



INDICE

3 *Lettera al Sé del futuro*

9 *Voce del verbo cuore*

15 *La valigia che mi porto dietro*

19 *L'aiuto che ferisce e l'aiuto che salva*

21 *Ringraziamenti*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

LETTERA AL SÉ DEL FUTURO

Il dialogo tra presente e futuro rivela una tensione comune: il desiderio di non sprecare ciò che resta, di trasformare la sofferenza in possibilità, di diventare padri e nonni migliori, compagni più veri e persone finalmente capaci di amarsi. Scrivere al Sé del futuro non significa illudersi, ma riconoscere che il futuro prende forma solo nel presente. Per molti, è stato un incontro inaspettato con una parte di sé che aspetta di essere riconosciuta: più vecchia, più stanca, ma forse più serena, più lucida e più libera. In queste pagine, il sé del futuro diventa confidente, giudice, speranza o compagna di strada. Questo dialogo è un'occasione di carezza, di rispetto e di perdono.

“Ho scritto un dialogo tra il sé attuale e quello del futuro. Parlano tutte le parti di me che hanno contribuito alla evoluzione o involuzione.

Sé del futuro: allora com'è andata finora...?

Sé del presente: una faticaccia...ma abbastanza bene. A te invece ti vedo un po' invecchiato.

Sé del futuro: è normale con il mio passato. Tu hai influito parecchio.

Sé del presente: tra me e te ci sono altre parti di noi che hanno contribuito all'attuale status quo. Senti più emozioni rispetto a prima? Le sai riconoscere?

Sé del futuro: le emozioni vanno a braccetto anche con l'evoluzione delle interazioni con il tuo “Io”. Abbi fede in te stesso e ti ammonisco su una cosa: la vita vera è quella che sto vivendo ora.

Sé del presente: quindi la mia non è vita?

Sé del futuro: sì, ma falsata da alcuni elementi che tu conosci molto bene.

Sé del presente: in effetti come darti torto. A presto!

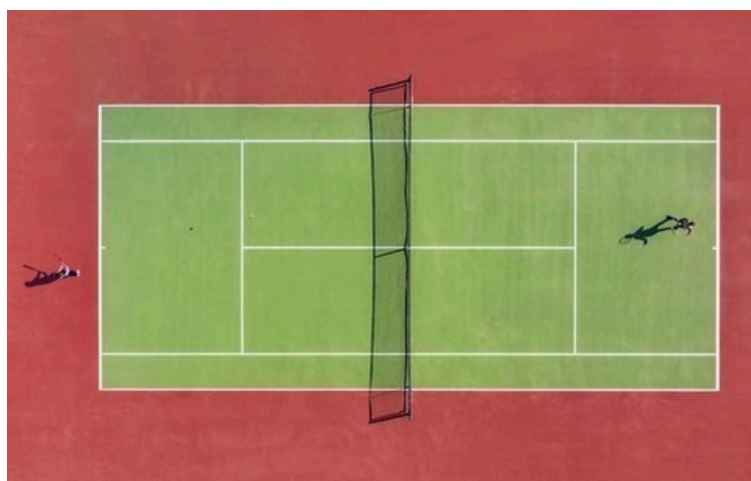
Sé del futuro: ciao bello!”

Anonimo

“Mi sono dato dei consigli su come affrontare il futuro, stando più nel mio, senza farmi carico dei problemi altrui, scegliendo con cura le persone con cui condividere i miei momenti...è stato liberatorio.

*Caro *****,*

Ti auguro serenità, lontano dal dolore, dal passato. Potresti correre, vivere, volare verso lucidità e spontaneità. (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Accantonare i falsi amici, tralasciare ciò che non puoi cambiare, ringraziare per ciò che hai e puoi affrontare. Non sentirti causa del dolore altrui e non abbuffarti di vita, ma vivila a piccoli sorsi...anche con la rabbia all'orizzonte, resta lucido”.

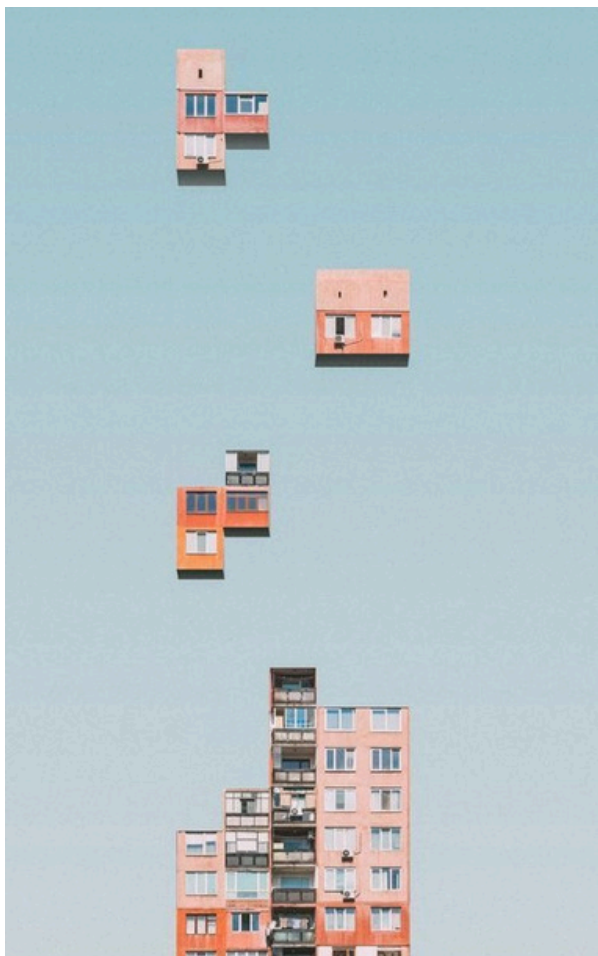
Anonimo

“Ci ho pensato un po’, ma poi le parole sono venute da sole. Mi ha sbloccato il fatto che (il sé del futuro) doveva sapere qualcosa, gli dovevo spiegare che ci sono state tante cose brutte, ma che non le voglio più ormai e non voglio fare del male alle persone a me vicine. È stato pesante e non liberatorio perché riconosco i miei errori. Dirlo, per me, è stato come parlare con un amico, mi è servito mettere un distacco per poterlo raccontare.

