

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

INDICE

3 *Il percorso*

6 *Le domande che incontrano davvero*

8 *I piccoli miracoli*

11 *La bussola*

13 *La vergogna*

17 *Ringraziamenti*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

IL PERCORSO

Quando sbagliamo strada Google Maps non evidenzia l'errore; si limita a ricalcolare e ci offre un nuovo percorso. Lo stesso vale per i nostri percorsi di vita: sbagliare direzione non significa fallire o perdersi del tutto, ma solo prendere una strada diversa da quella prevista. A volte una svolta inattesa può evitare un incidente peggiore; altre volte proprio quella deviazione può aprire scenari che la strada iniziale non avrebbe mai mostrato. E capita che sia proprio una strada non prevista a offrire la prospettiva necessaria per andare avanti. Così, più che essere indietro o fuori strada, si è semplicemente in movimento, mentre il percorso si ridefinisce.

“Non tutti i mali vengono per nuocere...Dalla mia personale esperienza, posso dire che alcune volte ciò che accade non è mai per caso.

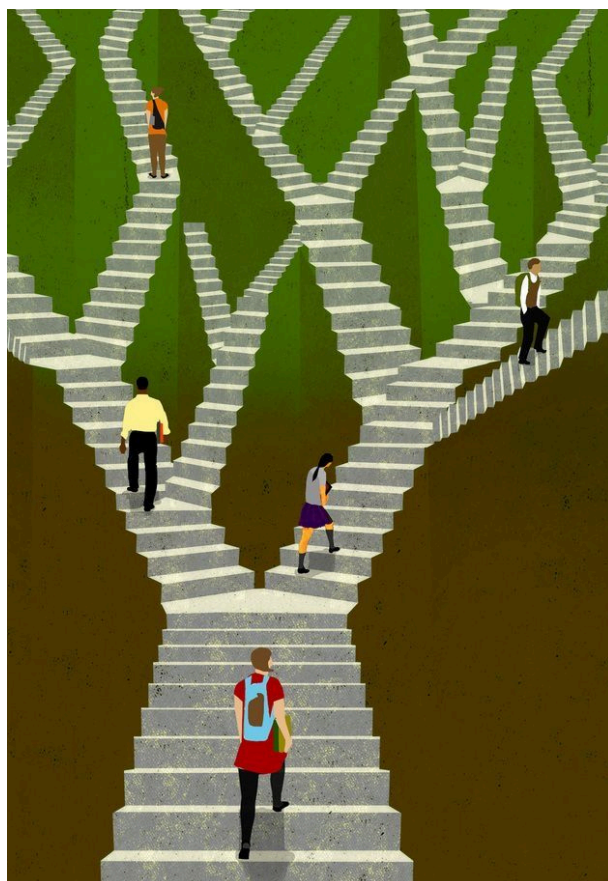
Io sono stato arrestato, senza prove e certezze di colpevolezza, e condannato, pagando quattro anni e mezzo di detenzione. Ho ottenuto due soli arresti domiciliari, e nonostante la tragedia e l'ingiustizia subite e vissute, ho ricevuto uno dei più bei regali che la vita poteva darmi: mia madre ha vissuto e goduto la possibilità di vivere suo nipote e mio figlio la nonna. Vederli mi ha regalato una felicità che penso mai potrà ripetersi. Notare quanto fossero simili e l'amore che riempiva le mie giornate hanno cancellato tutta la sofferenza di due anni di detenzione in condizioni disumane. Sono stato felice di aver pagato tanto per poter godere ancora oggi i ricordi di Nonna Rosa con Lorenzo. Pochi anni dopo mia madre è morta, ma ancora oggi negli occhi di mio figlio vedo la luce di sua Nonna Rosa.”

Dino

“Nella vita mi è capitato spesso di spostarmi o di andare in diversi posti dove poi ritornavo. Quindi una perdita di cognizione degli spostamenti che avrei dovuto fare non c'è veramente mai stata. Però è vero che per forza di cose quando mi è capitato di perdermi ormai era troppo tardi, e la parola 'ricalcola' non ho avuto più il tempo di metterla in atto; cosicché la mia vita ha preso una piega pericolosa e dolorosa a tal punto che mi ha portato a stare male, molto male!!!”

Fino ad oggi.”

