

# In gioco o in fuori gioco



Lo sport come Terapia  
nel disagio giovanile



**SPORT**

www.sportitalia.it

Ministero della Sanità



Fondazione Villa Maraini   
XVI Circoscrizione - Commissione Sport   
Equipe Dipartimentale Sport - DSM - ASL RMD

## PRESENTAZIONE

In gioco o in fuorigioco - lo sport come terapia nel disagio giovanile, è una pubblicazione curata dai ragazzi in terapia presso l'equipe dipartimentale per le attività sportive del D.S.M. dell'ASL RM D e dai ragazzi ospiti della Fondazione Villa Maraini.

L'idea di stampare questo piccolo opuscolo, c'è venuta in seguito alle varie esperienze che in questi anni, la commissione sport ha vissuto insieme ai responsabili e gli operatori di queste due importanti realtà del nostro territorio.

Un'esperienza nata un po' in sordina, un incontro quasi casuale, con coloro che trattano uno degli aspetti più affascinanti e nello stesso tempo delicati dell'uomo; quello della psiche.

Già da tempo i ragazzi del dott. Trecca giocavano al calcio e uscendo dal campo coperti di fango insieme agli operatori, esploravano nuove forme di terapia, dimostrando con i fatti che si possono raggiungere buoni risultati anche fuori dagli schemi "convenzionali" di intervento.

Già da tempo con la commissione sport avevamo deciso di utilizzare i fondi disponibili in iniziative che non guardassero all'attività sportiva solo come mezzo di crescita fisica. Sarebbe stato troppo riduttivo e probabilmente avremmo svilito il senso vero dello sport.

Quello che ci ha portato da subito ad una stretta ed appassionante collaborazione è stato pertanto un comune vedere nel valutare l'utilizzo dello sport, in particolare quello di squadra, come strumento di socializzazione, integrazione ed infine di terapia.

Dopo alcuni incontri decidemmo di partire per un'avventura nuova, mai sperimentata prima. Dalla teoria alla pratica decidemmo di organizzare, con l'aiuto di un preside d'avanguardia, una giornata d'incontro e di sport.

SPORTIVAMENTE metteva insieme i ragazzi di Libera, la squadra del DSM, una rappresentativa della circoscrizione, la squadra degli studenti del Morgagni.

L'incontro si svolgeva di mattina con i ragazzi della scuola, quelli del DSM, esperti del settore, genitori, amministratori locali; un momento di confronto e d'approfondimento risultato più efficace nei giorni successivi che in quella mattinata, poichè la timidezza frenò in parte gli interventi dei ragazzi.

Nel pomeriggio tutti in palestra a giocare nel torneo di pallavolo ed in quello di calcetto.

L'anno successivo ripetemmo l'esperimento, con dei compagni d'avventura di tutto rispetto i ragazzi della Fondazione Villa Maraini, la struttura, di Via Ramazzini, tra le maggiori in Italia, che si occupa del recupero di persone vittime della tossicodipendenza nelle sue varie forme.

Anche lì viene utilizzata tra le altre molteplici attività e terapie quella sportiva, per aiutare i ragazzi a "recuperarsi" e spesso capita di incontrare il dott. Angeleri in calzoncini e maglietta a giocare con loro a pallavolo.

L'iniziativa fu strutturata in maniera analoga, la mattina andò un po' meglio, il pomeriggio i tornei furono ancor più partecipati. Ed ecco che tutte le teorie argomentate nel convegno diventavano realtà.

Coetanei legati dalla passione per lo sport, con mille problemi diversi ma con tanta voglia di superarli. L'unica cosa che divideva i ragazzi era la rete da pallavolo.

Non ricordo nemmeno chi vinse il torneo, a chi consegnai la coppa.

Avevamo raggiunto il nostro obiettivo, lo sguardo con il quale gli studenti vedevano quello che la mattina pensavano fosse "il diverso", era ben differente di sera, alla fine della giornata.

Ed anche i commenti un po' ironici avevano lasciato spazio ad un rapporto più utile, diretto ed intelligente.

Con quest'opuscolo vogliamo cercare di aiutare in qualche modo quei ragazzi che pur accorgendosi di cominciare ad avere qualche problema nei rapporti col prossimo, o nella propria vita familiare, stentano forse per vergogna, per orgoglio, o per timidezza a confidarsi con qualcuno di cui potersi fidare.

L'età nella quale si frequenta la scuola media superiore è senz'altro quella più a rischio per il presentarsi di questi problemi anche in relazione all'immediatezza con la quale si affronta l'argomento. E' molto più semplice intervenire all'insorgere della patologia che nel momento in cui la stessa si è ormai acuita.

Lo sport "pulito" può proprio per questo essere molto utile, per la sua forza dirompente, per la sua capacità di far gruppo, perchè lo sport da solo senza aggiunta di altre "sostanze" è fondamentale per la crescita dell'individuo.

Un particolare ringraziamento a Luigi e Marco ed ai loro collaboratori per quello che abbiamo potuto fare insieme, per tutto quello che ci hanno insegnato in questi anni, per tutto quello che fanno nel loro campo e soprattutto per come lo fanno.

Ci auguriamo che questa collaborazione nata (forse un po' in ritardo) tra l'ente locale e realtà così importanti tenda negli anni sempre più a potenziarsi, soprattutto in vista di un decentramento amministrativo che potrà consentire un'organizzazione ottimale del nostro territorio.

Un ringraziamento infine anche a quel preside d'avanguardia, che continua a tener aperte al nuovo le porte del suo istituto, a coloro che hanno realizzato quest'opuscolo ed a quelle ragazze e quei ragazzi che hanno lottato e lottano per vincere la propria partita.

IL PRESIDENTE DELLA COMMISSIONE SPORT E CULTURA  
SEDICESIMA CIRCOSCRIZIONE

Paolo Masini



"...INIZIATIVE FUORI DAL COMUNE..."

## Introduzione Fondazione Villa maraini

L'educazione tra pari è l'esatto contrario dell'approccio paternalistico in cui l'adulto che sa si rivolge al giovane che non sa, dall'alto delle sue certezze e dei suoi dogmi, recando spesso più danni che bene.

Per questo, Villa Maraini è lieta di condividere la sua venticinquennale esperienza antidroga con gli studenti e i giovani desiderosi di capire meglio il mondo della dipendenza e della disperazione legata al consumo di sostanze.

Da una delle tante visite, nasce quest'opuscolo, frutto delle riflessioni di alcuni ragazzi che si sono confrontati con le ansie, le delusioni e le speranze di altri ragazzi che Villa Maraini frequentano a causa della loro dipendenza.

