



LETTERE E INTERVISTE

- Come possono cambiare i rapporti familiari durante e dopo un percorso di disintossicazione?
- Buongiorno, vita!
- Come nasce la violenza?

ARTE E TALENTI

- Gli sport da combattimento: qual è il vantaggio di praticarli? Quali i miti da sfatare?

e molto altro...

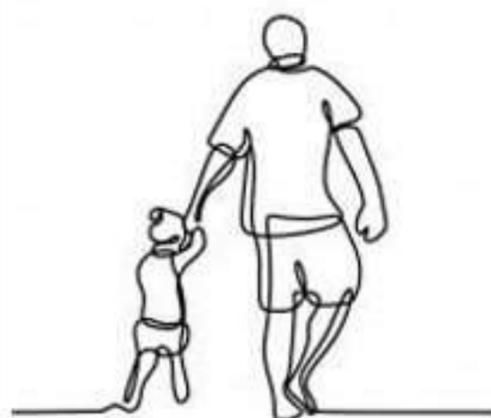
Indice

To build a home.....	3
Buongiorno, vita!.....	8
Tra sport e giornalismo: la visita di Marco Lollobrigida a Villa Maraini.....	14
Come nasce la violenza?.....	17
Gli sport da combattimento.....	20
Ringraziamenti.....	27



To build a Home

Come possono cambiare i rapporti familiari durante e dopo un percorso di disintossicazione?



“I miei rapporti con le mie figlie da quando sono qua sono migliorati tantissimo. Con mio figlio, invece, sto prendendo pian piano in mano il rapporto. Una volta gli chiesi “*vuoi venire in Comunità? Ti faccio vedere dove sono?*” e lui disse di no. Io non ho insistito. Però il rapporto adesso è più calmo. Non gli rispondo più ad alta voce, non mi incavolo più come prima. Certo, ci sono argomenti su cui ci scontriamo e mi arrabbio. Le mie figlie sono contente che io stia facendo questo percorso e spero che dopo la comunità questo rapporto sia ancora più forte. So che stiamo tutti facendo dei sacrifici, sia io che loro che non mi possono vedere. Io cerco di stare con loro. Ad esempio, recentemente sono stato con loro per la laurea di mia figlia. Spero che possa migliorare questo rapporto che forse non ho mai avuto perché non ero capace a comprendere il loro carattere, l’essere papà... sono sempre stato al di fuori della famiglia. E questo mi è dispiaciuto, me ne rendo conto soprattutto adesso. Adesso capisco cosa significava quando mi dicevano “*papà, mi aiuti?*” e io rispondevo “*ma che non sei bona?*”. All’epoca mia moglie si prendeva tutto sulle spalle. Io, invece, mi isolavo, a causa dell’alcool. Preferivo stare da solo, invece che stare con loro. Adesso, quando parlano, cerco di capirle, di comprenderle, senza strillare. Anche con mio figlio non sono più una chioccia. Certo, hai sempre paura che possa fare una vita sbagliata o che possa cadere in certe *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



cose. Adesso mi rendo conto delle paure, delle fragilità perché sono a mente lucida. La paura semplice di passare davanti a un bar ed entrare... Sai, spero che queste paure possano passare. Sono tutte cose che pian piano verranno superate soprattutto con la comunità perché è lì che voglio arrivare. Il CPA mi sta aiutando ma non voglio fermarmi qui. Noi tossici abbiamo fragilità, timori, paure che quando fai uso non senti perché sei un leone e i sentimenti non escono completamente fuori. Quando invece la tua mente inizia a pensare, a essere libera, subentra la ragione e ti rendi conto dei sentimenti, delle paure... rientra tutto. E questo è positivo, soprattutto dopo questo percorso. Prima, invece, affrontavo queste paure con la sostanza, le nascondevo”.

Pino CPA

“A me viene il rimorso a pensare a quello che avrei potuto dare e che non ho dato. So che tornando indietro, avrei agito in modo diverso, anche sentimentalmente, nelle cose più semplici. Invece, è sempre venuta prima la sostanza, siamo sempre venuti prima noi. Prima era una palla andare a prendere mia figlia a scuola perché pensavo alla sostanza; ora pagherei oro per rifarlo. Il problema è che sono cose che non torneranno. In quel momento le vivi come una scocciatura, come se le dovessi fare per forza: “*papà, vienimi a prendere*”, “*papà, portami questo*”. Adesso, però, ti rendi conto che quelle piccole cose erano una gioia. Sarebbero state una gioia se vissute in un’altra maniera, senza egoismo. E adesso queste cose ti mancano. Adesso passo davanti alla scuola di mia figlia e la guardo con nostalgia. Da quando sto qua, il rapporto con loro è cambiato. Prima davo le cose per scontate, senza vivere a pieno il loro rapporto. *(continua)*”

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

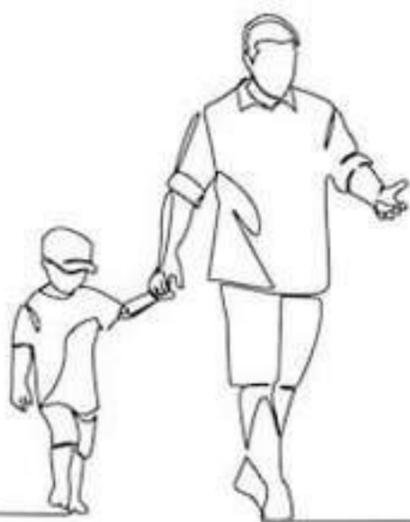


Ora pagherei per rivivere tutto quello. Non posso imputarmi grandi mancanze, però non mi perdono di non aver vissuto a pieno quei momenti. Le mie figlie sono contente del fatto che sto qua, soprattutto per quello che hanno visto nei mesi precedenti. Sapevano qualcosa, ma non avevano mai vissuto cosa significa avere un padre tossico. Hanno visto le fragilità del padre e io non mi ero mai fatto vedere da loro in quello stato. Ma poi c'è stato il crollo. Me ne vergogno e mi sento sconfitto”.

Orlando CPA

“Mio padre è sempre stato più un amico che padre. Lui mostrava amore con il lato economico. Non mi ha mai dato un abbraccio e questo lo faceva solo con me e non con mia sorella. Mio padre ha sempre saputo tutto, fin dalla prima botta di cocaina a 24 anni; lui mi disse che ero stato una testa di cazzo. Poi una botta sono diventate due e così ho perso tutto, i miei amici... e così mi sono chiuso in camera. Ma lui non ha mai fatto niente. Così sono iniziati i reati e poi è arrivato il carcere. Mi sono sentito in colpa. Poi ho iniziato a perdere anche le ragazze che avevo. So di averle devastate. Così ho capito che dovevo stare solo perché tanto facevo stare male tutti. Un giorno mio padre si è sentito male, ha avuto un ictus ed è partito per la Spagna. Ho conosciuto un ragazzo con cui ho iniziato a fumare crack ed eroina. Lì è iniziato il devasto. Non avevo nemmeno più voglia di lavarmi, puzzavo. Quando mio padre mi ha visto così, mi ha detto che cazzo era successo e mi ha mandato in comunità contro ogni mia volontà. Anche lì ho messo le mani addosso alle persone, ho distrutto cose, stavo a rota di metadone... me ne volevo andare. E mio padre mi disse “se te ne vai, mi fai morire”. (continua)

LA BARATTAGLIA QUOTIDIANA



Così sono rimasto e ho fatto 6 mesi di comunità. Appena sono uscito, sono ricascato. Così ho fatto un altro percorso con più motivazione. Ho anche fatto il volontariato là. Poi mi sono trasferito a Milano e successivamente in Umbria. Avevo amici e stavo bene, fin quando si è rifatta viva la mia ex, mi ha chiesto di tornare a Roma e sono tornato. Appena sono tornato, ho ritrovato quel mio vecchio amico e sono ricaduto. Sono finito a vivere su un materasso. Ho ricominciato con i reati. Ho ricominciato a consumare, spendevo 1000 euro al giorno.

