

Basta un po' di coraggio.



## LETTERE E INTERVISTE

- Perché si arriva a Villa Maraini?
- Le dipendenze fantasma
- Cosa porta una persona a Villa Maraini? Cosa serve per affrontare un percorso di disintossicazione?

## ARTE E TALENTI

- Villa Maraini in trasferta: il torneo di calcetto

*e molto altro...*

## Indice

Perché si arriva qui? .....	3
La regione combatte chi combatte la droga.....	11
Perché è importante aiutare Villa Maraini?.....	12
Il torneo di calcetto.....	15
Le dipendenze fantasma.....	19
Ringraziamenti.....	29



*Perché si arriva qui*

**Cosa porta una persona a Villa Maraini?**

**Cosa serve per affrontare un percorso di disintossicazione?**

*voglia di riconquistare gli affetti*

“Io sono arrivato qui perché stavo col culo per terra. Cambio strada quando sto col culo per terra, quando vado KO. Prima, invece, non cerco aiuto perché non ti rendi conto veramente di come stai. Lo capisci alla lunga. Quando non faccio uso quotidianamente, non mi rendo conto del problema, non mi vengo a rinchiudere. Vengo qui quando ho toccato il fondo. Il problema però è che se non tocco il fondo, non mi rialzo. Fin quando non lo tocco, non mi fermo. Personalmente ho capito di aver toccato il fondo quando sono arrivato all’autolesionismo, alla droga e a farmi terra bruciata intorno a me, quando ho visto i miei stessi parenti rifiutarmi, evitarmi, cacciarmi. Mia sorella mi ha cacciato via più volte.

**Per affrontare un percorso di riabilitazione serve tanta pazienza.** Io sono stato tanto male e devi avere tanta pazienza. Più forza hai da metterci e meglio è. E poi devi essere deciso a fare questo percorso perché se vieni qui a farti una passeggiata, allora vai a fartela da un’altra parte. Quello che mi fa continuare a stare qui è che non trovo una stanza o una situazione in cui stare tranquillo. Però non vedo l’ora di andare via perché inizio a stare meglio e mi sento rinato. Ora apprezzo anche le piccole cose: un caffè a casa di mia sorella insieme ai nipotini, una partita a carte con mia madre... Pure bere un bicchiere d’acqua apprezzi, quando smetti di drogarti. Apprezzi tutto dieci volte di più. Per questo sento questa voglia irrefrenabile di andarmene. Però, mi sento intrappolato ancora perché non ho una casa e sono quasi 5 mesi che sto qui. Quello che vorrei è trovare una sistemazione e continuare a venire qui. E poi voglio andare via perché mi sento bene rispetto a qualche settimana fa. Altrimenti non sarei voluto andare via”.

*Alessio CPA*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

*amore per la vita*

“L’aspetto psicologico è importante. **Più hai forza mentale dentro, più ce la farai.** La speranza di ritornare a vivere mi ha portato qui. La speranza di non lottare più contro un mostro chiamato alcool. Sto cercando di metterci tutto l’impegno e io, il traguardo, lo vorrei raggiungere con la comunità: là avrò un sostegno maggiore. Ci sono tante paure, tanti timori, però ho il coraggio che prima trovavo solo con l’alcool. Ora ho il coraggio di ragionare, andare avanti e affrontare le problematiche senza ricorrere all’alcool. E spero che la comunità mi dia quella forza ancora maggiore perché io tornerò a vivere da solo dato che non vado più molto d’accordo con mia moglie. Mi sono quasi rassegnato al fatto di andare avanti da solo: all’inizio è difficile, ma poi te ne fai una ragione perché la tua compagna tanto ti classifica come un alcoolista. Ancora mi dice *‘vai a bere?’*, mentre da cinque mesi non tocco un goccio d’alcool. È dura, ma ce la sto mettendo tutta. Il CPA mi ha dato tanto, ma sei tu che devi metterci tutta la tua forza per arrivare a una conclusione di questo percorso. Non riacquisterò il rapporto con la mia compagna perché ormai è logorato, anche a causa della dipendenza che ti porta a logorare qualsiasi rapporto familiare, d’amicizia...

Il momento in cui ho preso questa decisione è stato una sera, quando ho visto lo sguardo di un figlio. Mi ha pugnalato dritto dritto nel cuore. Il suo sguardo mi ha shockato. A 63 anni mi ha sconvolto. Essere guardato da tuo figlio in modo dispiaciuto, amareggiato... Non saprei definire quello sguardo, ma da quel momento ho detto *‘basta, siamo arrivati al limite sia io che i miei figli e la mia famiglia’*. Lì è scattata la molla di varcare il cancello di Villa Maraini. Poi, parlando con Claudio, l’operatore, abbiamo deciso che percorso seguire. Eppure io ancora vedo quello sguardo di mio figlio: lui appoggiato alla macchina e io in mezzo ai carabinieri. Lì è stato il momento in cui sono caduto più in basso possibile perché l’alcool ti esalta, non ti fa aver paura; *‘tanto ce la fai’*, ti ripeti. E invece no, qualsiasi sostanza sia, hai bisogno di un aiuto e che ti venga tesa una mano. Però essere considerato ancora alcoolista mi dà fastidio. Non so quanti anni passeranno per dimenticare questa situazione. Se rinascero, voglio essere un gabbiano in mezzo al mare di cui amo il sapore, l’odore, il profumo...

**Per fare questo percorso serve la tua forza e basta.** Questo ti *(continua)*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

serve per continuare questo percorso perché se non metti la tua forza, in qualsiasi cosa non riesci. Intendo **sia forza mentale sia forza fisica** per sopportare i dolori anche fisici della dipendenza. E io vorrei dare la mia spinta per guarire tutti qui, se avessi la bacchetta magica. Darei i miei occhi per vedere ciò che non vedono, come dice la canzone”.