Ne esce un quadro sincero e reale che offriamo ai giovani cui chiediamo un impegno di peer-education e, più in generale, a quanti sono desiderosi di superare i propri pre-giudizi in merito.

Un quadro che fa riflettere e che ci auguriamo possa contribuire a prevenire altre sofferenze.

Massimo Barra  
Direttore di Villa Maraini

## Introduzione Equipe dipartimentale Sport.

Giuro, non volevo farlo ma i miei colleghi mi hanno obbligato: “ devi scrivere due righe per presentare il nostro modo di lavorare“. Mi sembrava banale (con Voi giovani non si può essere banali) e non sapevo assolutamente come si potesse non essere banali in una presentazione. Ci ho pensato un bel po', mi sono messo a scrivere con l'idea di comunicarvi (e poterle condividere con Voi) le emozioni più belle del nostro lavoro .

Sono tante e spero di viverne la maggior parte in questa giornata di sport. La più importante la scrivo ora per la prima volta, rivolgendomi principalmente a Voi giovani della scuola e a Voi giovani dell'Equipe sperando di vedervi protagonisti (chi aiuta e chi deve essere aiutato) di una conoscenza nuova: non è più vero che le malattie psichiatriche cronicizzano, che riducono chi ne soffre ad essere tagliato fuori, per sempre, da una vita normale. Questo succedeva e succede solo quando gli interventi terapeutici sono tardivi e non adeguati. Sulla tempestività potremmo essere tutti responsabili, sull'adeguatezza è veramente giunto il momento di rivedere totalmente i modelli di cura tradizionali.

Dr. L. Trecca  
equipe Dipartimentale Sport  
Dipartimento Salute Mentale  
Asl RM/D



Testi:  
**Alessandro, Andrea, Ascenzo,  
Giorgia, Marco, Romano, Sara.**  
Disegni: **Alex, Fabrizio.**



# SENZA FILI

A cura di  
**Marco Angeleri**

*Troppo spesso usiamo “slogan” come strumenti di convinzione, sono brevi, sintetici e soprattutto evitano difficili riflessioni.*

*“Il fumo uccide!... Alcol? No grazie! ... La droga fa schifo!” Sono messaggi giusti e con nobili scopi, eppure la gente continua a fumare, bere e a drogarsi.*

*Anche la lettura di queste poche pagine, siamo convinti che non sconfiggerà la tossicodipendenza, ma il racconto delle storie d’alcuni giovani che hanno affrontato un percorso di recupero nella comunità della Fondazione Villa Maraini, vuole essere uno strumento di riflessione e non una sentenza.*

*D’altronde si dice sempre che le sentenze non si discutono, noi riteniamo che della vita e delle nostre scelte sia giusto discuterne, cercando di capire ciò che lo slogan “La droga uccide” non fa capire.*

# S

iamo arrivate lì per caso, semplicemente per avere un confronto o parlare di quello che ci gira attorno. Sta’ di fatto che ci siamo messe in contatto con loro e felici di conoscerci ci hanno accolto nel migliore dei modi.

Abbiamo passato delle splendide giornate, condiviso i loro sorrisi, i discorsi... i grandi ideali, loro vivono là, in quella che burocraticamente si chiama: comunità terapeutica semi-residenziale.

Alla Fondazione Villa Maraini ci sono grandi parchi verdi ed edifici ristrutturati circondati da giardini, poi tanti servizi: l’emergenza, l’unità Hiv, il progetto carcere, il centro di pronta accoglienza e d’orientamento, i notturni, la tipografia...ma la cosa che é presente più importante, é LA SPERANZA (che non c’è nella strada, sotto il metrò o nelle frasi tipo: questa é l’ultima volta e poi smetto.)

Siamo entrate a contatto con gente con cui la vita non é stata generosa, persone che già dai primi anni della loro adolescenza, erano divisi tra mille dubbi, problemi e agitazioni, altri invece che pur non avendo vere e proprie tragedie alle spalle, hanno cominciato per curiosità, per noia o perchè non hanno saputo reagire ai rovesci della vita a causa forse di una sensibilità maggiore.

Li abbiamo conosciuti, ci hanno accolto bene, come due di loro, senza ipocrisia, ma con la gioia di dirci che hanno sbagliato qualcosa e sono là per rimediare.

Ognuno ci ha raccontato la sua storia, con naturalezza e con straordinaria disinvoltura, ne siamo rimaste colpite e speriamo che restino impresse anche nei vostri cuori.

Abbiamo trascorso cinque giorni con loro, di quei momenti ce ne ricordiamo uno in particolare, senz’altro il più bello: una mattina di dicembre, c’era il sole, l’aria fresca, l’odore dell’erba, decidiamo di fare una lunga passeggiata aggirandoci tra i giardini della villa in compagnia di uno dei ragazzi, Marco, una persona dall’animo nobile, la cui sensibilità emerge dal racconto della sua esperienza.

Parliamo con naturalezza, serenamente, Marco invita altri ragazzi: Romano, Andrea, Ascenzo e Alessandro che si uniscono volentieri a noi.

Le ore trascorrono velocemente, ignorando che quella sarebbe stata una passeggiata ricca di significati ed emozioni, così Marco prendendo la parola ci dice questo:

<< Non ricordo esattamente perchè cominciai, forse per noia o magari per superficialità, o forse fu la delusione di un amore al quale mi ero aggrappato con tutto me stesso negli anni della mia adolescenza, sta di fatto che in seguito a quell'episodio (che fu la goccia che fece traboccare il vaso) cominciai il mio cammino lungo la strada delle droghe, che durò per circa cinque anni (pochi ma intensi).

Io, ho sempre avuto la percezione di essere un ragazzo particolare, non perchè mi sentissi diverso da tutti i miei coetanei, ma semplicemente perchè osservandoli capivo che le cose che dicevano o facevano la stragrande maggioranza di loro non m'interessava minimamente.

Tante cose le trovavo stupide o prive d'interesse, passai anni a chiedermi quale fosse la mia dimensione e, cosa amassi fare.

Finchè non arrivò l'amore, splendido e raggianti, capace di dare risposta a tutti i miei perchè, forse per questo motivo mi aggrappai a lui con tutto me stesso.



Fu un rapporto che durò a lungo, più di quattro anni, nei quali ebbi modo di soffocare quasi completamente i miei malesseri esistenziali e le paranoie.

I primi due anni andarono alla grande, ma in breve tutto tracollò, trasformando quel paradiso artificiale in un inferno fin troppo reale.

