



LETTERE E INTERVISTE

- Primum Movens
- Ricominciare - La rieducazione del tossicodipendente: come una Comunità dovrebbe rieducare?

ARTE E TALENTI

- *“Non siamo più sogno e nemmeno passione”*

e molto altro...

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Indice

| | |
|---|----|
| <i>“Non siamo più sogno e nemmeno passione”</i> | 3 |
| Primum Movens | 9 |
| Ricominciare - La rieducazione del tossicodipendente | 17 |
| Ringraziamenti | 26 |



"NON SIAMO PIÙ SOGNO E NEMMENO PASSIONE"

Cosa succede alle passioni di chi fa uso di droga?

Perché in molti casi spariscono?



“Io, anche se mi drogo, non ho perso la mia passione che è quella di fare il dj. La gente pensa che i dj si intrippino perché così sono più creativi. Invece, io quando suonavo, chiedevo un bicchiere di Redbull con il ghiaccio e suonavo anche per 10 ore con solo quella in corpo. Perché quando suono, voglio esprimere quello che sono senza le sostanze. Io so che se suono, penso alla mia performance. Dopo magari vado a cercare la sostanza perché forse in questa passione non ci sto investendo tutto il tempo che dovrei investirci. Me lo chiedo spesso: *‘cosa posso fare per far diventare questa passione il mio lavoro?’*. Ascolto musica da quando mi alzo fino a quando vado a dormire. Questa è sempre stata una cosa che in tanti momenti difficili, mi ha aiutato: mettevo nelle orecchie un bel traccione, mi dissociavo dal mondo e questo è stata la mia ancora in tantissimi momenti. Se non avessi avuto la musica, non sarei qui e non sarei venuto qui. Stare al CPA è un modo per investire di più sulla musica, per uscire dalla droga. Ad esempio, qui ho il tempo per iniziare a capire cosa produrre, cosa mi piace; ho un quaderno in cui sto segnando tutto quello che mi serve, quali tasti toccare, cosa devo comprare; ho il mio computer che non mi leva nessuno, nonostante io sappia che vendendomelo potrei pagare un mese di affitto... Voglio cogliere Villa Maraini come opportunità per investire nel mio sogno, in qualcosa di utile. *(continua)*”

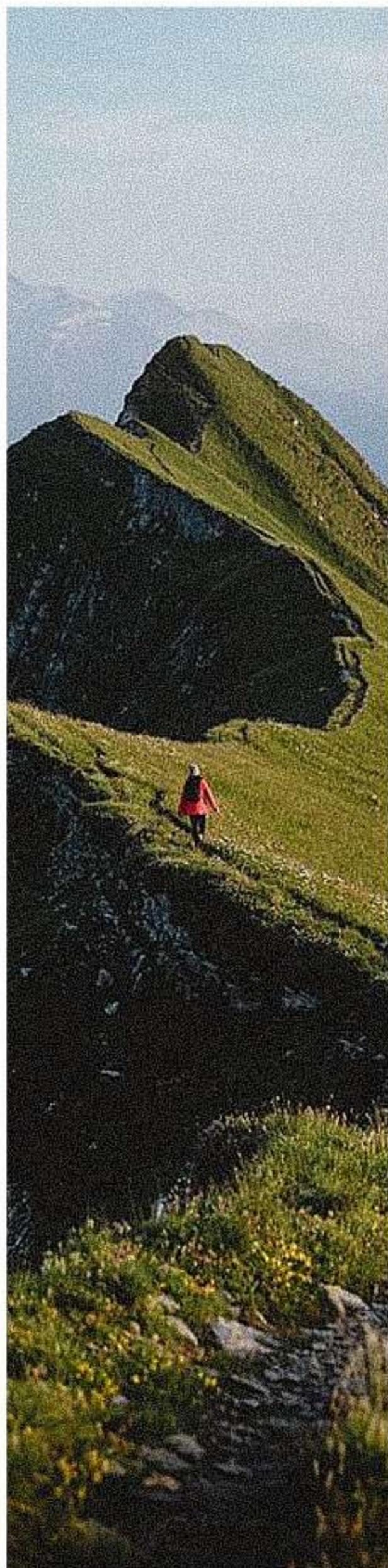
LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

I primi giorni che stavo qua, mi sembrava tempo buttato. Mi chiedevo: *'cosa possa fare per far fruttare questo tempo?'*. Adesso so come usarlo perché ho un obiettivo. Lo stesso vale per una persona che magari fa sport e dice: *'ora voglio raggiungere un determinato livello di abilità'* oppure *'voglio perdere 20 kg'* e inizia a dedicarsi allo sport perché la aiuta a sfogarsi e le dà la dopamina che non le dava più la droga. Per questo bisogna avere una passione da coltivare: perché la nostra passione spesso è la nostra valvola di sfogo. Per me sarebbe una grande soddisfazione produrre qualcosa di mio, avere la soddisfazione di dire che è mio. Quando facevo il fabbro e vedevo qualcosa fatto da me, dicevo: *'oh, questo l'ho fatto io!'*. È una soddisfazione, fare qualcosa, lasciare un'impronta... è importante. La droga, invece, ti fa perdere il focus. Al momento io non ho ancora prodotto qualcosa perché non mi ci ero mai dedicato. Il bello è che non servono nemmeno troppi soldi. Che poi alla fine quelli si trovano, così come li ho sempre trovati per la droga. Adesso, invece, li vorrei investire in qualcos'altro che mi dà qualcosa, così come può essere anche comprarsi una maglietta, curare il proprio corpo... Per questo dico che avere una passione è importante. È anche una forma di rispetto verso se stessi”.

Daniilo CPA

“Io ho perso le mie passioni perché ho iniziato a drogarmi. Soldi, tempo... andava tutto a finire nella droga. Era più semplice drogarsi, invece che investire il tempo in una passione. Ho preso la strada più semplice con le solite *(continua)*





persone, nei soliti posti... Mi levavo i pensieri così. All'inizio gli unici momenti in cui non pensavo alla droga erano quando facevo trekking: le montagne, camminare per ore senza stancarmi... Ricordo che una mia amica mi proponeva anche di farmi le canne durante le scalate, ma non me le facevo perché non avevo bisogno di niente; non avevo nemmeno intenzione di fermarmi per farmi una canna. Ricordo che mi sono presa una macchina anche per portare avanti questa passione. Mi sono detta: *'imparo a guidare così posso andare in montagna'*. Ma quando ho preso la macchina, mi allontanavo solo per andare a prendere la droga. Anche ballare era un'altra mia passione, ma alla fine ho iniziato ad andare in discoteca per drogarmi, non tanto per ballare.

Adesso ci penso a tornare in montagna, anche se sono diventata più pigra. Penso mi darebbe sempre le stesse sensazioni, ma non ho più una macchina adesso. Devo recuperare.

Da quando ho iniziato a drogarmi, non sono più andata in montagna perché andavo a fare i festini, soprattutto quando ho iniziato a usare le sostanze pesanti e a bere... Non ce la fai proprio fisicamente a fare un'attività come il trekking. E poi succedeva che magari spendevo tutto durante la settimana in droga e per il weekend non c'era più niente. Quindi, non avevo più soldi per andare in montagna. Purtroppo con la droga lasci tutto in secondo piano e anche l'attrezzatura che avevo comprato per il trekking l'ho venduta: era diventata un oggetto senza senso ormai. Era più importante trovare i soldi per la droga".

Marzia CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Inizio con il dire che concordo con Danilo quando dice che la musica distoglie il pensiero da ragionamenti che ti fanno venire la depressione. Aiuta molto. E poi farla ti dà ancora più soddisfazione. Per quanto riguarda la mia esperienza, invece, io facevo l’allestitore scenotecnico e giravo l’Europa. Ho lavorato quattro anni con le scenografie del cinema. All’epoca mi divertivo con le droghe, ma sapevo regolarmi. Sul set dovevi essere molto serio e inquadrato. Questo succedeva sotto i 30 anni. Poi ho lavorato in un negozio d’abbigliamento, poi ho lavorato per un mio amico carpentiere. E così sono entrato in questo giro: si è creata una crew di sei persone nel mio ufficio con cui pippavo e bevevo. Una volta mi hanno cacciato perché avevo speso 90 euro di frigo bar. Poi mi hanno ripreso perché nonostante le droghe avevo un’etica professionale che riuscivo a mantenere. Però nei momenti morti si continuava a bere e si faceva uso di cocaina. Questa cosa è andata avanti fin quando un giorno, a casa del capo, ho iniziato a insultare la moglie del capo. Questa cosa è stata registrata dalle telecamere di sicurezza, il capo lo ha saputo e mi ha mandato via. Dopo quattro anni in cui ho fatto questo lavoro, non sono più riuscito a gestire queste due realtà. Puoi pure fare l’astronauta, ma se non curi il tuo problema, le cose, le mandi a puttane. La droga mi ha rovinato una cosa bellissima, cioè il mio lavoro. Io avevo la fortuna di farne uno che mi appassionava. Purtroppo, però, mi sentivo troppo sicuro di me e mi drogavo. Mi piaceva anche più del mio lavoro. Nemmeno il pensiero di perdere la cosa più bella della mia vita mi ha fermato. *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



Quando ti droghi c'è meno raziocinio. Non hai la lucidità di capire che stai mandando tutto a puttane. Però ci tengo a sottolineare che non era il contesto a farmi bere perché anche quando stavo da solo mi drogavo”.