*Pino CPA*

## *umiltà*

“Il mio percorso è iniziato fuori di qua con dei tentativi di smettere. Questo percorso è iniziato con il prendere coscienza che ho un grosso problema di cui ho parlato spesso in famiglia, soprattutto con la mia compagna. Abbiamo tentato con il sert di Ostia e non ho cavato un ragno dal buco. Sono passato ad alcoolisti anonimi e anche lì le cose non hanno funzionato. L'estremo tentativo è stato questo, arrivare al CPA. Ormai sono mesi che sto qui con tanti bassi e pochi alti. Però questo tempo qui è stato utile, non è stato speso invano. Tutti vorrebbero uscirne il prima possibile. Ho visto passare tanta gente, persone che hanno inciso anche nella mia vita; persone che si sono rese utili e che sono state toccate e fuga e non hanno scalfito nulla in me. Questo cammino qua dentro è duro. Quando pensi di star facendo un passo in avanti, ricadi. Questa è la cosa che in tanti modi mi ha buttato ancora più a terra: tu pensi di risalire da quel fondo, ma a volte scivoli ancora più in fondo; ritorni alla casella di partenza. Da un po' di tempo, però, le cose stanno andando abbastanza bene. Mi è stato detto di tirare fuori le palle, di farmi sentire. Io, invece, ho il vizio di buttare dentro e non esternare mai le sofferenze, i disagi, le paure. Vado ad anestetizzare queste cose con l'alcool, ma così facendo continui a scivolare giù. Dopo essere caduto l'ultima volta e aver ripreso il cammino con 5 settimane di h12, lasciando il lavoro e passando tutta la giornata qua dentro, è chiaro che stacchi e **forse c'era bisogno di uno stacco dalla vita di tutti i giorni**; uno stacco da quell'ambiente che ti ha portato all'uso della sostanza in modo più spinto. La miccia per me è stata la delusione per quello che stavo vivendo a livello familiare, lavorativo... facevo tante cose, ma mi trovavo con un pugno di mosche in mano. Mi alzavo alle 4, sputavo sangue fino alla sera e nemmeno un grazie ricevevo. E anestetizzavo questa cosa con l'alcool, *(continua)*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

vergognandomi davanti alla mia compagna e a suo figlio. Se prima eri un esempio positivo, ora lo sei in negativo. Queste due persone in particolare mi hanno dato sostegno, anche se tante volte non hanno compreso che ci possono essere delle ricadute: lei non transige e non concepisce la ricaduta. Mi piacerebbe sapere che lei mi sostiene, invece pensa che ricadrò ogni volta che torno in certi ambienti. Ora sto facendo i colloqui per entrare al TIA. Una cosa che mi ha aiutato molto è il sostegno degli altri, vedere la convinzione degli altri nel percorso che stiamo facendo, avere dei punti di riferimento. **È un 'ce la possiamo fare', non un 'ce la puoi fare'.**

**Ci vuole tanta umiltà in questo cammino.** Non si entra qui con l'idea 'ce la faccio da solo' perché no, non ce la fai da solo. Ce la fai quando qualcuno ti sostiene. La bontà, la pazienza degli operatori... Non importa se ho impiegato più degli altri in questo obiettivo. Devo ritrovare la mia vita, quando ero io. Adesso non sono io. Quando sono entrato qui dentro, ero un altro Paolo. Ero qualcosa di indefinibile, solo lontanamente potevi vedere il Paolo vero e se ne accorgevano anche le persone intorno a me. Anche la mia compagna mi diceva 'non sei più quello di prima'.

Sai quante occasioni ho di bere? Tante, ogni volta che passo davanti ai bar. Però mi ripeto il mio mantra 'devo arrivare a casa sobrio, devo arrivare a casa sobrio'. E arrivo a casa sobrio. Poi a casa se ne accorgono subito quando bevo. La mia compagna mi faceva la radiografia sulla porta di casa. Una volta anche la mia compagna ha bevuto.

Ciò che mi fa continuare questo percorso è **la voglia di ritrovare me stesso** per me stesso, per chi vive con me e per chi ha usato del tempo per me, dagli operatori a chi ha impiegato anche solo un minuto per dirmi buongiorno".

Paolo CPA

## Speranza

“Tre mesi fa ho avuto un ictus. Sono rimasto per due mesi in ospedale e, appena sono uscito fuori, per una settimana sono stato ubriaco. Questo è stato un grosso allarme. Dall'ospedale ho chiesto io di uscire con la speranza di arrivare in Romania per un importante matrimonio: si trattava di mia nipote che anni fa aiutavo a studiare. Nell'usanza della chiesa ortodossa, esiste un familiare che deve fare da patrigno al matrimonio. Ma appena sono uscito fuori dall'ospedale, un sacco di delusioni da parte di (continua)

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

di amici hanno fatto sì che io ricadessi in una settimana, anche a livello di recupero dall'ictus. Il fatto che mi sono rimesso a bere dopo due mesi e mezzo è stato per me un segnale di allarme. Il segnale di allarme è stato questo primo confronto con la vita reale. Ricordo che il dottore mi disse *“ora iniziano i problemi. La vita è fuori”*. E il dottore mi ha suggerito Villa Maraini.

**Per restare qui serve prendere una decisione e saperla mantenere.**

Quando la prendi, allora si può andare avanti. Un mio amico una volta mi disse *“quando ti trovi a tappeto, pensa a rialzarti, non alla vendetta”*. Quello che ti porta a fare uso di droga a volte è proprio il fatto di essere discriminato. E questa discriminazione può avere tante forme: un figlio che ti discrimina, una moglie, eccetera.

Ciò che voglio ritrovare è la speranza. Come dice una frase, *“la speranza non è in vendita”*.

Mircea CPA

## *l'unicità e la bellezza della vita*

“Qui mi ci ha portato la disperazione. È la quarta volta che mi rinchiudo in una comunità spontaneamente. Mi rifugio nei centri sempre quando ho toccato il fondo. Quindi, la disperazione mi porta a riprendermi. Ci sono stati vari momenti che mi hanno portato a dire basta. Ho perso tutto: soldi, dignità, affetti. Questo è stato il mio fondo.

**Quello che serve per fare un percorso del genere è la determinazione e la voglia di vivere.** E se una persona non ha questa determinazione e questa voglia di vivere, deve chiedere aiuto e avere l'umiltà per farlo. La vita è una, è sacra, è bella e non ne abbiamo un'altra”.