Danilo



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Ricalcolare il proprio percorso di vita è il mio secondo nome. Anche se ho sbagliato strada mille volte non ho mai urlato a me stesso ‘hai sbagliato’. Piuttosto ne ho approfittato per guardarmi intorno. Per determinare che una rotta è sbagliata, spesso devi percorrerla, almeno per qualche chilometro. Si chiama esperienza, e alla mia età ho accumulato un “dead end”, di vicoli ciechi. Bene! Cercare di essere perfetti, non sbagliare mai strada, non cadere mai in errore, indovinare sempre la cosa (strada) giusta appartiene più al divino, e noi di divino quaggiù non abbiamo niente: siamo uomini e donne perfettibili ma non infallibili. Io sono un essere umano a tutto tondo, lontano da ogni velleità divina e pretesa di infallibilità. Anche se nella realtà concreta non mi sono perso nemmeno a San Francisco o a Città del Messico.”

Mario

“Il mio percorso è iniziato con tanti dubbi, troppe domande, troppa fretta. Quando arrivi a prendere la decisione di alzare la mano e chiedere aiuto, e vieni anche supportato da chi ti vuole bene, non vorresti altro che stare bene “da subito”. Questo però non è lo spirito giusto, poiché la fretta, personalmente, non ha mai portato al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Con il tempo ho iniziato a lavorare molto su me stesso, ricalcolando ogni giorno quel percorso iniziato. Questa strada è piena di ostacoli da superare, di buche da scavalcare, ma con la giusta tenacia, ponendomi come obiettivo la felicità e ricalcolando in continuazione la giusta direzione, cerco di trovare ogni volta la strada giusta. Non nego che è molto difficile, perché ci sono veramente tanti ostacoli, buche e rovi da superare. Ma ho sempre la speranza di riuscire ad arrivare al mio obiettivo finale: essere felice come merito.

L'idea di Google Maps che ‘ricalcola’ come metafora del proprio percorso di vita mi incoraggia nell'affrontare le difficoltà: è una visione positivista del “saper e voler vivere”, ed essendo io un ottimista e speranzoso, mi piace molto.

Non amo utilizzare Google Maps perché fin da piccolo mi è piaciuto scoprire nuovi percorsi, nuovi punti di vista, nuovi modi di pensare e sono rimasto sempre entusiasta delle sorprese che inaspettate mi hanno stupito.

Non è sempre tutto rose e fiori: proprio nella scoperta di nuove realtà è accaduto l'inaspettato “negativo”, anche se c'era il “mio Maps” di affetti e amicizie che mi suggerivano che la strada che stavo intraprendendo non offriva nulla, ma portava ad un burrone. Io non ho voluto dare retta a nessuno, fino a quando sono caduto in fondo e con la paura di essere ormai perduto, ho accettato finalmente di ascoltare le voci di aiuto. Ho finalmente scelto di dire a gran voce:- ‘RICALCOLA’.

Ho scoperto che nel burrone in cui ero caduto c'erano altre mille strade faticose da seguire.”

Simone

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



“Quando mi sono resa conto che la strada che stavo prendendo non era quella giusta mi sono subito chiesta: è proprio questa la vita che voglio? Ci ho messo tanto, anzi anni, ma finalmente ho trovato la strada giusta ed quella che voglio seguire: la strada della guarigione e della libertà.”

Barbara

“Io sono in un periodo di ricalcolo della rotta della mia vita. Dalle sostanze, dalle brutte abitudini e dalle relazioni tossiche. È vero, mi urlo contro quando sbaglio e sto imparando a non farlo più ultimamente, ma i vecchi vizi sono duri a morire. Il rapporto che ho avuto ultimamente con mia moglie mi ha logorato dentro per diversi mesi e manca ancora la separazione e il divorzio, che spero sia consensuale, e non voglio fare la guerra con una persona a cui tengo ancora. Speriamo che questa deviazione di rotta sia servita per evitare problemi più grandi e che, come dice il detto, chiusa una porta si apre un portone. Ho molti progetti in testa, lavorativi e personali e non lascerò che sostanze o persone mi impediscano di arrivare agli obiettivi prefissati. Non so bene come si ricalcola un percorso, però qui a Villa mi stanno aiutando molto ad imparare ad affrontare i problemi e le situazioni difficili che mi si possono presentare, e di questo ne sono molto entusiasta.”

Samuele

“Come al Monopoli mi viene da pensare che sbagliando strada ti capita anche la possibilità di ripartire dal via. L'importante, anziché avere più proprietà, è non perdere di mano l'amministrazione del saper gestire in modo sano e ottimale la propria vita. Il panorama del presente e la costruzione del futuro. Siano chiamati e visti con il nome seguente: il belvedere. La vita umana ha un valore ineguagliabile.”