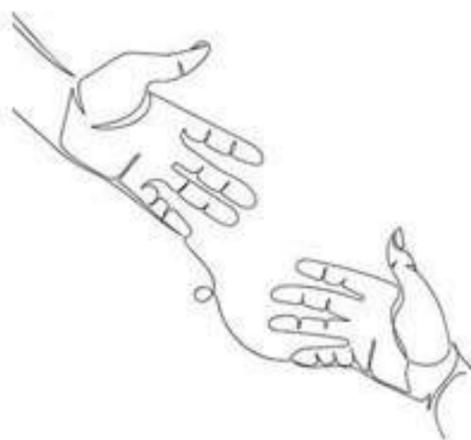
So che mio padre sarà sempre scottato da quello che ho fatto. So che mi sono bruciato un impero e ora devo cercare di ritirarmi su. Mio padre alla fine è sempre stato dalla mia parte. Mi ha sempre ucciso a parole, non con le mani. Mi frantuma così. Ma alla fine il rapporto ce l'ho. È contento di come sto ragionando. Secondo lui ho messo la testa a posto, ma non so se sia così veramente. So che devo ricostruire tutto. Trovare un lavoro, cose che mi piacciono.

Mia sorella, invece, non vuole avere rapporti con me. Per me guai a chi me la tocca. Io ci ho provato più di una volta a recuperare il rapporto con lei, ma non vuole. Ma la cosa importante è che lei stia bene. Mi manca. Mi manca da morire”.

Massimiliano CPA

“Ho usato eroina fino a 23 anni. Per 49 anni sono stato pulito. Poi sono ricaduto. Ho mia madre e ho due sorelle. Fino a pochi giorni fa ero sposato, poi ho messo le mani addosso a mia moglie. Ho sempre avuto un carattere egoista, prepotente... non sono stato né un buon padre, né un buon marito. Ci sono sempre stato prima io e poi la mia famiglia. L'epilogo è stato giorni fa, quando le ho messo le mani addosso. (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



Non esiste nessun buon motivo che possa giustificare quello che ho fatto. Lei mi amava. Ora solo mia figlia, da qualche giorno, ha ricominciato a parlarmi. Adesso il mondo mi è crollato addosso. Sono sempre stato viziato, anche da mia moglie. Ci siamo costruiti. Poi Gianni ha fallito economicamente e mia moglie ha iniziato a rinfacciarmelo. E questi problemi economici mi hanno fatto crollare e mi hanno portato a metterle le mani addosso. Non c'entra nemmeno la droga. Mi sento un fallito, che ho sbagliato tutto. Ora sono pronto a ricominciare, anche se è difficile senza loro vicino. Mia figlia forse la recupero, mia moglie no... Ma mi auguro che possa accadere dopo la comunità. Spero di riuscirci dopo la comunità. Mia moglie è stato il mio modo di uscire dalla droga, perché sono stato attaccato a lei. Avevo il suo amore, ma adesso non ce l'ho più. Ora, invece, sta a me, anche se non so se riuscirò a fare questo percorso senza di lei. Sarebbe stato più semplice, se lei mi avesse incoraggiato. Anche mia figlia mi ha detto che forse ho una possibilità su 100 di farcela. Speravo mi dessero carica, ma so che la carica me la devo dare da solo. Eppure, mi sento l'anima strizzata. Ho pensato di abbandonarmi a me stesso. *"Per chi devo diventare una buona persona a 61 anni?"*, mi dicevo. Io sono cresciuto a botte di mio padre e vedendo mio padre che picchiava mia madre. Ma da quando sto qua, ho trovato una famiglia. Qui almeno non penso alla sostanza. E almeno non penso nemmeno a mia moglie".

Gianni CPA

Buongiorno vita

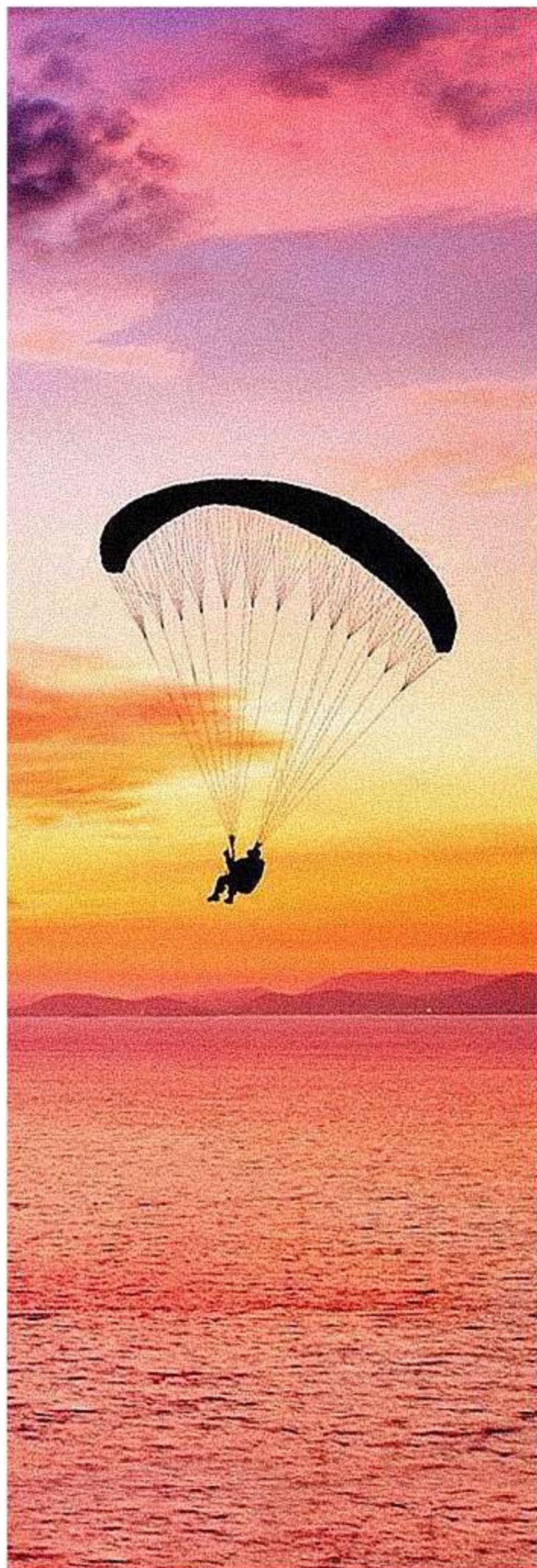
Perché sei arrivato qua?

Sono qui perché la cocaina mi ha distrutto la vita. Mi ha rubato l'anima. Sto qua per riprendermi la mia vita.

Ho sempre avuto due personalità: una bella, sportiva, frequentavo bella gente che non tocca niente e l'altra parte di me andava cercare le sostanze. Ho sempre alternato l'una e l'altra. Poi, andando avanti con il tempo, la vita da tossicodipendente ha rubato l'altra vita e ha cominciato a distruggere tutto quello che di buono avevo creato. Combatto contro di me da 33 anni, fino al punto in cui a settembre dell'anno scorso ho scoperto di avere un tumore al quarto stadio in metastasi. L'ho metabolizzato bene il fatto di avere un tumore. "Sarà quel che sarà", ho detto. Nel frattempo, però, ho iniziato a rifarmi in vena, sempre con la cocaina. Mi dicevo "tanto mi è rimasto poco da vivere, vediamo quanto duro". Mese dopo mese mi facevo sempre di più, mentre la cura del tumore andava bene. La prima tac aveva riscontrato che la massa tumorale era regredita di 1 cm e i medici erano soddisfatti. Mi hanno detto che con questo farmaco e grazie al mio essere positivo, posso vivere altri 5 o 10 anni. Allora mi sono detto "ho la grande fortuna di combattere mentre tanta gente muore, compresi i bambini. Io non posso dare uno schiaffo alla vita così. Non posso distruggermi usando cocaina". Qui è scattata la motivazione di uscirne fuori in maniera molto convinta e determinata perché il tempo è poco e non ce ne ho più. Non posso più giocare. Gli anni che mi rimangono li voglio vivere da vincitore e non da sconfitto. Voglio rompere il culo a questo maledetto cancro e riprendermi questa vita in mano.

Non si può operare?

È inoperabile. Si trova attaccato a un'arteria. Se lo toccano, crescono altre metastasi. Ho solo questo farmaco e la mia forza interiore che possono sconfiggerlo. Il bisturi non può fare nulla. (continua)



Cosa ha fatto scattare la molla di usare le sostanze?