Adriano CPA

“Quando ti droghi, ti rendi conto che stai facendo il coglione, ma non te ne frega niente. La droga appassisce le passioni. Io ho sempre fatto un lavoro che mi piace. Eppure, ti esponi al rischio di perdere tutto da un momento all'altro; continui a fare qualcosa che ti potrebbe far perdere tutto. Il fatto è che è più forte lei, è più forte la droga. Quando uno va sul posto di lavoro e si droga, pur sapendo quello che potrebbe perdere, vuol dire che la droga è più forte. E se non perdi il lavoro, è solo fortuna. Poi quello che facciamo è che giustifichiamo il nostro drogarsi con il contesto per sentirci meno sporchi”.

Orlando CPA

“La droga mi ha impedito di conoscere le mie passioni. Non ne ho avuto occasione. Ho iniziato a drogarmi da piccolo e questo fatto ha bloccato ogni cosa. Non sono riuscito a capire cosa mi piace, cosa no, quali obiettivi mi sarebbe piaciuto ottenere e raggiungere... Ho iniziato a drogarmi a 15 anni. Quando ero più giovane giocavo a tennis, ma poi mi sono perso. E mi chiedo chissà quante cose avrei potuto fare, quante cose ancora mi piacerebbe fare... Ad esempio, a me sarebbe piaciuto studiare psichiatria, conoscere i farmaci, le loro caratteristiche... Ho sempre pensato di fare tante cose, ma non ho mai *(continua)*

cominciato perché mi drogavo. Adesso sono solo 20 giorni che non mi drogo e nonostante ciò non riesco a pensare alle mie passioni perché sono cose a cui puoi pensare quando stai bene e adesso ho altro per la testa, tipo la comunità che devo fare. La mia paura è che non so se stare un anno e mezzo in comunità funzionerà. Quindi, penso a cosa succederà, penso a cosa non ho realizzato e non realizzerò mai.”

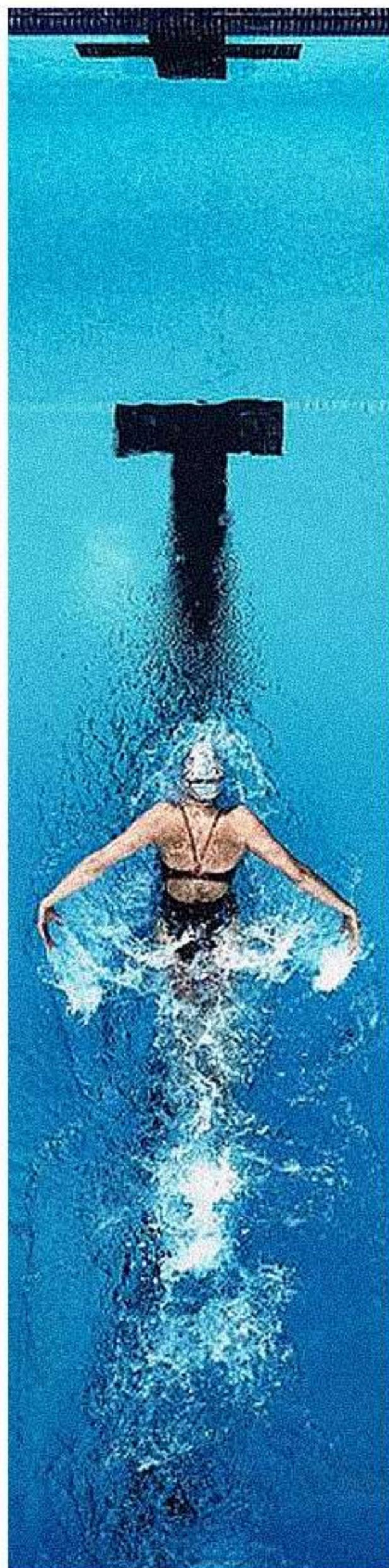
Claudio CPA

“Possono esserci altri motivi dietro l’essere così melanconici e laconici che non riguardano la droga. Il fatto che non ho passioni è la mia sconfitta, ma non penso sia legato all’alcool. Sono sempre stato così da bambino. Nemmeno i miei genitori mi hanno aiutato a svilupparle. La droga ha influito, ma in particolare c’entra Mircea. Però mi considero fortunato ad avere avuto qualcuno che mi ha tirato per le orecchie. La mancanza di queste passioni si sente nel senso che non riesco a capacitarci di mettercela tutta in qualcosa. Invidio Danilo perché lui si impegna tanto in quello che ama e io lo invidio per questo. Magari arriverà lontano e glielo auguro”.

Mircea CPA

“Prima della droga avevamo tutti delle passioni. Poi è arrivata questa mareggiata che ha portato via tutto. Prima qualsiasi cosa facessi era una passione. Ad esempio, io mi buttavo dal paracadute, ma non ho potuto coltivare questa passione. Ero bravissimo anche nel nuoto, facevo agonismo, ma non ho continuato nemmeno quella storia. Se ci stai con la testa e con il cuore, riesci a portarle avanti queste passioni. Poi è arrivato il terremoto, la droga, e si è spento tutto. Ti cambia la vita”.

Andrea CPA



Primum Movers

Il passaggio di Paolo e Orlando dal CPA al TIA

Dopo aver passato rispettivamente dieci mesi e sette mesi al Centro di Prima Accoglienza di Villa Maraini, Paolo e Orlando spiegano qual è stata la scintilla che, accendendosi, li ha portati a passare dal CPA al Trattamento Integrato Ambulatoriale (TIA), passando così alla tappa successiva del loro percorso di riabilitazione.

“Sono passato al TIA perché quello che potevo prendere di bene dal CPA era esaurito. Ti deve scattare una cosa dentro. Ma è inutile pure il CPA se non ti scatta. Ti deve scattare la convinzione, **ti deve scattare lo schifo**. Io sono ricaduto quando sono entrato qui. Mi sono fatto di nuovo, ma non mi ha dato quello che pensavo. Quella ricaduta è stata importante. Mi è servita più dei mesi passati qui. Non mi è piaciuta, mi sono sentito l'ultimo scemo della terra. La mattina dopo sono venuto qui e l'ho detto. Mi vergognavo pure a dirlo. Tra l'altro in quel giorno siamo ricaduti in 13. Addirittura ci fu una riunione tra gli operatori per capire cosa fare perché non era mai successo. Quella volta a me è scattata questa cosa, magari ad altri no. Di chi c'era quel periodo, di quei 13, ora non c'è più nessuno. Io mi sono fatto *(continua)*