Ciao Jacopo, spero tu stia meglio di come sto io ora nello scriverti questa lettera. Ti racconto: in questo momento non sto bene o per lo meno sto seguendo un percorso per stare meglio...dovuto a tante, troppe cose brutte che ho fatto, ferendo delle persone a cui voglio bene, facendo brutte scelte e accompagnandomi a persone sbagliate, che purtroppo ho dovuto allontanare, per il mio bene, anzi, per il nostro bene. Ho capito che il bene per me stesso viene prima di tutto, per far stare bene anche le persone accanto a me. Quindi Jacopo in passato hai sbagliato, è vero, però ci

sta mettendo tutto te stesso per tornare lo Jacopo sano. Buona fortuna...un abbraccio”.

Jacopo



“È un paradosso perché dico al me del futuro di tornare indietro con una macchina del tempo e andare ancora indietro a come ero prima di ora, prima di farmi prendere dall'ansia, dall'alcolismo. Forse quando mia madre è morta mi sono sentito rilassato, ma poi mi è pesato il fatto di non poterle più parlare e che non ci siamo salutati, forse è questo che mi ha fatto fare lo switch.

Io vorrei dire al mio sé del futuro che creasse una macchina del tempo e che avvisasse il mio sé del passato di stare molto attento! Stare attento a non perdere il controllo, di continuare una vita sana, di restare concentrato, di continuare una vita di apprendimento, di stare lontano da certe donne, di continuare a creare cose innovative. Di pensare che posso (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

ancora avere una famiglia. Purtroppo non si può tornare indietro né andare avanti, quello che posso creare lo posso fare solo adesso. Io vorrei soltanto tornare ad essere me stesso”.

Jesus

“Mi rode il culo perché a volte ci provo, ma poi ricasco nella vita passata. L'idea di poter immaginare che c'è una possibilità è una bella cosa e allora mi tocca sfruttarla, anche solo immaginarla è bellissimo. Portare i nipoti ai giardinetti ad esempio, cosa che quando ero padre non ho potuto fare.

Il mio passato è stato molto duro, nascendo in un contesto di periferia e povertà, non avendo nulla. Così, ciò che non potevo avere, me lo prendevo, ma il prezzo da pagare è stato alto... metà della mia vita dentro le carceri. Anche se è tardi, vorrei fare qualcosa di buono, riprendendomi la vita in mano, riavvicinandomi a mia figlia dopo vent'anni di lontananza. Non sono stato un buon padre e vorrei potermi vivere Fabiano mio nipote, essere un buon nonno e dare a tutti l'affetto che è mancato”.

Fabio G.

“È una cosa che è venuta naturale perché è un dialogo che avevo già dentro...io combatto e cerco di portare avanti la mia vita, non solo per me stesso, ma per chi mi circonda, sperando in un mondo più vero.

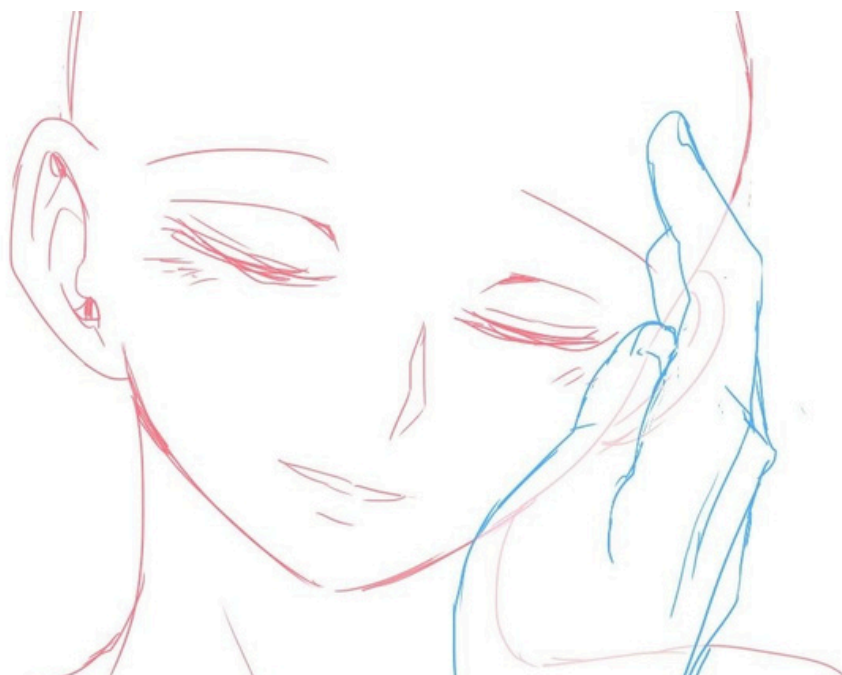
Se fosse possibile realizzarlo, il mio futuro, data la mia età, sarebbe un futuro di calma, tranquillità. Analizzare ciò che bisogna fare per capire questo mondo dove può andare. È importante avere un futuro dentro se stessi per poterlo realizzare”.

Eugenio S.

“A volte ci dimentichiamo di farci le carezze e penso sia un punto molto importante per la guarigione. Per me farmi una carezza è una cosa nuova che non ho mai fatto, ma che sto conoscendo tramite questo percorso: rispettarmi, rispettare le (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



mie idee e ciò che sento, ma anche rispettare gli altri. Sono il rispetto e il valore, le cose che mi sono mancate, perciò mi coccolo un po' per poi riuscire a stare meglio anche con gli altri.

Ho notato che ogni volta che riusciamo a fare una cosa del genere e a condividere, dopo che abbiamo avuto una giornata difficile è potente.

Ciao Giò! Come va? Io, ora come ora, posso dirti: sto bene, e sai quanto peso do alle parole.

Sto bene. È molto strano riuscirlo a dire senza mentire. Di solito c'era sempre un velo di tristezza nel dirlo, ma ora no. Per riuscirlo a dire sai quante ne ho dovute passare e sai quanta merda ho mangiato, ma forse è servito. È servito toccare il fondo per risalire. Quando sei giù e pensi che non possa andare peggio, ecco che il barile si rompe e sprofondi nel terreno. Piano piano sto risalendo, si stanno aggiustando tutti i rapporti in famiglia, ma forse il redimere di mamma e papà arriverà con te e non con me. Per ora ho trovato una donna che mi ama per quello che sono e non per quello che ero, spero che ci sarà ancora. Spero anche che, finita la comunità, starai in pace con te stesso come lo sono io ora, anzi, molto di più. Mi faccio una carezza sul viso e spero che te ne ricorderai. Avrò cura di me, per aver cura di te”.