La curiosità. Io sono un borderline e ho sempre cercato emozioni forti. Ho fatto sempre sport estremi, tipo paracadute. E questa curiosità mi ha portato a usare tutte le sostanze del mondo. Volevo sperimentare. Avevo 18 anni. Poi con il tempo hanno preso il sopravvento perché diventi dipendente e ti piacciono. L'unica sostanza che non sono riuscito a togliere è la cocaina. Mi si è messa nel cervello. Le altre le ho mollate tanti anni fa. L'unica che mi ha rotto il culo è stata la cocaina. Per lei ho fatto rapine, la comunità, ho perso la compagna. Ho perso la dignità. Mi ha tolto tutto. Mi ha tolto la vita. Io mi sento che i demoni più grandi stanno dentro noi stessi e se non riesci a sconfiggerli, non vai avanti. Adesso, a 50 anni, capisco che certe cose sono deleterie.

Io non ho paura di morire perché ho fatto tutto nella vita, sono soddisfatto, anche se la sostanza mi ha distrutto. Ma me ne voglio andare da vincitore. Non voglio morire per la sostanza. Voglio morire per il tumore. La mia guerra con la cocaina la voglio vincere io. Il tumore mi dovrà portare via da lucido. (continua)

Che percorso vuoi fare qui dentro?

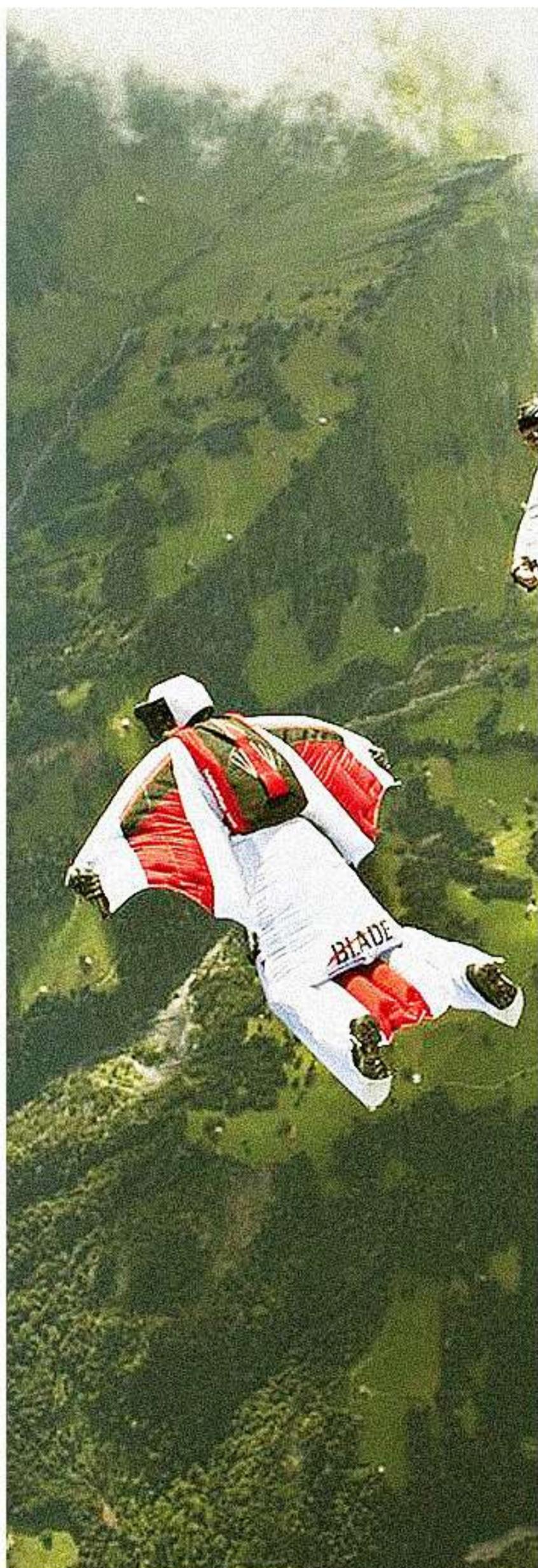
Ho già le idee molto chiare. Voglio stare qui al CPA pochi mesi e farò solo il CPA. Mi serve del tempo per essere sempre un po' più lucido e per ammucciare un po' di soldi. Nel frattempo continuo a fare i controlli al Gemelli. E voglio iniziare a viaggiare. Un mese, due mesi qua e un mese fuori. Voglio viaggiare, divertirmi, ma con cose sane. Voglio fare un corso di paracadutismo con la tuta alare. Ma soprattutto voglio viaggiare.

Dove vorresti viaggiare?

In Italia e all'estero. Voglio andare a cercare l'adrenalina in modo sano, non con la cocaina e quel finto benessere che ti dà. Poi non metto limiti. Magari trovo una ragazza di cui mi innamoro. Voglio vivere giorno dopo giorno.

Perché dici che il tuo nemico principale è la cocaina e non il tumore? E cosa ti è passato nella testa nel momento esatto in cui hai detto "voglio smettere con la droga"?

Il mio nemico principale non è il tumore perché quello non dipende da me. (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

La cocaina, invece, mi ha tolto tutto. Tanto se muori a 60 anni o a 70 anni non cambia niente. Ma il mio nemico è la sostanza. Quando ho saputo la notizia, mi sono sfondato. Sono uscito dall'ospedale, dopo la notizia, e mi sono fatto un doppio whisky. Poi ho iniziato ad aumentare con le sostanze, mese dopo mese. Lì mi sono detto che stavo dando uno schiaffo alla vita, continuando a sfondarmi nonostante il tumore stesse andando bene. Così ho tirato il freno a mano. Muoiono bambini e io, invece, lo sto combattendo. E devo continuare a farmi? No, non va bene. È diventata una sfida contro me stesso. Devo vincere io contro la sostanza.

Tu adesso stai portando avanti la tua battaglia. Della tua prima parte di vita cosa ti sei perso con l'uso delle sostanze?

La gioia di avere un figlio. Uno l'ho perso al terzo mese di gravidanza. L'uso delle sostanze e la mia vita spericolata hanno fatto sì che non mi costruissi una famiglia. Questo è l'unico rimpianto che ho. Dopo che abbiamo perso questo bambino, lei è stata operata alle ovaie, mi ha lasciato. E la vita è andata come è andata. Questa è l'unica cosa che sento che la droga mi ha tolto: la gioia di essere padre.

Uno dà per scontato la vita. Quando la stai veramente per perdere, capisci. Guardare il sole, guardare le stelle... Ma ad oggi sono veramente contento di stare qua, di parlare in mezzo a voi. Sono contento di aprirmi. Pare un paradosso, ma so' felice. Sto bene proprio. Uno dei miei obiettivi è portare positività agli altri. Questo riempie il cuore. Voglio lasciare qualcosa di bello. Se con la mia testimonianza arrivo anche ad una sola persona che smetterà perché ha visto in me qualcosa di positivo, allora io ho fatto bingo.

Allora io avrò vinto.

Francesco CPA



... *pensieri in orbita* ...

“Io penso che Francesco ce la possa fare. Ma deve fare attenzione a quello che sta oltre quel muro. Deve stare attento a non farsi più coinvolgere. Tu hai fatto una scelta, ossia quella di guarire. Le persone che fanno parte di questo mondo, del mondo della droga, non ti appartengono più. È una lotta. La vita è una lotta.”

Pino CPA

“Sono tanto attaccato a Francesco perché se io avessi scoperto che avevo un tumore, avrei fatto peggio con le droghe. Omi sarei impiccato o era il momento che proprio mi uccidevo. Perché se quando avevo soldi, donne, lavoro, comunque sono caduto, immagina in una situazione del genere in cui mi danno un tempo prestabilito. Quello è il momento in cui uno cade,

in cui tutto cambia. Quando mi ha detto di questo tumore, mi è arrivato come un destro sinistro. Ci vuole il doppio della forza nella sua situazione.

Uno potrebbe dire *“ma chi se lo accolla un percorso a Villa Maraini adesso”*. Io per indole avrei reagito all’opposto rispetto a lui. Lui ha un timer. Pensa che se io avessi un genio della lampada, gli chiederei *“quanto tempo ho ancora?”*.

Molti ricadono perché si sentono immortali. E io mi sento un coglione quando ascolto la sua storia. È come se noi esseri umani avessimo un po’ come indole il non capire *(continua)*



l'importanza della vita fin quando non arriviamo ad un limite. Ci sono due droghe invisibili che sono l'alcool e il gioco. Il problema è che se io mi faccio le pere, si vede. L'alcool e il gioco, invece, non li vedi. È come se tu sei sposato e riesci a mantenere comunque un equilibrio. Le sostanze, invece, sono più visibili anche fisicamente. Ho perso il mio migliore amico per la droga, ma non mi ha fatto smettere nemmeno quello. Entri in un giro che è strano in cui riesci a essere una persona normale, ma poi cambi a una certa ora della sera. Ti capovolgi proprio”.

