  
Studio Medici Insieme  
Farmacia Pessolano  
Bar La Rosa Gelateria  
L'Isola del Caffè  
Istituto Superiore T. Confalonieri  
Iris Caffè

Eboli:  
Piadineria La Romagnola  
Bar Zeus

Associazione Le Cirques -  
Montecorvino Pugliano (SA)

Bar Melfi  
Parete (Ce)

NCO - Nuova Cucina Organizzata  
Casal di Principe (Ce)

La Cantina delle Arti  
Sala Consilina (SA)

Vale La Pena PUB  
ALM (Associazione Laziale Motulesi)  
Roma

Oliveto Citra  
A.S.D. Magic Time

## SI RINGRAZIA



Testata registrata presso il Registro della Stampa periodica del Tribunale di Salerno n.7/2016

**Direttore responsabile:** Vitina Maioriello

**Editore:** Mi Girano le ruote

**Redazione:** I.C.A.T.T di Eboli

**Stampa:** PrintOffice - Buffetti Battipaglia

**Content Manager:** Vito Carmine Lanaro

**Graphic designer:** Alberto Tescione

**Giornalista Pubblicista:** Daniela Anzalone

**Fotografia:** Giovanni Pignieri

**Amministratore della pagina Instagram:** Chiara Lanaro

**Coordinatore Redazione**

**I.C.A.T.T.:** Maurizio Sessa

### Redattori:

Carmine Lanaro  
Paola Magaldi  
Maria Grazia Caloia  
Fulvio Mesoletta  
Filippo Falanga  
Laura Ruggiero  
Raffaele Manzo  
Giuseppe Cioffoletti  
Gianrico Lattanzi  
Vincenzo La Peruta  
Giulio Pragliola  
Giuseppe Secce  
Giuseppe Formicola  
Vincenzo Guillari

### Addetti alla distrib

Giuseppina Sarli  
Matilde Campione

## PER SOSTENERCI

IBAN:IT 58 N 033 596 768 45 10700 154048



## CONTATTI

Via Starzulella 16, Campagna ( SA) ☎ 331 4182348

✉ info@migiranoleruote.it 🌐 www.migiranoleruote.it 📺 mi girano le ruote aps

### TUTTI I NUMERI DEL CARCERE

53 suicidi in carcere nel 2019

9 suicidi nella polizia penitenziaria nel 2019

9 detenuti suicidi nei primi 2 mesi del 2020

16 morti in carcere nei primi due mesi del 2020