Massimo



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

LE DOMANDE CHE INCONTRANO DAVVERO

Spesso, soprattutto nei contesti conviviali come le feste, le chiacchiere o quando si incontra qualcuno dopo tanto tempo, le domande che arrivano sono sempre le stesse. Si tratta di domande attese e automatiche, quelle che si fanno “di solito”, ma che facilmente finiscono col non risuonare con chi le riceve perché non lo incontrano nel punto in cui si trova in quel momento, ma vengono da aspettative e luoghi comuni che si considerano validi per tutti.

Allo stesso tempo, le domande che farebbero sentire davvero visti, quelle che coincidono con il posto in cui si trova l'altro, spesso non vengono fatte. Restano lì taciute, perché non coincidono con le aspettative, sono più impegnative e richiedono un contesto più intimo.

In questo capitolo, gli utenti di Villa Maraini raccontano di come vorrebbero essere incontrati, dando voce a questa distanza: tra le domande che di solito gli vengono fatte, e quelle che vorrebbero sentirsi fare.

Osservare questa distanza permette di trasformarla in spazio di incontro.

“Le domande che in genere mi fanno e che per me sono scomode, sono tutte legate alla sostanza: -'Perché hai iniziato ad usare?’, ‘Da quanto tempo non usi?’, ‘Chi ti ha portato a fare questo?’, ‘Hai perso il lavoro/la famiglia?’. Queste domande mi danno fastidio perché è come se si focalizzassero solo sulla sostanza sulle cose pratiche.

Vorrei che, invece, mi chiedessero come sto, senza aspettative.

Vorrei che mi chiedessero: -'Come stai?’, ‘Come è andata la giornata?’, ‘Posso fare qualcosa affinché tu stia bene / meglio?’”

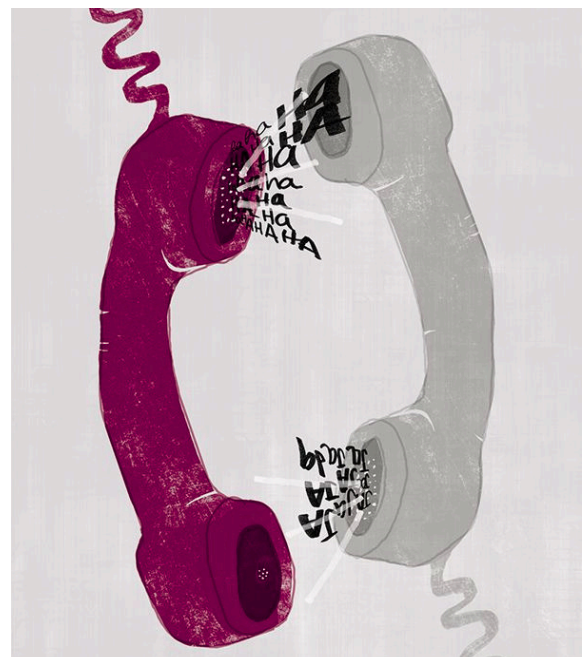
Luca

“Le domande scomode che mi sono sentito fare sono:

-'Ma ti sei ingrassato?’ ‘Sì, sono ingrassato un po' perché mangio e perché, ho degli effetti collaterali da alcuni farmaci.

-'Ma una fidanzata?’ ‘E un figlio quando lo fai?’ Di sicuro la vivo male già per conto mio. Mio nipote di 13 anni qualche giorno fa mi ha chiesto:- ‘ma una cuginetta quando la fai?’ Questa domanda mi è arrivata come una coltellata dritta nel cuore. Però mai dire mai, spero che prima o poi arrivi.

Le domande che, invece, avrei (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

voluto sentirmi fare sono:

- 'Mi racconti cosa hai fatto?'

- 'Come stai dopo essere tornato dalle vacanze'

In generale, avrei voluto che mi fosse stato dimostrato più interesse, visto che sono stato via per due settimane e mi sono sentito tanto solo."

Maurizio

"Domande scomode:

- 'Come va con tua moglie?'

- 'Quando riprenderai il lavoro?'

- 'Che hai fatto? Ti vedo triste!'

Le domande che per me sarebbero sensate:

- 'Quando ti sentirai pronto per tornare a lavoro?'

- 'Come ti senti?'

- 'Come va a Villa Maraini?'"