Giordano

“È stata dura, oggi è stata una giornata difficile, però sto imparando a condividere un po' e, dopo tutto, sento di stare sempre meglio dopo averlo fatto.

Se stai leggendo queste righe, significa che ce l'hai fatta. Ricorda bene e sempre quanto hai sofferto e che sei stato male per uscirne. Non ricorrere più nelle tentazioni, goditi la vita, stai sereno e aiuta sempre le persone che sono più in difficoltà di te. Le cose verranno da sole”.

Pierluigi

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Questa è una lettera che l’Andrea di domani scrive all’Andrea di oggi.

Andrea,

Avevi toccato “quasi” il fondo, ma hai deciso di dire “basta, io non sono questo!”. Ti sei rimboccato le maniche, hai lottato, hai fatto un percorso doloroso, difficile, ma alla fine ce l’hai fatta. Hai vinto, ma stai attento e rimani umile, sempre. Hai tutto per fare tutto, ma solo se stai bene prima di tutto con te stesso. Hai vinto queste battaglie, hai vinto la guerra!!! Non dimenticare da dove sei partito e dove sei arrivato. Adesso arriva il bello! Forza Andrea”.

Andrea P.

“Mi è sembrato proprio il compito delle elementari in cui ti chiedevano di guardarti allo specchio e dirti cosa vuoi fare da grande e io, però, ho sempre avuto molta difficoltà, perché non lo sapevo ed era inutile perché non trovavo un riscontro con il prossimo... ora non penso sia inutile, però non è necessario dividerlo con chi non sa apprezzare. Futuro è una parola impegnativa, spesso caricata di aspettative assurde, quasi surreali. Sin da piccoli ci insegnano che dobbiamo costruire un futuro che sia il più possibile roseo e luccicante, da bambini ci chiedono cosa vorremmo fare da grandi e i miei compagni di scuola, rispondevano: il vigile del fuoco, l’astronauta, il pilota di aerei...poi c’ero io che non rispondevo, perché una volta l’avevo fatto e avevo detto di voler fare la macellaia, sollevando un certo imbarazzo tra i miei parenti, soffocato dalle risate isteriche di mia mamma, che imbastì il tutto con “vabbè, ma lei scherza”. Eppure non scherzavo affatto io. Da quel momento ho iniziato a stare zitta, a battere la mia strada per conto mio, senza rendere conto agli altri. Alla fine qualcosa non ha funzionato, mi sono persa...oggi vorrei ritrovare la forza di rispondere a quella domanda (continua)

cosa vuoi fare da grande?” Vorrei rispondere che non lo so, che voglio solo vivere. Tanto quelle fondamenta su cui costruire un futuro, non le ho...per cui tanto vale fare senza. Non tutte le case hanno fondamenta, esistono gli igloo, le palafitte e le case sugli alberi. Tu oggi vai raccogliendo legnetti per la casa sull’albero che costruirai poi...con calma a tempo debito e nella quale farai entrare solo chi ti ama”.

Martina

“Ne ho passate tante nella vita, sia di belle che di brutte. (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Oggi sento di essere cambiato. Sentire al massimo le emozioni, essere responsabili di tutto ciò che dico e delle mie azioni. Sento di dirti quanto sei speciale, chi sei e cosa sei diventato grazie a tutti gli sbagli che hai fatto e che sicuramente farai di altri, ma resta con la consapevolezza di imparare, per diventare ancora più forte. In tutto quello che farai, mettimi anche un pizzico di egoismo”.

Francesco T.

“Una cosa che mi piace tanto della nuova vita è che posso credere nella possibilità di essere una nuova Monia, darmi il permesso di essere una nuova cosa e allora ci si può credere e ci si può riuscire, è dolorosissimo, ma in questo momento io ci credo.

Beh, che dire? Monia, ricordo benissimo da dove sei partita. Ogni piccolo istante, giorno dopo giorno, anche le prime scivolate, ma insistendo e continuando a credere in un nuovo futuro. Non ho mai mollato un attimo, mettendoci sempre la mia faccia e la mia responsabilità su ciò che era stata la mia vita passata. Giorno dopo giorno, passo dopo passo, ho incominciato a credere in un nuovo futuro per me ed i miei figli, concentrandomi, anche se con fatica e dolore, a dare una nuova possibilità di vita a Monia. Sì, proprio a me. Ora comincio a toccare con mano che posso credere in una nuova vita, che mi sta piacendo moltissimo. Anche se, ripeto, non è facile. Lotto, perché ci si può riuscire davvero. Mi piace tanto questa vita nuova e quando avrò la certezza di esserci riuscita, avrò tutto il tempo per saper ascoltare e abbracciare i miei figli in ogni istante, per tutte le volte che non ho potuto dedicargli del tempo perché presa dalla merda della droga. Ora credo in un nuovo futuro”.

Monia

“Scrivo da un presente imperfetto, incerto, ma pieno di semi, più di quelli che io abbia mai visto fiorire, come la mia felicità, la mia stabilità, il mio cambiamento e il mio essere più responsabile. So che non è stato facile, ma ogni giorno è una guerra, e so che ci sei riuscito. Vuol dire che hai saputo affrontare tutto questo. Bravo. Sono anche contento che in tutto ciò tu abbia avuto anche un po' di fortuna e ci hai messo tanto impegno perché ci sei arrivato, hai saputo fare quello che andava fatto anche nei momenti più difficili...ci hai creduto”.

Anonimo



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

VOCE DEL VERBO CUORE

C'è una voce che spesso teniamo nascosta, che resta soffocata dal rumore della quotidianità e dalle fatiche della vita: è la voce del cuore. In questo laboratorio abbiamo provato ad ascoltarla e a darle parola, immaginando cosa il cuore di ognuno di noi direbbe se potesse esprimersi liberamente. Ne sono emersi pensieri profondi, confessioni intime, desideri, paure e sogni.

Dare voce al cuore significa mettere nero su bianco emozioni che a volte fanno male, ma che, una volta scritte, diventano più leggere e condivisibili. Ciò che è emerso è un coro di voci diverse, ma unite dal bisogno di verità e di speranza.