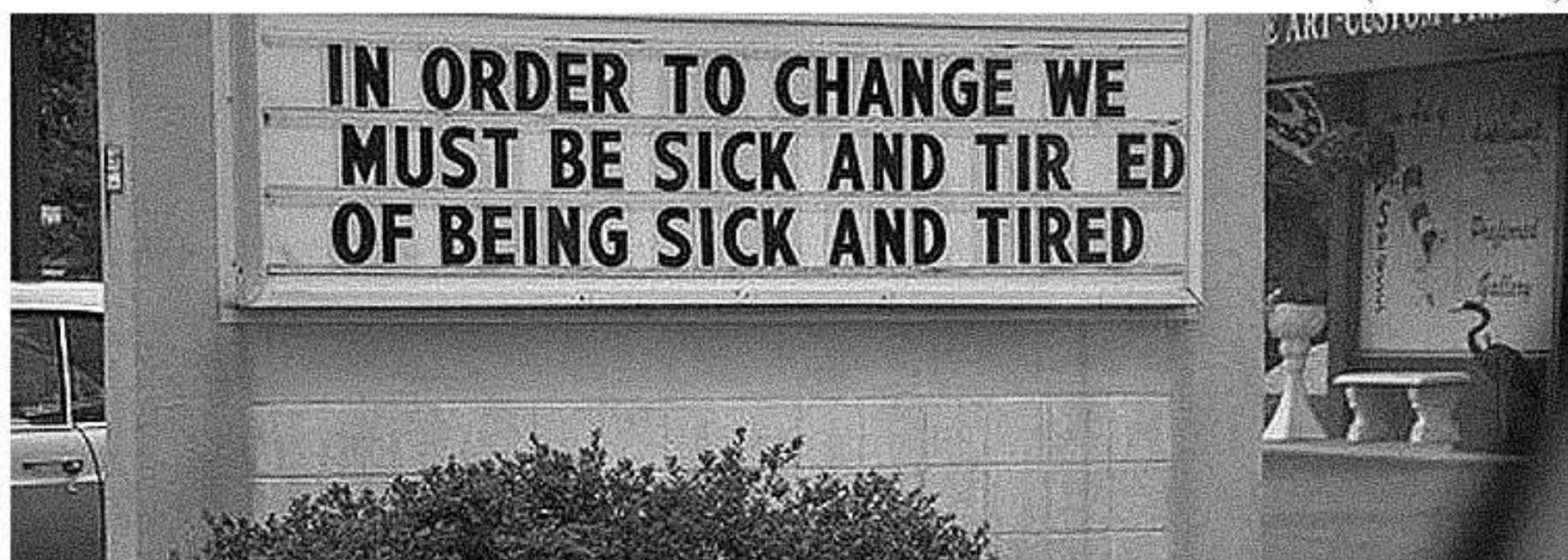
LA RABBIA QUOTIDIANA

schifo da solo. Ma proprio schifo. Dicevo: *'ma dove sono arrivato? Ma che ci sto a fare qua?'*. Provavo un senso di vergogna. Lì ho sentito che stava avvenendo un cambiamento. Quella ricaduta l'ho accusata più di qualsiasi altra. E considera che mi sono capitate altre occasioni di farmi da Agosto ad oggi perché i soldi non mancano.

Quella volta siamo usciti in 4-5 e siamo andati a Trastevere. Tutto è iniziato con una birra e poi siamo andati tutti al Quarticciolo. Ce lo avevamo già in testa di ricadere. Siamo tornati tutti in bianco. Nemmeno ricordo come sono tornato qua. Ricordo pure che abbiamo litigato sull'autobus. Io lì ho toccato il fondo con me stesso. Quella volta mi ha segnato. Ora mi fa schifo l'effetto che la droga mi fa. Sono stato male fisicamente e moralmente. Tante volte ho sentito dire: *'non posso fare niente, tanto so' così'*. Non è vero. È una scusa. Possiamo essere meglio. Bisogna combattere anche questa cosa che diciamo, *'tanto so' così'*. Quel giorno io volevo sbagliare. Io avevo deciso di andare a lavorare dopo Ferragosto e quel conto alla rovescia che io avevo deciso per me è stato deleterio. Lo vivevo come una paura. Infatti, il giorno prima sono ricaduto perché il mio cervello aveva già deciso che lo avrei fatto. Volevo evitare di tornare a lavorare. Tuttavia, penso che dovevo vivere quella ricaduta perché paradossalmente mi ha fatto bene. Ne ho parlato anche con gli operatori e anche secondo loro è così, altrimenti non stavo qui a parlarne con la convinzione che ho ora.

In questi percorsi il tempo non vuol dire niente. Ti deve scattare una cosa dentro. A volte ci diciamo una calla, ma sono scuse: noi già decidiamo quando ricadere. E sono arrivato a un punto in cui ho detto: *'datemi una mano'*. Per questo non posso che ringraziare il CPA. Non eravamo teneri.

(continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

All'Orlando di qualche mese fa direi: *'ti devi aiutare. Devi aspettare che ti scatti qualcosa'*, come mi era scattato 25 anni fa, quando avevo smesso. Nel frattempo mi sono laureato, ho fatto figli, ho fatto laureare anche loro... Poi dopo 25 anni, a causa di una separazione, sono ricaduto. Quindi, il problema non era morto, semplicemente non lo volevo vedere. C'è sempre stato. E ce lo abbiamo tutti nel cervello. Nemmeno la separazione volevo vedere. Il punto è che ci devi arrivare da solo. Non devi aspettare che qualcuno verrà a salvarti. Il CPA ti dà la base, ma poi devi trovare il tuo percorso. Adesso sto investendo su me stesso e sto andando al TIA per continuare quello che ho iniziato qua dentro perché non voglio buttare quello che ho preso qui. Ognuno deve toccare il suo fondo e ognuno ha il suo. Il mio è stato guardare in faccia i miei figli. Avevo una casa, dei figli, una macchina... **Ma un giorno i miei figli mi hanno guardato in quel modo, con la compassione, nemmeno con la rabbia, e quello per me è stato toccare il fondo.** Così mi sono convinto a venire qua. Molti dicono cose tipo: *'qui mi ci ha mandato mia moglie'*, ma non va bene. Qui devi venirci se tu vuoi. **Qui ricevi una base se tu la vuoi.**

Come dico spesso, è stato un amore a tirarmi fuori dalla droga e quello stesso amore mi ci ha ributtato dentro. Trovare scuse è un meccanismo che fa il cervello perché non puoi dire: *'sei un pezzo di merda'*. Il cervello sa che è sbagliato drogarsi e quindi trovi una scusa per giustificarti. Basta auto-assolversi e stiamo a posto con la coscienza".

Orlando CPA



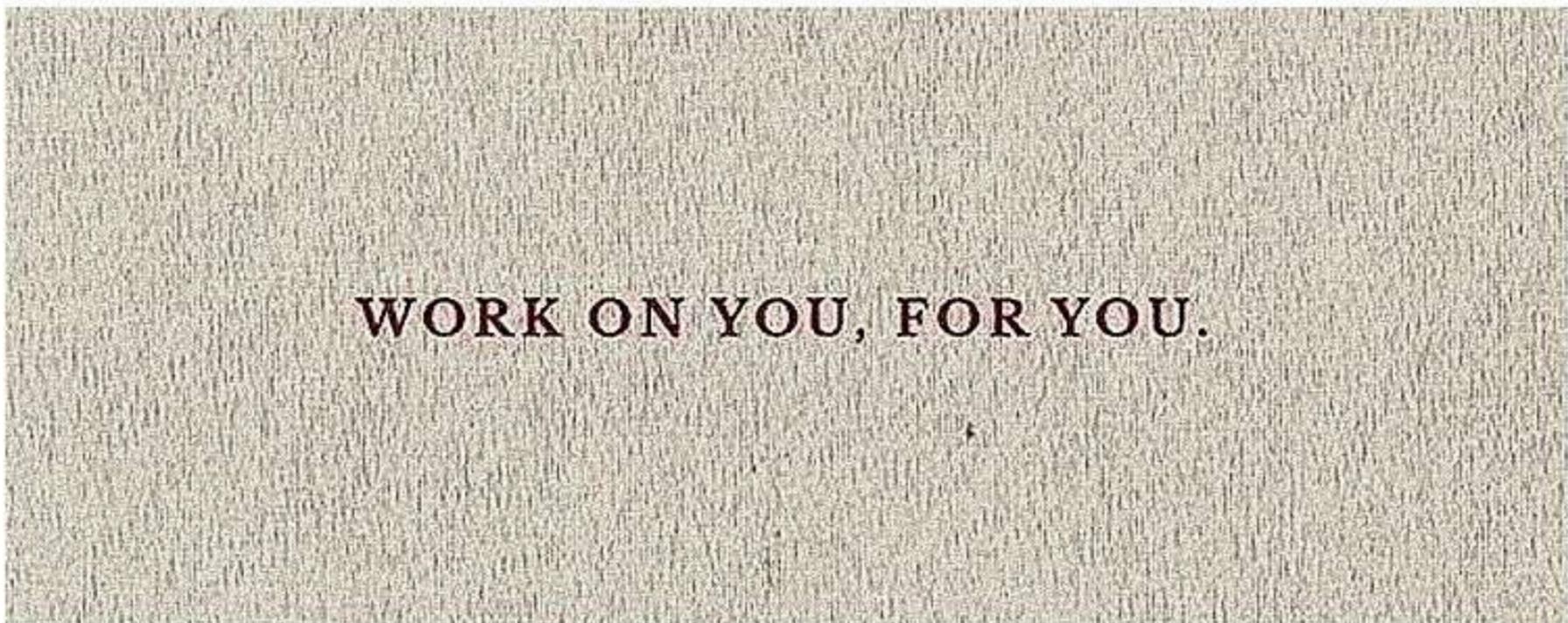
It's okay to ask for help.