Samuele

"Io mi sono soffermato sulle domande che ho ricevuto nel periodo di Natale, perché sono i mesi che più mi hanno tartassato.

Una delle domande che mi ha fatto più male è:- 'Dove sei stato a Natale?' Perché era il primo Natale che trascorrevi da solo.

Altre domande scomode che ho ricevuto sono: 'Lavori a Natale?', 'Cosa ti hanno regalato a Natale?' Queste domande che mi toccano e mi fanno male perché mi fanno sentire più fallito del solito.

Le domande che vorrei sono: 'Come stai?', 'Sei felice?', 'A cosa pensi?'. Sono domande alle quali io sarei aperto a rispondere e che mi farebbero sentire ascoltato."

Daniele

"Una domanda che mi è stata fatta e che è stata scomoda è:- 'come hai passato le feste?' In una struttura, e senza una casa.

Un'altra domanda che mi infastidisce è quando la mattina, se mi reco al C.P.A e non sorrido o non scherzo, subito mi chiedono:- 'che hai fatto?'. Questa domanda mi infastidisce perché parte dall'aspettativa che io sia sempre la giullare della situazione, ma in realtà non sono solo questo.

Una domanda che, invece, mi fa piacere è:- 'come stai?' Quando mi viene fatta mi fa piacere perché alcune volte mi sento veramente triste."

Loredana

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

I PICCOLI MIRACOLI

Siamo abituati a pensare ai miracoli come a qualcosa di straordinario, raro, impossibile. Ma forse i miracoli più veri sono quelli che succedono tutti i giorni e che quasi nessuno vede. Un momento di calma, una risata, un gesto gentile, un angolo che nasconde una piccola bellezza.

Ogni giorno accadono miracoli che nessuno fotografa. Non serve un segno dal cielo; a volte basta accorgersi della vita che succede.

“La bellezza nelle piccole cose...

E' un periodo che ho scoperto che mi piace camminare.

Mi alzo molto presto la mattina proprio per fare delle lunghe passeggiate al parco. L'aria pulita, il cinguettio degli uccelli e il verde intorno mi danno un senso di libertà. Cammino per ore ascoltando musica pop anni 90/2000, la pace che sento e la tranquillità del posto mi danno modo di riflettere molto e di sentirmi in pace con me stesso. Se la dovessi descrivere in una foto sarei io con lo sfondo immerso nel verde circondato da fiori e uccellini che cinguettano.”

Maurizio



“Ho iniziato a frequentare Villa Maraini, grazie alla mia nipotina che mi ha spronato a venire in questo centro di prima accoglienza. Sono qui per poter affrontare il mio problema di dipendenza e finalmente trovare il modo di uscire e avere gli strumenti che mi potranno rendere capace di non cadere di nuovo.

La mia sveglia è alle 6:30 scandita dalla signora Rita, una addetta della Croce Rossa, che ha sempre delle parole dolci per aiutarci. Prima di tutto sistemo i miei fagotti in un deposito che Villa ha messo a nostra disposizione e si va a fare colazione, subito dopo si fa il cerchio e si affidano dei compiti, si fa il pranzo e nel pomeriggio si fanno diversi tipi di terapia di gruppo, poi la cena e di nuovo la notte.

Ho riassunto, molto in breve, cose a cui in molti non darebbero importanza, e l'ho fatto perché vorrei spiegare il miracolo di noi ospiti di Villa Maraini. seguiti e aiutati, possiamo fare una semplice doccia, (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

possiamo spiegare a chi è competente i nostri problemi. Siamo considerati, quando per il resto del mondo siamo invisibili. Questi sono MIRACOLI, e posso dire di avere la grande fortuna di far parte dei miracolati. Ho trovato una grande famiglia che non mi volta le spalle, ma si siede accanto a me quando sono a terra aiutandomi a rialzarmi.”

Dino

“Il piccolo miracolo che mi riguarda è la routine che si è creata grazie alla frequentazione di Villa Maraini. Dallo svegliarsi presto, al riuscire a dormire fino a riuscire a prendere con regolarità la terapia. Sono le piccole azioni che compio tutti i giorni a creare questo piccolo miracolo che mi sta salvando il futuro e la vita. Con una routine più sana si riesce a godere di più delle cose semplici della giornata e questa cosa mi sta piacendo sempre di più, perché mi fa apprezzare di più le cose che prima nemmeno recepivo come piacevoli.”