Tradimenti, ingenuità e immaturità furono gli ingredienti più significativi che minarono definitivamente il nostro rapporto, che si trascinò avanti ancora per molti anni di tira e molla.

Un bel giorno tutto finì, scomparve come una bolla di sapone, sparirono i progetti, sparirono le certezze e mi ritrovai con un gran vuoto, fu proprio così, mi sembrò di essermi risvegliato di colpo da un sogno (o forse da un incubo), con la sensazione terribile, dentro di me, di un enorme e incolmabile vuoto.

Iniziosi allora uno dei periodi più bui della mia vita, caddi in una profonda depressione dalla quale non riuscivo ad uscire in nessun modo.

Provai a reagire cominciando ad abbracciare tutte quelle cose che fino a qualche anno prima discriminavo.

Cominciai a frequentare vecchie conoscenze e ad accostarmi al mondo delle discoteche, alla vita da muretto, in breve arrivai agli stupefacenti, nella continua ricerca di un "vestito" che coprisse la mia vita.

Ben presto mi resi conto che per star dietro alle sostanze, alle discoteche, ad una vita sempre più accelerata, i soldi erano pochi e la "benzina" non bastava mai. Ero ormai a "rota".

Uno cerca qualcosa di nuovo di diverso e poi si rende conto che fa ciò che hanno fatto tanti

giovani caduti nel mondo della droga: cominciai con alcool e droghe leggere fino ad approdare al mondo della chimica sintetica e degli psicofarmaci.

Accantonai, forse perchè nè ero spaventato, l'eroina, con la quale feci conoscenza solo nell'ultimo periodo della mia tossicodipendenza, una malattia che mi portava inesorabilmente verso la morte. Conobbi un'altra ragazza che cominciai a frequentare, m'introdusse in un ambiente molto diverso da quello in cui mi stavo "formando", quello dei "rave party".

All'inizio quei "rave" sembravano la svolta caduta dal cielo, non c'erano guardie nè buttafuori dai quali guardarsi mentre si spacciava, si pagava poco l'ingresso, si pagava poco da bere e la gente si drogava di più.

Fu l'inizio della fine, più soldi, più droga, più sfacelo.

In poche parole passai gli altri tre anni della mia storia ad organizzare "rave" illegali con vecchi e nuovi amici.

Senza neanche rendermene conto ero arrivato alla frutta, non aspettavo più il sabato per drogarmi, ormai ero in completa balia delle sostanze (in prevalenza sintetiche e psicofarmaci), ne facevo un uso smodato tutti i giorni, n'avevo bisogno per andare avanti.

In breve persi tutto quello che così sinteticamente avevo costruito: amici, ragazza, famiglia ed anche la dignità, ormai alla deriva, perso in un mondo tutto mio nel quale neanche più la droga riusciva a coprire il vuoto e il dolore che sentivo dentro.

Così un giorno, forse per caso o perchè stavo in astinenza, arrivai al Centro Emergenza di Villa Maraini e da qui alla Comunità Semiresidenziale che ormai frequento da due anni circa.

Ricordo che i primi giorni passati all'accoglienza condussi una lotta con me stesso per decidere veramente di cambiar vita: pensai a quello che ero diventato, ciò che avevo e quello che avevo perso, il tutto con una lucidità spaventosa rispetto al mio stato mentale che le droghe avevano visibilmente alterato.

Ora che sono quasi alla fine del mio percorso comunitario posso senz'altro affermare che quella sia stata la decisione più saggia che io abbia preso in vita mia.

In questo posto sono riuscito a dare una risposta alla maggior parte delle domande che da sempre mi ponevo, riuscendo a capire e riscrivere i miei sbagli, riuscendo a conoscermi meglio e soprattutto a non cercare quelle maschere illusorie che ho sempre usato per nascondermi, qui sono riuscito a scoprire, forse per la prima volta, i valori veri (almeno quelli che io amo seguire) dai quali sono sempre fuggito, ho conosciuto le mie paure e i miei fantasmi di sempre e forse sono anche arrivato ad accettarli.

Qui ho imparato le mie debolezze e la mia forza, ho imparato la vita.>>

Quando pensiamo alla storia di Marco, ci rendiamo conto che la voglia di vivere, di capire, riesce a far vincere anche le sfide più difficili.

Dopo il suo racconto, ci sentiamo tutti più rilassati, le parole di Marco toccano i nostri cuori

e ci fanno sentire più vicini; anche noi due, che abbiamo una storia diversa, spesso siamo divise tra mille indecisioni e agitazioni e pensando all'adolescenza di Marco, ci vengono in mente le nostre paure, i nostri fantasmi e la difficoltà di accettarli.

Ora che siamo qui a scrivere di Marco, del suo amore raggianti, delle prime droghe, dei momenti di eterna tristezza, penso anche alle parole di Andrea, quando ci guardò sorridendo e con lo sguardo sembrò volesse denunciare i malumori e i tradimenti del passato che piano piano riaffioravano nella sua mente:

<< Mi ricordo che quando ero ragazzino, mentre i miei coetanei andavano a fare sport, io preferivo restare con quelli più grandi di me a fumare qualche spinello o a farmi una sniffatella, forse perché avevo bisogno di sentirmi più grande o forse perché così interpretavo in pieno il ruolo del ribelle che non deve chiedere mai e questo mi piaceva molto.

Pensa, che io additavo come idioti i miei coetanei che si divertivano giocando a pallone o facendosi una passeggiata per il Corso con la fidanzatina di turno.

Mi sentivo macho e con l'aiuto delle sostanze riuscivo a reprimere tutte le mie emozioni, con le ragazze, con gli amici e persino con mio padre e mia madre.

Ricordo che fino a 16 anni non ero così, ma poi conobbi Marianna, una mia coetanea che abitava nel palazzo di fronte al mio, cominciai a provare delle emozioni mai sentite prima, ero innamorato perso, facevo di tutto per farmi notare da lei, ricordo che però quando le ero vicino mi tremavano le gambe, balbettavo, sentivo il cuore che mi batteva forte ma anche il sangue che mi si gelava.

Cominciai a parlare di lei e di quello che provavo con un mio amichetto che mi stava vicino e mi sembrava che mi desse bellissimi consigli, alla fine decisi di parlare con lei, di farle la tanto sospirata dichiarazione, ero impacciatissimo e tuttora non so se realmente riuscii a dirle quello che volevo, mi disse che doveva pensarci e che mi avrebbe risposto il giorno dopo, ero eccitatissimo e felice, pensavo che era normale la sua risposta perché una brava ragazza non può dire di sì subito.