Francesco CPA

## *voglia di riscattarsi*

“La cosa bella di stare qua dentro è che ti rendi conto che ci accomuna qualcosa, la dipendenza, ma tutti hanno una storia diversa. Magari pensi che tutti abbiano un disagio simile, una storia simile, ma poi ognuno è diverso. Io sono arrivato qui volontariamente un sabato mattina insieme a quella che in teoria è la mia compagna adesso e sono venuto qui per gli altri. *“Se io me costituisco, io faccio vedere agli altri quello che posso fare e dimostrare che non è vero quello di cui gli altri mi accusano, ossia che sono (continua)”*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

*sono malato, alcolizzato*". Quindi, nella prima fase del mio percorso la spinta è stata dimostrare alla mia compagna che non sono alcolizzato. All'inizio non accettavo la parola malato. Mi dicevo, *"io non sono malato manco per un cazzo, infatti ora vado là e ne esco fuori"*. Questa è stata anche la spinta per parlare a mio padre, il quale sapeva che non sono mai stato uno stinco di santo. Un giorno mi sono svegliato e ho avuto una discussione con la mia compagna e poi con mio padre, e mi sono reso conto che le persone esterne, non standoci dentro la dipendenza, non la capiscono ma non perché siano stupide. Un giorno arrivai qui sbroccato. Venni chiuso in uno stanzino e poi venni portato a prendere le gocce. Lì mi è apparso qualcuno che mi ha detto *'stai prendendo la vita sbagliata, tu stai qua per dimostrarlo agli altri'*. Ma gli altri non possono capire questa situazione. Sembravo un automa mentre realizzavo *'sto facendo tutto questo per una persona che non capisce un cazzo. Quindi, sto buttando il tempo. Quindi, vaffanculo a Villa Maraini'*. Quel giorno vedevo la strada del *'non vale la pena tanto la gente non capisce'*. Eppure, dall'entrata a qui, in quei 50 metri, è come se mi fossi visto da fuori e mi sono detto *'Ma io infatti lo devo fare per me stesso, non per gli altri perché ho sempre avuto una doppia vita e ne voglio solo una'*. Sì, l'alcool ti rende forte lì per lì, ma il giorno dopo ti dà una pezza. Il giorno dopo non mi sentivo più io. E quando ho capito questa cosa, ho iniziato a guardare Villa Maraini e le persone intorno a me in modo diverso. Quindi, mi sono detto *'che cosa mi distingue dal turnover che sta in questa Villa? Da queste persone che vanno e vengono?'*. È ovvio che ti chiedi se succederà anche a te di ricadere, ma io ho iniziato a combattere con questo pensiero: *'lo faccio per me. Ho sempre fatto tutto da solo. Ho sempre avuto una doppia vita, mi sono sempre ricostruito tutto. Quindi cosa posso fare da lucido?'*. Paradossalmente la forza l'ho vista in questo turnover. All'inizio dicevo *'vabbè è normale'*, ma poi mi sono detto *'se io sto qui da solo, allora devo ragionare da solo e farlo per me stesso, senza guardare gli altri'*. Molti vengono qui spinti da qualcuno e questo è spesso associato al più alto turnover. Io penso che mi taglierei le palle pur di non venire qui a dire *'sono ricaduto'*.

Prima non mi riuscivo a gestire, discutevo, attaccavo e mi facevo 3 bottiglie di vino. Il cambiamento che c'è stato è questo: **se tu lo fai per qualcuno, ricascherai per forza perché quando ti manca quel qualcuno** (continua)



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

**ricaschi.** Da una parte ringrazio l'abbandono della mia compagna perché ho imparato a combattere di più da solo. Ho accettato di non essere un animale sociale, quindi me ne vado a casa e mi chiudo lì.

**La cosa importante è capire cosa non ti tiene qui dentro: non resti qua dentro se stai qua per fare del bene a qualcun altro.** Noi non siamo preti.

Non ti fa rimanere qui il pensiero che tu lo stai facendo per una figlia, una mamma, una compagna perché appena ti viene a mancare quello che reputi un fondamento, casca tutto. È una costruzione: se punti tutto su un pilone, quando manca, ti crolla tutto a prescindere da tutto. **Invece, tu devi essere il tuo pilone, le tue fondamenta: anche se crolla tutto il resto, io restò là perché sono io il pilone delle mie fondamenta.**

Una sera, quando la mia compagna mi ha lasciato, io sono venuto qui e lì di nuovo ho capito che sbagliavo a posizionare il mio pilone. Il pilone principale sono io.

Qualsiasi ferita ho addosso ce l'ho perché ho fatto a botte per difendere gli altri e l'altro errore che stavo facendo era che volevo fare questo qui dentro.

Il punto, però, è che in primis devi avere un sano egoismo. A me piace difendere gli altri, ma deve essere una difesa che so controllare perché **il troppo difendere gli altri mi potrebbe portare a farmi del male.**

Ad esempio, molte volte bevevo perché, avendo la compagna a Firenze, mi sentivo in colpa per non poterla difendere e aiutare. Il senso di impotenza non lo gestivo. L'alcool, invece, mi dava il coraggio di dire *'vabbè, se la vede da sola'*.

Poi il giorno dopo mi svegliavo peggio. Adesso, invece, questo mi sta aiutando: se le succede qualcosa, cerco il dialogo e non inizio subito con il senso di colpa. Stavo riportando qui dentro le cose sbagliate che facevo fuori. A volte è difficile resistere a questo istinto di protezione, ma devi farlo.

Resti qui quando ti guardi allo specchio e prendi coscienza che lo vuoi fare per te stesso. Ho un tatuaggio che dice *'tutte le cose feriscono, l'ultima uccide'*. Io ho capito che stavo arrivando all'ultima. Perché devo arrivare all'ultima? Mi sono ferito sempre drogandomi e comunque continuavo a farmi. Ma io non voglio arrivare a quest'ultima cosa e ci stavo arrivando, distruggendo tutto quello che era intorno a me".

*Angelo CPA*



## La regione combatte chi combatte la droga

Il 20 Settembre si è tenuta la manifestazione che ha visto la Fondazione Villa Maraini con i suoi medici, operatori sociali, volontari, tirocinanti, utenti con le loro famiglie, insieme a cittadini della Capitale, gridare con forza slogan in favore della libertà di cura degli utilizzatori di sostanze, sotto le finestre della Regione Lazio.