“È stato bello scriverlo perché lo sento e l'ho vissuto davvero. I miei figli si sono sempre accorti di tutto. Per esempio quella piccola mi diceva “ma perché mi guardi mentre mangio? Mi metti l'ansia”. L'ho fatto davvero e, ora che riesco a vederlo, credo sia una cosa bruttissima, perché davvero mettevo l'ansia. E poi quando arrivavano a casa soprattutto i grandi mi dicevano “si vede che hai già bevuto”. Poi la mattina magari mi svegliavo tardi e dicevo loro di sbrigarsi per andare a scuola e loro mi dicevano giustamente che ero quella in ritardo. Adesso è diverso, è bello svegliarsi presto e mandargli il buongiorno, dirgli che li stra-amo e vedere la loro risposta. È bello sapere che loro hanno capito. Ad esempio Rosanna sa che la sera dormo qui perché sono in ospedale, e mi chiede quando torno...io capisco che manco e loro mancano a me, però ho bisogno di fare questo percorso e questa lontananza è stata importante sia per me che per loro e questo percorso mi serve, prima di tutto, a me, dopo 25 anni di dipendenza... nonostante abbia sempre fatto tutto...solo a pensarci ora, è allucinante. Rendermene conto è un passo importante...credo di aver (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

fatto loro del male, inconsciamente, però mi sento felice di quello che sto facendo ora. Non ho mai mollato, anche quando sono ricaduta, anche quando sono stata sospesa e gli operatori hanno capito che ero in pericolo e hanno capito l'importanza di essere venuta a parlarne subito...ho anche preso il posto letto. Io quando andavo a casa non trovavo mai il tempo per me e quindi, dopo qualche tempo, mi veniva da ricadere e ora a accorgermene è una crescita.

Ciao Valerio, Verdiana, Giulia e Rosanna, mamma in questo momento è, solo fisicamente, distante da voi per la prima volta da quando siete nati. Ora più che mai il mio cuore è vicino al vostro, anzi, io sento il vostro cuore battere dentro il mio...per ognuno di voi allo stesso modo. Solo ora riesco a capire veramente tutto ciò che vi ho tolto, anche se fisicamente sono riuscita a tenervi vicino a me, nonostante la mia schifosa dipendenza. Ormai voi eravate abituati a quella mamma là e la cosa più brutta è che ognuno di voi, anche il più piccolo, nel tempo ha percepito quando io ero ubriaca oppure quando, all'improvviso, ero troppo attenta e dicevate che vi mettevo l'ansia e voi mi dicevate di stare tranquilla. Tutta questa maledetta merda vi ha trasmesso il peggio di me, anche se, nello stesso tempo, vi accudivo...a volte è capitato di non averlo fatto bene come sempre. Ma da quando mamma ha intrapreso questo percorso, il mio cuore batte solo per voi, ogni momento, ogni istante, ogni ora. È bellissimo mandarvi ogni mattina il messaggio, con scritto ad ognuno di voi "buongiorno" con un cuore rosso e la buonanotte allo stesso modo. È bellissimo svegliarsi bene ed essere voi il mio primo vero pensiero, perché ora lo sento vivo dentro al mio cuore. Quando voi mi (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

rispondete ai messaggi il mio cuore impazzisce di gioia, anche se fisicamente siete lontani. Tutto ciò che mi arriva, lo sento con mani, e mamma vi promette, anche se non so dirvi quando finirà questo percorso, che il mio cuore, insieme ai vostri, saranno un unico grande cuore”.

Monia

“Io penso a stare bene con me stesso, riprovare a rivivere una vita sana...è ciò che voglio, ciò su cui voglio mettere mano. Non ho parlato di mio figlio perché sto passando un momento delicato adesso...il mio cuore verso mio figlio è molto più grande, ma prima devo far passare questo momento, dove sto mettendo mano verso di lui e chi mi sta intorno...riprendere le mie responsabilità, essere più presente e più attivo. Mi ero accantonato e buttato da una parte e ora, piano

piano, vorrei rinascere, voglio rivedere i colori...vedevo sempre grigio...i sentimenti li ho buttati, li ho messi da una parte...non è che non li ho più...ho in effetti questa cosa di essere un po' ' anaffettivo, ma forse è semplicemente che ho difficoltà ad avvicinarmi per protezione, perché ho paura...avvicinarmi troppo, mi ha portato ad esplodere”.

Anonimo

“Sento di aver perso le emozioni e sento come se nulla mi desse più stimoli, gioia, e quindi vorrei un mondo di emozioni, ritrovarlo e risentirle. Non voglio più tutto grigio in cui sento tanto dolore e tanta tristezza. La sostanza porta ad un appiattimento e ora non sento più il piacere verso le cose o il desiderio di fare qualcosa che possa darmi soddisfazione...è come un'apatia, come se avessi il cuore nero, piatto. Vorrei per questo ricominciare a vivere a colori. Vorrei, ad esempio, riuscire a sentire amore, ma anche a donarlo, ad aprire il mio cuore...forse anche perché nella storia precedente che ho avuto, anche se non facevo uso, era una relazione troppo materialista: cene, vacanze, bella macchina, oggetti dentro casa...era una visione grigia, buia, scura... come se in passato vedessi la felicità da un punto di vista materiale e (continua)