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Concordo sull’importanza del tempo trascorso al CPA. Uno si dà delle mete, ma sono cose illusorie. Ad esempio, io pensavo di uscire prima dal CPA ma solo nella mia mente perché quando ho pensato di aver raggiunto il traguardo, ci sono ricascato in pieno e quindi la cosa si è riproposta. Bontà loro, degli operatori, che mi hanno tenuto qua ancora del tempo, mi hanno messo alla prova e lì è nata la convinzione definitiva che dovevo dare una svolta alla mia vicenda personale, che dovevo arrivare a questa prima tappa per poi superarla con le mie forze, mettendo da parte l’alcool. Altrimenti sarebbe stato un continuare a prendersi in giro.

L’estate è stata proficua. Il fatto di essere stato quasi un mese e mezzo in h12 è stato fondamentale. Adesso, dopo i colloqui iniziali con la psicologa, dopo aver frequentato il gruppo, diciamo che la prima tappa è stata superata anche se io continuerò a venire almeno il venerdì per un po’.

Io mi ero dato dei tempi, ma dovevo prima fare i conti con me stesso, con la mia fragilità personale. Ho sempre sostenuto che avrei messo l’alcool da parte quando volevo perché avevo questo potere. Invece, non avevo questo potere. Sono schiavo, ero schiavo e lo sarò tutta la vita. **Deve essere la forza di volontà e il bene che vuoi a te stesso a tirarti fuori** perché devi fare questo percorso prima di tutto per te. Io ho visto che mettendo da parte la bottiglia ho riacquistato me stesso perché prima vivevo in una bolla; ero convinto che andasse bene così, invece non andava assolutamente bene. Ero convinto che potevo farcela quando volevo, invece vedevo aumentare la mia fragilità e la mia schiavitù ogni giorno. Non so che meccanismo sia scattato, ma sono riuscito a mettere da parte questa bottiglia. Per adesso sto vincendo io. *(continua)*



WORK ON YOU, FOR YOU.

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

La partita è aperta e non so cosa ci sarà domani; così come questa crisi è iniziata, essa potrebbe tornare, magari a causa di qualche avvenimento che sconvolgerà la mia vita e mi farà finire ancora lì, a bere. So che non sono invincibile, che non sono quello che dice: *'smetto quando voglio'*. So che ho delle fragilità ancora e non posso dire di aver vinto questa guerra. Forse ho vinto una battaglia, ma la guerra è lunga.

In passato io non avevo preso seriamente questo cammino. Bastava un nulla perché io ritornassi sui miei passi. Non mi volevo bene e non volevo bene agli altri perché ho fatto del male sia a me stesso che agli altri. Anche qua dentro è evidente che non ho dato un fulgido esempio. Riguardando il percorso, ti dici: *'quanto tempo ho perso!'*. Anche io mi ero immaginato un certo cammino: a Giugno volevo essere al TIA. Poi è saltato tutto, mi sono fatto le vacanze al CPA di Villa Maraini e lì è nata la convinzione di voler essere più forte di quella cosa che mi rendeva schiavo ogni giorno. È stato un bene che ho trovato delle persone che mi hanno aiutato in tanti modi, che hanno compreso le mie fragilità, ma mi hanno spronato a continuare, a cercare il vero me stesso. È andata bene così e sta andando bene così. Ho ritrovato quel me stesso che c'era prima di iniziare questo percorso. Io ho sempre bevuto in modo moderato. Poi, è scattato qualcosa che mi ha portato in un mondo irrealistico che mi sono costruito devastando me stesso".

Paolo CPA



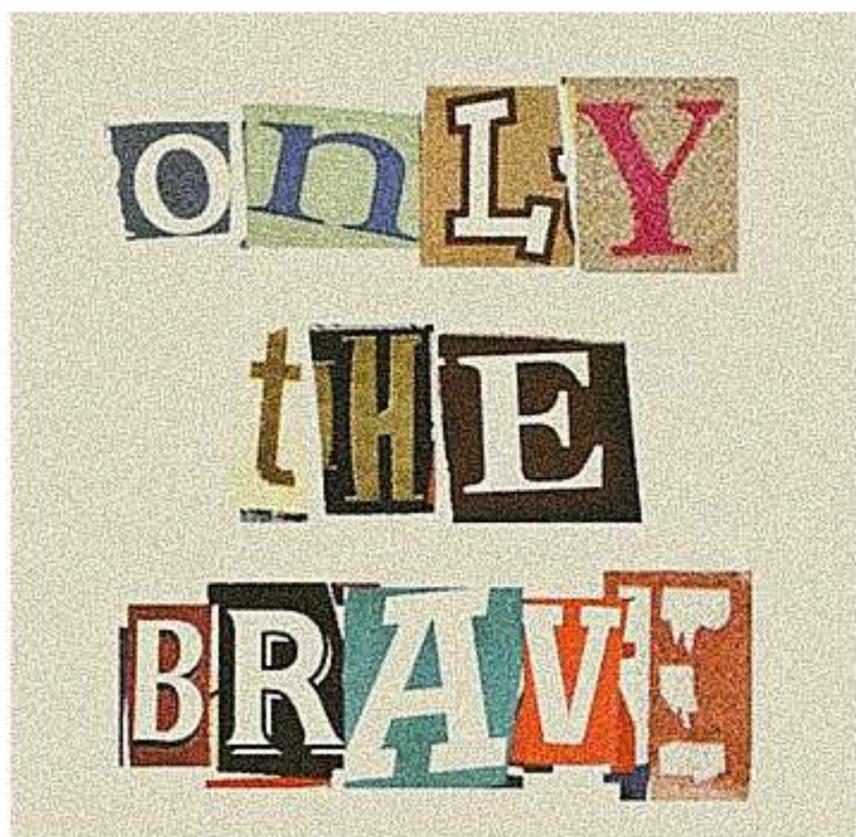
LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

... pensieri in orbita ...

“Io concordo con tutto ma non penso che Paolo non sia stato un esempio. A me ha fatto bene che Paolo ci sia stato. Mi ha fatto bene conoscerlo come persona: la sua umiltà, la sua franchezza, la sua intelligenza... io sono stato fortunatissimo a trovare Paolo e altre persone che purtroppo ora non sono qui con noi e che spero abbiano trovato altre strade. Secondo me, inoltre, non bisogna dire che forse non ce la faremo. Non si parte così. È stata un'estate dura. Ci sono state ricadute, ma siamo ancora qua. Quindi, abbiamo vinto due battaglie e sommando tutte queste battaglie, forse vinceremo una guerra anche se non si sa quale. Ti può crollare tutto addosso un'altra volta. Le somme non le possiamo tirare nemmeno noi alla nostra età. Vincere queste battaglie ti porta a stare meglio, ma non si può parlare di guerra vinta. Che poi vittoria rispetto a chi e rispetto a cosa? Il mai dire mai vale per tutti”.