Ero al settimo cielo, mi sentivo il re dell'universo e non vedevo l'ora che arrivasse domani, la notte non riuscii a chiudere occhio, ricordo che la trascorsi ad ascoltare "with or without you" degli U2, la imparai a memoria nelle parole e nelle note.



Quando fu mattina feci filone (ndr. non andare) a scuola, ero troppo eccitato per ascoltare i prof., giravo sul lungomare quasi estasiato, quando vidi su una panchina Marcello (il mio amichetto) e Marianna abbracciati, mi crollò il mondo addosso, rimasi pietrificato, non so spiegare tutto quello che provai in quel momento, so solo che un dolore così forte non l'ho provato nemmeno con la morte di mio padre che pure mi ha segnato tanto.

Non ho mai più parlato nè con Marianna nè con Marcello. Ho fatto finta che non fosse successo niente, la mia vita è andata avanti ho avuto altre storie d'amore ed altre amicizie ma non sono mai più riuscito a dire chiaramente alle persone quello che provavo sia fosse amore sia fosse odio. Indossavo mille maschere che assieme alle sostanze mi aiutavano a seppellire quelli che erano i miei sentimenti.

Le persone che mi conoscevano mi chiamavano Joker e io mi sentivo grande, bello, forte, perchè non mi esponevo mai, mi sentivo inattaccabile, la droga mi aiutava a reprimere le mie emozioni ed io mi sentivo protetto quasi come se avessi uno scudo con cui evitare che il mondo giocasse con i miei sentimenti.

Inizialmente pensavo che ero io a controllare le droghe, nel senso che ne facevo uso quando più mi andava, invece a mano a mano che sono andato avanti ho capito che, senza accorgermene, ero sempre più io ad essere controllato dalle droghe al punto che il mio primo pensiero appena aprivo gli occhi era svoltare la dose quotidiana e poi veniva tutto il resto.

Cos'altro dirti? Ho pensato che la droga è bellissima fino a quando non mi sono svegliato da quel sogno che ora più che ad un sogno lo paragonerei ad un delirio d'onnipotenza.

Sto cercando di capire i miei limiti ed accettarli, finalmente non penso più di avere una maledizione che mi porta a distruggere le cose che amo.

Sono convinto di provare tantissime emozioni che non voglio più soffocare perchè ciò mi ha portato a perdere tante cose: innanzi tutto il rispetto per me stesso.>>

La storia di Andrea ci fa pensare a quello che spesso accade nelle comitive, dove per sentirsi integrato bisogna aderire a degli schemi ben precisi e soffocare le proprie diversità e paure.

Nei racconti di Marco e Andrea c'è la ricerca, il bisogno dell'amore che diventa l'unico rifugio dove far vivere il loro inquieto animo, un tipo d'amore travolgente, totalizzante che quando finisce lascia un vuoto dentro difficile da colmare. In loro c'è anche la saggezza che è difficile farsi amare ma lo è ancor di più l'amarsi.

Dopo le parole di Andrea decidiamo di sederci perchè l'atmosfera si stava facendo intensa; rimaniamo tutti in silenzio, a riflettere, a guardarci dentro l'anima con il sole in faccia, quando all'improvviso inizia a parlare Ascenzo.

Lui è una persona molto grande, quasi un gigante...un gigante buono però, con il sorriso sempre sulle labbra, ci racconta qualcosa del suo passato, denunciando i malumori adolescenziali:

<< La mia esperienza con la droga inizia all'età di 15 anni. Ripensando a quel periodo ricordo che terminata la scuola media la mia famiglia si affannò alla ricerca della miglior

decisione da prendere per me: se farmi continuare a studiare o andare a lavorare.

Già allora mi sentivo preso tra due fuochi (e forse per questo rimanevo immobile), da una parte c'era mio padre, una figura a me sconosciuta se non per il suo duro carattere, che forse avrebbe preferito che andassi a lavorare con lui, ma questo non lo saprò mai, perchè mio padre era un uomo di poche parole e quelle poche per me erano nulle.

Dall'altra parte c'erano cinque donne (mia nonna, mia madre e tre sorelle) che discutevano tra loro (senza interpellarmi), quale migliore scuola era adatta per me.

Io intanto una cosa l'avevo decisa, a lavorare con mio padre non ci sarei andato mai, avevo timore di lui e poi sul lavoro lasciava pochi spazi, non rimaneva che attendere quale decisione mi avrebbe messo davanti il resto della famiglia.

Ricordo che fu mia madre a pormi la scelta tra l'istituto agrario e l'istituto alberghiero, con grande delusione di mia nonna (ero il suo "cocco" che pretendeva per me un futuro universitario, decisi per l'istituto alberghiero).

Intanto in famiglia cominciarono a sfociare conflitti incrociati, soffocati per anni, dentro casa non si respirava un'aria serena.

Quello che fino allora era stata la mia casa e la mia famiglia, diventò ben presto un luogo dove stare il meno possibile.

Iniziai ad allontanarmi da casa, senza avere nè la coscienza nè la forza per affrontare quei momenti di grande confusione e di solitudine e nel giro di pochi mesi misi alle spalle quel mondo fatto di famiglia, scuola, amici, per immergermi in una realtà del tutto nuova, dove le sostanze divennero carburante alle mie difficoltà.

Ricordo i primi psicofarmaci presi come momenti d'aggregazione, ricordo l'avvento dell'ecstasy a Roma (era il 1988), pasticche prese per creare maggiore apertura e condivisione (nascondendo le nostre incapacità), ricordo l'eroina come rifugio all'agitazione, ricordo che fu un susseguirsi di rimedi artificiali ai miei stati confusionali.

Ora frequento la comunità terapeutica di Villa Maraini da circa un anno e mezzo,



nella quale ho avuto la possibilità di rivalutare tutta la mia vita.

Ma, parlando della vita, forse la cosa più importante é che qui sto imparando a viverla come protagonista e non più come una semplice comparsa.>>

Restiamo a riflettere, ognuno con la propria sensibilità e le proprie emozioni, Ascenzo con la sua allegria e i modi gioiosi ci ha portato a pensare alle difficoltà nel compiere delle scelte, alla paura che ci porta all'immobilismo e in ognuno di noi é nata la voglia di non lasciarsi sopraffare dalle cose che ci girano intorno.