Angelo CPA

“Uno deve sempre arrivare a un punto in cui succede qualcosa di brutto per capire qualcosa. Magari perché sottovaluti quello che hai, perché pensi “tanto a me non mi succede” ”.

Alexander CPA

“Per questa impresa a Francesco servirà ancora più coraggio che quello che serve per buttarsi da un paracadute”.

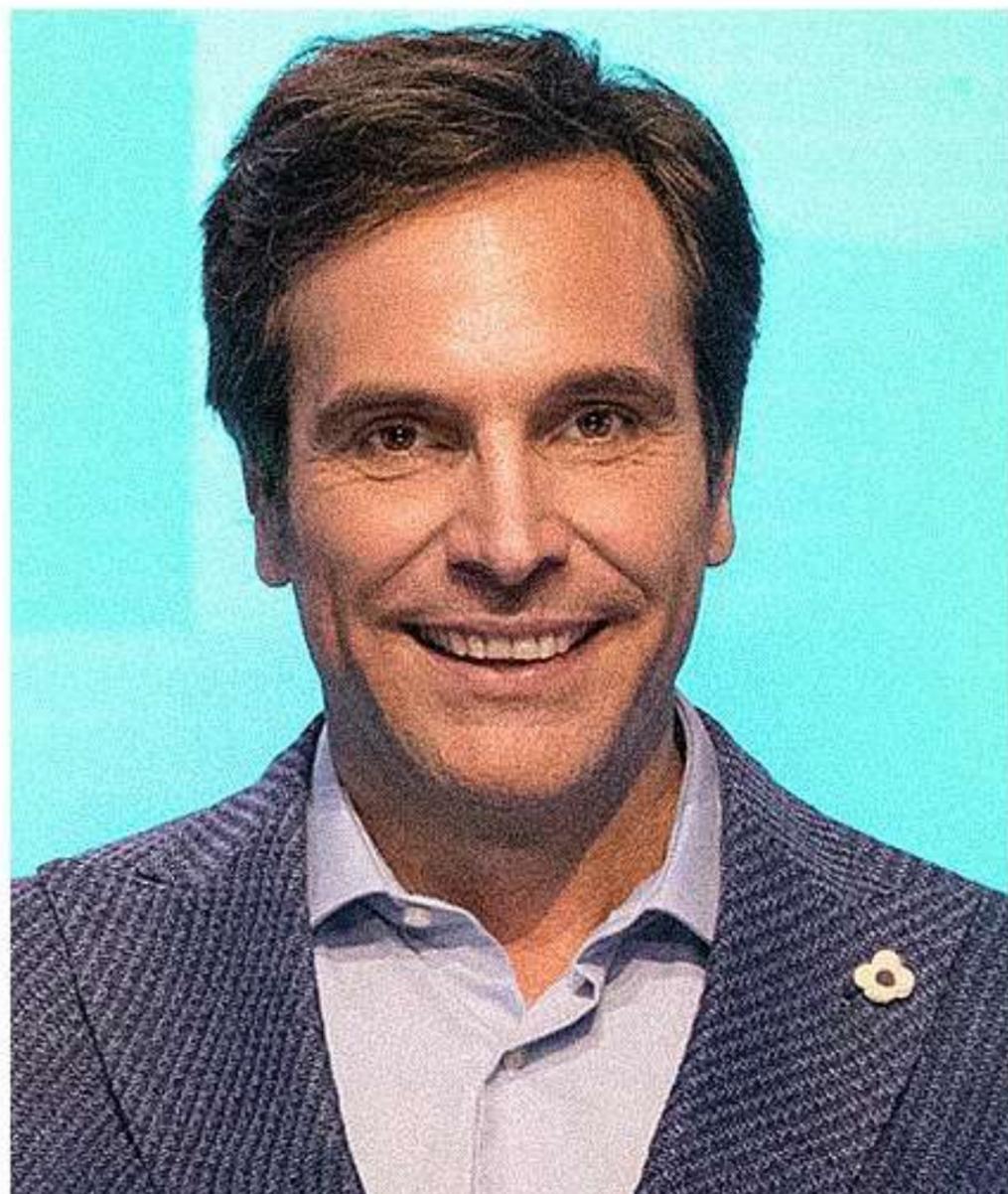
Mircea CPA

“Credo che Francesco abbia portato una ventata di novità qui a Villa. Si è notato da subito da quando è entrato qua dentro. Si è sei distinto subito per me. Ho capito subito che non era come tutti gli altri”.

Paolo CPA

Tra sport e giornalismo

La visita di Marco Lollobrigida a Villa Maraini



“Premetto che sono cresciuto in un quartiere della Capitale dove la droga è stato un problema per molti miei amici, alcuni non ce l’hanno fatta... per questo sono qui senza intento di giudicarvi, ma per parlare di sport e rispondere alle vostre domande!”. Queste sono le parole pronunciate da Marco Lollobrigida, noto giornalista sportivo Rai, che il 15 Luglio ha fatto visita a Villa Maraini. Durante l’incontro, Lollobrigida ha parlato di fronte ai ragazzi della Comuni-

tà, del CPA e dello SPOT in merito alla sua passione per lo sport e per il giornalismo, rispondendo alle curiosità dei presenti, per poi improvvisare la telecronaca sportiva di una partita di calcio giocata dagli utenti della Fondazione di fronte a lui.

“Lollobrigida ha detto che ha visto i nostri occhi pieni di speranza. Ha detto che sarebbe stato contento di far venire anche i figli qui per farli rendere conto che la vita non è fatta solo di sport. Mi ha fatto piacere che sia venuto qui perché significa che queste problematiche le sente. Ha detto che ha vissuto in un quartiere in cui ha perso tanti amici anche a causa della droga. L'incontro con Lollobrigida mi è piaciuto e mi è piaciuto anche che abbiano partecipato tutti i servizi. Ho potuto sentire anche le domande di altre persone”.

Gianni CPA

“La sua visita è stata un’occasione per impiegare il tempo in modo diverso. È una persona che ha fatto tante cose e penso sia positivo il fatto di trovare altri personaggi di altri ambiti che mettono a disposizione il loro tempo e lo dedicano a queste realtà”.

Paolo CPA

“Io seguo Lollobrigida da un sacco di anni. L’ho sempre stimato come giornalista 1) perché è della Roma e 2) perché l’ho sempre visto sincero. E ieri da come ha parlato mi sono reso conto che è una bella persona. Di solito quando viene qualcuno di importante, viene sempre in giacca e cravatta. Lui, invece, sembrava uno di noi. Anche vedere che le persone lo ascoltavano è stato bello. Almeno si è parlato di cose diverse e non sempre di droga, di reati, di carcere... Ieri, invece, è stata una giornata diversa. Devo dire, però, che mi sono sentito un po’ in imbarazzo a partecipare a questo evento insieme ad altri servizi perché un anno fa ero in comunità. La comunità è casa mia e lì c’era gente con cui io ho fatto un percorso per oltre due anni. E ora nemmeno ci posso parlare perché facciamo due percorsi diversi. Non è un fatto di sconfitta. Semplicemente mi sentivo in difficoltà”.

Giulio CPA





“Penso sia giusto portare argomenti diversi e temi diversi qui dentro. Non si può parlare sempre di droga. Bisogna variare un po’ gli argomenti. Parlare di argomenti diversi mi aiuta a non pensare a quelli che sono i miei problemi. Se parlo sempre delle solite cose, mi restano in testa solo quelle e anche fuori da qui mi porto solo quelle”.

Javier CPA

“Ho conosciuto Lollobrigida anni fa, in un’altra occasione, e lui mi ha riconosciuto quando mi ha visto qui. Questo mi ha fatto capire che si sofferma sulle persone, che si ricorda, e questo mi è piaciuto. Spero che se ne sia andato rendendosi conto che non siamo extraterrestri, ma che siamo persone normali. Mi sarebbe piaciuto raccontargli ancora di più le nostre esperienze, le nostre storie, fargli conoscere le nostre storie. È bello quando tutti i servizi stanno insieme, anche perché non ci sono buoni e cattivi. Semplicemente loro stanno un po’ più avanti rispetto a noi”.