Orlando CPA

“A me è piaciuto l'esempio della battaglia perché ogni momento si ha sempre la sostanza a portata di mano e quella è il nemico. Una volta vinci, una volta perdi... Dipende tutto da te. Quando ci si ritrova in certe situazioni, bisognerebbe pensare a dove far pendere l'ago della bilancia. E quindi riconoscere che anche noi abbiamo lasciato un pezzo di cuore e di anima a

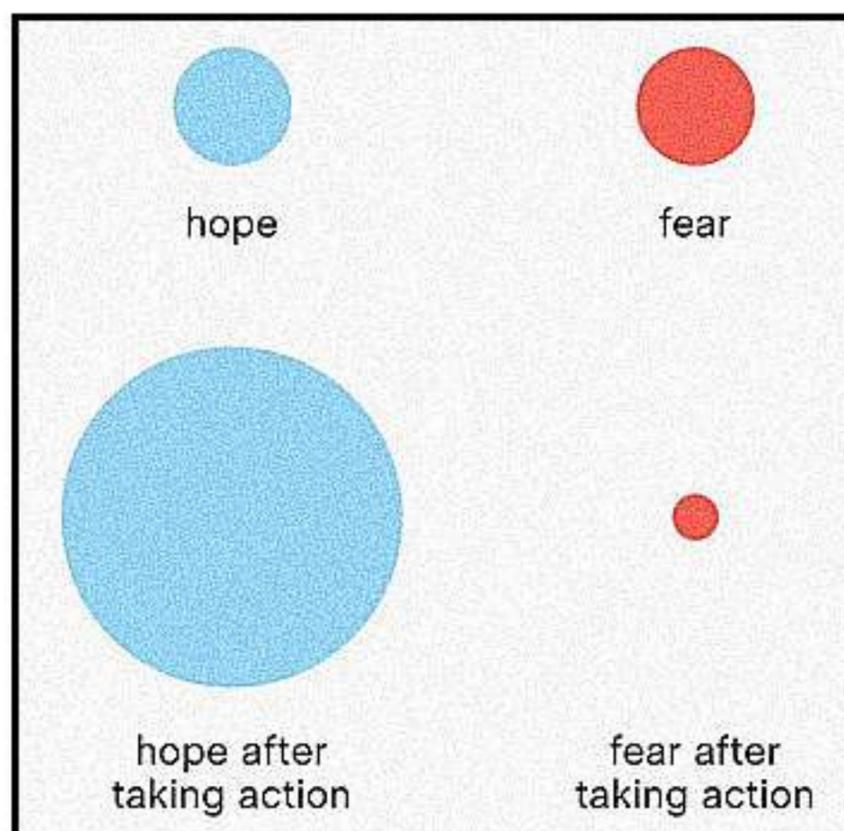


a causa di queste sostanze, un po' perché qualcuno ha perso qualcosa, un po' perché qualcuno ha perso qualcuno. Lasciamo un pezzo di noi, magari una ragazza. È importante questa cosa della battaglia perché tutti i giorni ci può essere qualcosa che va storto che ti porta allo sfracello. Io, ad esempio, sono una persona che accumula. Quindi, non sfogare i miei pensieri, magari andando a fare sport o dedicandomi alla *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

musica, per me è un problema... come dico sempre, se non mi vedete ascoltare musica, c'è un problema. Ci sono tanti segnali da tenere sott'occhio. Ognuno ha un suo vissuto e un suo passato. E soprattutto la tattica per vincere questa battaglia, poi, funziona se hai dei sogni e degli obiettivi”.

Danilo CPA



“Ognuno di noi ha un percorso diverso. Non ho nulla da dire su quello che Orlando e Paolo hanno detto. È un paraculo il nostro cervello”.

Andrea CPA

“Io sono rimasto sorpreso dal fatto che Orlando è ricaduto dopo 23 anni perché questo mi mette paura. E poi ci sono io che pretendo di essere curato in pochi mesi? Questo mi lascia senza fiato. La paura è quella di non uscirne più da questa merda. Quando lui dice che la cocaina ce l'abbiamo nel cervello, è un fatto vero. Io durante la settimana combatto contro me stesso. L'altra sera mi sono incavolato con mia sorella, mi sono imbestialito e lì stavo per andare a fare un grosso danno. Meno male che c'era mia madre e mi sono calmato. C'è un'autodistruzione dietro e quando sono nervoso, prendo la cocaina. Poi, sparisce tutta la rabbia. Ma prima non riesco nemmeno più a vedere le cose positive. In quel momento, non riesci a capire più niente”.

Azzedine CPA

“Lo stimolo di Orlando è stato lo sguardo dei figli. La scintilla è stata quello sguardo che gli ha dato il La. Certo, l'autodeterminazione ti aiuta e sei tu che devi varcare il cancello di Villa Maraini, però l'importante è avere l'occhio di accorgersi dello sguardo di un figlio, di un conoscente, di questi segnali... Sono d'accordo sull'autodeterminazione. *(continua)*”

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

E penso anche che la coscienza di un amor proprio magari ti possa aiutare. Devi avere una strategia da perseguire che pensi sia giusta per te e alla fine porterà a un risultato. Sicuramente essere sbandati e non avere obiettivi ti porta a chissà cosa. Avere una strategia, invece, ti porta a qualcosa. La mia scintilla è stata perdere un lavoro dopo tempo che l'avevo cercato e dopo aver ottenuto un contratto a tempo indeterminato. Stavo facendo

carriera. Da essere parte integrante dell'attività, mi sono ubriacato e ho mandato all'aria quello che ho costruito in tanti mesi. Non era stato facile trovare quel lavoro. Stavo male dentro e non ero contento di me stesso. Tornavo a casa e dicevo: *'che merda che sono'* ogni volta che perdevo qualcosa come un affetto o un lavoro. È questo il punto: mi faccio schifo. Ma adesso che sto facendo questo percorso mi faccio meno schifo. Questo posto mi dà un senso di protezione e venire qui, prendere l'autobus, mi fa sentire bene. Ora la mia ragazza piange di gioia per quello che sto facendo, mentre prima non ci stava manco più una coccola tra noi. Ed è lì che rifletti su quanto male fai anche agli altri. Ad esempio, da anni non sento più nemmeno mia sorella perché l'ho delusa. Ma adesso mi sento meglio. Questo sentirsi una merda sta scendendo”.

Adriano CPA

“È buono avere paura, è già un passo. È un deterrente”.

Alessio CPA



Ricominciare

La rieducazione del tossicodipendente

Quali regole vengono perse per l'uso delle sostanze?

Sono importanti le regole in una comunità?

Come una comunità dovrebbe rieducare?

“Le regole sono importanti perché con l'uso delle sostanze queste si perdono. Si è costretti a perderle con l'uso della sostanza fino a che questa diventa uno stile di vita. Anche cose come andare a lavorare, fare il biglietto dell'autobus... tutto diventa diverso. Per me il massimo è stato quando sono finito in carcere. Dicevo: *'non andrò mai a rubare', 'che coglioni quelli che rubano, piuttosto faccio la colletta'*”. Nel 2006 era proprio facile fare la colletta. Poi le cose cambiano e cambi anche tu. Sono successe certe cose che mi hanno fatto smettere di fare la colletta e ho iniziato a fare i reati e cose che ora non farei.

Pensavo: *'io mi devo prendere la sostanza, se ti metti davanti ti meno'*. Perdi il contatto con la realtà. Diventi un'altra cosa senza regole fin quando non vieni beccato. Essendo che non avevo precedenti, il giorno dopo stavo fuori. Ciononostante, dopo sono riandato a rubare e mi hanno dato le firme, poi mi hanno ripreso ancora e sono andato dentro. Lì toccai il fondo e da lì dovetti ripartire. Da quando sono uscito non ho più rubato. A me ha salvato il reddito di cittadinanza, senza di esso adesso stavo nuovamente dentro perché prima o poi ricadi. Piano piano sono arrivato dove sto oggi, qui a Villa Maraini.

Non è vero che le regole che stanno nelle comunità non servono a niente perché le regole ti aiutano a capire quando e dove ti devi fermare. Queste regole servono a farti avere un'altra visuale sulle cose, che sembra una cosa da niente ma serve. Anche la regola più banale, tipo arrivare in orario, oltre al fatto che dimostra che hai voglia di fare questo percorso, serve per aiutarti a partecipare meglio alle attività e a questo percorso”.

Tonio CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“In ambito lavorativo ho sempre avuto qualcosa da fare. Ho fatto corsi, aggiornamenti, sono arrivato a livelli molto alti nell’ambito della cucina, nonostante negli ultimi due anni la mia tossicodipendenza sia peggiorata; anche se mi facevo, l’ottica del lavoro non l’ho persa perché avevo tante spese da portare avanti: la casa, i cani, me stesso... Appena mi capitava un’occasione per lavorare, andavo subito. A volte il fatto di stare in mezzo alla gente sempre strafatto... si vede che sei diverso. Diventi più trasandato, ti poni in modo diverso... queste sono le regole che ho perso. Io non ho mai voluto stare per strada. Ho cercato di lavorare per aver sempre una casa, anche in affitto o con coinquilini fino ad avere una casa mia di proprietà. I miei obiettivi non li ho persi.

Due miei amici sono usciti dell’eroina da soli perché hanno toccato il fondo e lì hanno detto basta. Io, invece, ho capito che anche se mi ponevo degli obiettivi, non riuscivo ad uscirne da solo. La droga è sempre stata parte del mio contorno, la vedevo come una cosa tranquilla perché non andavo a scollettare o a rubare. Non mi sbattevo tanto per la droga. Quando fai tutto questo, hai toccato il fondo in modo più pesante e allora dici: *‘ma che minchia sto facendo?’*.

