



Vietato morire ***Una ragione per restare***
Una poesia per volare lontano
L'importanza della curiosità'

Indice

Vietato morire.....	3
Una ragione per restare.....	7
L'importanza della curiosità.....	16
Una poesia per volare lontano.....	21
Ringraziamenti.....	30



Vietato morire

Giorgio e Maurizio sono due utenti del CPA che hanno deciso di raccontare una parte della loro storia in queste pagine. Sebbene le loro vicende siano diverse, esse sono accomunate da un elemento: aver preso in considerazione l'idea di suicidarsi. Il suicidio e il rischio suicidario, infatti, sono due comorbidità di fondamentale importanza che si riscontrano spesso tra chi ha una tossicodipendenza, costituendo un'emergenza che purtroppo è ancora molto sottovalutata.

Come sei arrivato qui?

Ultimamente era rimasto solo l'alcool, che bevevo in quantità industriali, accompagnato da una situazione in cui vivevo da solo. Ho raggiunto un livello di alcoolismo molto elevato e una mattina ho deciso di andarmene, lasciando tutto quello che avevo. I primi due giorni ho preso una stanza in un albergo, ho dormito lì accompagnato da tante bottiglie di alcool e il secondo giorno me ne sono andato. Ho fatto quattro notti in giro per Roma e sono stato ricoverato in quattro ospedali diversi. Nell'ultimo ospedale, la mattina dell'uscita, ho trovato una scatola con scritto "farmaci psichiatrici". Ho preso una confezione a caso e all'inizio volevo prendermene mezza, insieme a una bottiglia di whisky. Volevo farla finita. Tuttavia, ne ho prese solo cinque, di pasticche, e la polizia mi ha ritrovato. Sono finito in coma profondo. Quando mi sono svegliato, mi hanno dovuto legare al letto perché ero in stato confusionale. Dopo tre giorni di terapia intensiva, mi hanno portato in reparto e lì ho spurgato tutto. Da tempo la mia famiglia voleva che iniziassi un percorso e sono arrivato a un punto in cui sono stato ripreso proprio per i capelli. Ero a un passo dalla morte. Ero rimasto senza casa e sono venuto direttamente a Villa Maraini dopo l'ospedale. Era il 27 Dicembre. Non ho avuto nessuna astinenza fisicamente, nessuna tentazione e mi so gestire abbastanza bene. Per il resto voglio iniziare questo percorso che spero mi porterà un po' di serenità.

Come è iniziata la tua dipendenza? Da dove è nata?

Senza accorgermene. Sono stato astemio fino a quaranta anni. Mi facevo solo le canne. Credo che la discesa finale sia iniziata quando è (continua)

morto mio padre perché abbiamo venduto casa e sono andato a vivere da solo. Ho capito che a stare da solo non riesco. E poi, oltre alla solitudine, l'altro problema è stato che il padrone di casa mia era uno spacciatore. Mi sono lasciato andare e avevo deciso che volevo morire. Ho anche perso il lavoro al Ministero dei Beni Culturali perché non ci andavo. Neanche te ne accorgi quando la situazione peggiora... Sebbene non sia stata solo quella, sicuramente la pandemia ha reso tutto più complicato perché ha comportato un distanziamento sociale che per me è stato deleterio e ho iniziato ad abusare sempre di più. Secondo mia sorella la dipendenza è nata perché mi piace sballarmi. Sicuramente non c'è una storia tragica dietro. Non c'è una motivazione proprio precisa.

Quando sei arrivato qui dicevi che non avevi un obiettivo e non avevi una motivazione per fare questo percorso. Ora, la motivazione, la stai trovando?

Sì. Penso che alla fine non sono poi così vecchio per riprendermi la mia vita. Anche se guadagnerò solo un mese, quel mese deve essere di vita. Certo, un giovane ha molti più progetti, molte più aspettative, anche se a quell'età può essere più difficile fare un percorso del genere. Prima mi dicevo: "che progetti ho?", mentre ora penso che voglio solo tornare ad essere una persona serena, che si può mantenere da sola, che vive al mare dove amo stare. Quindi perché non provarci? Ora ho trovato la mia motivazione.

Sei soddisfatto di come sta andando il tuo percorso?

Sì, ma non lo definisco ancora un percorso. So di aver fatto solo i primi passi, ma credo che il percorso debba ancora iniziare. Però sì, mi ritengo soddisfatto. Mi sento in un ambiente in cui vengo accettato, anche grazie al mio carattere, alla mia capacità di sdrammatizzare invece di fare i pipponi. Le cose si possono dire anche cazzeggiando.

Senti che stai facendo questo percorso ancora solo per tua madre e tua sorella?

No, lo sto facendo per me. Ho capito che lo sto facendo per me e non mi sento egoista nel dire questo. E poi questo andrà anche a beneficio loro.

Giorgio CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Come sei arrivato qui?

Prima di parlare di me, vorrei dire una cosa a Giorgio. Parlare è una difficoltà che molti di noi incontrano, quindi è da apprezzare che Giorgio esponga quello che gli è capitato. Ognuno di noi ha un approccio diverso alla sua dipendenza, ma non è mai troppo tardi per uscirne. Dove c'è speranza, c'è vita. I giovani che vengono qui, se fanno il percorso, hanno risolto. Convivere con la droga è difficile, dobbiamo sempre stare sul chi va là. Ma è da apprezzare che a quest'età Giorgio ci stia provando. C'è chi rimane indietro, ma dobbiamo pensare a noi.