*“Ci hanno assicurato che entro Gennaio 2023 alcuni dei nostri servizi saranno accreditati, noi vigileremo perché non sono così ottimista e se non succederà nulla per l’ennesima volta ci mobiliteremo”* spiega Ettore Rossi, Direttore Sanitario della Fondazione. La richiesta è quella di avere dei rimborsi e dei finanziamenti che Villa Maraini dovrebbe ricevere dalle istituzioni sanitarie regionali per le spese investite a favore di chi approda a Villa Maraini per iniziare un percorso di cura, per chi ci entra come misura alternativa al carcere o per ricevere il metadone.

Al momento i funzionari della Regione Lazio avrebbero assicurato l'accredito entro gennaio 2023 per alcuni dei servizi, oltre alla creazione di un corso ad hoc per riconoscere lo status di operatore socio - sanitario a chi ci lavora.



## *Perché è importante aiutare Villa Maraini?*

“Aiutare Villa Maraini è importante perché Villa aiuta tante persone. E poi non sarebbe l’unica comunità sovvenzionata dallo Stato. So che ci sono comunità che vengono molto aiutate e non capisco come sia possibile che, invece, Villa non sia supportata dallo Stato. Non riesco proprio a capirlo. È una cosa assurda. Io farei vedere come è disperata la gente. Al CPA c’è gente che ha difficoltà a pagare anche i 2 euro giornalieri. Anche a me è capitato di stare in difficoltà e per questo non capisco perché Villa non venga aiutata. Farei stare chi non aiuta Villa qui con noi per far vedere a queste persone come è davvero la realtà. Anche noi che dormiamo di là al Centro Notturno non ce la passiamo bene. Vengono persone sbandate da tutta Roma, eppure non riceviamo aiuto. Non capisco perché. Io porto l’acqua al mio mulino, certo. Da una parte ci sono loro che dicono che non riescono a pagare gli stipendi, ma perché a noi nessuno aiuta a stare qua? Noi non abbiamo ammazzato nessuno e tante persone non ce la fanno a livello economico. Davvero non capisco”.

*Alessio CPA*

“Villa Maraini salva vite umane. È l’unico posto dove la gente viene disperata e viene accolta subito, a differenza di altre comunità dove devi fare colloqui, passare per il serd, aspettare mesi e mesi. Ma in quel lasso di tempo il tossicodipendente può anche morire in strada. Questo è l’unico posto in cui in breve tempo entri e questa è la cosa fondamentale. Io sono venuto alle sei del pomeriggio e il giorno dopo, la mattina, mi hanno accolto e mi hanno salvato. Forse se io fossi stato in strada un mese in più, non so se oggi sarei stato qui a parlare. Mi allaccio al discorso di Alessio e dico che anche se i costi qui sono minimi, per tante persone sono insormontabili. Quindi, un aiuto dalla regione è indispensabile perché non tutti hanno i soldi per pagare il posto letto. È fondamentale ricevere degli aiuti”.

*Francesco CPA*

“Per me sarebbe importante dare più soldi a Villa Maraini. A volte gli operatori mettono i loro soldi per fare cose per noi che altrimenti non si farebbero. Gli operatori ci mettono tanto del loro. Sicuramente non è facile (*continua*)

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

gestire un posto del genere. Ma Villa è l'unico posto a Roma e nel Lazio, forse anche in Italia, che permette ai detenuti di fare un percorso, di vedere le famiglie, di avere subito un lavoro. È un posto sempre aperto. Hai la possibilità anche di notte di chiedere aiuto, magari se hai un'emergenza. Ci sono persone che vengono da ogni parte per il metadone e ne arrivano circa 600 al giorno. Qui vengono aiutate tante persone che altrimenti starebbero in giro a fare danni. Sarebbe bello dare più fondi anche per fare più progetti per l'inserimento lavorativo. Io, ad esempio, spesso mi annoio qui perché ho bisogno di altri impegni. Infatti, mi sono preso alcuni compiti, tipo smettere di fumare, e adesso ho chi mi sostiene. Ho anche ritrovato una persona che avevo perso da tempo e questo mi stimola a fare meglio”.

*Tonio CPA*

“Penso che ogni tanto sia utile farsi sentire, ma mi pare che nella fase attuale la politica abbia tutti altri interessi. Quindi, vorrei che intanto Villa aiutasse se stessa aprendo gli occhi sulla fase che stiamo vivendo, sulla grande crisi che stiamo attraversando tutti. Da quando sono entrato a Villa osservo

*(continua)*



cose che sono delle storture e quindi Villa deve partire migliorando se stessa. Villa lavora sul territorio per tanta tanta tanta gente e, il fatto che c'è un cancello sempre aperto, a me questo piace. Questa apertura senza escludere nessuno... questo è significativo. Qualcuno dovrebbe intervenire. La mia compagna lavora al San Camillo e c'è ristrettezza di personale perché le aziende non hanno sostituti da mandare e i colleghi della mia compagna fanno uno sforzo immane per coprire i turni. E se nelle strutture pubbliche c'è questo "magna, magna", a chi gliene frega di Villa Maraini? Quindi, se qualcosa piove dal cielo, bene, ma Villa deve prima aiutare se stessa. Io credo si debba puntare su singoli privati per avere aiuto più che sulla politica. Gente che ha incontrato Villa e può nel suo piccolo dare un contributo che può sembrare una piccola goccia, ma tante gocce possono risolvere qualche problema in più. Punterei anche sull'educazione degli utenti per avere occhio alla struttura, per evitare gli sprechi...".

*Paolo CPA*

"Sono d'accordo con Paolo: ho poche speranze per l'aiuto dei politici. Luigi Ciotti dice *"quando esiste un problema fino a un certo punto le organizzazioni possono aiutare, ma poi deve intervenire lo stato"*. Lui ha fondato il gruppo Abele per aiutare i tossicodipendenti a Torino. Gli esseri umani sono tutti uguali e tutti hanno responsabilità. I buddhisti dicono che uomo e ambiente sono uno stesso ambiente; il mondo si può salvare insieme. Non importa che problemi hanno le persone, siamo tutti coinvolti nell'aiutare: se in una stanza c'è qualcuno triste, tutti sono tristi. Al contrario se c'è una persona felice, diffonde il buon umore. Solo qui mi sono reso conto di quanta sofferenza può uscire ed essere provocata da questa dipendenza".