Orlando CPA

“Siamo tutti nella stessa barca e questi momenti, veder partecipare anche le persone di altri servizi a questi eventi, me lo ricordano. Siamo tutti dentro Villa Maraini, che sia SPOT, che sia CT, che sia CPA”.

Pino CPA

Come nasce la violenza?

“È importante che si intervenga sugli adolescenti. La violenza in se stessa nasce dalla famiglia. L’essere per strada e fare certe cose sono dati dall’abbandono. Queste persone che fanno sensibilizzazione devono andare nelle scuole: medie, superiori... è dalla base che si deve partire. Anche la violenza sulle donne, tipo un figlio che vede un padre che picchia la madre: quando quel bambino crescerà, è possibile che userà violenza. Quando tu cresci in certi ambienti, assorbi e acquisisci questi modi di fare. Poi puoi replicare, anche se all’inizio nascondi. Tutto dipende dalla base. È come quando si costruisce qualcosa: se la base non è buona, i pilastri poi si piegano. Per me la violenza nasce da quello che vivi nell’infanzia. È una conseguenza. Anche magari quello che vivi nel tuo quartiere. Infatti, per me è fondamentale iniziare a intervenire fin dall’adolescenza. Ricordo che quando mia figlia era piccola, le maestre mi hanno chiesto di far fare una valutazione su mia figlia. Ma invece di chiamare mia figlia, chiamarono me e mia moglie perché volevano valutare in che ambiente visse mia figlia, che rapporto avesse mia figlia con noi. Mi è rimasta impressa questa cosa perché credevo che mia figlia avesse bisogno di aiuto. Invece no. Il problema era l’ambiente in cui stava. E poi se sei intelligente, evolvi”.

Pino CPA



“Quando cresci in certi ambienti violenti, assorbi e poi replichi a meno che non impari ad andare oltre, a non usare la violenza, a usare altri modi di gestire i problemi. Se penso a certe cose che ho visto nel mio cammino, è questo che succede: se respiri violenza, poi replichi violenza. Poi certe volte diventa quasi una giustificazione: *“io ho imparato questo, faccio questo”*. Credo che la violenza sia qualcosa che respiri nell’ambiente in cui vivi. Poi sta a te replicare questo imprinting oppure uscirne con gli strumenti che trovi a disposizione: la scuola, i gruppi che frequenti, le persone che frequenti... perché a una certa esci dal guscio della famiglia, evolvi e vedi che c’è anche altro e puoi trovare degli esempi positivi”.

Paolo CPA

“La violenza nasce sempre da un qualcosa. Non esce fuori così. Può essere anche una stupidaggine. Può venire da una provocazione, da uno scherzo. A volte puoi anche essere predisposto e questa predisposizione anche nasce da qualcosa”.

Alessio CPA

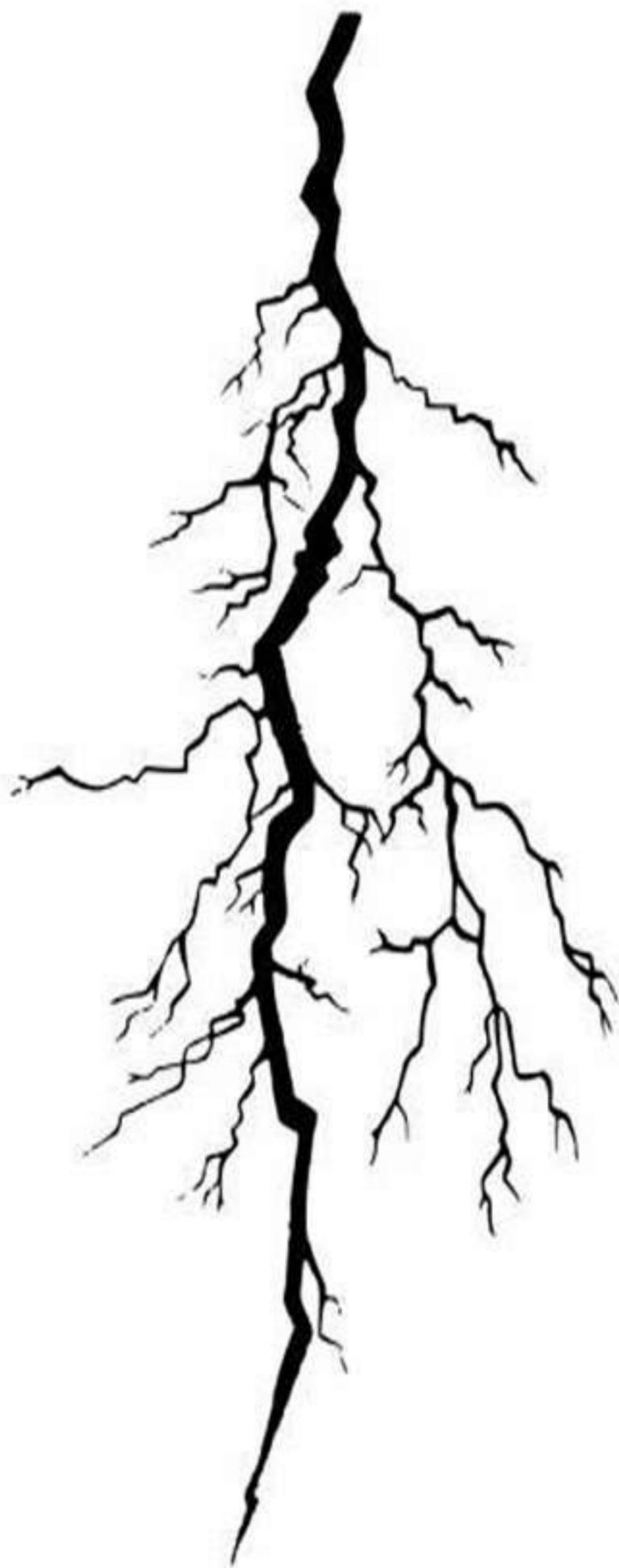
“Per me la violenza nasce dall’ignoranza. Dall’abitudine a come sei vissuto, dal non volerti evolvere. Perché a volte ti fa comodo non evolvere. *“Io non ho argomenti? Allora uso le mani”*. È un’ignoranza mentale. Poi può nascere anche dalla rabbia, dal carattere... A volte nasce anche quando sei messo alle strette, quando non riesci ad esprimerti a parole. E allora lì arriva la violenza con cui puoi arrivare alla supremazia. Ma non si dovrebbe arrivare alla violenza. Tra l’altro è difficile che tu sfoghi la rabbia su chi sai che non puoi fronteggiare. Ecco perché c’è la violenza sulle donne: perché è facile aggredire loro. Preferisci aggredire uno piccoletto o uno grosso? Sfidi e attacchi vigliaccamente su chi sai che puoi avere la meglio. Sicuramente non attacchi chi te può gonfià. È sempre una grande vigliaccata alzare le mani. A me spesso è capitato di vedere donne vittime di violenza che nonostante venissero picchiate, *(continua)*

poi dicevano “*Eh, ma mi ama*”. E io non me lo so spiegare perché queste donne accettino una cosa del genere. A volte è anche la paura di restare soli che ti porta a tollerare la violenza”.