Ora, per quanto riguarda me, io ho iniziato a drogarmi a quattordici anni con la cocaina, solo con quella. Mai bevuto e fumato. Purtroppo io vengo da una situazione diversa perché vengo dalla strada. Nel 1987 vidi la cocaina per la prima volta e la lì iniziò la mia escalation da "ragazzo di strada". Ho fatto tanto del male, poi ho incontrato una persona e mi sono innamorato. Ho fatto due figli di venti e venticinque anni e nessuno di loro ha problemi di sostanze.

La droga mi ha portato a fare danni a tante persone, ma sette anni fa decisi di cambiare vita e andai a vivere in Umbria. Da lì però nacque un altro problema: la separazione. Lasciai ogni cosa; andai in Umbria con solo una stecca di Marlboro. Vissi molto male questa cosa, fino al punto in cui pensai di uccidermi. Quel giorno, però, il treno ritardò dieci minuti: ricordo che sarebbe dovuto passare alle 23:00 e io lo aspettavo su quella panchina. Da lì ho cambiato vita, ma non sono riuscito a lasciarmi tutto il passato dietro alle spalle. Ho venti anni di carcere in sospeso e prego tutti i giorni dicendo: "fammi vivere", ma se li devo pagare, li pagherò, perché chi fa del male lo deve pagare. Ora sono una persona diversa da quella che ero per strada. Trasmetto amore alle persone e anche le persone mi danno amore. Quando voglio, abbasso i muri di difesa; altre volte no e non mi faccio penetrare perché ho una corazza che mi impedisce di ricevere aiuto. Il problema però è che con il tempo questo muro diventa altissimo e non si riesce a perforarlo più.

So di aver fallito tanto e questi fallimenti te li porti dietro. Te li porti dietro come una palla, ma io voglio il riscatto. Ora dallo SPOT sono sceso al CPA di nuovo, ma non lo prendo come un fallimento, bensì una ripartenza. E questa cosa non mi porterà via il sorriso, il mio essere solare, (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

il mio spirito di fare e di analizzare quello che sono. Voglio capire da dove è potuta scaturire tutta la mia dipendenza, magari dal non essere stato accettato dalla mia famiglia, dall'essere stato scartato da mio padre, dal non essere stato mai gratificato... Non essere gratificato e apprezzato mi ha portato a fare danni. Un sorriso, un abbraccio, un "bravo" fanno bene a una persona e così non la fai sprofondare. Mio padre mi aiuta materialmente, ma quanto è bello quando un padre ti dice: "come sei forte!"? Questo non c'è mai stato per me e forse questo è stato l'inizio di tutto.

Nel momento in cui hai deciso di cambiare la vita, a cosa pensavi? Qual è stato il pensiero che ti è scattato in testa?

Mi è scattato il pensiero di non voler più fare la vita brutta di strada. Mi sono detto: "quanto male ho già fatto?". Non ti puoi perdonare quando fai tanto male. Ora mi sono totalmente distaccato dalle persone che frequentavo prima. Non sanno nemmeno dove sono. Alcuni credono che io stia all'estero. Devi fare una scelta e devi anche cambiare valori.

Perché quando sei andato in Umbria, non ti sei portato dietro la tua famiglia?

Ero già separato quando lasciai la mia città. Lei mi ha abbandonato quando io ho lasciato la bella vita. Così lei si è fatta la vita sua e io mi sono fatto la vita mia. Sono arrivato al suicidio e quel ritardo del treno mi ha fatto capire che qualcuno voleva darmi una rinascita perché prima di quel giorno il treno per Castiglione non aveva mai fatto ritardo. E ricominciai. Mi dicevano che ormai non potevo fare più nulla in Umbria ed ebbi difficoltà all'inizio. Poi trovai un ristorante e divenni cuoco. Da lì è iniziata la mia strada come cuoco e ho girato tanti ristoranti anche qui a Roma.

Il rapporto con i tuoi figli?

Il rapporto con mia figlia è rotto. Mio figlio, invece, lo sento quasi tutti i giorni. Non lo vedo sempre perché ci sono alcuni fine settimana in cui sto male. Ci sono giorni in cui i rimorsi pesano tanto e in cui abbassare il muro diventa complicato. A volte ci riesci, a volte no. Io non sempre mi sento di abbassare questo muro. Oggi lo sto facendo perché vedo davanti a me persone motivate e perché c'è questo laboratorio che ci dà una voce. Questa condivisione serve a mettersi in gioco, per farsi conoscere.

Maurizio CPA

Una ragione per restare

Come vi ha aiutato stare qui? Che obiettivi avete raggiunto?

E cosa avete pensato per restare quando volevate andare via?

“Io sono venuto qui per l’overdose che ho avuto. Non era mia intenzione fermarmi dall’usare droga o frequentare un posto come Villa. È un’idea che non stava proprio nei miei pensieri. Poi è successo che il 24 Agosto ho avuto un’overdose, sono stato quindici giorni in ospedale e non sapevo più dove sbattere la testa. Erano due anni che non parlavo con mia sorella e sentivo poco anche mia figlia. Tuttavia loro vedevano cosa stavo passando anche se nascondevo. Mi sono svegliato dopo due giorni di coma e la prima mano che ho sentito è stata quella di mia sorella che mi ha detto: “io ci sto”. E lì è cambiato tutto, ho sentito qualcosa dentro me. Ho capito che dovevo fare qualcosa per non farli soffrire più. È come se avessi visto le foto di tutte le persone a cui volevo bene. Volevo fare qualcosa.