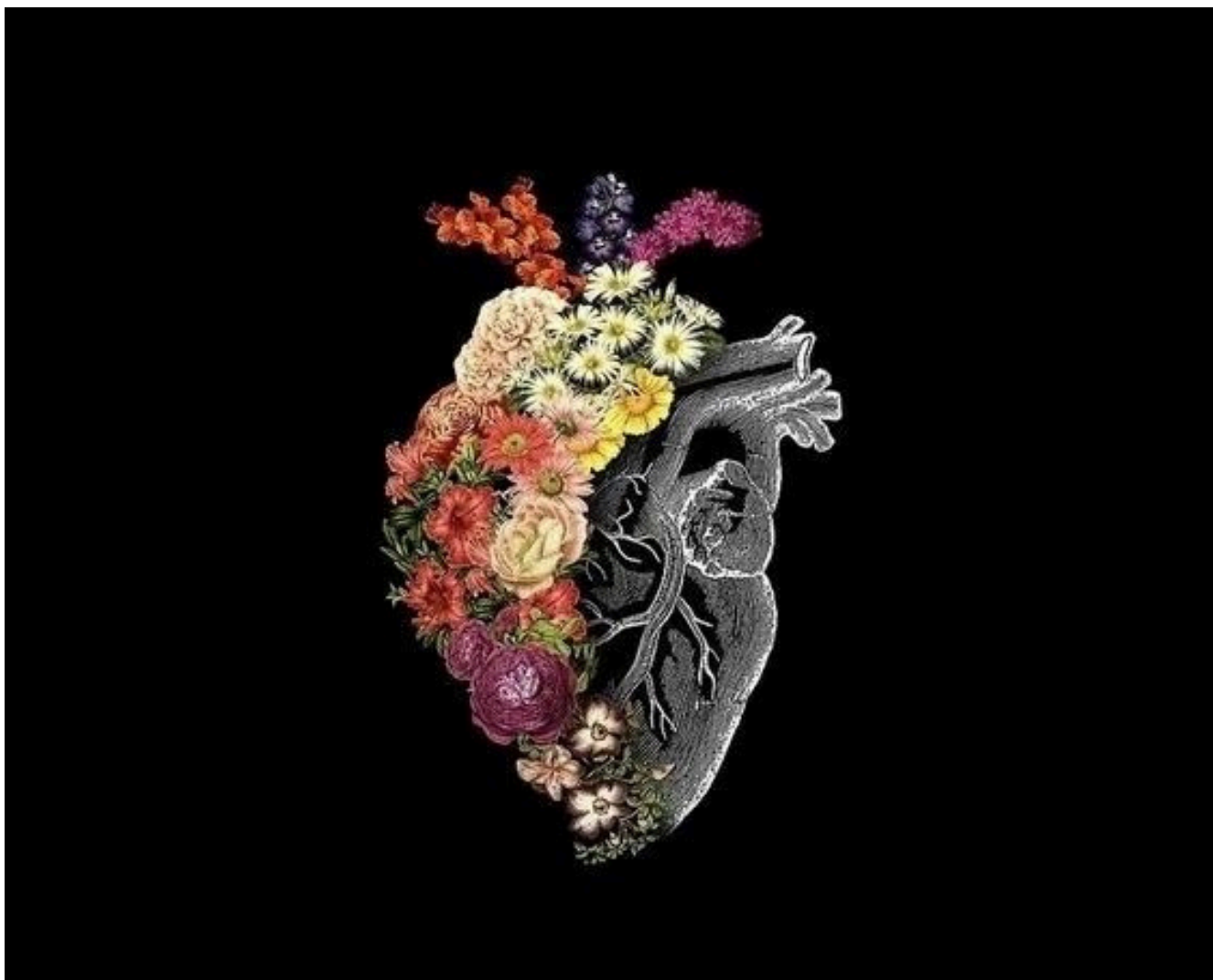


LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

invece sto capendo che è qualcosa che viene da dentro, dal sentirsi bene.

Il mio cuore è nero, pieno di sentimenti negativi che lo hanno riempito col tempo; sento che ne è così pieno che sta per esplodere, non ce la fa più, e lo capisco perché, giorno dopo giorno, quando in alcuni attimi mi soffermo per cercare un sorriso o una gioia o un pensiero positivo, non riesco più a trovarlo. Vorrei capire. A volte mi chiedo come io abbia fatto a diventare così nonostante tutto l'amore che ho messo in ogni singola cosa. So di non mentire a me stesso, Dio mi ha testimone. Il 1000 situazioni ho sempre scelto di essere buono. A volte da piccolo mi chiedevo perché tutti quelli cattivi sono sempre così felici e quelli buoni invece soffrono. Io però non ho mai voluto essere cattivo e ho sempre scelto di rimanere buono. Se il mio cuore potesse esprimere un desiderio, sarebbe quello di cancellare tutto questo nero e colorare tutto con i colori dell'arcobaleno. Vedere in ogni cosa intorno a me una cosa bella, una cosa felice, come lo era quando ero bambino. Vorrei ricominciare a vivere a colori, vorrei un mondo nuovo che non so più dove cercare, e continuo a chiedermi se prima o poi quel giorno arriverà".

Anonimo



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



“Ho il cuore in gola, la sento spezzata...sono queste le parole che volevo condividere.

Non posso che pensare a te mamma. Mi sei sempre stata vicino nel corso della mia vita, mi sono sentito tanto amato. Ora che sei in una clinica, malata, mi si spezza il cuore. Impegnato nella battaglia con i miei demoni e con il fatto che la vita, dopo i miei tanti eccessi, mi ha presentato il conto, vorrei poterti stare più vicino, fare qualcosa in più. Sei la persona che ho amato di più e questo momento è tutto tuo, perché, se mi viene chiesto cuore, io penso a te.
Ti amo”.

Pierluigi

“Mi sono emozionato...mi fa emozionare aiutare le persone ed è

ciò che mi piacerebbe poter fare perché, far del bene, mi riempie il cuore di gioia.

Parlare con il cuore è parlare d'amore. Come prima cosa è importante imparare ad amarsi veramente, ogni giorno della vita, rispettando il cuore umano, avere compassione per i più deboli, aiutandoli con una presenza, una parola, una carezza. Questo dovrebbe bastare per riempire il cuore di gioia, facendo del bene, sentendosi completi. È proprio questo che è mancante: sentirsi in pace con se stessi. L'amore è il nutrimento del nostro spirito, ci dà quel senso di pace e riempie il cuore di gioia. Ci fa stare bene dentro di noi. Senza l'amore non siamo niente e me ne dovrò ricordare sempre”.