Le regole servono ma purtroppo lo sto capendo solo ora. Parlando con chi sta in comunità me ne sto rendendo conto. Io non sono una persona che sa

(continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

stare alle regole. Se adesso andassi mezza giornata in comunità, non resisterei. Mi devo abituare piano piano, prima attraverso lo SPOT e poi andando in comunità. Le regole in questi posti dovrebbero aiutare una persona a reintegrarsi nella società, a stare di nuovo in mezzo alle persone, a relazionarsi. Anche il semplice imparare a fumare solo quello che ti viene detto perché non stai sempre a casa tua e non puoi fare sempre quello che vuoi”.

Luigi CPA



“Io ho perso tutto a livello di educazione e disciplina. Quando fai uso di sostanze, perdi tutto. Oltretutto i tossici sono bugiardi e pensano che stanno facendo la cosa giusta. Invece, le regole sono giuste e ti fanno capire. Se una comunità fosse *‘facciamo come ci pare’*, non impareresti. Non penso che le regole ti insegnino a vivere perché per sapere una cosa devi viverla. Però le regole ti riportano alla normalità, ti danno l’input per tornare alla vita normale. Se la comunità fosse facile, magari ricadresti. Come quando vai in galera: con le regole, poi dovresti non sbagliare più. Le regole, inoltre, ti fanno venire il timore di ricadere perché non vuoi ritornare a quella vita senza regole. E il timore è importante perché dici: *‘siccome la comunità è dura, io ci ripenso a usare di nuovo la droga, altrimenti ci devo tornare’*. Anche pulire con uno spazzolino da denti le mattonelle può essere terapeutico perché ti fa capire quanto è dura tornare alla vita normale. Poi certe regole che prendi in comunità te le porti dietro. Ho fatto una comunità in cui c’erano regole durissime ma era giusto così. Ricordo che appena fatta la colazione, dovevi andare a spalare gli escrementi dei maiali e non potevi rifiutarti. A lungo termine queste regole servono per imparare a sopportare, per la pazienza, per imparare ad essere disponibili. Certe regole sono assurde, ma che fai? Non le segui? Sei consapevole di quello che farai in comunità. Inoltre, i lavori servono anche per tenere il cervello altrove. Altrimenti stai 24h senza fare niente e pensi alla sostanza di continuo. Queste regole sono delle prove da affrontare quotidianamente”.

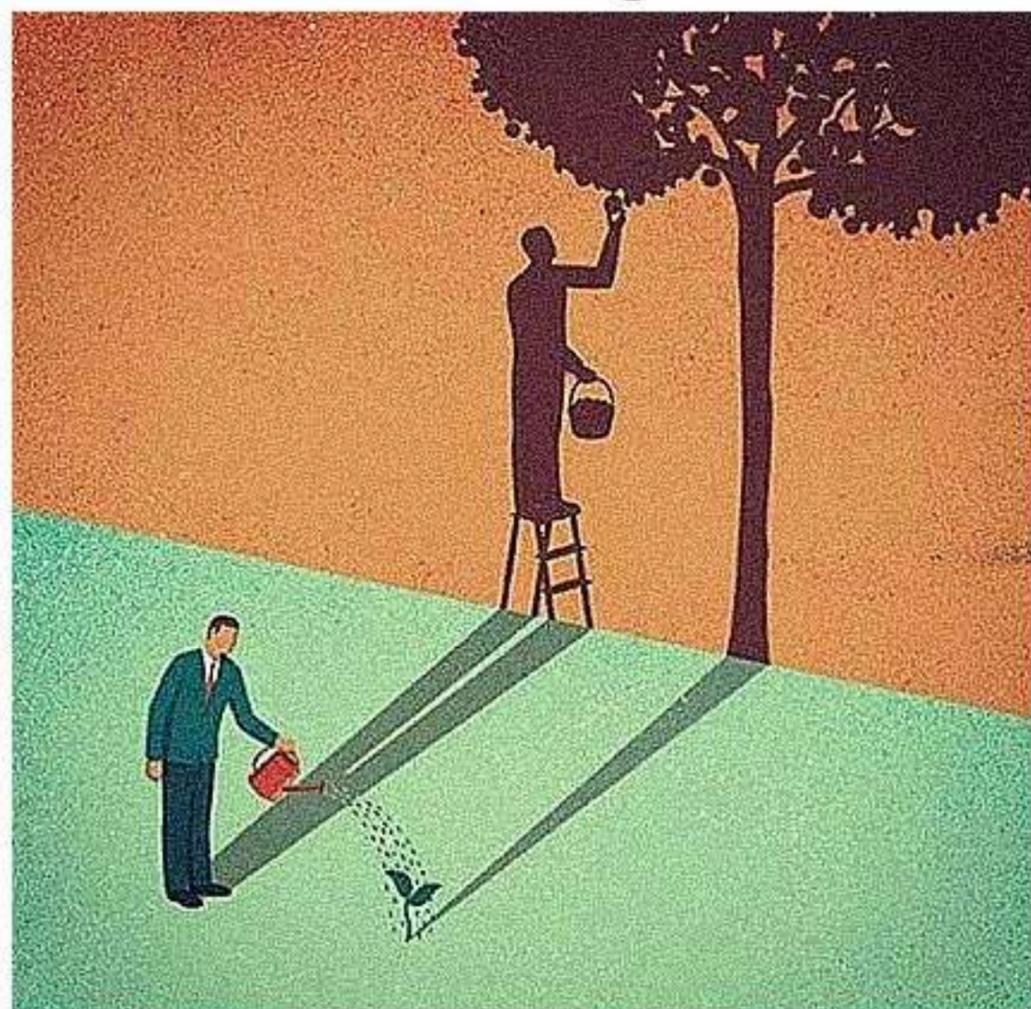
Cristian CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“A causa della droga io ho perso in primis il rispetto di me stesso e quindi anche il rispetto per la società e per gli altri. Ho calpestato i sentimenti dei famigliari e la libertà altrui. Sono subentrati l’egoismo e il menefreghismo. Entravo in farmacia senza fare la fila per esempio. Mi imponevo per avere le cose senza soldi e senza niente. Ho calpestato gli altri.

Le comunità e i centri di prima accoglienza devono aiutarti a ritrovarti anche nel semplice fatto di fare la fila in modo ordinato, mettendo delle regole. Ti devono insegnare a capire dove finisce il tuo spazio e dove inizia lo spazio dell’altra persona. Il semplice fatto di entrare in mensa e capire di fare la fila in modo ordinato farà sì che anche quando andrai alle Poste e dovrai fare la fila, la farai senza fare il furbo e passare avanti. Inoltre, le regole ti aiutano ad avere cura di te stesso, ad esempio la regola di lavarti tutti i giorni. Le regole sono un modo per ritrovarti, per riavere il rispetto per te e per gli altri. Se entri in una stanza con i piedi sporchi, non hai rispetto per te ma neanche per gli altri. A volte il tossicodipendente entra disastroso in questi centri, senza regole e senza valori, e la disciplina imposta dal centro fa sì che la persona trovi un equilibrio interiore per poi inserirsi nella società.