Così grazie all’aiuto di un dottore sono venuto qui per sconfiggere questa malattia. Quando sono entrato qui, avevo una trombosi e i primi 20 giorni è stato pesante stare qua. Ad esempio, mi risultava difficile anche camminare o salire le scale. Eppure dentro di me c’era qualcosa... c’era, e c’è, una voglia di cambiare. Ero deciso e sono deciso. Con il tempo questo posto è diventato casa mia perché a casa di mia madre non volevo tornare. Intanto maturavo l’idea di fare una comunità h24 per tagliare ogni ponte, per diventare un’altra persona e vedere dove posso arrivare nonostante io abbia 55 anni. Non è facile cambiare a quest’età, ancora mi pesa. Ora sto tra il lucido e il preoccupato. Ancora non so come sto messo. Però sto bene. Cammino con i paraocchi, anche quando sto in zona mia da quando sono dovuto tornare a dormire a casa mia perché la salute di mia madre si è aggravata. Ovviamente questo ha fatto sì che i pericoli si moltiplicassero perché prendi la metro, vai a casa e lì ci sono mille paure e tentazioni. Invece, quando entro qui mi sento protetto, anche se comunque deve sempre partire qualcosa dentro la tua capoccia altrimenti è come se stai fuori. Ora stringo i denti e vado avanti. Sto aspettando di fare un passetto, sempre qui a Villa, e iniziare la comunità qui dentro, solo che ho problemi con il SERD. Questo posto mi

(continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

ha salvato la vita e non lo posso nascondere. Sono partito con tanta paura perché non mi era mai successo di avere un'overdose, ma ho dovuto dire *"adesso o mai più"*. Qui mi hanno portato per mano, mi hanno curato, mi hanno bastonato quando dovevo essere bastonato e punto tutto su Villa. Se ho un giorno no, qui se ne accorgono; basta solo che entro in segreteria per firmare e già capiscono.

I miei familiari sono contenti di questo percorso e mi riferisco alle stesse tre persone che ho avuto accanto quando stavo in carcere. Ora la mia famiglia è questa che ho costruito qui a Villa e quella che ho di fuori. Qui anche il tempo morto serve, anche se ci sono momenti di sconforto durante i quali dici: *"che palle, ma che stamo a fa?"*. E, invece, tocca lavorare anche sullo gestire i tempi morti. Fa parte della terapia anche questo. So di stare ancora all'inizio e non voglio dire altro per scaramanzia. So che c'è qualcosa dentro di me che non va, ma un bel passetto avanti l'ho fatto.

Io sono sempre stato un tipo che ragionava di pancia; la prima cosa che mi veniva in mente, la facevo. Ora, invece, credo di aver imparato ad essere molto più paziente, anche quando parlo con gli altri. E poi riesco a parlare di più anche con gli operatori, con te, e ciò ti fa riflettere su qual è la tua parte un po' sbagliata da modificare. Cambiare del tutto forse non è possibile, ma modificare qualcosa sì. Puoi provare a ragionare in un modo diverso, senza partire di botto a fare la prima cosa che ti viene in mente. E l'altra cosa su cui penso di essere cambiato è il modo in cui voglio vivere la prossima parte della mia vita. Non la voglio buttare. Voglio continuare a modificarci. Io prima mi vergognavo per tutto perché sono timido, ma ora lo sono di meno. Prima se qualcuno mi avesse detto: *"parla tu"*, io avrei risposto: *"ma che cazzo vuoi, parla tu!"*. Invece, ora mi (continua)





immedesimo molto di più negli altri: magari se qualcuno mi chiede di parlare è perché vuole che io parli. Ci sono tante piccolezze che sono diverse. Cerco di pensare a quello che dico anche a casa.

Non finirò mai di ringraziare Villa che mi ha sempre aiutato. Ho accettato sempre tutto quello che mi è stato proposto di fare. Ci sono volte in cui non mi va di fare quello che mi chiedono, ma poi lo faccio”.

Andrea CPA

“A me Villa ha insegnato a gestire quello che ho fuori. Mi ha insegnato a mettere dei freni. Però penso che il CPA, se non hai le idee chiare, ti

possa peggiorare. Se vieni qui senza intenzioni, è tosta. Devi venire qui con l'intenzione di uscire fuori dal problema, che sia alcool, droga perché i miracoli non accadono. Io ho capito che devo imparare a trovare delle strategie per affrontare i problemi. E ho anche capito che non devo essere pigro. Sono stato tanti mesi qui al CPA e dopo un po' questo mi ha fatto male. Non ho avuto la voglia di cercare oltre”.