Samuele

“Nel quotidiano avvengono una serie di miracoli. Lo stesso miracolo che ogni mattina fa sì che mi svegli viva e ancora, su per giù, sana, che mi da la forza e che mi ha dato il dono di affrontarmi e di provare a prendere di nuovo in mano la vita.

Ho perso troppo tempo e anche il tempo, che fa parte della vita, è un dono inestimabile che, ormai, per me ha iniziato a correre troppo velocemente.

Per concludere, la mia riflessione è che sono felice di aver di nuovo preso la decisione di amare me stessa, di amare la vita, di non perdere più tempo e di amare ogni momento di semplicità.”

Laura

“Giusto ieri con uno dei miei compagni di viaggio parlavo di quanto sia meraviglioso riassaporare le piccole cose, che poi piccole non sono: un abbraccio, una carezza, una parola di conforto, tutte cose che ormai da qualche tempo avevo dimenticato e a volte dato per scontato.

Questi giorni ho pensato spesso a questo tema, dopo aver vissuto anni da emarginato, invisibile alle persone, perché è questo che si diventa. Ritrovare il calore di uno sguardo amico, mi ha fatto ricordare quanto sia bello sentirsi vivi. Mentre cerco di ritrovare me stesso mi godo questo stato in continuo movimento e cerco di custodire con cura questi momenti affinché non mi scordi nuovamente quanto sia bella la vita e la libertà sia interiore che esterna.”

Jacopo

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Parlando di quotidianità, per quanto mi riguarda, sto riuscendo, da quando sto frequentando Villa Maraini, a fare cose e desiderare cose che prima avevo smesso sia di fare ma soprattutto di desiderare. Per descrivere questo cambiamento potrei parlarvi della bellezza, che personalmente trovo nell’aver nuovamente un impegno, come quello di venire qui. Ho finalmente ricominciato a relazionarmi con le persone e a stare in compagnia. Inoltre, sta riaffiorando il desiderio di ritornare a uscire e ricominciare a curare la mia persona. Sono molto felice di aver trovato alcune persone con cui confidarmi all’occorrenza, ma soprattutto di riuscire a raccontare. Per me tutto questo è vita e si lega alla bellezza di poter dire che non sto più usando sostanze dal 3 gennaio.”

Emanuela

“Spesso sbagliamo quando non attribuiamo il giusto risalto alle semplici cose che ci accadono. Io uso identificare questi ‘segmenti di vita’ anche in base alla quantità di poesia che emanano. Parlo, dunque, anche di momenti ricchi di poesia all’interno di una giornata che spesso si ripete, meccanicamente, uguale a se stessa, perennemente. Poi un istante, un attimo in cui gli occhi ci comunicano, insieme alle orecchie e spesso con il naso e le dita, un’emozione o un interruttore per un ricordo piacevole. Mettiamo dunque in movimento una sofisticatissima ‘macchina dei ricordi’ che con i suoi meccanismi, a volte molto sorprendenti, ci presenta una specie di palcoscenico virtuale (mentale) dove di lì a poco si dipaneranno le trame dei propri ricordi. Poesia allo stato puro.

È un miracolo quotidiano vedere il risveglio di questo pianeta la mattina. Una piccola biglia bianca/verde/blu sospesa nel nero del vuoto. Ci sono volute 1000 coincidenze per far sì che quell’aurora fosse così bella. Diamo per scontati il sole e il mare, ma per averli tra noi ancora sono serviti una serie di miracoli quotidiani.

Semplicità e quotidianità: miracoli di tutti i giorni.”

Mario



LA BUSSOLA

Ci sono momenti in cui tutto sembra confuso e incerto, e le direzioni sembrano sparire. Eppure, anche in queste situazioni, può esserci qualcosa che resta e che aiuta a non perdere la rotta: un valore, un obiettivo in cui si crede, una persona importante, un pensiero a cui tornare.

In queste pagine, gli utenti di Villa Maraini raccontano ciò che fa loro da bussola nei momenti più bui, ciò che li ha guidati e li guida nella quotidianità.

“La persona che mi ha guidato negli anni è stato mio nonno materno, mi portava all’asilo, a dorso dell’asino e mi spiegava il mondo con i suoi occhi. Lui aveva più poteri: l’orto con le verdure, la vigna con tre diverse viti, il pollaio con polli, galline e tacchini.