Orlando CPA

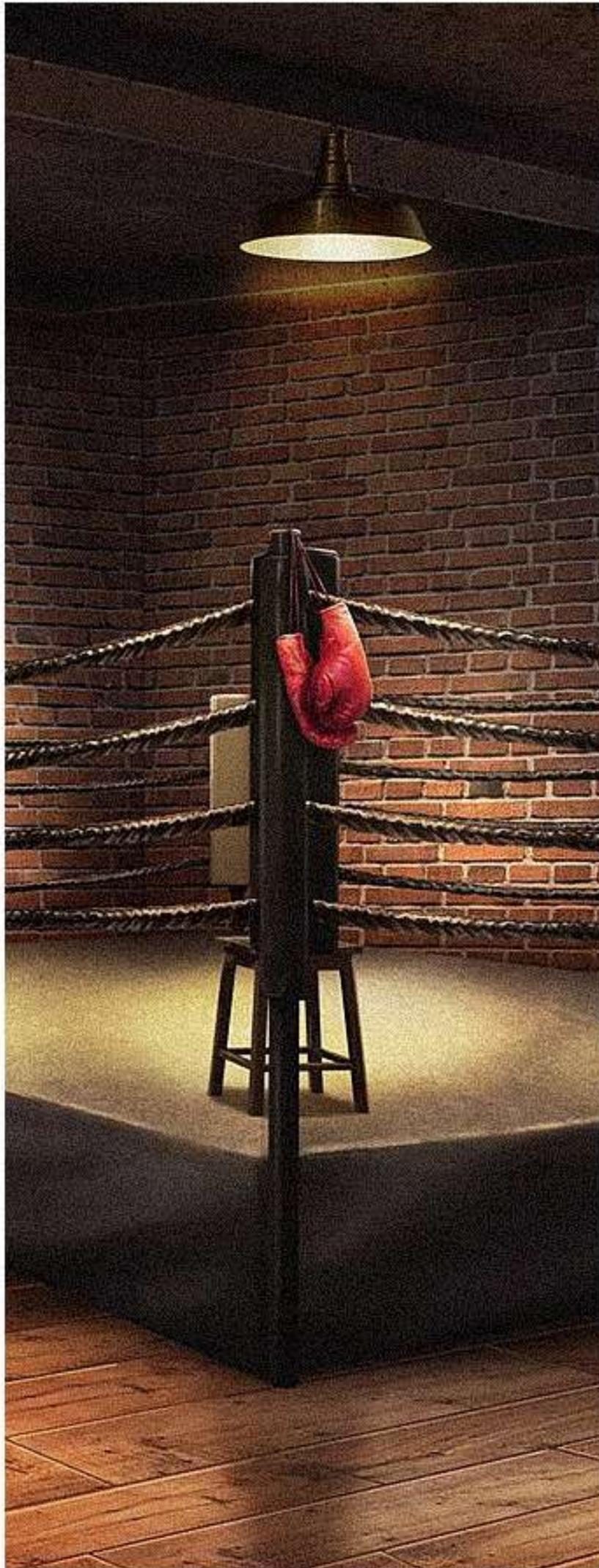
“Per me la violenza nasce quando ci sono discussioni, litigi. Nasce dalla malattia. Nasce magari quando fai uso di sostanze. La violenza può nascere anche quando vieni violentato da piccolo, quando subisci un trauma. Io, ad esempio, non ho mai subito violenze perché i miei genitori erano persone normali. Io, anche quando ero ubriaco e fatto, non ho mai toccato mia moglie. E anche quando succede in questi casi, la violenza non è assolutamente giustificabile. Mio padre, ad esempio, quando voleva insegnarmi qualcosa, me la spiegava. Quando ho visto mio figlio che beveva, gli ho chiesto “*Perché?*”. Molti mi hanno chiesto “*Ma perché non je hai dato ‘na pizza?*” e io gli ho detto “*Non gliela do ‘na pizza a mi fiyo*”. Non l’ho aggredito perché con l’aggressione puoi accentuare ancora di più il problema e la prossima volta, al posto di prendersi una birra, se ne prende quattro. Per me se fai una violenza gratuita, non stai bene di testa. C’è un problema, c’è una malattia e c’è bisogno di una cura”.

Riccardo CPA



Gli sport da combattimento

Qual è il vantaggio di praticarli? Quali sono i miti da sfatare?



“Il mito che voglio sfatare è gli sport da combattimento = violenza. Nella società comune, già da ragazzo, se dici *“faccio judo”*, è normale. Se dici *“faccio MMA”*, allora sei un picchiatore. Si associa la personalità dell’individuo allo sport: se fai sport da combattimento, sei un violento. Nella società così vieni visto. Tra l’altro, questo è uno sport associato spesso ai buttafuori: certo, è normale che chi fa questo lavoro, viene dagli sport da combattimento perché ti devi saper difendere. Ma chi fa il buttafuori, può venire anche dalle forze dell’ordine che, se ci pensi, rappresentano l’antiviolenza, in teoria. Quindi, anche gente con cervello fa questi sport.

A me capita a 42 anni di avere amici che fanno figli e quando dico *“invece di fare calcio, che è un mondo che non ti insegna niente, perché non lo mandi a fare pugilato?”*. E i genitori cambiano faccia, come se tu dicessi che loro figlio deve fare il delinquente. Invece, i più grandi delinquenti che ho incontrato non c’entrano niente con questo mondo. Ad esempio, quando è avvenuto l’omicidio Willy a Roma, (continua)

i giornalisti hanno subito detto che chi lo ha ucciso apparteneva a questo mondo. C'è proprio uno stigma.

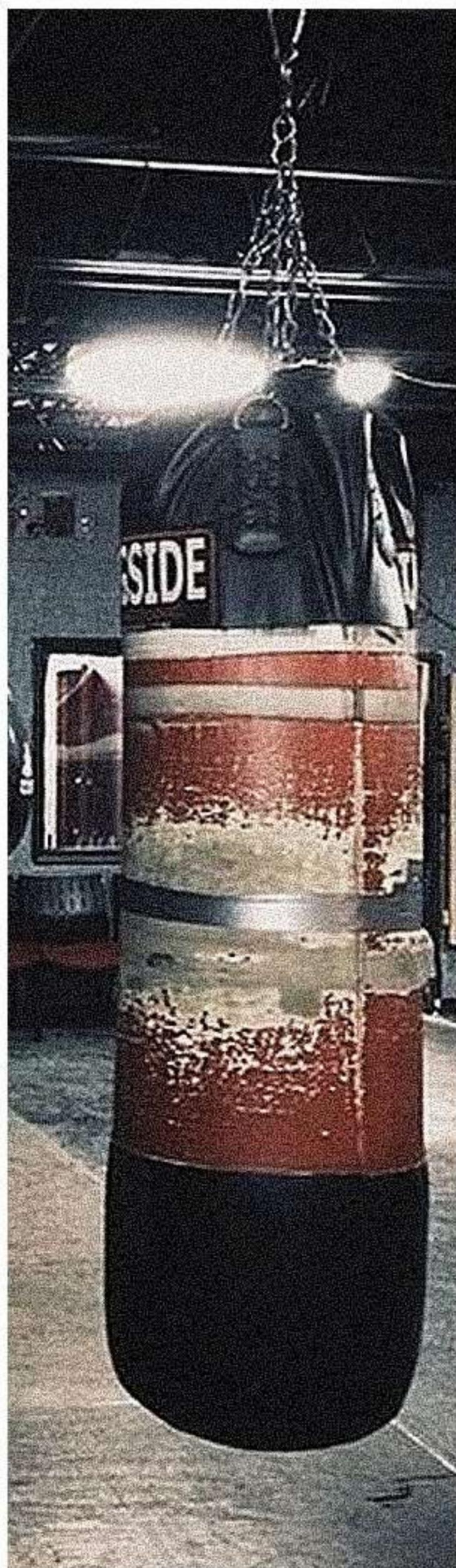
Secondo me questi stigma sono da togliere perché le palestre di pugilato di Roma hanno fatto sì che tanti ragazzi non diventassero criminali. La maggior parte dei criminali gioca a pallone perché il pallone non ti insegna la non violenza. Lo sport da combattimento, invece, è il contrario della violenza. Dietro c'è un insegnamento fatto di regole che, se ci pensi, sono la base della società. Ti insegnano il rispetto della persona perché non sai mai chi hai davanti. Gli sport da combattimento sono l'ossimoro della violenza, sono il contrario. Poi certo, c'è chi fa questi sport e diventa criminale, ma non è colpa dello sport. Ce l'hai dentro in quel caso. Il problema dei criminali che vanno fare gli sport da combattimento è che ci vanno quando la ciavatta ormai ti è partita e diventano quello che diventano. Invece, se da bambino gli fai fare kung fu, oltre a un altro sport, lui percepirà la disciplina in modo diverso e sarà più disciplinato.

Penso anche che questa leggenda degli sport da combattimento sia legata all'idea dello sfogo e del carcere, dove picchi e ti sfoghi. Ma se levassimo questo concetto "*sport da combattimento = mio figlio cresce criminale*", sarebbe meglio.