Nando

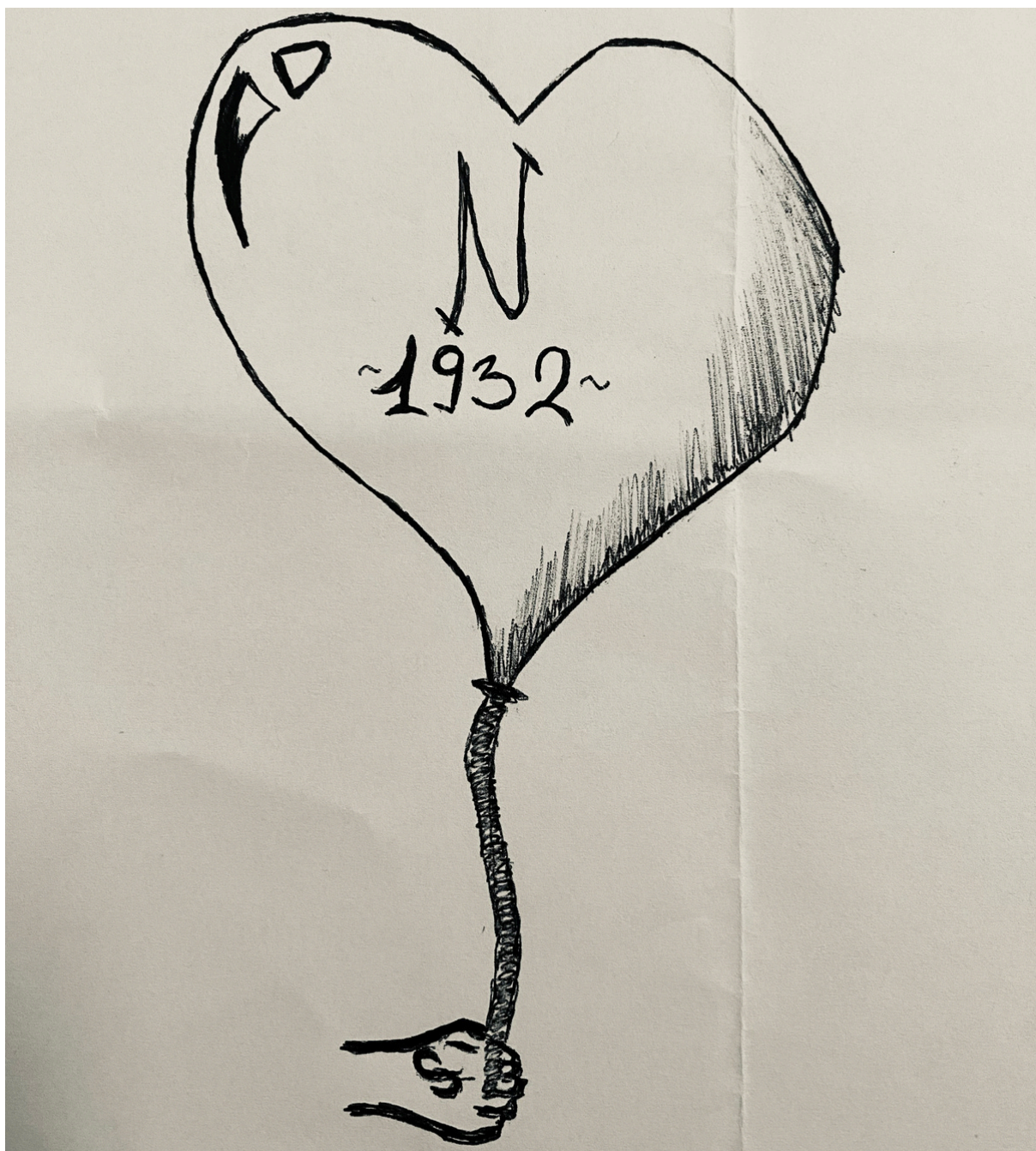
“Ciò che ha detto Nando mi fa commuovere perché mi piace l'essere propensi verso il prossimo...ho il sogno di fare questo come lavoro e l'ho messo lì, va coltivato...andare verso gli altri è innato ed ecco perché non ho mai pensato a me, ho bisogno di fare del bene, ce l'ho dentro. Poi, però, parlando qui e anche con la psicologa, mi è stato detto che è importante mettere dei confini e saper dire di no...il mio altruismo resterà sempre, però è importante proteggermi”.

Monia

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Il mio cuore ha incominciato ad uscire fuori molto presto. All'età di 7-8 anni avevo capito che ero molto altruista, buono con tutti quelli che frequentavo. L'essere troppo di cuore mi ha fatto capire di essere anche troppo debole. Con il passare degli anni non sono cambiato, ma ho migliorato il mio rapporto con le persone. Ovvero, stavo attento a pesare la mia bontà con chi avevo davanti e intorno. Dopo tanti anni, quando ho incominciato a fare uso di sostanze, ho accantonato il mio cuore, praticamente buttato, così da non avere più sentimenti. Ora sto riprovando a riprendermelo e ad esprimere più amore verso me stesso e verso gli altri.

Valerio



Andrea C.

LA VALIGIA CHE MI PORTO DIETRO

Ognuno di noi porta con sé una valigia invisibile, fatta di esperienze, errori, desideri, affetti e sogni. Abbiamo provato ad aprirla insieme, a guardarci dentro con sincerità e coraggio. Dentro c'è chi ha trovato il peso delle proprie dipendenze, chi la forza di ricominciare, chi la paura di non farcela e chi, invece, la speranza di un futuro diverso. Alcuni hanno diviso la valigia in passato e futuro, altri l'hanno riempita di parole, di ricordi o di toppe colorate a coprire le ferite.

Tra chi vuole liberarsi di ciò che fa male e chi custodisce con amore ciò che resta, emerge una consapevolezza comune: non possiamo scegliere tutto ciò che mettiamo nella nostra valigia, ma possiamo decidere cosa continuare a portare con noi e cosa, invece, lasciare andare per poter ripartire più leggeri.

“Nella mia valigia attualmente c'è tanta speranza che vorrei sostituire con la concretezza e il pragmatismo. La mancanza di gestione delle mie risorse e la consapevolezza delle mie caratteristiche sia positive che negative. Ora come ora, l'unica certezza che ho è la mia bontà d'animo, che non vorrei più corrompere... sapendo che la volontà, una forte volontà, è l'unica via d'uscita”.

Anonimo

“Ho scritto un elenco di cose negative e positive. Nella mia valigia immaginaria le tengo divise perché mi dà la certezza di cosa sono davvero...ciò che mi piace e cosa no, ciò che sono e cosa no, capire le scelte giuste e mantenerle per andare avanti, così da non deludermi e non deludere più nessuno.

Positivo: parlo due lingue abbastanza bene, l'inglese e lo spagnolo; sono più di trent'anni che suono la chitarra; la passione per la musica e il cinema; la mia cagnetta e la mia gatta meravigliose; pochi amici ma i migliori che si possano avere; la fortuna di vivere in Spagna (appena posso ci tornerò); i miei genitori, che a loro modo ci sono sempre; forza Roma per sempre; ho sempre fatto il barman, con la fortuna di aver fatto sempre il lavoro che amo; aver avuto la cugina più bella e dolce che si possa avere e che ora non c'è più.

Negativo: autodistruzione; volersi poco bene; quasi non avere nessuna stima nel rispetto per me stesso, con la conseguente mancanza di rispetto per gli altri; sono il re delle scelte sbagliate; la presenza, diventata costante, della cocaina; uso spropositato di ketamina; superficialità; menefreghismo; bugie; scegliere la via più facile e mai quella giusta; scelta sbagliata di amici e situazioni; non saper usare bene i soldi che mi sono guadagnato; amici persi per i miei comportamenti; pensare giorno per giorno senza avere un obiettivo (ora ne ho uno, quello di stare bene)”.