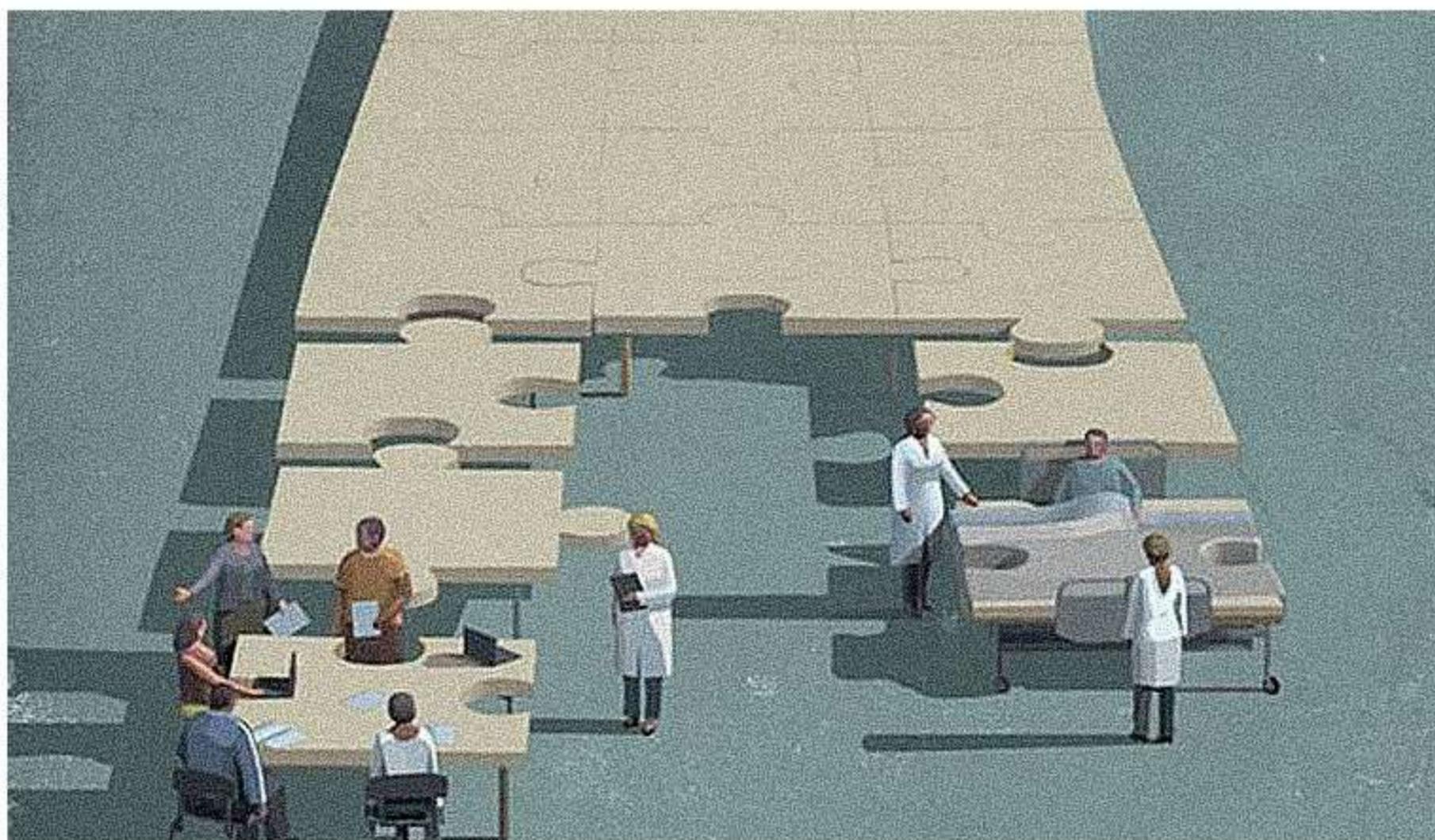
Si dovrebbero dividere le comunità in base all’età ad esempio, renderle più differenziate. Se una regola dice: *‘devi prendere due caffè al giorno’*, tu devi imparare a farlo perché se un giorno andrai a lavorare e il datore di lavoro ti dirà che non devi alzarti più di una volta al giorno, tu devi farlo. Tutte le



regole hanno un significato; bisogna trovarlo. Anche il riempire una buca dopo averla appena scavata perché è un lavoro che ti permette di imparare a stare da solo, a rispettare un impegno e a rispettare un superiore. Non bisogna guardare il negativo. Devi estrarre un senso da tutto”.

Francesco CPA

LA RABBIA QUOTIDIANA



“Io avevo delle regole prima di cadere nella sostanza. Fin da piccolo mi sono state inculcate, insieme ai sani principi. Mi è stata data un’educazione precisa: a cena a una certa ora altrimenti ti guardavano storto; sabato e domenica bisognava andare a casa dei nonni; il nuoto il giovedì... tante piccole cose che ho rispettato fin quando ci stavo con la testa. Poi, appena ho conosciuto la sostanza mi sono reso conto che ho iniziato a perdere tutto, sia le regole vere e proprie, sia i momenti di felicità che avevo con i famigliari e gli amici. Ho perso anche i momenti che prima passavo da solo con me stesso, come andare a nuotare. Poi non ho fatto più niente. Con la sostanza si è spento tutto. Ho iniziato solo a pensare a me stesso. Anche dentro casa non è mai andato più bene niente. Si pensava solo a una cosa. Pensavo a me stesso e basta. E quando te ne rendi conto è troppo tardi perché anche le amicizie, anche se non te lo dicevano davanti, non ti volevano più a causa della droga. Sono stato maleducato e irrispettoso nei confronti dei miei genitori. Anche le regole assurde hanno degli obiettivi. Nella comunità ogni regola viene valutata per arrivare a qualcosa, per farti sentire qualcosa, per farti notare qualche mancanza, qualche comportamento che non rispetti. Io ho fatto una comunità che era un po’ blanda in fatto di regole. Nel mio caso penso che la rieducazione dovrebbe passare attraverso il confronto con gli altri: infatti, sentire le storie degli altri è terapeutico. Io penso che dipenda *(continua)*”

dall'individuo, magari c'è chi sta meglio con una comunità blanda e chi facendone una dura. Io ancora non so quale comunità sia più adatta a me, se una con le regole molto rigide o una blanda. Ci sto riflettendo, ma penso che sia più adatta quella rigida perché sono arrivato a 54 anni e non ho concluso niente. Mi servirà qualcosa di diverso, che mi dia una scossa, che mi faccia riflettere bene sui miei passi. E secondo me questo te lo permette una comunità con le regole rigide. Noi qui ci dobbiamo alzare alle 7 e ci sono tanti orari da rispettare. E con questo rispetti la struttura e gli altri. Quindi, impari ad essere più disciplinato in generale”.

Andrea CPA

“Ho sempre rispettato le regole, il lavoro e gli altri. Ma più volte non ho rispettato me stesso e mi sono ridotto in situazione disastrosa perché partivo con una leggerezza nell'uso dell'alcool fino a diventare molesto. Questo mi ha portato ad assumere comportamenti che non rispecchiavano me stesso, la mia educazione... Questi comportamenti sporadici, che poi sono diventati frequenti, mi hanno fatto perdere fiducia in me stesso, in quello che credevo. Ho perso opportunità lavorative e affetti. Da quando sto qui, oltre al fatto di aprirmi a persone che hanno una sensibilità diversa rispetto a chi non ha avuto momenti di disagio, ho la possibilità di sentire le storie degli altri e le sento a livello empatico, dentro di me. Questo mi sta dando una visione più ampia rispetto a quello che sapevo prima, perché prima mi sentivo un mostro. Le regole che sto vedendo qua ti aiutano nel rispetto sociale, nel *(continua)*