Per me il rugby è uno sport da *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



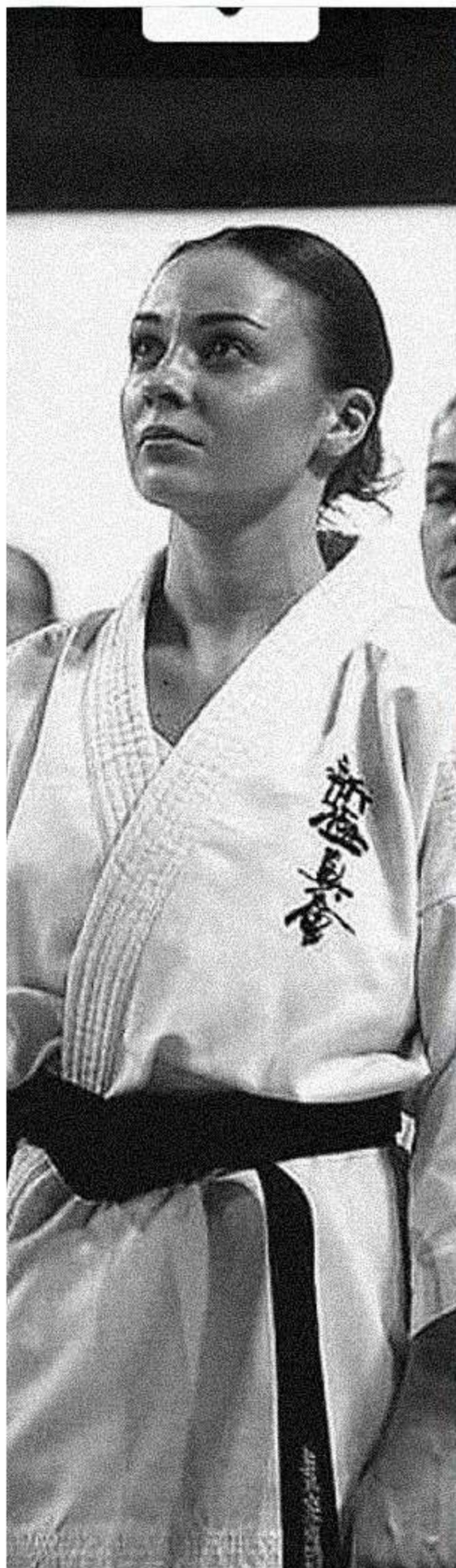
combattimento perché ti fai malissimo, ma li vedi mai litigare, i giocatori di rugby? Mai. Prima del covid, feci un incontro con una squadra di rugby di Roma e il capitano spiegava proprio questo: *“non è che noi non se menamo; è che c’è un rispetto talmente forte che se in una mischia lo stron-zetto di turno ti mette dentro i montanti e qualcuno lo vede, diventa una caccia all’uomo e l’altra squadra si fa i cavoli loro. Però la violenza è confinata solo all’ambito del gioco. Quindi, è una violenza che genera violenza ma nel senso educativo”*. Oppure hai mai visto a un incontro di pugilato un combattente che mena l’arbitro? O che litigano tra loro? Mai. Il problema è che la società si abitua a distinguere la violenza: un genitore, nonostante sappia che durante le partite di calcio le persone si menano allo stadio, comunque iscrive il figlio a calcio. Questa è una violenza accettata. Invece, l’incontro di pugilato ai figli non glielo fanno vedere perché *“poi, i cazzotti, li ridà il giorno dopo a qualcuno”*. Invece, se hai un bravo maestro, ti viene insegnato proprio il contrario: prima ci si difende con le parole e poi ci si difende con le mani. E soprattutto ti viene insegnato che queste arti si usano solo per difesa, mai per attaccare: se attacchi, tu, pugile, hai finito la carriera; ti strappano ogni certificato. Questo voglio far passare: invece di fare i coglioni, iniziamo a dare l’educazione dalle basi. *(continua)*

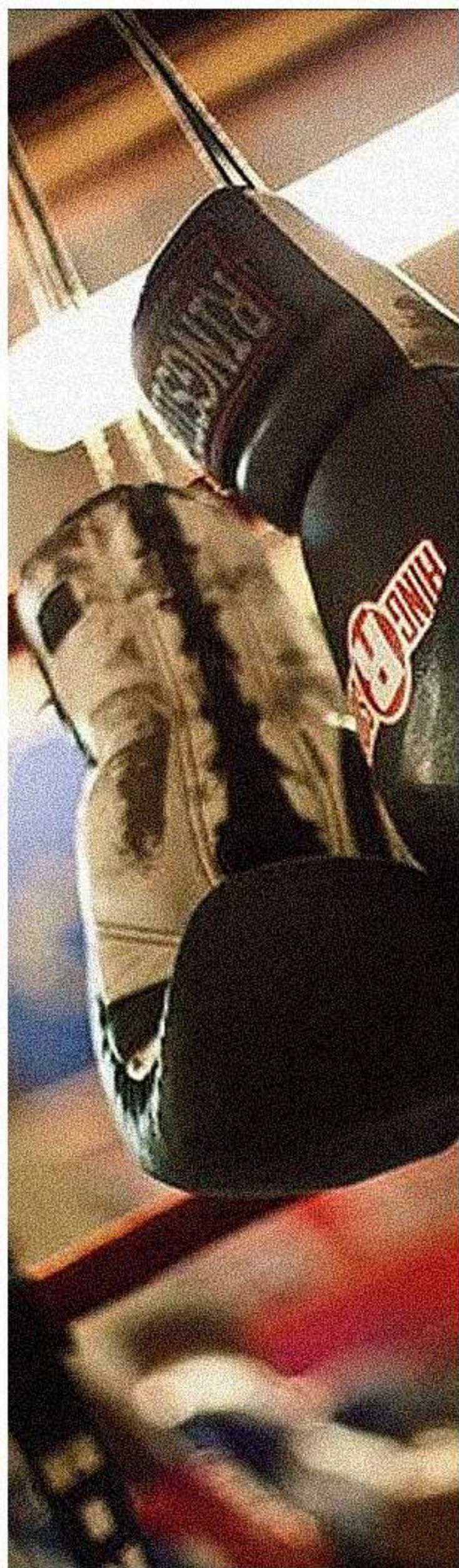
Poi ovviamente la criminalità resterà, però se prendo dieci persone e riesco ad educarle, quella è la retta via per trovare un equilibrio. Io, quando ero agonista, non fumavo, seguivo una dieta e ancora ci sono cose di disciplina che mi sono restate.

Pensa che io ho iniziato a fare pugilato per diventare più cattivo, per non farmi sottomettere. Andai in palestra con quel concetto e lo dissi al mio maestro. Lui mi mise subito a KO secco. Poi mi disse *“perché sei venuto qua?”*, io gli dissi di nuovo la mia motivazione e di nuovo il KO. Da lì ho capito che non stavo andando con lo spirito giusto. Al che ho detto *“perché voglio imparare la disciplina e non voglio litigare”* e mi disse *“bravo”*. Ho visto disciplina più nell'Arpa che nel resto del mondo. Lì tu non andavi per litigare. Questo è lo spirito.

Quando vedi dei bambini che sono un po' violenti, è proprio lì che li devi mandare in questi ambienti. Se è violento, vuol dire che c'è un problema ed è lì che questi sport ti possono aiutare con la disciplina. E ti passa subito la voglia di litigare. Questi sport hanno una concezione culturale sbagliata da noi. In Thailandia a 3 anni iniziano con la Thai e queste sono persone che con te non ci litigheranno mai perché lì c'è un'altra disciplina.

Un'altra cosa che impari con gli sport di combattimento è che nella vita devi rispettare tutti, che a volte si vince *(continua)*





e a volte si perde punto, a prescindere anche dall'aspetto che uno ha. Questo è un discorso che voglio fare proprio alla società”.

Angelo CPA

“Il problema è la società. Il pugilato è sempre visto male. Tuttavia a volte è vero: la maggior parte delle persone che ho incontrato e che sta nei recuperi crediti e nei giri di soldi a strozzo fa questi sport. Questo perché lo sport da combattimento ti dà più sicurezza e la gente ha paura di te; le persone si relazionano con te in modo diverso; si crea una sudditanza psicologica se pensi *“oddio quello è un campione italiano di pugilato”* perché la società supporta il messaggio che se uno fa pugilato, è aggressivo e violento. Ma il punto è che c'è chi è aggressivo e chi no. È la personalità che fa la differenza.