Troppo spesso la noia e la malinconia ci portano a prendere delle scorciatoie per raggiungere le proprie ambizioni, scorciatoie drastiche, che neanche la solitudine più vera ti fa vedere poi fino a che punto sono buie, lunghe e dolorose, Ascenzo lo sa bene perchè ha passato parte della gioventù con l'aiuto delle droghe per esternarsi da un mondo che non vedeva suo, lo sa bene anche Romano che fin da giovane, intraprese una lunga e disperata fuga dalla realtà. Ed é proprio con Romano che iniziano altre emozioni:

<< Sono nato in un quartiere popolare di Roma, dove le possibilità economiche erano limitate un po' per tutti.

Noi giovani (allora erano gli anni '70) vedevamo che chi lavorava faticava tanto, si sporcava troppo e guadagnava poco.

Io, insieme con un gruppo di amici, cercavo un'alternativa a ciò che mi circondava, ad un futuro che vedevo già segnato, cominciai così a frequentare la strada e mi resi conto che c'erano modi più facili per guadagnare soldi.

Ero giovanissimo, cominciai con piccoli furtarelli e quasi senza accorgermene, affascinato, entrai in quel mondo fatto d'illusioni.

Col passare del tempo diventai sempre più esperto, più abile e divenne come un lavoro, studiavamo colpi sempre più audaci e soprattutto più ricchi, questo ci portò, a me ed il mio gruppo, ad avere un sacco di soldi, auto, moto, ragazze, insomma "la bella vita".

Per alcuni anni tutto andò per il verso giusto, troppo giusto, in quel periodo non ci presero mai (le guardie intendo).

Ma evidentemente la "bella vita" mancava di gusto, non bastava, cominciai a subentrare la noia e ciò mi portò a cercare emozioni sempre più forti, iniziò così il mio cammino verso la droga.

Provai lo sballo con le anfetamine, poi l'haschisc, finchè un giorno mi regalarono una polvere bianca di nome "eroina" e quasi senza accorgermi, fra una sniffata e l'altra, una mattina mi svegliai a rota persa (astinenza): spasmi muscolari, ansia, agitazione, vomito, diarrea.

Da qui a poco cominciai a bucarmi, in poco tempo mi ritrovai senza soldi, senza macchine, senza l'affetto della mia donna, persi tutto.

L'eroina mi aveva preso il fisico, la mente, il benessere economico... cominciai a spacciare.

Dopo poco conobbi il carcere...già il carcere.





Potrei parlare molto del carcere, ci sarebbero vari argomenti, in carcere ho conosciuto ergastolani, trans, delinquenti veri, ragazzini di strada ma la stragrande maggioranza sono tossicodipendenti che come me hanno scontato ho stanno scontando anni di carcere per spaccio d'eroina, quasi mai per guadagno, solo per averla.

Questo tunnel il più delle volte ti porta a svolgere una carriera di entrate e di uscite.

Il sovraffollamento e la mancanza di strutture rendono la vivibilità in carcere impossibile, io stesso nei miei innumerevoli arresti, il più delle volte sono stato costretto, almeno i primi mesi, a condividere una cella da tre posti in dieci persone, di ogni tipo di nazionalità e reato.

Per questo credo che il carcere spesso diventa inevitabilmente un corso di perfezionamento al crimine.

Solo oggi dopo tanto tempo ho capito che chi faticava tanto, si sporcava troppo e guadagnava poco, magari oggi si è fatto una posizione nella vita e forse ha avuto meno noia di me.

Sono convinto, ora che sono in Comunità a Villa Maraini, che ognuno di noi nasce con un talento e che sia grande o piccolo si deve sfruttarlo, non con illusioni artificiali ma con la convinzione dei propri mezzi.>>

La storia di Romano ci lascia senza parole, ci fa capire come l'esistenza di un uomo che apparentemente era segnata dalle condizioni culturali in cui viveva possa cambiare, non per le rivoluzioni, per le guerre o per semplice fortuna, ma perchè lui, forte della volontà di migliorarsi, prende in mano la cosa più importante che ha: la sua vita.

Romano è riuscito con una semplicità incredibile a trasmetterci una gioia di vivere, di combattere, di rafforzarci e di andare oltre i nostri orizzonti che mai nessun libro, manuale o "maestro" è riuscito a comunicarci.

Romano ci insegna a non cercare la gioia con false illusioni ma dentro di noi, dentro le nostre ambizioni, i nostri cuori.

L'ultimo racconto è di Alessandro, un ragazzo di 29 anni, a Villa Maraini da circa venti mesi:

<<Sono un ragazzo cui piace molto lo sport, è 19 anni che frequento gli ambienti sportivi, il calcio e il nuoto, quest'ultimo è diventato per me una passione all'età di sedici anni.

Voi vi chiederete che nesso c'è tra una comunità per il recupero dalla tossicodipendenza e lo sport?

Per me c'è e lo sto affrontando a livello terapeutico, sulla base delle mie esperienze e del mio carattere. A 15 anni lasciai il calcio per delle delusioni personali, a livello di squadra non riuscivo ad affermarmi come volevo e pensai fosse meglio per me uno sport individuale, nel nuoto avevo la strada facilitata, visto l'esperienza positiva delle mie due sorelle, una istruttrice e l'altra nuotatrice. Iniziai così la mia avventura nel nuoto, uno sport nobile sia per le emozioni che può dare che per i risultati cui puoi giungere. Certo c'è bisogno di un impegno serio e costante, di grandi sacrifici e, in un'età in cui si ha necessità di conferme perchè tante sono le insicurezze, si è pronti a sacrificare molte cose per il raggiungimento di risultati che solo in seguito si dimostreranno futili.

La mia voglia di emergere era tantissima e così le frustrazioni nel non riuscire a trovare un equilibrio nella mia vita, ero sempre in gara con me stesso e gli altri. Iniziai a ricorrere alle droghe per trovare una tranquillità alle ansie che mi tormentavano, intanto continuavo a recarmi in piscina, alla ricerca d'affermazioni.

Nel nuoto di nobile ormai vedevo solo le prestazioni che potevo fare per sentirmi importante. Il mio malessere mi rendeva incostante negli allenamenti, questo mi portò a cercare di ridurre i tempi necessari a migliorare il mio fisico, così scelsi la strada più facile e se con l'ecstasy diventavo "un grande" in discoteca, con il doping volevo diventarlo in piscina. Per la prima volta entrai in un mondo pieno di prodotti: che aumentano la massa muscolare, le capacità polmonari, rallentano il battito cardiaco, stimolano il sistema nervoso, alzano il livello di sopportazione della fatica, aiutano a perdere di peso, sfruttano il grasso presente nel nostro corpo per un'energia al 100%.

Proteine, creatina e così via, di questi prodotti ce ne sono di chimici e di naturali come nelle droghe. Si parte dalle sostanze naturali, che si possono trovare in erboristeria, e vi assicuro che questi prodotti dati a dei bambini d'undici anni sono stimolanti, e poi si entra in un vortice in cui si vuole sempre di più.