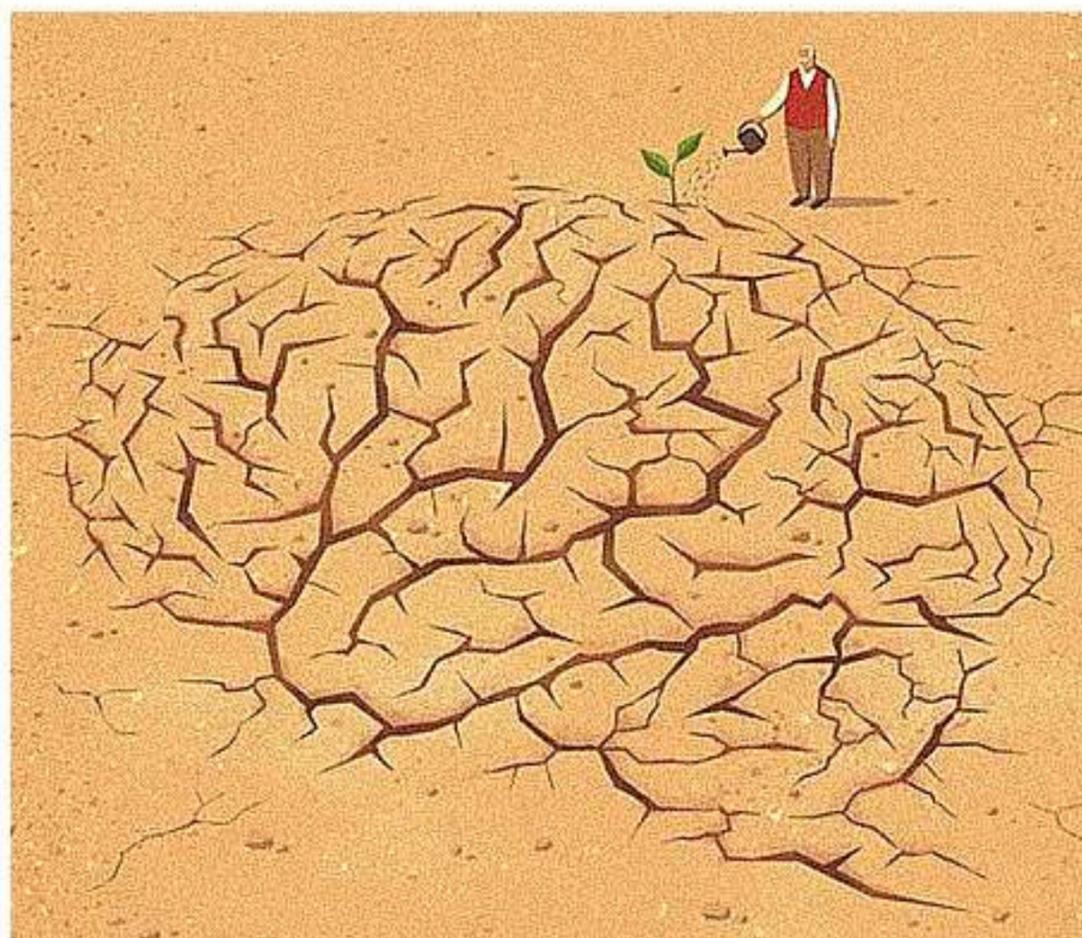
LA RABBIA QUOTIDIANA

parlare con gli altri, nell'ascoltare. E puoi imparare dagli altri. Questa è una cosa che mi è mancata molto perché le persone ti allontanano e ti etichettano. E poi è faticoso riprendersi. Ho perso tanti amici, tante relazioni e il fatto di prendere alla leggera una cosa che diventa sempre più importante è grave. Qualsiasi errore è sempre stato legato all'uso dell'alcool.

Qui con le regole si scandisce la giornata, si crea un'aggregazione sociale e rispettare queste norme serve. Così come ci sono le stagioni, è giusto vivere in maniera integrale una giornata. Mi sveglio alle 6:30 e vengo qui alle 8:00 e in questo si vede l'impegno. E quando sto in fermata e aspetto l'autobus, dico: *'daje'*. Avere una routine mi fa sentire più sicuro, mi sento più a testa alta. Sento di non far soffrire gli altri e non arrivo più alla sera con il senso di colpa di aver fatto cazzate. Inoltre, avere delle regole è benefico anche a livello di bioritmo umano. Il lavoro e le regole creano un'autostima e l'autostima crea un volersi bene. Anche fare i piccoli lavori assegnati al CPA ti dà autostima e ti rende più forte. Purtroppo con la tossicodipendenza si crea un meccanismo in cui vai a denigrarti. E spero di arrivare a un punto in cui dirò: *'comanda Adriano'* perché so di poterlo fare. Anche la collaborazione disinteressata è importante: quando pulisci il bagno, lo fai anche per gli altri. E se sei una persona che ha perso tanto, questo ti fa sentire come se stessi costruendo qualcosa".

Adriano CPA

“A me la tossicodipendenza ha fatto perdere delle regole all'inizio, quando la vivevo in modo più intenso e più negativo. Però se le regole fondamentali le hai, le hai. Puoi tralasciare quello che ti è stato insegnato e fai cose che non faresti, tipo reati. Però in fondo se ti hanno insegnato delle cose, ti restano e quando ti *'snebbi'* il cervello, ti vergogni di quello che hai fatto e di quello che stai facendo. Ma fin quando stai nella sostanza non te ne frega niente. Quando inizi a provare a smettere, all'inizio è difficile. Hai tanti sensi di colpa per cose che hai fatto e che hai pensato di fare. E questo è un deterrente più della comunità punitiva: la coscienza. Pensare a quanto cadi in basso ti aiuta. Quando ammetti: *'ma dove sono arrivato?'*. Io sono uscito dalla mia prima tossicodipendenza da solo e per 25 anni non ho usato sostanze. Nel frattempo ho fatto tante cose: mi sono laureato, ho messo su famiglia, ho cresciuto tre figli e li ho fatti laureare. Secondo me le *(continua)*



comunità sono un po' stantie perché si basano su vecchi metodi basati su una vecchia tossicodipendenza, magari quella dell'eroina di decenni fa. Era un periodo storico diverso quando si è diffusa. Era una generazione diversa. Adesso il tossicodipendente è più educato, più acculturato rispetto a prima. Quindi, secondo me andrebbero riviste le regole delle comunità. Si dovrebbe fare una differen-

ziamento per età, storia sociale, cultura... Non si possono fare regole per tutti uguali. Secondo me pulire una mattonella con uno spazzolino è solo umiliante e non serve a tutti. Io lavorerei molto di più sulla psicologia, sullo sviluppo culturale di una persona. Lavorerei per immetterlo nella società di oggi. Da quando sto qui ho conosciuto un 80% di persone che hanno fatto anche più comunità. Quindi, questa terapia che fanno mi fa venire dei dubbi. Far lavorare qualcuno con la minaccia di essere cacciato non è molto terapeutico. Per me anche qui si dovrebbero differenziare gli interventi in base a qual è il problema basilare. Bisogna fare dei programmi che arrivino alla fonte, alla patologia di fondo. Le regole troppo pressanti dovrebbero essere superate, tipo bere tot caffè e fumare tot sigarette. Per alcune persone possono anche essere deleterie e le spingono ad andare via. E se io faccio una comunità, non mi devi indurre ad andare via. La comunità non deve essere punitiva. Deve essere un aiuto. Non serve rieducare a 40 anni. È più utile scavare a fondo nella tossicodipendenza. Le comunità dovrebbero servire per aiutare e non per rieducare. Io ammetto il lavoro in comunità se ha un senso terapeutico, non se ha un senso punitivo. Nelle comunità ti devi curare, ma anche reinserire: fare dei corsi, imparare a leggere, a scrivere, fare uno sport... Altrimenti ricadi subito. Le comunità di oggi hanno dei programmi basati su un altro tipo di tossicodipendenti, su un'altra epoca. Nel mio caso quello che mi ha aiutato a non ricadere per 25 anni è non avere avuto qualcuno che mi minacciasse alle spalle".

Orlando CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“La dipendenza è una malattia che implica una certa fragilità. Quando si parla di regole che fanno paura, tipo lavare i pavimenti con uno spazzolino, quelle non vanno bene. D'altra parte, la vita è una regola. Devono esistere, anche al di fuori di Villa Maraini. Le regole che fanno paura non sono costruttive su una persona che è già fragile, debole. Non puoi mettere delle regole che la persona non capisce. Io ringrazio Villa Maraini perché non ha regole pesanti. Anche in una comunità di dipendenti non dobbiamo ridurre tutto a qualcosa di stretto, solo a delle regole da rispettare. Non dimentichiamo che la vita è fuori”.

Mircea CPA

“All'inizio dicevo: *'che fatica'* per le regole che mi venivano imposte. Da quando ho iniziato la fase dell'h12, ho detto: *'non devo avere soldi. Devo avere il minimo indispensabile'*. Io arrivo qui con 4 o 5 euro e sono già tanti. All'inizio erano zero assoluto. Ora ho lo stretto necessario perché devo imparare a darmi delle regole anche avendo soldi in tasca. Ora ho scoperto il valore delle cose che ho buttato. Quindi, per me questo ci voleva, che venisse imposta questa regola per aiutarmi a capire quello che stavo perdendo. Le regole devono essere costruttive. Invece di scavare una buca, sistemo un'aiuola, faccio qualcosa che serva al bene comune. In qualsiasi comunità ci sono regole che mirano al bene comune e questo è l'unico scopo. Se sono regole che toccano il singolo, non serve. Servono regole che toccano tutta la comunità. Devono essere regole che servono e che hanno un senso. Non trovo il senso delle regole crudeli”.

Paolo CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Crediti

A cura di Noemi Paolucci, giornalista, Lucrezia Polimanti, psicologa, Davide Gandini, Operatore Socio Sanitario, volontari presso Villa Maraini.

Impaginazione e grafica: a cura di Lucrezia Polimanti.

Referente per i contenuti e per la posta elettronica: Sara Campolongo, psicologa e operatrice del Centro di Prima Accoglienza.

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

Ringraziamenti

Alla realizzazione dell'Ottavo 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 Dicembre. 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