GIORNALINO DI COMUNITÀ

Edizione di Ottobre

Il cambiamento avviene dentro e fuori di noi, quando con la nostra consapevolezza siamo in grado di tirare fuori e rivelare ciò che abbiamo dentro, conservando e migliorando le nostre caratteristiche.

Cambiare vuol dire: imparare ad accettarci nella nostra interezza, imparare a gestire le nostre fragilità e sfruttare al meglio le nostre capacità a differenza magari di come facevamo in passato.

-Venere

Il cambiamento: rinascere da sé stessi

Entrare in comunità significa mettersi in cammino verso un cambiamento profondo, spesso inatteso. Non è solo un percorso di disintossicazione, ma un viaggio di riscoperta, un ritorno a sé stessi dopo anni di distanza. È la possibilità di imparare ad ascoltare la propria voce interiore, a dare un nome alle emozioni, a capire che la fragilità può diventare forza, e che ogni errore può trasformarsi in insegnamento.

"All'inizio non credevo fosse possibile cambiare davvero. Poi, piano piano, ho iniziato a conoscermi, ad ascoltarmi, a capire che la forza non è non cadere mai, ma avere il coraggio di rialzarsi."

Risvegliarsi a sé stessi

Il cambiamento più vero non si vede subito: nasce dentro, silenziosamente, quando si comincia a guardarsi con occhi nuovi.
"Sento di essere più consapevole delle mie emozioni e sentimenti, di mettere in gioco tutto me stesso anche sbagliando. Andando avanti con la motivazione al cambiamento."

La comunità diventa un luogo dove si impara a volersi bene, a riconoscere il proprio valore, a lasciarsi guidare da chi accompagna il percorso.

"La fiducia e l'autostima sono aumentate grazie al lavoro personale svolto con i terapeuti, che ti insegnano a volerti bene."

Questo risveglio interiore è fatto di tentativi, di inciampi e di scoperte: si impara a cadere senza giudicarsi, a perdonarsi, a comprendere che la crescita non è mai lineare.

"Ho imparato che sbagliare non significa fallire, ma conoscersi meglio."

Anche il modo di relazionarsi agli altri si trasforma.

"Ora non mi accontento più: mi voglio bene molto più di prima e ho capito come funziono, cosa mi attiva e come gestire le mie emozioni senza autosabotarmi."
Rinascere, in fondo, significa accettare le proprie imperfezioni e scegliere ogni giorno di ricominciare, con gentilezza verso se stessi.

Il momento della svolta

Ogni cambiamento ha un punto di svolta, un istante — a volte piccolo, a volte travolgente — in cui si capisce che qualcosa dentro è davvero mutato.
"Mi sono accorta da poco che qualcosa è cambiato: penso che ciò che mi ha aperto gli occhi sia la relazione con gli altri."

Per qualcuno la svolta arriva attraverso una prova concreta: *"Quando ho abbandonato per la seconda volta il percorso, sono riuscita a non fare uso di sostanze nonostante fossi nel mio contesto esterno. Questo mi ha fatto riflettere sulla mia motivazione e sulla mia spinta a cambiare vita."*
Per altri, è un momento silenzioso, una comprensione che si affaccia all'improvviso: *"Ho iniziato a vivere le emozioni come parte di me. Ho capito che posso sentire dolore senza distruggermi."*

Sono attimi in cui il presente si apre, e si intravede la possibilità di vivere diversamente. Il cambiamento diventa allora un cammino quotidiano, fatto di scelte consapevoli e di coraggio. È la scoperta che la libertà non è fare ciò che si vuole, ma scegliere ciò che fa bene.

Una nuova direzione

Smettere di usare sostanze significa ritornare alla vita — una vita più semplice, ma infinitamente più vera.
"All'inizio ero in preda al panico perché è tutto diverso, poi pian piano respiri aria di libertà, come un fiore che nasce tra le rocce."