Inizialmente i risultati sono positivi, se così si possono chiamare, sia sul fisico sia sulle prestazioni, la gioia è tanta, specialmente se come me hai fame di risultati veloci e indolore. Ma non esiste sostanza che possa trasformarti in un "superman", bisogna sempre fare i conti con i propri limiti e se questi non si accettano la gioia lascia il posto all'inquietudine, alla delusione...alla rabbia!

Accade ciò che spesso dice il mio direttore Massimo Barra: "Quando si sta per molto tempo in una posizione "up", in seguito si paga con un "down" pauroso". Perchè l'equilibrio biochimico del corpo, completamente sfasato, si ribella, si difende, richiedendo energie più forti sia mentali sia fisiche, si va in crisi, le dosi molte volte aumentano senza una ragione al momento, non rispettando più l'organismo e le sue esigenze.

Molte volte mi sono ritrovato a mischiare droghe e prodotti per migliorare le prestazioni, rischiando di andare incontro a qualche pericolo in acqua e non solo.

Penso che la dipendenza da questi prodotti sia molto simile a quella delle droghe, se non a

livello fisiologico sicuramente sotto l'aspetto psicologico. Tutto é visto in maniera distorta, fuori della realtà e finisci per isolarti sempre di più.

Ora che mi trovo a Villa Marini, la mia esperienza con lo sport continua ma in maniera diversa, più serena, riflessiva e anche più sana, ora riesco a svolgere anche giochi di squadra accettando i miei limiti e quelli degli altri.

La mia esperienza con le droghe, con "tutte" le droghe, si é conclusa, anche con quelle che ancora non si vogliono chiamare tali, cioè le sostanze dopanti.

Questo lo devo a me, alla mia tenacia di stare sempre meglio con me stesso, agli operatori che mi hanno permesso di continuare la mia vita sportiva, nello specifico al responsabile del settore sportivo, per me un forte punto di riferimento sia nello sport sia nella terapia personale e familiare. Volevo aggiungere una riflessione cui sono arrivato da qualche tempo e che ho capito troppo tardi, qualsiasi sport vissuto intensamente, in maniera serena e specialmente sana, e di questi tempi non é facile, é sicuramente una scuola di vita nel corso degli anni>>.

In tutte queste storie, crediamo che ci sia un filo invisibile che le unisce, chi le ha vissute sono persone che cercano di nascondere le difficoltà ricorrendo alle droghe, se ne servono per affrontare gli altri o per fuggire dalle delusioni, toccano il fondo e quando si rialzano sentono di difendere una cosa importante: la loro vita.

Questi racconti rappresentano l'esistenza di molti giovani che si sono trovati a vivere tra la mania di apparire e il desiderio di ribellione, due facce della stessa medaglia, spesa per colmare stati di vuoto e per tentare una disperata fuga dalla mediocrità. Quelli come Ascenzo, Romano, Alessandro, Marco o Andrea sono persone che hanno voluto cambiare il mondo, mettendosi in gioco per primi, e alla fine hanno capito che la cosa più importante era cambiare se stessi.

Ora desiderano un lavoro, una storia d'amore, un'amicizia, con la sola differenza che la vogliono speciale, senza ipocrisia e falsi moralismi, perchè Loro sono così: speciali!

La cosa che più ci ha fatto bene di quei giorni é stato il fatto di provare all'inizio un certo senso di malinconia e sofferenza per i momenti "più bui" della loro vita, poi guardando attentamente i loro occhi, abbiamo visto che la droga non é riuscita a sconfiggerli: stanno uscendo vittoriosi dalla rimonta di un burrone molto difficile da risalire.