Pierluigi CPA

“Al momento le sensazioni sono positive. Sono stato bene fin dal primo giorno. Ho ricominciato a vivere sensazioni positive da persona sana; ho ricominciato ad apprezzare il sole, i fiori, la gente... Sto riapprezzando le emozioni e gli amici perché prima mi nascondevo sempre e facevo tutto sotto sostanze; ora sto cercando di mettere mattoncino su mattoncino. Vorrei imparare a gestire anche i soldi e non usarli per cercare la sostanza. Per il momento ci sto. Sto iniziando questo percorso nel migliore dei modi per entrare in comunità e mi metterò alla prova. Penso che riuscirò a portare a termine il mio percorso in comunità perché ora riesco a *(continua)*

stare a contatto con le persone. Vedo i ragazzi della comunità, vedo Samuele che a diciannove anni sta già in comunità e per me lui è un simbolo. Ora serve la comunità per raggiungere i miei obiettivi. Speriamo che da qui a qualche anno tornerò a stare bene. Sono convinto di farcela perché tutto sta nella voglia. Ora voglio affrontare i problemi da lucido. Inoltre, vedo che anche le persone intorno a me sono contente. Questo mi sprona e sono pronto ad affrontare tutto, sebbene gli anni che ho perso non me li darà nessuno indietro.

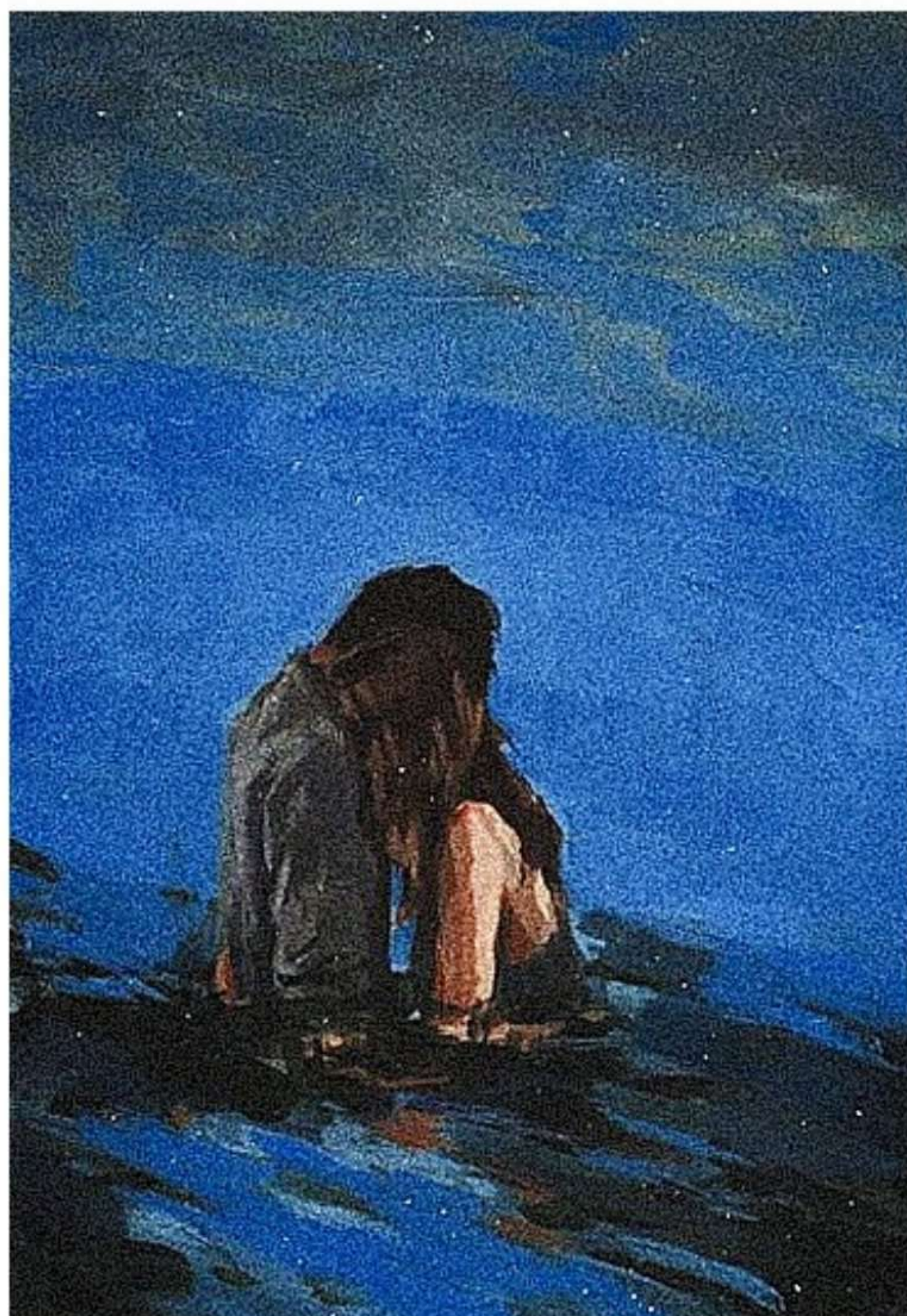
Il mio tasto dolente sarà imparare a gestire il rapporto con le donne perché ne ho sempre avute accanto e sarà difficile non avere il contatto con loro. So che questo problema mi potrà distrarre dal mio obiettivo perché so che se incontrassi qualcuna che mi piace, potrebbe crollare tutto. Ho veramente paura di cosa potrebbe succedere perché riuscire a resistere alle belle emozioni che provo con le donne sarà complicato. Le donne mi hanno sempre reso un uomo migliore e ho paura di non farcela per questo motivo.