All'inizio la sobrietà spaventa: il silenzio fa rumore, i pensieri si affollano, le emozioni diventano più nitide. Ma è proprio in quella chiarezza che si riscopre il piacere di vivere.

"Ho imparato ad apprezzare in modo diverso tutte quelle piccole cose che prima mi sembravano insignificanti. Ora sento il profumo del caffè la mattina, guardo un tramonto e so che sto davvero vivendo."

Le emozioni non anestetizzate tornano a essere piene, difficili, ma autentiche:

"Ho capito che provare emozioni vere e intense può far paura, ma significa essere vivi."

La lucidità, che un tempo sembrava un peso, diventa una nuova forma di leggerezza.

"Prima ero impulsiva e non ragionavo sulle conseguenze. Ora so che ogni azione, ogni parola ha un peso, e scelgo con più consapevolezza."
Ritrovare la vita, allora, è come respirare per la prima volta dopo tanto tempo sott'acqua: un atto semplice, ma rivoluzionario.

Nuovi occhi per guardare il mondo

Il cambiamento non riguarda solo sé stessi, ma anche lo sguardo con cui si osserva la realtà.
"Io prima la vita non sapevo nemmeno cos'era. Adesso la sto vivendo, assaporando ogni tipo di situazione, bella o brutta."
Quando si impara ad apprezzare sé stessi, anche gli altri diventano più comprensibili.

"Quando ho iniziato a riscoprire piccole parti di me e valorizzarle, ho potuto notare queste stesse qualità negli altri."

Si impara a relazionarsi senza paura, con autenticità. *"Non mi annullo più per l'altro. Ho capito che se non voglio bene a me stessa non posso voler bene a qualcuno in modo sano."*
Accettare che le persone siano diverse, che non tutto vada come previsto, diventa segno di maturità. *"Ho capito che non tutti la pensano come me, e che va bene così. È bello che siamo diversi."*

Guardare la vita con occhi nuovi significa anche accettare la vulnerabilità: non più un difetto, ma un ponte verso gli altri. *"Ora so che i momenti brutti non durano per sempre, e che anche da quelli posso imparare qualcosa."*
Il cambiamento è, prima di tutto, una nuova capacità di amare: sé stessi, gli altri, la vita che scorre.

Gli altri come specchio

La comunità è un luogo in cui la convivenza diventa maestra di umanità.
"La comunità ti offre vari strumenti, tutti connessi tra loro; sta a te decidere come sfruttarli per poi mettere in atto un cambiamento verso te stesso e verso l'altro."
Vivere insieme significa imparare a specchiarsi negli altri, a riconoscere in loro riflessi del proprio percorso.

"Essere costretti a stare insieme permette di conoscersi e conoscere l'altro. È un lavoro che parte da sé fino a riscoprire l'altro come risorsa."

Nel gruppo si sperimentano la pazienza, l'ascolto e la sincerità. I "rimandi" reciproci diventano strumenti preziosi: *"Quando vedo un nuovo arrivato con atteggiamenti che mi suscitano fastidio, capisco che qualcosa risuona nella vecchia me. Questo mi fa capire quanto sono cambiata."*

La comunità è uno specchio che a volte mostra aspetti difficili da accettare, ma proprio per questo necessari. *"Il gruppo è come uno specchio: a volte mostra cose che non piacciono, ma sono proprio quelle che aiutano a cambiare."*
Ogni relazione vissuta in comunità lascia un segno, e insegna che crescere significa anche lasciarsi vedere, senza maschere.

L'arte di accettarsi

Accettarsi è forse il traguardo più difficile, ma anche il più liberatorio.
"Mi fa ridere questa domanda, perché prima di entrare qui non amavo nulla di me. Ora mi accetto: accetto che a volte posso stare male, che non devo essere perfetta o sempre iper prestante."