*Mircea CPA*



## Villa Maraini in trasferta: il torneo di calcetto

Il 22 Settembre la squadra di Villa Maraini - CRI ha preso parte a un torneo di calcio a 5 organizzato in occasione dell'evento "Diamo un calcio alla droga". La partita ha avuto luogo a Marino con la collaborazione della Croce Rossa Italiana - Comitato Colli Albani. A scendere in campo in rappresentanza di Villa Maraini ci sono stati utenti del Centro di Prima Accoglienza (CPA), del Servizio Psicoterapeutico Osservazione e Trattamento (SPOT), della Comunità Terapeutica (CT) e del Centro Alternativo alla Detenzione (CAD).



“Il torneo è andato bene e male allo stesso tempo a livello sportivo. Siamo stati un po' sfortunati perché siamo usciti. Però è stata una bellissima giornata. Siamo stati a Marino, abbiamo parlato con il sindaco. C'è stato un buffet e siamo rimasti tutti contenti. Poi siamo andati al campo e lì è stato ancora più bello perché abbiamo potuto sfogare tutta la nostra voglia di giocare. Abbiamo visto anche lo stadio. Poi abbiamo giocato con la divisa della Lazio imballata perché la Lazio ce le ha donate e per me da laziale è *(continua)*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

stato un onore. Siamo stati un po' sfortunati per il risultato finale: eravamo primi, ma abbiamo preso sottogamba gli ultimi minuti e il calcio non perdona. Però è stata una bellissima giornata. C'era il sole, tanta gente, tanti rinfreschi. Lo sport dentro Villa è importante perché per quanto mi riguarda riesco a staccare la spina dalla routine della comunità per qualche ora. Mi sento spensierato, felice. Poi lo sport fa anche bene a livello fisico. Quando non giocavo, ho messo su diversi chili. Per me il calcio dovrebbe essere anche più seguita come attività. Qui viene preso come un divertimento e a volte non viene preso sul serio, invece dovrebbe essere un'attività fissa. Però alla fine l'importante è che ci venga concesso di giocare. Abbiamo anche la palestra a disposizione, il campo da pallavolo, oltre al campo da calcio. Oggi ho rigiocato dopo tanto tempo e mi sono divertito e rilassato. Dovrebbe proprio essere un'attività strutturata e infatti so che si sta organizzando un torneo per far sì che si giochi ogni settimana esternamente. Creare una squadra vera e propria anche con altri servizi. Non so quando partirà, ma so che è in fase di preparazione”.

*Alessio CPA*

“È molto fondamentale organizzare eventi per stare insieme e fare sport perché il benessere mentale va a pari passo con il benessere fisico. Quindi quando uno esce da una sostanza, fare sport aiuta a uscirne e a stare bene. Inoltre, ti aumenta l'autostima. Sono molto favorevole a organizzare partite di pallavolo, di calcetto, di ping pong... Qualsiasi cosa sia sport e unione. Sarebbe bello fare sport a corpo libero negli spazi liberi di Villa, anche due volte a settimana, anche in maniera leggera. È un'educazione fisica, ma anche mentale che è indispensabile e fondamentale. Lo sport è fondamentale aiutare a uscire dalla droga perché ti fa stare bene mentalmente. Sarebbe bello fare anche altri sport oltre al calcio per chi non gioca a pallone. Invece, uno sport a corpo libero leggero può essere per tutti. Ad esempio, non perdo nemmeno una lezione del laboratorio di yoga. Anche quando si gioca a calcio, vado nonostante non sia il mio sport principale”.

*Francesco CPA*

“Oltre allo sport, io lavorerei anche sulla parte spirituale. Io credo molto nel 33, 33. Allenando il fisico, la mente e lo spirito, hai molte più *(continua)*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



possibilità. A me fare programmi spirituali aiuta molto. Queste iniziative ti aiutano anche a stare da solo, a stare con te stesso. I laboratori e le attività che si fanno a Villa sono cose importanti da fare per te stesso, anche se a volte a me aiuta anche venire qui e non fare niente. Vengo qui e anche stare qui con me stesso mi aiuta perché riesco a capire quello che voglio fare. Stare con me stesso mi ha aiutato e mi sta aiutando. Infatti è un mese e mezzo che non mi drogo. Inoltre, ho anche capito che da solo non ce la puoi fare. Ho fatto fughe geografiche da tutte le parti e non sono mai stato fermo. Gli ultimi 14 mesi che sono stato pulito convivevo e questo mi ha impedito di non vedere certi aspetti. Mi sono messo in una relazione, ma non appena è mancata questa relazione, sono ricaduto. Questo mi fa pensare che devo stare da solo per un periodo, capire che lavoro voglio fare, che strada voglio intraprendere. C'è chi ricade dopo 25 anni e questo significa che qualcosa non ha funzionato. All'inizio devi stare da solo. Le attività che stanno qui ti possono aiutare, ma dipende come le prendi. Dipende da cosa ci metti dentro. Io ho preso tutto come una missione in più: il TIA, i gruppi... e le attività sono uno strumento in più”.

*Alexander CPA*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Una delle lamentele che sento spesso è quella dei pomeriggi che non finivano mai, di questo tempo che è lì ma non sai cosa fare. Ed è sempre ‘*giochiamo a carte*’ o si chiacchiera delle solite cose. Però non è sempre così. Ad esempio, abbiamo fatto diversi incontri, anche con Marco Lollobrigida, il quale è venuto qui e si è fatto intervistare. Queste cose, trovare delle alternative, tipo il calcio, è importante. E ci sono tante altre cose per occupare il tempo, tipo trovare altre persone che vengono qui e si lasciano intervistare. Questa è una bella cosa: avere un confronto con persone esterne, anche perché poi se ne continua a parlare per altri giorni. È qualcosa che ti stimola, altrimenti ci sono questi pomeriggi morti”.

*Paolo CPA*

“È importante che persone esterne portino altro. Personalmente, tutte le attività, le faccio. Certo, ti dà fastidio quando le altre persone non prendono sul serio queste attività perché tramite queste attività, puoi tirare fuori le tue cose buone. Si fanno cose insieme, se ne parla, nascono spunti per argomenti diversi... Poi anche trovare cose da fare da solo è importante, tipo un hobby. Che poi anche i momenti di vuoto ti possono aiutare: ti permettono di fare entrare altre cose”.