Ogni volta che eravamo nell’orto mi faceva odorare la terra e mi ricordava che noi veniamo da lì, e ogni volta che avessi sentito quell’odore mi sarei sentito a casa, inoltre mi ripeteva che se volevo mangiare bene dovevo trattare con rispetto gli animali che allevavamo. Mi ha insegnato a non perdermi nei boschi, che la natura in ogni stagione ci offre qualcosa, a rispettare la vita perché è un dono che abbiamo ricevuto e che il vizio deve essere a carico di chi lo detiene e di nessun altro.

Ancora oggi il caro nonno Paolo mi manca tantissimo.

Oggi, all’interno di Villa Maraini un uomo che merita l’appellativo di Mentore per me è Giovanni, detto Vanni, perché l’ho sentito urlare e combattere per i ragazzi meno fortunati come me, e lottare perché nessuno venga lasciato indietro. Sono meritevoli anche Rocco e tutti questi operatori che continuano a stare in prima fila senza dimenticare quanto sia terribile trovarsi in strada, con una tossicodipendenza da combattere sulle spalle. Ringrazio tutti i nostri angeli!”

Dino

“Attualmente la bussola che mi guida è l’ingresso in comunità, che avverrà a breve. Spero che questo rafforzi i miei valori e pensieri, perché adesso mi sento fragile. Anche le esperienze che ho passato mi hanno convinto ad entrare in comunità.

La forza me la danno anche i miei nonni che sono ormai vecchi e non voglio che se ne vadano sapendo che io non sono guarito. Ammetto che questa bussola a volte è disorientata, si perde un po’ a causa di stress e problemi non risolti, ma dopo riacquisto forza e ritrovo la strada, anche grazie a chi mi sta intorno.”

Samuele

“Ultimamente vorrei farmi guidare dal fare o vedere qualcosa di cui ho piacere: hobby, sport, arte o spettacoli. Da fare con un’altra persona o SOLO. Godendomi il momento con positività per rendere la vita solare e piacevole.”

Massimo

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



“Una frase che spesso mi dico, nei momenti no è: ‘VABBE’ VA COSÌ’, che di per sé è una affermazione piuttosto insipida ma che, a mio modo di vedere, riesce a stabilizzarmi un minimo. Con essa io affermo che esistono cose sulle quali personalmente non ho la benché minima influenza e non potendo cambiarle accetto il semplice fatto che esse ‘vadano così’ È una cosa che, credo, abbia valore per me solamente. Attimi durante i quali hai la netta sensazione che tutto, in modo totalmente ingiustificato, ti venga portato via o, meglio, ti venga portata via la possibilità di capire, l’occasione per non perdere il controllo.

‘VABBE’ VA COSÌ’ è come un documento, una carta, una sorta di autorizzazione che arriva finalmente a permettermi di allinearli di nuovo.”

Mario

“Mi ritrovo spesso a pensare.

Ogni giorno mi sveglio e penso che la mia vita potrebbe essere diversa, migliore. Non so nemmeno io in che modo. Semplicemente migliore.

Ho vissuto mille vite negli ultimi anni, ognuna delle quali mi ha fatto imparare qualcosa. Eppure mi ritrovo qui: senza nulla, come se una

volta imparato qualcosa di me cominciasse a scorrere la sabbia dentro alla clessidra granello dopo granello, e io cominciasse inesorabilmente a dimenticare.

Giuro che ho provato a fermare la sabbia della consapevolezza, ma per quanto mi sforzi lei mi cade di mano. Mi sento impotente, pesante, stranamente vuota. Ogni ricaduta è un girare la clessidra; ogni tentativo di rialzarsi è uno sforzo talmente grande da domandarsi se ne valga la pena.

Anni fa ho trovato una frase che anche se per poco, mi aiuta a non arrendermi: ‘è sempre più buio prima dell’alba’. Io continuo a sperare che, nonostante nel mio mondo sia ancora notte fonda, quell’alba arrivi.”

Luna

LA VERGOGNA

La vergogna è un'emozione silenziosa ma potente. Non fa rumore, non scalpita e non chiede: si nasconde. Vive negli sguardi abbassati, nelle parole non dette, nei tentativi di rendersi invisibili.

Come tutte le emozioni, è un'esperienza profondamente umana. E' legata al bisogno di appartenenza e accettazione, e ha la funzione di proteggere l'immagine di sé. Ciò che la caratterizza, però, è la sua capacità di toccare il nucleo più profondo della persona, contribuendo a modellarne l'identità. La vergogna, infatti, non riguarda ciò che si fa, ma ciò che si pensa di essere. Non emerge di fronte a un comportamento inadeguato, ma di fronte alle parti di sé ritenute tali, segnalando quando sono troppo esposte e a rischio di essere viste. Per questo motivo, quando la vergogna si radica come giudizio su di sé, può diventare un peso, che anziché proteggere, limita lo spazio in cui ci si sente liberi di esistere.