Amarsi non significa non avere più fragilità, ma imparare a conviverci con tenerezza. *"Ora so che se sto male non è una sconfitta: è un segnale che devo ascoltarmi di più."*

L'amore per sé stessi si manifesta nei gesti quotidiani: chiedere aiuto, perdonarsi, concedersi tempo. *"Prima mi giudicavo per ogni errore. Adesso mi dico che anche gli sbagli fanno parte della mia storia."*

Anche la relazione con la famiglia si trasforma: *"Grazie agli incontri con gli educatori ho imparato a comunicare meglio, a dire cosa mi fa male e cosa mi fa stare bene. Questo ha cambiato molto il mio rapporto con i miei genitori."*

Accettarsi è un atto di coraggio. Significa scegliere di stare dalla propria parte, anche quando la strada è faticosa, e continuare a credere che ogni passo avanti valga la pena.

Il bagaglio della rinascita

Quando il percorso in comunità si avvicina alla fine, ognuno prepara il proprio bagaglio. Non fatto di cose, ma di consapevolezze.
"Mi porterò via i miei errori, la consapevolezza di poterli affrontare nel modo giusto, sapendo chiedere aiuto."
C'è chi parla di strumenti, chi di libertà, chi di un nuovo sé da custodire e far crescere: *"Mi porterò con me la nuova me — migliore di ieri e, spero, peggiore di domani. Perché il viaggio non finisce qui."*

Il bagaglio del cambiamento è pieno di incontri, di emozioni, di lezioni preziose. *"Mi porterò dietro un bagaglio pieno di emozioni vere, di persone che mi hanno lasciato qualcosa di importante, di momenti difficili ma preziosi."*
Ogni esperienza, anche la più dura, si trasforma in un seme di fiducia che continuerà a germogliare fuori da queste mura.

Le immagini del cambiamento

Ognuno rappresenta il proprio cambiamento con una metafora diversa, ma tutte raccontano la stessa rinascita.
"Mi sento come ricostruito, plasmato dalle mie stesse mani con l'aiuto di un'autorità superiore. Ogni frammento di me si è trasformato in forme e colori che non pensavo di avere."

C'è chi sceglie la potenza del mito: *"Come una fenice dalle ceneri risorgerò."*

E chi trova nella natura la sua immagine più profonda: *"Il mio cambiamento è come un arcobaleno. Ha piovuto moltissimo, il cielo è ancora grigio, ma un raggio di sole filtra e fa brillare le pozzanghere come specchi. L'arcobaleno colora tutto il grigio del paesaggio."*

Il cambiamento non è mai finito: è una forma di vita che continua a mutare, una danza tra forza e fragilità, tra caduta e rinascita.
"Oggi quando mi guardo allo specchio e vedo che sto ancora lottando, capisco che il cambiamento è reale. È dentro di me."

Di Maryam Hamze

LA MUSICA NEL CONTESTO COMUNITARIO

Dal Bronx al Mondo: l'Evoluzione dall'Hip Hop al Rap

Come una voce di strada è diventata un linguaggio universale di identità e cambiamento.

Negli anni '70, nelle periferie dimenticate del Bronx, tra palazzi fatiscenti e giovani senza prospettive, stava nascendo qualcosa di straordinario. Non una semplice moda musicale, ma una **rivoluzione culturale** destinata a lasciare un segno profondo: l'**hip hop**.

Era una risposta creativa alla povertà, alla violenza e all'emarginazione. I giovani afroamericani e latinoamericani trovarono nella musica, nella danza e nell'arte un modo per **riconquistare la propria voce**. L'hip hop era un linguaggio collettivo, fatto di quattro elementi fondamentali: il **DJing** (la creazione dei ritmi), l'**MCing** (il canto o meglio, la parola ritmica che poi sarebbe diventata rap), la **breakdance** e i **graffiti**. Tutti insieme formavano un'unica identità: un modo di dire al mondo "noi esistiamo".