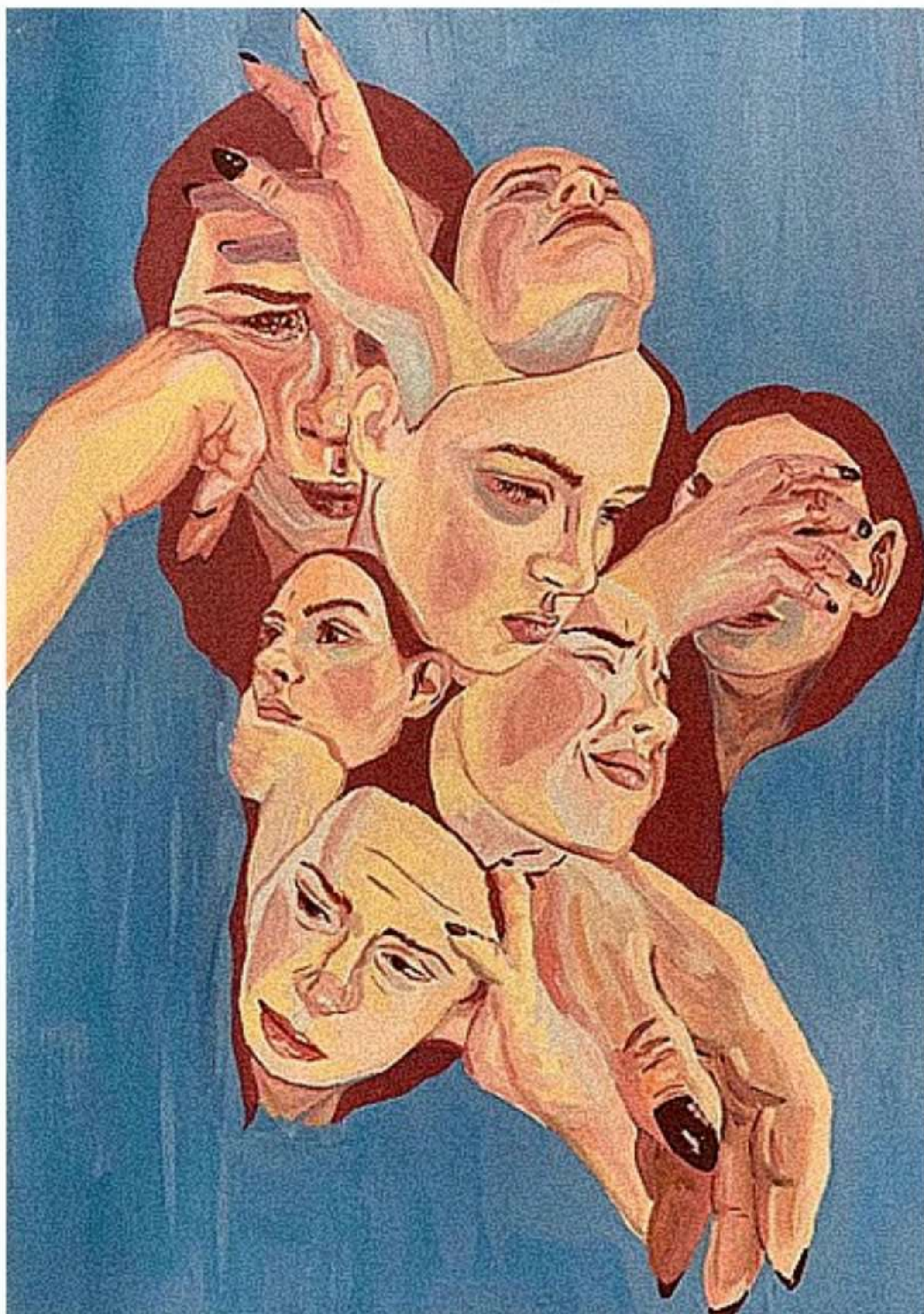
Dall'altra parte so che la mia famiglia piange e soffre per quello che ho fatto. Ogni volta che loro mi dicono di curarmi, mi si stringe il cuore. E ogni volta che li sento, poi ho bisogno di stare da solo e di camminare. Quindi ripenso alla mia famiglia per tornare a concentrarmi sul mio obiettivo.

Prima schifavo posti come questi; non vedevo di buon occhio nemmeno il camper vivendo a Tor Bella Monaca. Ma adesso ho aperto gli occhi su queste persone che ogni giorno danno il massimo per aiutarti. Sarà difficile tornare fuori e affrontare tutto, dopo tutto quello che ho perso. Ma il primo obiettivo, pensare a me, l'ho raggiunto”.

Fabrizio CPA

“Fuori facevo un sacco di stronzate con la mia famiglia, con le *(continua)*





ragazze, con le droghe... E venire qui mi ha aiutato a fare un taglio con il passato. Prima non avevo mai compiuto il passo di chiudermi dentro una struttura. Venire qui e rimanerci mi rende orgoglioso di me. È come se io volessi ricominciare nonostante tutto quello che ho fatto. Sento di aver messo un punto per ricominciare senza sensi di colpa o rimorsi. Qui sento di aver fatto un taglio. Prima, quando facevo una cazzata, ripensavo sempre a cosa avrei potuto fare meglio. Ora, invece, stando qui guardo più al presente e sono più sereno con me stesso. Poi c'è da capire come andare avanti, che percorso fare, se fare la comunità...

Il cambiamento che ho fatto è che ora penso di più al presente. Ho sempre avuto cose irrisolte che non ho mai avuto il coraggio di affrontare. Quando fai tanti errori e perdi tanto, queste cose ti restano nella memoria. Però a un certo punto devi provare a fare delle azioni per andare avanti senza continuare a portarti questo sacco pieno di roba che non c'è più e che comunque ti pesa. E se non ti levi questo sacco, non vivi né nel presente, né nel futuro.