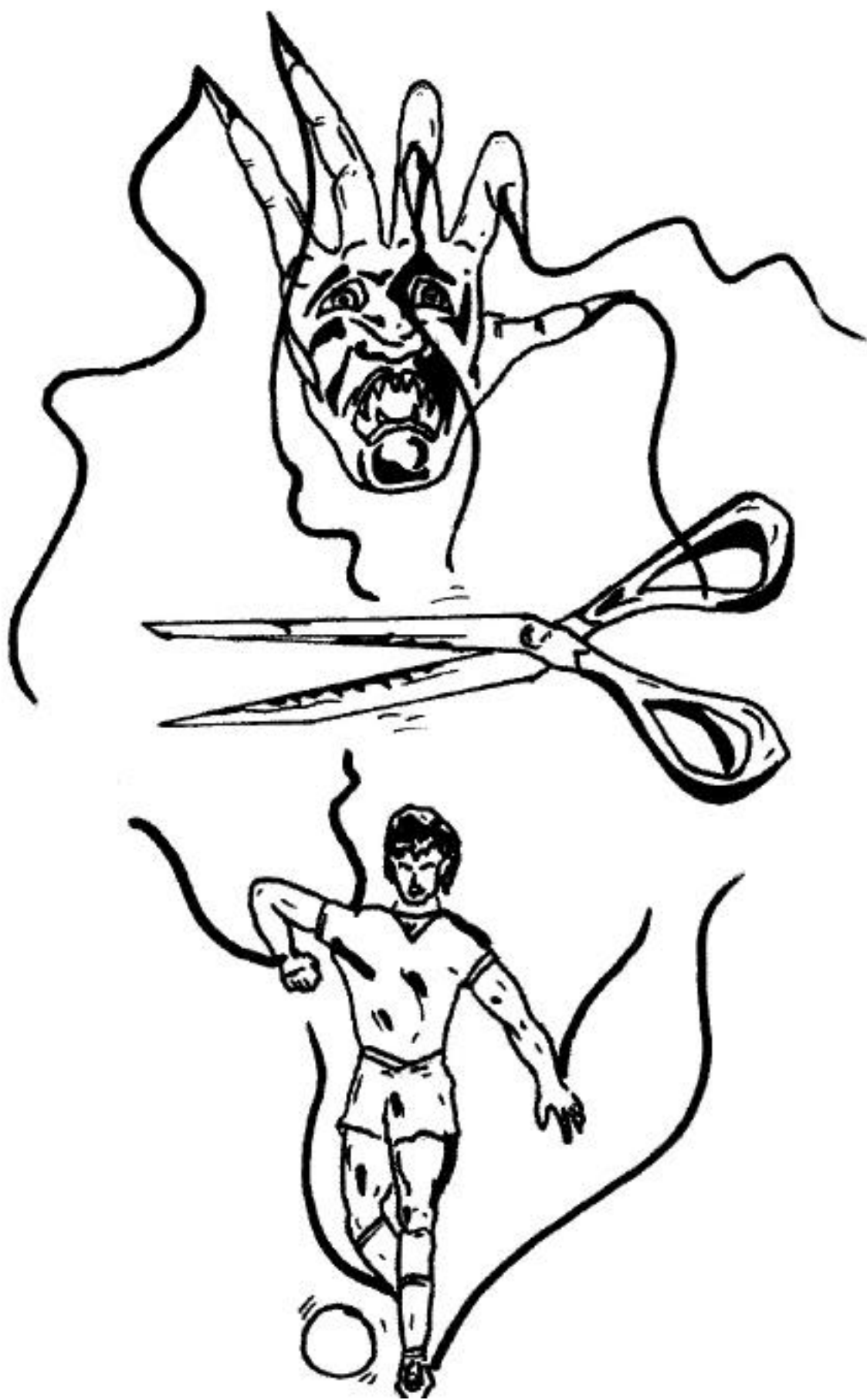
# Per contattarci

**[www.villamaraini.it](http://www.villamaraini.it)**

Segreteria 06 65 75 30 301

Telefono in Aiuto 06 65 74 11 88

Emergenza 06 558 77 77





*A cura di: L. Pucci  
Disegni di: Tiziano Orelli  
Testi: Luigi Trecca  
Annalisa La Rocca*

## **EQUIPE DIPARTIMENTALE SPORT**

Dipartimento Salute mentale – ASL Rm/D

### **CHI SIAMO E COSA FACCIAMO :**

L'Equipe Dipartimentale, è composta da operatori ( psicologi, infermieri professionali, assistenti sociali ed educatori ) che da diversi anni si occupano di riabilitazione psichiatrica e psicosociale per pazienti con gravi disturbi psichici .

Lo sport è per noi il principale strumento di intervento in ambito riabilitativo ma non l'unico né, tanto meno, il più importante. Attualmente, soprattutto nei Servizi Pubblici della Salute Mentale, gode di un sempre maggiore accreditamento la tesi dell'INTERVENTO MULTIFATTORIALE. Tale modalità, offre i migliori risultati se applicata all'esordio di un disturbo psichico, evitando quelli che sono gli aspetti più tragici di tali patologie, quali la cronicizzazione , il deterioramento cognitivo e le crisi familiari che spesso diventano fatti di una "cronaca becera" fine a se stessa .

### **COSA E' UN INTERVENTO MULTIFATTORIALE :**

Dall'avvento della Legge 180 (grande Legge di civiltà, checché se ne dica) gli interventi di elezione per tali patologie sono la psicofarmacologia e la psicoterapia (o psicoanalisi). La riabilitazione, come per una sorta di paradossale ossimoro del fare, più che della grammatica, viene attivata quando non c'è più possibilità di RIABILITARE. Tutto questo, ipotizzo, come eredità di una prassi prima sociale e poi manicomiale. Mi spiego: quando c'erano i manicomi (ma forse ancora oggi) il disturbo psichico era una vergogna sociale.

Quale il meccanismo di difesa più naturale per tale vergogna? Non accettare, banalizzare o negare il problema, ritardare gli interventi, isolarsi . Inevitabilmente tutto ciò induceva ed induce ad intervenire su situazioni spesso già avviate alla cronicità con gli strumenti accennati come i farmaci, la psicoterapia e ancor più spesso il ricovero come primo intervento. Quando ci si rende conto che il paziente ha perso le autonomie fondamentali per una vita normale allora lo si invia alla riabilitazione (ceramica, disegno, lettura e altro ancora) che, purtroppo a quel punto, non riabilita ma intrattiene.

L'intervento multifattoriale prevede, come dice il termine stesso, l'intervento precoce di più fattori finalizzati alla riacquisizione di abilità sociali per il paziente e la sua famiglia.

In sintesi, non più la psicoterapia prima e la riabilitazione poi, ma un "pacchetto di cura" all'interno del quale tutti gli interventi hanno lo stesso rilievo terapeutico-riabilitativo e solo se applicati in concomitanza hanno buone possibilità di raggiungere l'obiettivo.

**Il "pacchetto di cura" prevede: terapia farmacologica, psicoterapia breve, interventi sociali, attività sportive preferibilmente di gruppo, psicoeducazione al paziente e ai suoi familiari, nuovo avviamento scolastico o lavorativo compatibile alle abilità e agli interessi riacquisiti .**

## La storia di Boy il solitario



## Quale soluzione sceglie Boy



Se sceglie questa soluzione:

ci conoscerà in tempo utile per

risolvere i suoi problemi.

Se sceglie questa soluzione:

ci conoscerà lo stesso,

ma sarà tutto più difficile.





ed ora un breve decalogo....



...tendo ad attribuire la responsabilità agli altri...



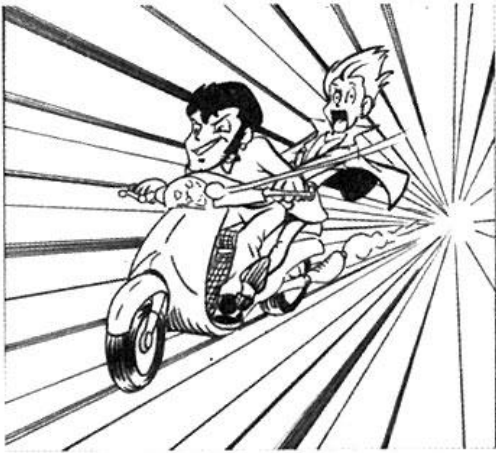
...tendo sempre più spesso ad isolarmi dal mondo esterno, dagli altri e a rinchiudermi in me stesso....



...non riesco più a studiare e a svolgere le normali attività quotidiane....



...sembra che nulla possa coinvolgermi o interessarmi....



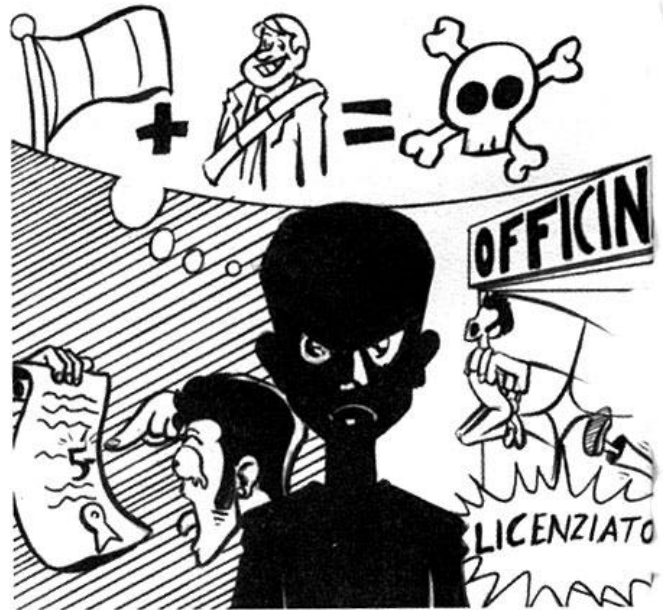
...per divertirmi faccio cose pericolose  
(es. correr in macchina, motorino...)...