I pionieri come **DJ Kool Herc**, **Afrika Bambaataa** e **Grandmaster Flash** iniziarono a organizzare feste di quartiere, i famosi "block party", dove i giradischi diventavano strumenti di libertà. Da quei beat ripetuti e da quelle rime improvvisate nacque una **nuova forma di espressione**: il ritmo diventava parola, la parola diventava arma, e l'arma diventava arte.

Dal Movimento alla Musica: la nascita del Rap

Con il tempo, una parte dell'hip hop cominciò a distinguersi: l'**MCing**, cioè la capacità di parlare a ritmo, divenne sempre più centrale. Nacque così il **rap**, acronimo di *rhythm and poetry* (ritmo e poesia). Negli anni '80 e '90 il rap esplose a livello mondiale: **Run D.M.C.**, **Public Enemy**, **N.W.A.**, **Tupac Shakur** e **The Notorious B.I.G.** trasformarono quel linguaggio di strada in una potente forma di comunicazione globale.Attraverso le loro parole, il rap denunciava ingiustizie, raccontava la vita dei quartieri poveri, ma sapeva anche parlare di ambizione, orgoglio e speranza. Era **una cronaca in rima**, un giornale cantato delle periferie urbane. Ogni verso era un frammento di realtà, un grido di libertà che riusciva a risuonare nelle cuffie di milioni di persone in tutto il mondo.

Negli anni 2000, il rap divenne sempre più vario: si fuse con il pop, il rock e persino l'elettronica. L'avvento del digitale e dei social permise ai giovani di tutto il pianeta di creare musica e diffonderla senza barriere. Nacquero così nuove correnti come la **trap** e il **mumble rap**, che modificarono il suono e il linguaggio, ma mantennero intatto il desiderio di esprimere se stessi.

Un Cambiamento che Parla di Noi

L'evoluzione dall'hip hop al rap non è solo una storia musicale, ma anche **una metafora del cambiamento umano**. Così come il rap è cresciuto, si è trasformato e ha imparato a parlare nuove lingue senza dimenticare le proprie radici, anche le persone cambiano nel corso del tempo.

Il rap è come **un serpente che cambia pelle**: ogni volta che il mondo muta, anche lui si rinnova, lasciando dietro di sé ciò che non serve

è una metamorfosi continua, proprio come quella che ciascuno di noi affronta nella vita. Ci evolviamo, sbagliamo, ricominciamo, ma dentro di noi rimane quel battito originario, quel ritmo che ci ricorda chi siamo davvero.

L'hip hop, con la sua energia collettiva, rappresenta l'inizio, le radici, la comunità. Il rap, invece, ne è il frutto più personale, la voce individuale che emerge dal coro. Se l'hip hop gridava "noi", il rap sussurra "io". Entrambi, però, parlano la stessa lingua: quella del riscatto, della creatività e del bisogno di essere ascoltati.

Dal Bronx alle nostre città. Oggi, il rap è ovunque: nei palazzoni di Milano, nei vicoli di Napoli, nei quartieri parigini o nelle metropoli americane. In Italia, artisti come Fabri fibra, Joe Cassano, Dj Gruff, Marracash ecc. hanno rivoluzionato la storia dell rap

fondendo le influenze americane con la realtà e la lingua del nostro Paese. Il rap non è più solo denuncia: è introspezione, racconto, poesia urbana. Parla di sogni, amori, crisi, solitudine, e continua a essere lo specchio di una generazione in continua evoluzione.

Una musica che cresce, come noi
Dall'hip hop al rap, la musica ha imparato a crescere insieme alle persone che la vivono. È passata dall'essere un grido collettivo a diventare una confessione personale. Ma in fondo, il messaggio resta lo stesso:

dare voce a chi non ce l'ha,

trasformare la realtà in ritmo, e il dolore in arte. Il rap è la prova che cambiare non significa perdere se stessi, ma **ritrovarsi in una forma nuova**. Proprio come la vita, che ci costringe a mutare ma ci lascia sempre dentro quel battito originario — il nostro, unico e irripetibile.