Ti devi staccare dagli errori del passato”.

Luigi CPA

“Personalmente voglio andare in comunità. Sono passati tre mesi da quando sto qui e so di dover fare un percorso più intenso per eliminare questa dipendenza che ho.

Grazie alla possibilità di dormire qui, sono stato lontano dall'alcool. Se fossi stato a casa, non avrei avuto la forza di smettere immediatamente. Anzi, avrei peggiorato il problema e in passato ho già rischiato la morte arrivando al delirium tremens.

Stando qui ho imparato di nuovo a relazionarmi con gli altri, a *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

stare con gli altri perché prima mi confrontavo sempre con le stesse persone, sempre sugli stessi argomenti. Qui, invece, si parla di droga, ma almeno si fa un'analisi lucida. Prima facevo discorsi infruttuosi. Ho anche iniziato a prendermi più cura di me. Adesso ho la fissa dei capelli e dei vestiti che sono sempre state cose che mi sono piaciute, ma erano interessi scomparsi a causa dell'alcool. Poi magari tornerò anche ad avere una donna, anche se ora non penso di esserne in grado perché non credo che ci sarei con la testa e che le darei il 100%. Non sarei in grado di mantenerla, una relazione con una donna. Ma una volta risolti i miei problemi, tornerà anche quest'aspetto nella mia vita”.

Emiliano CPA

“Io sono venuta qui a fine Settembre dopo un episodio di abuso di Rivotril e alcool. Nemmeno conoscevo il Rivotril e non sapevo si usasse per sballarsi; con l'alcool, invece, ho un problema da 20 anni. A monte, inoltre, ho un problema di ciclotimia ed è proprio questo che mi ha portato all'alcool. Ho passato molti anni in solitudine tra il tumore al seno e diversi problemi di lavoro con le mostre di ceramica. Poi sono arrivata qui e stare qui mi è servito non solo per prendere consapevolezza dei problemi legati alle sostanze, ma soprattutto mi ha aiutato per la quotidianità e la condivisione perché il fatto di sapere che mi devo alzare a una certa ora, venire qui, immergermi in questo posto, condividere, fare le attività mi ha reinsegnato come si vive, a fare i gesti quotidiani più scemi che tutti fanno ma di cui a noi non ce ne frega niente quando stiamo sotto sostanza; oppure succede che prima di fare qualcosa, *(continua)*





se prima non ti fai, non esci di casa. Nel mio caso non uscivo proprio di casa. Stare qui mi ha aiutata sul fatto di aprirmi, di chiedere aiuto, sul riprendere un ritmo nella mia quotidianità. Questo è quello in cui questo posto mi ha aiutato. Anche sentire altre storie molto più pesanti della mia mi ha aiutata. Sono una persona molto sensibile e assorbo molto, e soprattutto i primi giorni tornavo a casa e sentivo il bisogno di decantare tutto quello che avevo assorbito. Resto molto toccata da certe cose. Ciò che mi ha aiutata a stare

qua nei momenti in cui volevo lasciare è pensare sicuramente a tutto quello che avevo passato. A breve andrò via e tornerò a Salerno, quindi inizierò a interrompere piano piano la mia frequenza qui perché non mi farebbe bene interrompere tutto di botto. Stando qui ti affezioni al posto e ti piace poi partecipare ai pranzi o alle occasioni allargate. Ora che sto iniziando a stare bene con me stessa riesco a fare cose che pochi mesi fa non riuscivo proprio a fare. Ora sono più proiettata verso l'esterno e ho la testa su quello che voglio fare, ecco perché in accordo con Giovanna abbiamo deciso di diluire la frequenza. Però in accordo con lei la frequenza qui sarà interrotta gradualmente perché tagliare di netto non me la sento.

Attualmente è da fine Novembre che non bevo, il che è tanto e poco allo stesso tempo, quindi mi serve ancora avere contatto con questo posto e con le persone che sono qua. Anche io ho momenti in cui non riesco a sentire sempre le stesse cose. Questo è un posto in cui uno viene perché ha bisogno di aiuto e ci resti se sei in grado di cogliere gli strumenti per essere aiutato.

Oppure puoi dare gli strumenti per aiutare”.

Ersilia CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Perché sono tornato? La domanda è perché *non* tornare. Il CPA è un ottimo strumento per fare le cose fatte bene. Io, invece, ho sempre voluto cercare le scorciatoie ed ecco cosa è successo: sono andato a Londra quindici giorni e sono ricaduto. Ora ho scelto di intraprendere la strada più tortuosa con tutte le difficoltà del caso, mentre sto ancora sotto un craving che mi si incolla. Sto facendo tutta la trafila con il SERD per andare in comunità al momento giusto. Fuori da qui sono una bomba ad orologeria e non ho altre opzioni. Non ho più fughe geografiche da fare, non so più che inventarmi. Non voglio pensare alle cose buone che faccio qui. Tengo la testa bassa e faccio quello che deve essere fatto. Aspetto solo che passi il tempo e che io possa avere di nuovo la capacità di intendere e di volere. Sono consapevole che sto in una situazione di merda ed è così che finisci quando prendi le sostanze come uno sport. Il problema è far ricrescere l'autostima che attualmente sta sotto le scarpe perché ogni ricaduta è sempre peggio”.