*Ersilia CPA*



## Le dipendenze "fantasma"

### Essere dipendenti dalle dipendenze

**Quali sono le dipendenze che esistono, ma che la società non vede o sottovaluta? Quali sono i rischi di questa "invisibilità"?**

“Ludopatia, cannabis, alcool: queste sono le dipendenze sottovalutate. La ludopatia viene sottovalutata perché viene recepita come una valvola di sfogo: *‘quando finisco di lavorare, vado a giocare alle macchinette, vado al centro scommesse’*. Dici che perdi una mezz’oretta, ma non è mai una mezz’oretta. Ti accanisci. Essendo sottovalutate, non vengono prese in considerazione a 360 gradi e purtroppo ti portano alla distruzione. Puoi perdere gli affetti perché porti alla distruzione la tua famiglia. Viene prima il gioco e poi andare a fare la spesa, comprare qualcosa ai tuoi figli... Diventi violento perché non sai con chi prendertela e ti sfoghi con persone che non c’entrano. Così alzi violenza contro tua moglie, contro i tuoi figli, ti indebiti, entri nel circolo dello strozzinaggio, vai in mano ad usurai... Ho visto persone che dopo aver perso i soldi dello stipendio, si sono giocati il libretto della macchina e a fine serata non avevano più nulla. Le conseguenze della ludopatia sono uguali a quelle delle altre dipendenze: la distruzione di se stessi e di chi ti circonda. Secondo me la ludopatia è sottovalutata perché viene vista come un passatempo. La maggior parte dei ludopatici sono persone che non hanno niente e cercano di arricchirsi con i giochi online e le macchinette. *(continua)*”





Ma con il gioco non si è mai arricchito nessuno. Sono soldi facili. Mi preoccupa questa cosa che queste dipendenze sono sottovalutate e ci sono persone che si nascondono dietro questa dipendenza: magari sanno che è una dipendenza, ma non lo accettano. Ma alla fine ti porta sempre là, alla distruzione”.

*Giuseppe CPA*

“Ludopatia, lo smart phone, il tabagismo, la dipendenza religiosa che non è curata perché fa comodo... Sono tutte dipendenze sottovalutate perché non sono evidenti tipo il drogato che si buca ed esce il sangue. La siringa in sé già dà un senso di disgusto. Queste dipendenze a chi fanno male? *‘Vabbè tanto va in una sala! Quei soldi se li è guadagnati! Perché non se li può giocare?’*. Invece, questa dipendenza è devastante per te e chi ti sta intorno. Ho visto persone giocare i soldi dell’affitto. E poi che fai? Fai i reati per rimediare a quello che hai fatto. Ma anche se ottieni i soldi, li usi per i debiti o per giocare? Per giocare. È un cane che si morde la coda. È un circuito che non finisce mai e te ne accorgi quando ci passi. Anche il tabagismo è sottovalutato: *‘tanto fai male a te stesso’*. Poi si sono accorti degli effetti del fumo passivo e allora si sono allarmati. Il problema è che lo Stato ci guadagna su queste cose. Quindi, fa comodo che ci sia questa dipendenza. La società incivile fa comodo alla città civile, almeno hai qualcuno contro cui puntare il dito. Ma chi sono i buoni e i cattivi alla fine? Sono preoccupato per i miei figli: il fatto che mia figlia a 10 anni sta 10 ore al telefono mi preoccupa. Vivono un mondo fittizio, artificiale, irreale e si perdono i momenti veri. Ci sono ragazzi che non escono di casa tutto il giorno *(continua)*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

e poi vediamo le conseguenze: suicidi, bullismo... questo perché manca il rispetto, manca il confronto con gli altri. Si chiudono in se stessi e nel loro mondo, pensando di avere il mondo in mano grazie al cellulare, ma non è così. Anche la playstation è uguale: la gente ci si immedesima in quella realtà virtuale che però è virtuale. Eppure, pensano sia vera. Secondo me c'è bisogno di intervenire. Anche i genitori dovrebbero intervenire quando una situazione diventa troppo. Bisogna dare delle alternative a questi ragazzi. Ma a volte i genitori stanno al telefono più del bambino, il che è un problema”.

*Orlando CPA*

“Ho vissuto queste dipendenze fin da quando ero bambino: ho iniziato da bambino a giocare in una bisca. Ora ho 42 anni e sono trent'anni che gioco. Però, voglio contestare una cosa: non è chi è povero che gioca, ma chi ha le disponibilità e questo è pure peggio. Ho visto gente giocare con tanti soldi. Tutto il giro che c'è dietro raramente è fatto su persone che hanno poche disponibilità: lo strozzino va da chi ha soldi, dove sa che può trovare soldi. Loro non vanno da te che prendi 1200 euro e stai in affitto; vanno da chi guadagna 1200 euro e inoltre ha un locale, un bar... Tutti possono essere ludopatici: può essere la vecchietta come il politico. Non c'è un discorso di ceto sociale. Il problema grave, però, è che se il mio capo mi vede uscire dal Bingo Re, si fa una risata; se il mio capo mi vede con il naso sporco di bianco, succede il panico. E questo non va bene. Per me si dovrebbe fare la sensibilizzazione anche sulla ludopatia. Se esistesse un camper per il gioco d'azzardo, molta gente potrebbe avere aiuto. Un altro esempio è quello che è *(continua)*





successo a Bologna: lì c'è solo una scuola che ha tolto l'uso dei cellulari durante l'orario scolastico e c'è stata una rivoluzione da parte dei genitori. Invece, ai genitori dovrebbe essere insegnato che è un problema se il figlio sta a 15 ore al telefono. Sarebbe bello poter togliere la droga ovunque, ma questo non è possibile. Allo stesso tempo, però, tu puoi curare te stesso. L'altro problema è che l'eroina la curi con il metadone, mentre per la ludopatia non c'è niente”.