Anonimo

UNA COSA BRUTTA NELLA MIA VALIGIA SONO 20 ANNI DI CAZZATE, DI DROGA, DI MENEFREGHISMO, DI BUGIE. SONO TANTE LE COSE, TROPPE E NON MI PIACE RICORDARLE. SIANGERCI SOPRA, SONO COSE PASSATE...NON CANCELLO NULLA, MA NON VOGLIO RICORDARLE ADesso. Per adesso, mi aiuta non ricordarle. Voglio essere contento, non mi piace quando sono triste, perciò voglio accantonare le cose passate da una parte. Le cose pesanti mi fanno infognare e se ci penso sto peggio. Le cose belle, invece, ogni giorno mi danno la forza di andare avanti...una su tutte sono i miei figli e quella santa donna di mia moglie".

Jac

Ho immaginato una valigia con delle toppe colorate e su di ognuna delle parole abbinate. La toppa della tristezza è molto grande, ma cerco di affrontare le cose sempre con il sorriso. La speranza è quella di accantonare tutte le cose brutte e fare ciao a me stessa (sostanze, autodistruzione emotiva e sentimentale) e quella di uscire dalle dipendenze perché sono molto stanca...faccio 45 anni a giugno e l'ho provate tutte, ma non ne sono mai uscita. Mi piacerebbe poterle accettare, anziché autodistruggermi sempre...queste pesantezze mi distruggono da quando sono bambina. Tante volte il mio cervello, in automatico, elimina l'accaduto o il problema che sia...tante cose non le ricordo, ma poi riaffiorano e sono violente. Le toppe disegnate sono sia interne che esterne perché sono talmente grandi che escono dalla valigia...ecco perché poi ci metto una toppa".

Stef



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Dentro questo mio bagaglio ci sono parecchie cose che mi porto, ma piano piano alcune cose le sto lasciando andare via. Sicuramente voglio togliermi tutte le sostanze, levarmi da questa schiavitù, perché sono nato libero e libero da ogni cosa voglio continuare a vivere, senza stare male e continuando a viaggiare come ho sempre fatto. Vorrei riuscire a prendermi un camper così da avere una casa, ma nello stesso tempo andare dove mi va, lavorando e facendo altre esperienze con la mente lucida e libera”.

Francesco B.



“La mia valigia è divisa in due parti, una riguardante ciò che mi porto dal passato e l'altra ciò che vorrei dal futuro. Spero di avere una vita perfetta...per me esiste, in essa non c'è tutto il mio passato e non c'è niente di brutto né negativo. Io ci credo. Ciò che penso è che abbiamo una strada da seguire...siamo noi a scegliere se intraprenderla o meno, la scelta è sempre la nostra, ma la strada ci viene data. Sò molto bene ciò che voglio e credo che questo accadrà.

A sinistra le cose del passato: le notti fuori in strada, mio padre, il carcere, la comunità, i miei errori. A destra le cose che vorrei per il futuro: il desiderio di avere tutto ciò che non ho avuto, la voglia di non sbagliare più, il sogno di una vita perfetta, risolvere e dimenticare tutte le cose brutte del mio passato”.

Rodion

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Anche io ho diviso la mia valigia in due. Mi porto, dal passato, gli errori commessi che mi danno rabbia. Porto l'amore della mia famiglia e questo scaturisce in me la paura degli anni che passano e la paura di non fare in tempo ad aggiustare tutto. Ciò che vorrei è salute e serenità. Il pezzetto da cui vorrei partire è guarire e mi sto concentrando su quello al momento”.

Pierluigi

“Nella mia valigia toglierei tutte le cose brutte che mi hanno portato a sbagliare e ci metterei quelle più belle, i miei figli, gli amici quelli veri, la mia parte bella e positiva, una casa e una donna che mi ami davvero. Queste cose mi potranno rendere felice”.

Nando

“Nella mia valigia ci sono la paura, la determinazione e la sicurezza in me stesso”.

Andrea C.



L'AIUTO CHE FERISCE E L'AIUTO CHE SALVA

In occasione dell'evento "Emergenza droga" dello scorso 22 maggio, che ha riunito esperti internazionali, forze dell'ordine, magistrati e operatori del settore per discutere di deflection, diversion e del possibile ruolo terapeutico dell'intervento coercitivo, nel nostro laboratorio abbiamo scelto di partire da chi quell'emergenza la vive sulla propria pelle.

Abbiamo dato spazio alle parole e alle esperienze degli utenti, raccogliendo riflessioni profonde su tre temi che, per molti, non sono concetti astratti ma ferite, ricordi, possibilità: coercizione, sicurezza e terapia.

Ne è emerso un mosaico di vissuti duri ma lucidi, che raccontano cosa significa sentirsi forzati, protetti o curati — e cosa distingue la violenza dal rispetto, l'abuso dall'aiuto, l'obbligo dalla vera cura.

Questo articolo raccoglie quelle voci, perché dietro ogni intervento, ogni decisione, ogni politica, ci sono persone. La loro umanità è il punto da cui ripartire.

Quando si parla di coercizione, sicurezza e terapia, per noi non sono solo parole: sono esperienze vissute sulla pelle, nel corpo e nella mente.

Coercizione vuol dire costrizione, obbligo, abuso di potere. È quando qualcuno ti forza a fare qualcosa, anche se magari pensa di farlo per il tuo bene. Ma per noi, spesso, ha significato violenza.

Ci siamo sentiti sottomessi, giudicati, forzati. Alcuni di noi sono stati buttati a terra, presi a calci, ammanettati senza motivo. A volte la parola aiuto è stata confusa con punizione. Come dice qualcuno di noi: *Non è quello che fanno, è come lo fanno.*

Ci sono poliziotti che abusano del loro ruolo, altri che invece sono riusciti a calmare, parlare, aiutare. Ma sono pochi. C'è chi è stato sparato per non essersi fermato, chi è stato trattato come un criminale solo per avere una siringa nello zaino. C'è chi ha perso tutto per colpa di un abuso, chi è stato caricato di accuse false e ha fatto anni di carcere.