“La vergogna è sentirsi inadeguati.

La vergogna mi fa sentire inadeguato, mi limita, mi fa alienare, mi fa allontanare da tutto e tutti. È possessiva, egoista, facendomi suo. La vergogna, come tutte le 'regine' del male ti vuole suo schiavo. Apparentemente non si mostra essendo lei un'ombra che non ha il coraggio di farsi avanti, non è spavalda al contrario, infida, ti sta sempre addosso e ti sussurra all'orecchio di evitare, di non affrontare, di sparire, di essere sbagliato. Non ti esalta, non ti supporta esaltando le tue qualità e i tuoi pregi, ma ti ricorda e sottolinea solo i tuoi difetti, solo tutto ciò che ti rende debole, per renderti sempre più solo e totalmente suo. Ti toglie la forza e le certezze, tutto il contrario di ciò che ti hanno insegnato: a credere in te stesso, ad essere forte, ad affrontare la vita a testa alta. La vergogna nasconde solo lati negativi, che insabbia e non mostra, La vergogna esalta la paura, non è coraggiosa, è la via della solitudine. Nell'ombra della menzogna, la vergogna si esalta, e per essere sempre più forte si nutre delle tue certezze, rendendoti debole e senza libertà. La vergogna non ha il coraggio di mostrarsi e per questo ti porterà nel suo limbo oscuro, dove la parola coraggio non ha libertà di esistere.”

Fiore

“Andare in comunità viene visto all'esterno (nella società) come un elemento negativo e che potrà incidere nel futuro a discapito di quello che sei veramente.

A mio avviso è inesatto. La vergogna per la comunità deriva da un giudizio autocritico, introspettivo, che dipende anche da fattori esterni come i pregiudizi che la società impone.

A mio avviso la vergogna deve essere uno stimolo per fare meglio e per dire a testa alta che sei andato in comunità per tirare poi fuori il meglio di te.

Devi trasformare la vergogna in incentivo.”

Anonimo

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Mi vergogno quando sono in compagnia di altre persone, specialmente nel periodo estivo non riesco ad andare al mare con persone che non conosco, quindi rinuncio e questa cosa mi fa molto male. Mi dà fastidio anche andare in palestra da solo. Poi mi vergogno tanto anche ad affrontare un discorso con persone più colte di me, non avendo studiato tanto.”

Michele

“Questa emozione è stata fissa nell’ ultimo periodo della mia vita. Periodo in cui sono stato chiuso in me stesso a causa della mia malattia, la dipendenza.

Ho avuto comportamenti al di fuori della mia volontà. Ero fuori controllo, quindi tutti i miei atteggiamenti e comportamenti sono stati pieni di vergogna. Mi vergogno tuttora della maggior parte delle cose che ho detto e che ho fatto. E’ per questo che mi sono chiuso in me stesso! Perché niente di ciò che ero mi piaceva, ma soprattutto, non avendo più né affetto, né rispetto di me stesso, tutto quello che dicevo o facevo era sbagliato, non razionale, e non mi interessavano le conseguenze. Ora quando ci ripenso provo vergogna per aver mancato di rispetto alle persone a me care, ai miei amori, ai miei affetti. Vorrei poter cambiare quello che ho fatto, ma non posso.

Sto imparando tramite la cura a convivere con questi vissuti e a non vergognarmi più.”

Anonimo

“Se potessi guardare negli occhi quella parte di me le direi che in me si racchiude una persona che non è che si vergogna ma non si fida di tutte le persone e non vuole creare problemi.”

Anonimo

“La vergogna ha il colore di un’altra identità che mi impedisce di guardare negli occhi quella parte di me nascosta, la quale ha difficoltà ad uscire. Perché sono sicura che oltre la vergogna c’è una parte di me viva che ha bisogno di essere riconosciuta e di riuscire ad accettarsi.”

Giada



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Io mi vergognavo quando mi drogavo, ed ero sotto l'effetto della sostanza. In quel momento i miei sensi erano accentuati e sentivo addosso il giudizio di migliaia di persone che, nella mia mente, mi stavano giudicando per quello che facevo. Era come se mi stessero dicendo 'fai schifo', e io stesso ero d'accordo con loro.