...ho frequenti sbalzi di umore che non  
riesco a controllare...



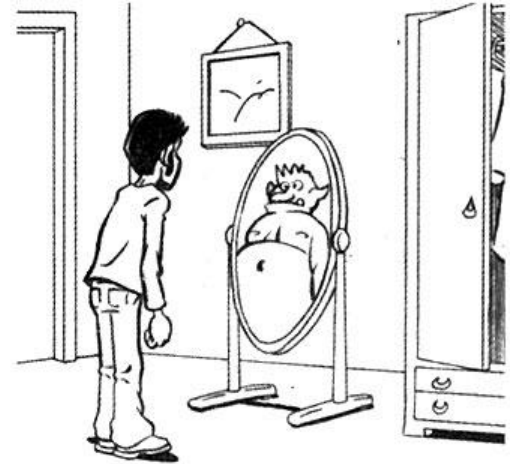
...ho iniziato ad usare stupefacenti  
e/o alcolici...



...tendo sempre più spesso ad isolarmi...



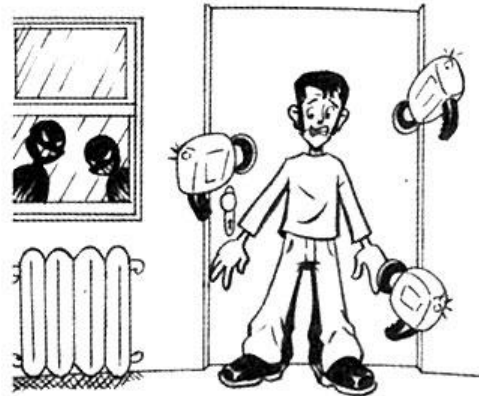
...non ho nè amici nè persone di cui posso fidarmi....



...spesso mi ritrovo a pensare che il mio aspetto fisico non sia gradevole



...frequentemente mi ritrovo a mangiare anche se non ho appetito



...spesso ho pensieri irrazionali del tipo: "sono convinto che la mafia mi perseguiti" "sono spiato da telecamere".

## **COSA VOGLIAMO OTTENERE CON :**

### **“IN GIOCO O IN FUORI GIOCO”.**

Lo sport come terapia nel disagio giovanile

Vogliamo far conoscere questo nuovo modo di operare in ambito riabilitativo, agli studenti, ai giovani adolescenti nelle scuole e fuori , ma soprattutto vogliamo promuovere una campagna di informazione preventiva sui disturbi della sfera psichica, abbattendo quel muro che nasce dalla paura della disinformazione e che genera “ignoranza”. E’ proprio in età giovanile che , infatti, tali disturbi insorgono più facilmente per fattori relazionali e/o intrapsichici e quindi è più utile intervenire per evitare fattori di cronicizzazione .

Il presente opuscolo, ci aiuterà a capire i “segnali d’allarme” di un possibile disagio psichico che potrebbe sfociare in un disturbo vero e proprio e ci consentirà di conoscere le strutture pubbliche nell’ambito del Servizio sanitario Nazionale, presso le quali ci si può rivolgere per affrontare tale condizione ed intervenire prima possibile.

## **DISTURBI PSICHICI, COSA SONO :**

Patologie della sfera psichica che coinvolgono uno o più ambiti della vita personale e interpersonale di un individuo che possono aggravarsi fino a diventare vere e proprie patologie psichiatriche

## **QUALI POSSONO ESSERE I SEGNALI DI ALLARME :**

Prima di segnalare le situazioni e/o condizioni potenzialmente patogene, è opportuno precisare che vivere o sperimentare una o più delle situazioni/condizioni rappresentate nelle vignette di “Boy il solitario”, può capitare a tutti e ciò non significa avere un disagio psichico; diventa un segnale d’allarme la situazione/condizione che si ripete spesso e che perdura, per esempio un fallimento personale in un settore, succede a tutti , diventa segno d’attenzione se non si riesce a venirne a capo. Tutto questo significa che dobbiamo attribuire il giusto peso a tali avvenimenti: non dobbiamo preoccuparci eccessivamente per un episodio sporadico, così come non dobbiamo trascurare la ripetitività costante di esso e la sua durata nel tempo.

I servizi del DSM della Azienda USL RM/D, che si occupano delle tematiche trattate in questo opuscolo sono tanti e ben distribuiti su tutto il territorio, per avere informazioni utili puoi comporre:

NUMERO VERDE

**800-018972**

## **Dipartimento Salute Mentale - ASL - Rm/D**

Direttore Dott. A. Balbi

### **Componenti dell'equipe:**

Dr.	L. Trecca	Psicologo responsabile
Sig.	L. pucci	Infermiere Professionale
Sig.	S. Mezzar	Infermiere Professionale
Sig.ra	D. Baldini	Assistente Sociale
Sig.	M. Barucca	Referente settore calcio
Sig.ra	M. Polito	Infermiere Professionale
Dr.ssa	La Rocca	Psicologa volontaria referente e consulente gruppo psicomotricità

### **referenti sul territorio**

Sig.	P. egizi	Infermiere Professionale
Sig.	p. Ciani	Infermiere Professionale
sig.ra	A. bastiani	Infermiere Professionale
Sig.ra	L. Cinea	Infermiere Professionale

### **Ambiti d'intervento**

- Calcio a otto
- volley
- piscina
- palestra
  
- Tirocini di lavoro
- Inserimento scolastico gruppo psicoeducazione alle famiglie
- Attività risocializzanti
- Soggiorni estivi ed invernali
- Attività coordinamento progetti terapeutici
- attività coordinamento attività sportive del DSM ASL RMD
- Gruppi psicoterapeutici
- Interventi socio-assistenziali
- controllo e somministrazione terapia farmacologica
  
- Attività di ricerca
- organizzazione seminari e convegni
- raccolta dati osservatorio epidemiologico regionale
- Campagne educazione e prevenzione sanitarie