Eppure, qualcuno di noi dice anche che l'intervento, se fatto con rispetto, può salvarti. Quando sei fuori controllo, perdere la libertà può anche voler dire essere fermato prima di farti ancora più male.

La sicurezza, per molti, è diventata sinonimo di controllo, repressione. Ma noi abbiamo bisogno di una sicurezza che significhi accoglienza, rispetto, comprensione, calore umano. Per sentirsi sicuri, serve sentirsi visti come persone, non come numeri o problemi. La vera sicurezza non può arrivare con le botte, ma con la fiducia, con un intervento che non distrugge, ma accompagna.

E poi c'è la terapia. Alcuni di noi ci sono arrivati per scelta, altri perché obbligati.

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

E diciamolo chiaro: essere obbligati a curarsi non sempre funziona, soprattutto se chi ti obbliga è chi ti ha appena fatto del male.

La terapia vera deve essere supporto, comprensione, ascolto, non solo pasticche e isolamento. C'è chi è finito in psichiatria legato, sedato, trattato come un oggetto da spegnere. E appena fuori è tornato a drogarsi, perché la radice del male non era stata vista, né curata.

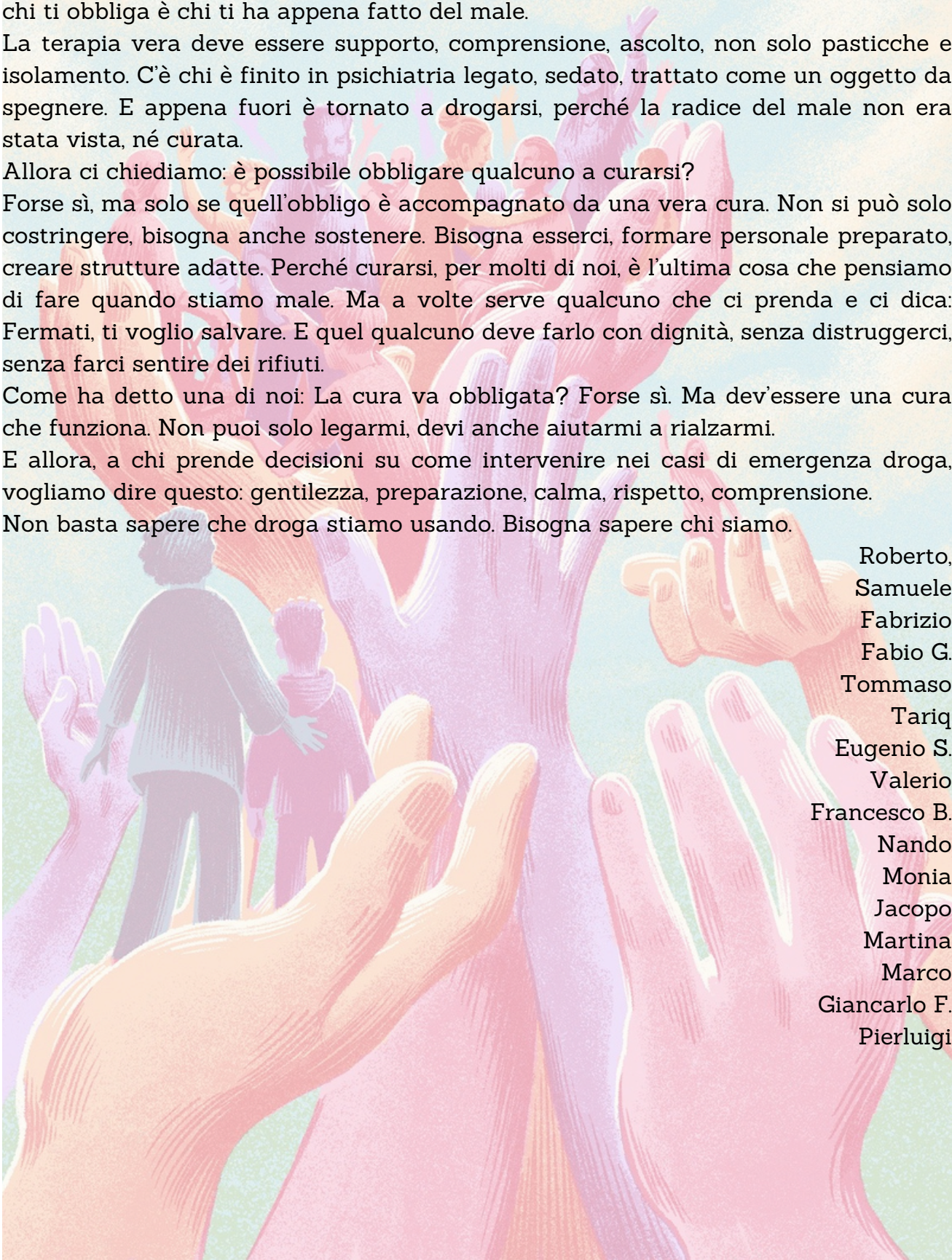
Allora ci chiediamo: è possibile obbligare qualcuno a curarsi?

Forse sì, ma solo se quell'obbligo è accompagnato da una vera cura. Non si può solo costringere, bisogna anche sostenere. Bisogna esserci, formare personale preparato, creare strutture adatte. Perché curarsi, per molti di noi, è l'ultima cosa che pensiamo di fare quando stiamo male. Ma a volte serve qualcuno che ci prenda e ci dica: Fermati, ti voglio salvare. E quel qualcuno deve farlo con dignità, senza distruggerci, senza farci sentire dei rifiuti.

Come ha detto una di noi: La cura va obbligata? Forse sì. Ma dev'essere una cura che funziona. Non puoi solo legarmi, devi anche aiutarmi a rialzarmi.

E allora, a chi prende decisioni su come intervenire nei casi di emergenza droga, vogliamo dire questo: gentilezza, preparazione, calma, rispetto, comprensione.

Non basta sapere che droga stiamo usando. Bisogna sapere chi siamo.



Roberto,
Samuele
Fabrizio
Fabio G.
Tommaso
Tariq
Eugenio S.
Valerio
Francesco B.
Nando
Monia
Jacopo
Martina
Marco
Giancarlo F.
Pierluigi

CREDITI

A cura di Vittoria Santantonio, psicologa ed operatrice presso il Centro di Prima Accoglienza (CPA), e Giorgia Giammei, volontaria presso il CPA.

Impaginazione e grafica a cura di Vittoria Santantonio e Giorgia Giammei.

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 gennaio. 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