*Angelo CPA*

“Questi disturbi sono il risultato dell'ambiente, magari perché impari a divertirti in quella maniera. Conoscevo un mio collega che guadagnava 100 euro di mancia ogni giorno e abitava vicino a me. La sera capitava che ci fermavamo al Bingo Re: lui mi dava 20 euro e gli altri se li giocava tutti”.

*Mircea CPA*

“Ci sono state alcune persone che mi hanno detto *'ma tu non sei davvero una tossica se usi l'alcool'*. Ma non è così. L'alcool è tremendo. Magari inizi da una birra, un prosecco e nel giro di pochi giorni arrivi alla vodka. Inoltre, l'alcool danneggia i neuroni, le capacità cognitive... e con l'età inizi a pensarci. Che faccio, divento una rincoglionita? Anche l'alcool è veramente un demone. Tra l'altro è estremamente facile da reperire, in qualsiasi ora del giorno e della notte e come ogni droga ti consuma nella testa. Ti fa immaginare tutto quello che vorresti fare, ma allo stesso tempo la droga ti toglie tutto quello che bisogna fare per raggiungere un desiderio, *(continua)*

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

un sogno perché ti basta quella per sentirti appagato. Rimandi, perdi tempo, fai casini... Venire qui, in posti come Villa Maraini, è uno strumento da utilizzare. Io non faccio differenze del tipo *'quello è eroinomane, quello è alcolizzato'*. Sul piano dipendenze siamo uguali, le dinamiche sono quelle. Poi certo ognuno è diverso, ma una dipendenza è una dipendenza. Io non so se l'alcool sia sottovalutato. Ultimamente c'è un'attenzione maggiore e questo ti aiuta ad essere più consapevole. Però, rispetto a un'altra dipendenza, l'alcoolista è alcoolista per sempre. Questo è uno dei pensieri che ti segue: sai che per sempre devi stare attento. Non è che dopo un periodo, le cose passano; è proprio sempre sempre sempre. Dico questo perché a me è successo che ho usato la cocaina per tantissimo tempo, ma poi è successo che questo uso è passato e ora non me ne frega più niente; l'ho usata anche in modo estremo, ma era legata a un periodo di divertimento ed esplorazione perché avevo 25/27 anni, ero in Spagna, a Madrid, e lì girava di tutto. C'era tutto un contesto... Poi sono tornata in Italia e per un periodo ho continuato ad usarla perché ho sposato una persona che ne faceva uso. Ma è durato poco. Ora non mi viene proprio in mente, mentre l'alcool sì. Mi rendo conto che il mio problema è quello. Poi capita che all'alcoolizzato venga detto *'ah vabbè, almeno non ti fai di eroina'*. Un altro problema, poi, è che non c'è pubblicità o film in cui non compaia l'alcool. Per non parlare dei giovani che iniziano a bere molto presto con questa usanza dell'aperitivo. Io sono una persona che soffre molto di ansia e questo mi ha portato a radicare questo alcoolismo. Poi purtroppo qui in Italia l'alcool è anche un elemento culturale e questo non aiuta. *(continua)*





Questa società spinta al consumismo ti porta a queste dipendenze”.

*Ersilia CPA*

“L’uomo in sé e per sé già nasce dipendente: dal cibo, dall’acqua, dalla mamma da piccolo... Poi, siccome siamo degli esseri incontentabili e vogliamo sempre di più, diventiamo dipendenti da farmaci, sostanze, comportamenti ma perché tutto dipende dall’insoddisfazione secondo me e bisogna andare a capire perché l’uomo ha bisogno sempre di questo di più. Questo è un dilemma grande che è difficile per me da capire. Uno va al casinò, all’inizio gioca quando capita, vince, eppure non si accontenta e vuole vincere di più. E a forza di andarci, subentra la dipendenza perché non ti accontenti. Subentra l’inaccontentabilità che è insita nell’essere umano. Non penso che c’entri l’insicurezza. È proprio un fatto che vuoi sempre di più. Anche il sesso è un’altra dipendenza: uomini che vogliono sempre più donne. Ma quella ricerca di volere sempre di più porta alla dipendenza. Siccome abbiamo tutto e abbiamo troppo, diventiamo insoddisfatti. L’uomo non si accontenta mai di quello che ha.

Quello che mi fa rabbia è che ai grandi che ci governano non interessa di queste realtà. Sono preoccupato per il genere umano in generale, non solo per le nuove generazioni. Abbiamo preso una brutta strada e non solo sulle dipendenze. L’essere umano è tanto intelligente quanto stupido. Serve sicuramente un dialogo, ma l’italiano scenderà in piazza solo se togli il calcio o gli spaghetti”.

*Francesco CPA*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Io ho buttato due anni della mia vita diventando alcoolista forte. Io ho sempre bevuto in maniera normale, senza esagerare, senza mai arrivare alla sbronza. Poi due anni fa, proprio all’inizio della pandemia, c’era la paura che la vita potesse finire perché ovunque ti giravi vedevi morti. È nato lì il mio bisogno di staccare la spina, di evadere da questa sensazione perché vivevo un momento particolare: la pandemia, infatti, è coincisa con la morte di mia suocera, con la paura di aver buttato la vita e di non aver costruito nulla. Lavorando in edicola a stretto contatto con il proprietario, mi dicevo *‘perché questo deve stare qui senza protezioni mezza mattina?’*. Nel mio caso è stata la paura di aver buttato la mia vita. La morte era palpabile. Così io sono diventato un dipendente dalla bottiglia e non mi bastava mai; vedevo che non ero morto, ma continuavo a buttare via la mia vita in questo modo, cercando di non utilizzare alcool almeno durante le ore di lavoro. All’inizio era una birretta, poi due, poi sono arrivati i super alcoolici. Quando ero ubriaco, la paura passava; ti anestetizzi così e non ci pensi più. È come se l’alcool fosse stato un farmaco, ma è stato un farmaco che è stato solo dannoso. All’inizio funzionava, poi ho visto che ha provocato danni anche alle persone che avevo accanto. Lì ho capito che dovevo troncare. Non sono morto di pandemia, ma rischiavo di morire con l’alcool. Il momento che ha dato la svolta è stato quello di iniziare a trovare una soluzione. Sottilmente era subentrata una dipendenza e aveva tolto altro che c’era, altri interessi. Avevo smesso completamente quello che facevo prima. Restava il lavoro e basta. Ad esempio, io avevo un orto e un giardino che mi piaceva curare, ma non lo facevo più. Non curavo più nemmeno me stesso. *(continua)*”