Spesso pensavo che forse tra tutta quella gente potevano esserci anche dei bambini, e mi vergognavo perché magari loro avrebbero potuto pensare che fosse una cosa bella. Io non stavo dando il buon esempio, e l'unica cosa che mi ripeteva è che avrei voluto dimostrare quanto invece ciò che facevo fosse solo una cosa sbagliata. Mi vergognavo per me, per i miei cari e per le persone che lavoravano con me, che mi volevano bene e che avevano una dignità che io stavo infangando.

Rodion

"La vergogna è un dolore profondo. È un velo scuro e pesante che si posa spesso su ciò che più vorremmo cambiare invece che nascondere. Mi fa sentire piccola. Vorrei dire a quella parte di me che non c'è nulla di irreparabilmente sbagliato e di alzare lo sguardo da terra, guardare ancora il cielo per trovare la forza di vedere tutto ciò che ho dentro e lasciarlo emergere senza paura."

Anonimo

"La Vergogna ha la forma di una spirale che, avvolgendosi, fa sempre più scuro. Una sorta di scala a chiocciola che conduce in un posto buio e dalla quale risalire è molto faticoso. A volte mi lascio andare a questa emozione, perché scendere è più facile e conosco bene il fondo della scala. Ci ho vissuto a lungo, l'ho amato e curato come se fosse una casa, e di recente ci sono anche ricascato, spinto dalla vergogna di non essere adatto a risalire. Se potessi parlare alla vergogna le direi di mostrarsi, perché se vista è meno invasiva, e la scala diventa meno faticosa da risalire."

Tommaso

"La vergogna ha un sapore, spesso amaro, simile ad una medicina. Forse, si potrebbe paragonare proprio ad un medicinale, se si potesse osservare con distacco e usarla per migliorare. Per farlo bisogna avere una dose di coraggio, un po' di autostima.

Quando provo vergogna nasce spesso da una mia azione. Il giudizio altrui non mi tocca, perché spesso la mia autocritica è abbastanza per vergognarmi di azioni o pensieri di cui già io non andrei fiero."

Anonimo

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

”Mi vergogno quando mi trovo con persone che mi giudicano, che mi osservano come se fossi un oggetto. La vergogna ha un colore molto spento, è un’emozione che si trova dentro di te e c’è chi la dimostra e chi no. Ad esempio, io la dimostro standomene zitto, non guardando in faccia la persona davanti a me e arrossendo. A volte la vergogna mi ha portato a autoescludermi, a farmi sentire veramente piccolo, umiliato e veramente brutto. Ti senti solo contro qualcosa di brutto, ti senti solo contro tutti. La mia vergogna ha tanti aspetti, è dovuta a tante cose, e quando la provo vorrei che nessuno scoprisse perché in realtà mi sto vergognando.

A volte si fa fatica a comunicare la vergogna.”

Andrea T.



CREDITI

A cura di Davide Colonna, operatore presso il Centro di Prima Accoglienza (CPA), e Giulia Scrima, volontaria presso il CPA.

Impaginazione e grafica a cura di Giulia Scrima e Davide Colonna.

Referente per i contenuti e per la posta elettronica: Rosa Luana Marra, psicoterapeuta ed operatrice presso il Centro di Prima Accoglienza.

Tutti i contenuti sono stati proposti e condivisi dagli utenti del Centro di Prima Accoglienza, noi ci siamo occupati di trascriverli.

RINGRAZIAMENTI

Alla realizzazione di questo numero de *La Battaglia Quotidiana* hanno partecipato alcuni utenti del CPA che ringraziamo: senza di voi e senza il vostro prezioso contributo nella condivisione di idee e di storie, tutto questo non sarebbe possibile. Ringraziamo Villa Maraini per averci dato la possibilità di iniziare questo progetto, che ci auguriamo possa continuare.

Per ultimo, ma non per importanza, ringraziamo voi lettori che avete dedicato un po' del vostro tempo nella lettura di queste pagine.

PROSSIMAMENTE

La Battaglia Quotidiana vuole essere una newsletter bimestrale. L'uscita del prossimo numero è prevista per luglio. Nel frattempo, per chi volesse scrivere agli utenti del CPA e contribuire a questo progetto con suggerimenti e risonanze, può scrivere a labattagliaquotidiana.cpa@villamaraini.it.

Alla prossima!

IL CPA