"We gon' be alright."
— *Kendrick Lamar, "Alright."*

Una delle frasi più iconiche di kendrick Lamar, un mantra di speranza e forza, anche nel mezzo del caos e del cambiamento.

Cortinovis Giulia

CAMBIAMENTO, NON SOLO ESTETICO MA INTERIORE

La maggior parte di noi inizia a fare uso in giovanissima età dove la personalità e i gusti estetici seguono la moda o i trend del momento.

Da li ci si adatta a quello che la compagnia indossa, spesso e volentieri ci si prestano i vestiti, quindi avere un identità definita diventa impossibile anche per quanto riguarda il vestiario; ci si trucca per come la moda impone al momento e idem con i tagli di capelli, ma questo è il mondo, tutti, chi più chi meno, seguono queste cose.

Il problema principale è quando oltre ad assorbire lo stile estetico, si fa proprio uno stile di vita che non ci appartiene, si ingloba il comportamento altrui che li per li pare "figo" , "in" o semplicemente prevale, domina.

Ci si fa ingannare dalle scappatoie che questi comportamenti disfunzionali attuano e inizialmente sembrano migliorare le cose, tappano i buchi, colmano i vuoti.

Sicuramente chi non soffre di dipendenza, crescendo capisce quali comportamenti abbandonare perchè disfunzionali.

Ma per una persona che inizia ad usare diventando dipendente, quella diventa l'unica arma che si conosce per difendersi, quei comportamenti diventano la persona stessa e si va a perdere invece tutto ciò che è la scoperta di se stessi in quanto individui.

Possono passare anni, ma se una persona dipendente è determinata a cambiare il suo stile di vita e il suo stare all'interno del mondo, questi comportamenti possono essere modificati.

Noi qui facciamo questo, cambiamo, cerchiamo di modificare quei comportamenti disfunzionali che abbiamo acquisito nel tempo, capiamo noi stessi, ci conosciamo, capiamo di avere dei limiti e delle risorse che prima non vedevamo nemmeno; troviamo strategie funzionali per risolvere i problemi e cambiare l'esito delle situazioni in cui ci troviamo.

Questo è un lavoro impegnativo, ma molto gratificante e ovviamente scardinando questi comportamenti, piano piano, esce la vera natura di una persona e di conseguenza anche i suoi i gusti, non solo estetici, ma anche musicali, si scoprono passioni o hobby che si credevano impossibili trovare, gusti letterari e cinematografici, o semplicemente si capisce meglio cosa c'è di bello dentro di sè. Ci siamo privati così a lungo di noi stessi da esserci persi, senza renderci conto che basta osservarsi nella maniera giusta, con la giusta angolazione e la giusta messa a fuoco, per vedere la meraviglia che si nasconde dentro di noi. Per produrre un cambiamento grande, bisogna fare passi piccoli...

5			7	2	9		4	
		6		5		9		
	4						8	
1			8	7				6
2				3				
		1			2			
8					4			3
		3				8	5	

		2						
1			4	7				
			9			6		
		8	6		3			
	5			1		7		
	6			8				4
	2		5			8		
4		7		3			5	
	1					2	3	

			9		7		8	
		8	2				9	4
		5	3			1	6	
9			8				7	3
			4					9
	5				8	6		
7		9		6			4	
1							5	

		9						
	1	7		5	3			
			6					3
			5	2				1
8	7					5	4	
6								
								9
9		8				2	7	5
	5		4			8		

	5							
	3		2				4	
			8					6
	2		7	8			9	
6		5			9	3		2
	9						7	
		2	6		1			3
					5	1		4
						7		

							3	
		9						5
7	6	5	3					9
		2			1			
3	4	7	5			6		
	9					7		
						3		
4					9	1		8
				4	2		5	