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



Così con la mia compagna ho iniziato a frequentare il serd, poi alcoolisti anonimi. Infine, sono arrivato qui a Villa. Ho recuperato parte della mia vita, ma ho buttato due anni. Ma adesso mi sto riprendendo. Ad esempio, adesso ho ricominciato a curare di più il mio orto, il mio giardino... A me l'alcool ha portato via un pezzo della mia vita e quello che vedo è che non è più un problema di persone di una certa età. Vedi ragazzetti che bevono e fanno impressione. Io nella mia vita ho sempre bevuto in modo moderato, ma da ragazzino non era una cosa che in famiglia era imposta. A me la famiglia ha sempre corretto su questa cosa. Probabilmente manca un certo modo di educare nella nostra società. Se partisse dalla scuola un certo tipo di discorso, forse queste dipendenze non ci sarebbero. Sicuramente, se il problema c'è, qualcosa bisogna inventarsi, altrimenti tutte queste piccole dipendenze continueranno a correre sotto traccia e a fare danno. Ce ne sono di dipendenze sottovalutate in giro: sesso, alcool, gioco, telefoni... Bisogna trovare una soluzione e anche la società deve portare avanti questa prevenzione".

*Paolo CPA*

“C'è tutta una costruzione psicologica dietro questi giochi che portano alla ludopatia. Prendi i gratta e vinci: magari a volte perdi per un numero e allora pensi *'vabbè dai, ora ci riprovo. C'ero così vicino!'*. Inoltre, noi siamo abituati ad avere tanto. Se fossimo abituati ad avere niente, forse questo continuo volere le cose non ci sarebbe. Le persone dicono che l'alcool e la ludopatia sono problemi minori perché sanno che sono un problema (*continua*)

# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

maggiore. Più siamo deboli, più possono guadagnare su di noi e l'alcool purtroppo è un fattore di guadagno. Sarebbe impossibile togliere l'alcool da mezzo, il che è brutto. Invece, anche l'alcool dovrebbe essere levato perché fa male tanto quanto le altre droghe. Purtroppo il cervello umano è la cosa più potente ma anche la più debole. Anche secondo me si dovrebbe pensare all'educazione. Inoltre, anche il fattore dell'illegalità ti porta ad essere attratto da queste cose.

L'abuso fa male di qualsiasi cosa si tratti, anche di una cosa che magari generalmente fa bene. Anche il cibo, ad esempio. Se nasci su un'isola o in un posto in cui c'è il meno indispensabile, non le trovi queste dipendenze. Tra l'altro abbiamo tante provocazioni che ci portano a sbagliare. È sbagliato che queste dipendenze siano sottovalutate. Tutto ciò che è abuso è sbagliato. È sbagliato non prendere in considerazione dipendenze come l'alcool, il gioco e così via. E purtroppo queste dipendenze nascono perché vengono costruite e provocate da chi sa come funziona l'essere umano e il cervello umano. Però, se mi provochi e mi porti alla dipendenza, poi non puoi puntare il dito. Anche l'amore è un'altra cosa che può diventare una dipendenza pericolosa. Secondo me, quello che riceviamo è un finto aiuto perché sanno che puoi diventare dipendente, ma non smettono di darti quelle cose. Secondo me, prima i ragazzi erano più rigidi; adesso vedo 13enni morti per droga. Ma non te ne accorgi che tuo figlio si droga? Secondo me, i genitori gli stanno meno dietro. Però, può anche capitare che un genitore che c'è passato nella dipendenza protegga di più perché ce l'hai il terrore che tuo figlio possa sviluppare una dipendenza, da alcool, amore o sostanze. *(continua)*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



Ma più di tanto non puoi fare. Lo ripeto: secondo me se fossimo nati su un'isola deserta, senza niente, il nostro cervello sarebbe stato più sano. Un popolo dipendente è più facile da governare”.

*Cristian CPA*

“Io non sono molto d'accordo. Secondo me c'è molta attenzione a queste nuove dipendenze. Ad esempio, tutti i miei amici con i figli sono molto attenti a queste nuove dipendenze tipo il telefonino. In parte la nuova generazione è più fortunata perché noi siamo venuti da una realtà differente. Alcuni ragazzi escono di meno, è vero, ma in certi casi queste dipendenze non sono sottovalutate. Anche la TV ne parla”.

*Alessio CPA*

“Io le prendo sul serio queste nuove dipendenze perché tutto ciò che è ossessione e compulsione oppure fare qualcosa finché non ti danneggi non ti giova ed è una dipendenza. Anche Internet può essere una dipendenza: io mi ci attacco 15 ore, ma la gente mi dice ‘ma che è una dipendenza?’. Oppure fare continuamente le storie su Instagram o su Facebook. Il problema è che proprio l'essere umano ha bisogno di essere dipendente. È un casino, non sai dove metterti le mani. Se guardi nel passato, c'era solo l'eroina e finiva là. Ora c'è tre di tutto. Tutte le dipendenze sono serie a causa di tutte le varie problematiche che scaturiscono. La dipendenza da Internet ti porta a stare da solo, a stare a casa. Quando ero piccolo, uscivo e giocavo a pallone; adesso i ragazzi stanno a casa attaccati al telefono. E stare a casa, da solo, a fare storie, ti porta dei danni, anche nel comunicare. Per non parlare degli ideali di perfezione che vengono diffusi. Una volta leggevo un articolo interessante in cui c'è scritto che lo Stato ti fa capire che non ti manca niente. Quindi, la gente non fa più rivoluzioni come una volta. Creando un benessere, facendo stare “bene”, questo permette di non pensare, di non combattere”.

*Alexander 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 Settembre e Ottobre: noi ci siamo occupate solo di trascriverli.

## Ringraziamenti

Alla realizzazione del settimo 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 Novembre. Intanto, chi volesse scrivere ai ragazzi e contribuire a questo progetto con suggerimenti e risonanze può scrivere a [labattagliaquotidiana.cpa@villamaraini.it](mailto:labattagliaquotidiana.cpa@villamaraini.it)

# Alla prossima!

IL CPA