La società ti introduce questo messaggio che chi fa questi sport è violento, il che a volte è vero. Io ho iniziato pugilato perché facevo sempre pippa. Ho iniziato e dopo un po' ho menato tutti ed ero rispettato ovunque. Questa bassa autostima che avevo prima del pugilato con il pugilato cambiò e diventai aggressivo. Ma con il tempo questa cosa è cambiata fortunatamente. A volte questi sport ti danno una sicurezza che se non la sai gestire, ci sono problemi. Se sei una persona violenta, questi sport possono *(continua)*

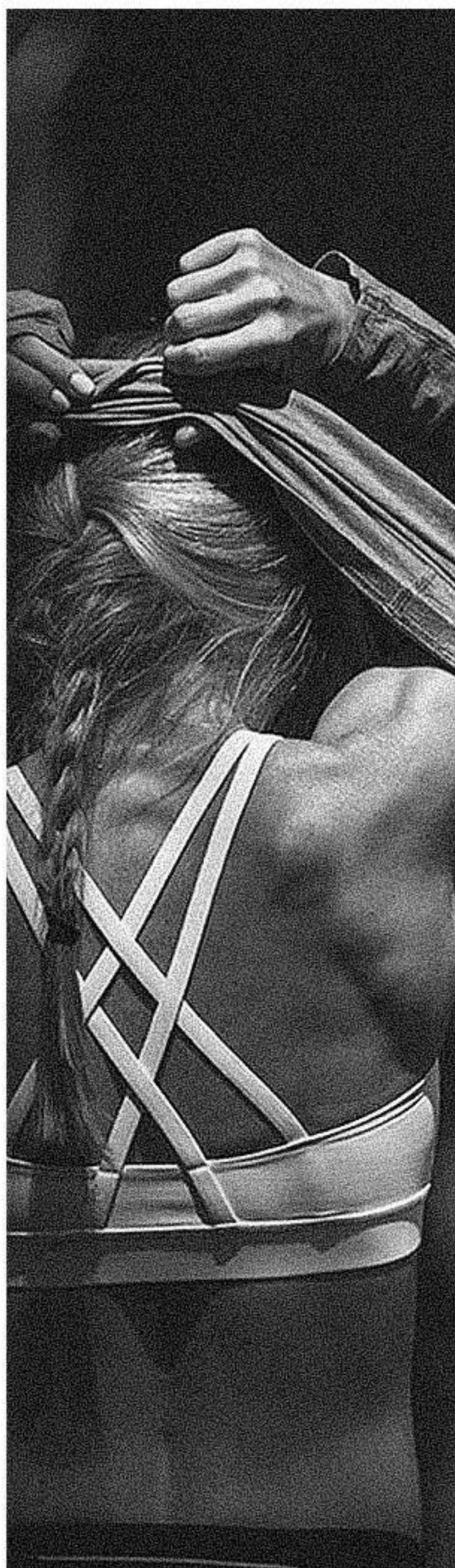
accentuare questi lati. Ma è sempre la personalità che fa la differenza.

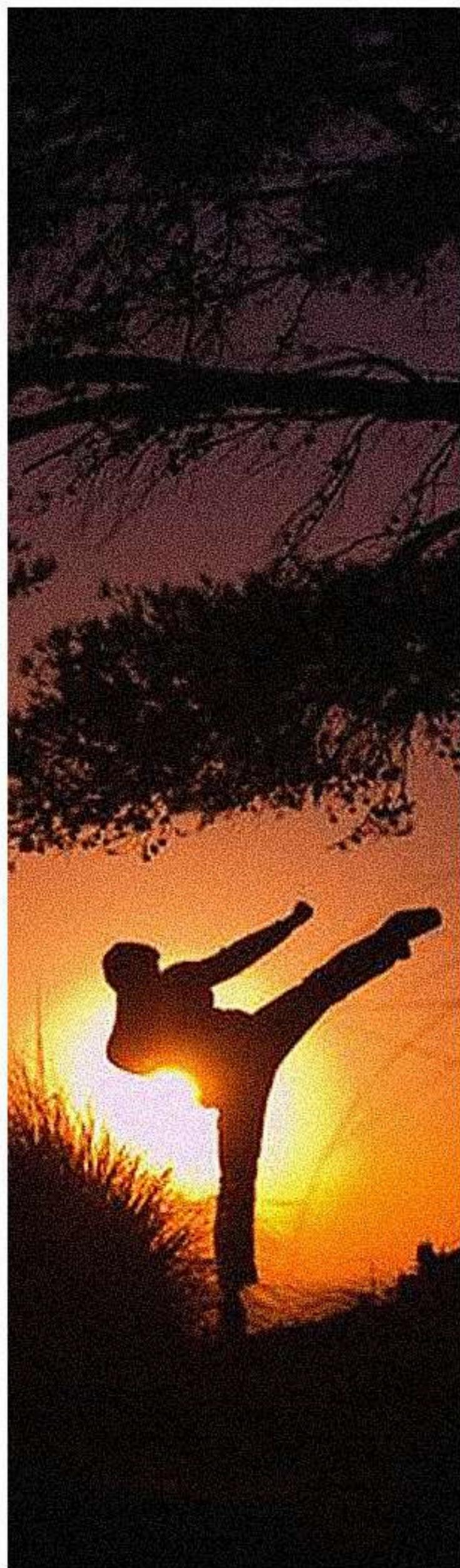
Una cosa di cui sono contento è che fortunatamente adesso anche le donne partecipano di più a questi sport grazie alla parità dei sessi”.

Alexander CPA

“C’è grossa differenza tra MMA, pugilato e kung fu. Il kung fu nasce come difesa e ti insegnano una disciplina enorme. Mio fratello ha fatto solo kung fu, a differenza mia che ho iniziato a fare anche pugilato. Lui solo con il kung fu non ha mai litigato ed è un’arma senza arma: se tu provi a menargli, non ce la fai perché lui non ti mena. Personalmente io abolirei MMA, lasciando solo difesa personale per le donne per insegnare loro a difendersi. Lascerei solo le arti nobili, tipo il kung fu, che sono sport di difesa. Lascerei anche il pugilato perché è uno sport nobile, anche ho qualche dubbio perché a livello di salute fisica non fa molto bene. Io sono contro la violenza e gli sport da combattimento non dovrebbero servire in una società, a meno che non parliamo di esercito. Nella società comune non servono gli sport d’attacco perché possono indurre i giovani a essere violenti: se io sono forte a menare, questo automaticamente in strada mi dà la sicurezza di menare gli altri. Gli sport di difesa personale, invece, servono”.

Francesco CPA





“Se io avessi la possibilità di aprirmi una palestra di pugilato, i piscelli li prenderei e li porterei in palestra perché è meglio passare le giornate lì che passarle in strada dove possono finire in qualche gruppo brutto. Questo è il bello dello sport, togliere le persone da in mezzo alla strada. E sono convinto che molti si salverebbero”.

Gianfranco CPA

“Anche secondo me gli sport da combattimento non dovrebbero essere reputati come sport da assassini e concordo sia con Angelo che con Alexander”.

Andrea CPA

“Io vorrei rimproverare mio padre perché non ho fatto nessuno sport. Però sono nato vicino alla riva di un fiume e andavo spesso a nuotare. E poi vorrei dire che anche le parole creano violenza e a me personalmente hanno traumatizzato. Le persone più pericolose sono quelle che non hanno niente da perdere. Quello che io penso dello sport è che debba dare disciplina”.

Mircea CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Crediti

A cura di Noemi Paolucci, giornalista, e Lucrezia Polimanti, psicologa, entrambe volontarie presso Villa Maraini.

Impaginazione e grafica: a cura di Lucrezia Polimanti.

Referente per i contenuti e per la posta elettronica: Rosa Luana Marra, psicoterapeuta del Centro di Prima Accoglienza.

Tutti i contenuti sono stati portati e proposti dagli utenti del CPA nel mese di Luglio e Settembre: noi ci siamo occupate solo di trascriverli.

Ringraziamenti

Alla realizzazione del sesto numero di *"La Battaglia Quotidiana"* hanno partecipato alcuni utenti del CPA che vogliamo ringraziare: senza voi e senza le vostre idee tutto questo non sarebbe stato possibile.

Ringraziamo, poi, Villa Maraini per averci dato la possibilità di iniziare questo nuovo progetto che ci auguriamo possa continuare.

Per ultimo, ma non per importanza, ringraziamo chiunque abbia speso un po' del suo tempo a leggere queste pagine.

Prossimamente...

"La Battaglia Quotidiana" conta di essere una newsletter mensile e l'uscita del prossimo numero è prevista per Ottobre. Intanto, chi volesse scrivere ai ragazzi e contribuire a questo progetto con suggerimenti e risonanze può scrivere a labattagliaquotidiana.cpa@villamaraini.it

Alla prossima!

IL CPA