L’ OROSCOPO DI... TY

ARIETE:31 marzo-20 aprile

lavorativamente parlando a causa della dissonanza di Giove, alcuni risultati non saranno all’altezza delle aspettative; se ci dovesse essere un argomento che necessita un confronto, ti consiglio di affrontarlo dal 24 al 30 grazie all’alleanza di sole e Marte

lavoro 1/5

soldi 1/5

amore2/5

stress4/5

TORO:21 aprile 20 maggio-segno di terra

rispetto ad ottobre nel lavoro, avrai meno ansia e potrebbero esserci anche alcune soddisfazioni nelle relazioni. Ti consiglio di chiudere definitivamente con ciò che appartiene al passato portare attenzione alla famiglia

lavoro2/5

soldi2/5

amore1/5

stress2/5

GEMELLI:21 maggio 21 giugno- segno di aria

mese turbolento, bisognerà affrontare con chiarezza sia nel lavoro sia in famigli. Possibili mancanze di energia tra il 13, 14 e il 21

lavoro 1/5

soldi2/5

amore1/5

stress4/5

CANCRO: 22 giugno 22luglio - segno d'acqua

mi raccomando, non trascurare il lavoro. In amore qualche complicanza nelle prime due settimane, vi consiglio di analizzare i vostri sentimenti con maggiore razionalità

lavoro2/5

soldi2/5

amore2/5

stress2/5

LEONE: 23 luglio 23 agosto-segno di fuoco

regalati un po' di spazio personale, non concentrarti troppo sul lavoro purtroppo ho solo questo da dirti

lavoro3/5

soldi3/5

amore2/5

stress1/5

VERGINE: 24 agosto 22 settembre-segno di terra

in questo mese avrai molti impegni, dovrai organizzare al meglio il proprio tempo la prima settimana possibili discussione principalmente il 7 e il 13 nell'ambito sentimentale, sarai molto stabile

lavoro3/5

soldi2/5

amore4/5

stress2/5

BILANCIA: 23 settembre 22 ottobre- segno di aria

nel lavoro sarai costretto o costretta a frequentare persone poco gradite. La tolleranza sarà messa a dura prova ma non temere in amore, sarai stabile

lavoro 1/5

soldi2/5

amore3/5

stress4/5

SCORPIONE: 23 ottobre 22 novembre- segno acqua

mese molto favorevole per il lavoro, avrai molta energia positiva da parte di Giove, Saturno, sole e Venere possibili nuove storie in amore

lavoro4/5

soldi3/5

amore 4/5

stress1/5

SAGITTARIO: 23 novembre 21 dicembre- segno fuoco

avrai grande determinazione e raggiungerai obbiettivi ; nuove idee sperimentazioni porteranno al successo il transito di Marte ti permetterà di mantenere la passione e la voglia d'amare

lavoro4/5

soldi3/5

amore4/5

stress1/5

CAPRICORNO: 22 dicembre 20 gennaio- segno terra

la prima settimana sarà molto tesa dal punto di vista lavorativo; riguardo l'amore rispetto al mese precedente, ci sarà una migliore capacità di riflessione razionale

lavoro2/5

soldi2/5

amore3/5

stress3/5

ACQUARIO: 21 gennaio 19 febbraio- segno di aria

creatività ed entusiasmo non ti mancheranno, riuscirai ad affrontare situazioni instabili nella parte finale del mese avrai giornate molto favorevoli ai nuovi incontri e conoscenze

lavoro5/5

soldi3/5

amore3/5

stress1/5

PESCI: 20 febbraio 20 marzo- segno acqua

verso la fine del mese, il transito di sole e Marte potrebbe portarti qualche incertezza. Accetta che qualche tensione possa presentarsi concentrati su ciò che realmente conta per te

lavoro2/5

soldi1/5

amore2/5

stress3/5