Alexander CPA

“Anche io ho avuto una vita ciclica: in certi periodi mi sono ucciso, in altri no. Ho sempre lavorato, ho ricevuto molta stima, ho vinto un concorso importante a cinquantasei anni e ho perso anche questa cosa. Negli ultimi periodi ha prevalso l'alcool: la mattina facevo colazione con un litro di vino. Sono anche arrivato a un punto in cui ho pensato di suicidarmi, ma dopo averci provato sono stato salvato e sono ancora qui. Quando mi sono risvegliato dal coma, sono stato dieci giorni all'ospedale. Ho chiamato mio fratello che da anni cerca di aiutarmi e lui mi ha aiutato a mettermi in contatto con Villa Maraini. Così sono arrivato qua. Attualmente non ho come obiettivo la (continua)



comunità perché il mio obiettivo è andare a vivere altrove, nella mia casa al mare. Tra l'altro sarebbe complicato anche a livello burocratico intraprendere questo percorso. Quindi resto qua e mi vivo anche la noia del CPA. Sembra che qui non si faccia niente, ma si sta sempre in compagnia. Sto eliminando tanta solitudine e sto ricercando un equilibrio. Il distacco ci sarà prima o poi, ma sarà graduale. Resterò sicuramente qui perché qui sto bene.

Mi sento ben voluto e ho trovato delle belle persone. Un giorno trasferirmi in questa casa al mare sarà la prova del nove perché qui dentro è tutto più facile, ma prima o poi dovrò affrontare il mondo esterno. Tuttavia, so che se starò per ricadere, potrò richiamare Villa Maraini e tornare immediatamente qua. Se non avessi trovato questo posto, avrei continuato con la mia disperazione. Ora non mi sento più una persona disperata e questo lo devo a questo posto e alle persone che sono qua, operatori, psicoterapeuti e compagni di viaggio”.

Giorgio CPA



L'importanza della curiosità

È importante essere curiosi in un percorso di disintossicazione?

“La curiosità è fondamentale e dovrebbe far parte di tutti noi a prescindere perché ci aiuta a diventare e ad essere persone diverse e a scoprire cose nuove che esistono nella vita. Bisogna guardare oltre perché se guardiamo il dito e non la Luna, non si va da nessuna parte; si resta fermi. Invece, per andare avanti bisogna imparare a guardare oltre. Qui sto scoprendo che essere curiosi torna utile, ma è una curiosità diversa a quella che hai fuori. La curiosità qui dentro è: *‘sono curioso di sapere che tipo di persona è X e come affronta i suoi problemi con la dipendenza’*, *‘sono curioso di sapere come Y ha superato i suoi problemi dato che è più grande di me’*. Confronto e affronto del problema. Sono curioso di apprendere come superare il problema della dipendenza. Sono curioso anche di vedere come si comporta chi ha la mia stessa dipendenza per vedere se ci sono cose in comune o se il suo modo di gestirla può aiutare me dato che abbiamo lo stesso problema. Avendo una dipendenza dall'alcool, la mia curiosità verte su questo problema perché posso mettere a paragone vari modi di affrontare una dipendenza da alcool, il che è utile per apprendere cose nuove o scartare modi di affrontarlo. Confrontarmi mi fa capire se sto sbagliando nell'affrontare un problema. A me può aiutare sapere come una persona ha superato determinati ostacoli. La più grande curiosità è capire perché ho scelto proprio l'alcool come sostanza, nonostante io abbia provato tutte le sostanze tranne l'eroina. Vorrei capire qual è quella causa che ha scatenato la depressione e perché mi sono ripiegato proprio sull'alcool”.

Emiliano CPA

“Io sono uno che non sembra curioso. Se cinque, sei anni fa mi chiedevi: *‘andresti dallo psicologo?’*, dicevo: *‘no’*, ma poi ci sono stato. Grazie a questa persona sono stato sobrio, cosa che non accadeva da anni. Quando poi quest'anno ho avuto di nuovo alcuni problemi, ho parlato con altre persone e la nuova psicologa mi ha consigliato di venire qui. All'inizio io dicevo: *‘no’* e poi sono venuto. Se mi avessi chiesto: *‘faresti mai meditazione?’*, io ti avrei detto di no. Invece, la meditazione mi piace sia *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

perché mi fa rilassare muscolarmente sia perché ho problemi di respirazione. Ho un respiro da persona traumatizzata: vedendomi respirare, si riconosce che ho dei traumi. Sembra una stronzata, ma il respiro è una cosa importante per la postura e per l'ansia.


La curiosità è importante. Se sono qui vuol dire che quello che facevo prima non andava bene. *'C'è un'altra strada?'*, questa domanda ti devi fare. Altrimenti resti appeso o vai contro un muro. Quando parlo con le persone, vedo e rivedo il solito film. Rivedo Cinecittà dove ci sono persone che hanno avuto a che fare con la droga, con l'alcool e con lo spaccio. Mi piace parlare con le persone, ma cerco di non parlare di sostanze perché ne ho viste tante. Quindi la mia curiosità è verso le persone che non fanno uso di droga o che hanno provato e poi non sono ricadute. Quando ero piccolo, pensavo che non esistessero queste persone perché la droga era la mia quotidianità nel mio ambiente; a Cinecittà non esiste che non bevi, che non ti fai di eroina. Ma ora la mia curiosità è vedere cosa c'è altrove, un mondo che non ho mai considerato o che ho svilito o non considerato all'altezza".

Massimo CPA

“La curiosità è importante per scoprire anche cose che non abbiamo mai provato a fare e che, invece, poi ci piacciono. E questa cosa può essere utile per riempire i momenti di noia e di vuoto. Scopri magari qualcosa che ti piace fare, qualcosa che ti porta la testa da un'altra parte. A volte possono anche essere cose banali.

Sabato sono stata a una festa di persone che non conoscevo. Anni fa avrei detto: *'che palle questa festa, manco le canne ci stanno'*, come se chi si droga si sentisse più figo degli altri. Invece, è stato importante (*continua*)





avere anche la curiosità di condividere cose anche con persone che hanno avuto un altro tipo di vita. Avere la curiosità di conoscere le persone che non usano le sostanze, vedere come vivono... tra l'altro queste sono le persone più adatte per noi. Concordo assolutamente con Massimo. Personalmente in questa fase sto cercando di conoscere il più possibile gente nuova, di aprirmi".

Ersilia CPA

“La curiosità è importante perché ti permette di vedere che cosa cambia nella tua vita stando da persona lucida, sia in negativo che in positivo. La curiosità di scoprire, di mettersi in gioco... Io ce l'ho questa curiosità. Me l'ha fatta venire Caterina, l'operatrice, appena sono arrivata per come abbiamo parlato. Io sono venuta qui in lacrime perché non ci volevo stare. Questo posto mi era stato presentato male dalla mia famiglia. Mi sentivo quasi un pacco postale che non sapevano dove sbattere. Mi volevano portare qui con la forza. Invece, Caterina mi ha fatto un discorso: *“facciamo prima un percorso di 8 ore, poi 12. Magari ci fermiamo qui, oppure potrai continuare e stare al notturno”*. Per come mi ha parlato, io volevo subito restare qui, ma non ho potuto. E quando sono tornata qui mi sono trovata bene”.

Alessandra CPA

“Io penso che la curiosità sia un elemento importante per capire chi si è, per conoscersi e per cercare di mettere pezzi nuovi. Questa è la mia curiosità: scoprire quello che io non conosco di me e dell'ambiente che mi circonda. Secondo me essere curiosi fa la differenza nella vita. In questa situazione qui, con le nostre problematiche, è fondamentale *(continua)*”

esserlo. A me essere curioso interessa, senza però far scendere questa curiosità in aspetti banali che non serve a niente scoprire, tipo: “*che sostanza usavi?*”. Questa non è curiosità costruttiva. Per me la curiosità costruttiva è scoprire chi sono io e qual è l’ambiente che mi circonda, senza mettere troppa carne sul fuoco ogni giorno. Un’altra cosa su cui sono curioso è come poter affrontare la vita fuori.

Credo che Emiliano più che avere la curiosità di sapere come X ha superato il suo problema, dovrebbe essere curioso di se stesso. Quello che penso è che sia più importante capire quali sono i traumi che ci hanno portato alla dipendenza, più che capire perché abbiamo scelto di usare una sostanza invece che un’altra”.

Dario CPA

“Io sono curioso di conoscere Gabriele da solo. Quando Gabriele stava lontano da questa struttura, era una persona condizionata dalla sostanza e senza quella stava male. Ora sono curioso di vedere Gabriele lucido, fuori da qui, nella vita quotidiana, con la famiglia e il lavoro da gestire. Sono curioso di sapere com’è pensare a se stessi. Quali sono le mie sensazioni? Le mie emozioni? Ora sento tutto di più. Sto conoscendo persone nuove, sto creando legami che vanno oltre il festino, la serata... E prima non avevo modo di parlare apertamente perché mi vergognavo. Sai di essere un mostro e non ne puoi parlare. Qui, invece, si parla apertamente dei nostri problemi e questo serve per esorcizzare. Infatti, personalmente non mi fa male parlare della mia dipendenza perché è qualcosa che ha fatto parte della mia vita e ne voglio parlare. Sto qui non da tantissimo tempo e sto conoscendo me stesso.

Quindi per me è importante avere la curiosità di conoscere se stessi. Tuttavia, la curiosità potrebbe essere un’arma a doppio taglio. *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

La curiosità è anche quella del bambino curioso che prova ad assaggiare tutto. Però la curiosità serve per essere più stimolati; è lo stimolo della vita. Stando qui la curiosità, non di cose nocive e negative, è una forza in più. Molti qui non hanno famiglia, non hanno casa e questo mi mette paura perché vedo quello che potrei o potevo diventare. E questo blocca la mia curiosità nociva”.

Gabriele CPA

“Anche io finito questo percorso sarò solo, in un altro posto. La curiosità è saper vedere se riuscirò a stare da solo perché negli ultimi due anni stando da solo ho fatto peggio e la curiosità principale è capire se riuscirò a stare da solo. Qui mi sento protetto e se penso superficialmente, già credo di essere guarito. La curiosità principale che ho è anche rivolta verso gli altri: sentire gli altri, confrontarsi... Ma il primo oggetto di interesse della mia curiosità è me stesso. Mi domando: *‘riuscirò a invecchiare serenamente?’*. Devi essere curioso di lavorare su te stesso per cambiare, fare nuove esperienze e questa a Villa Maraini è una buona esperienza. Quindi sì, la curiosità fa la differenza: la curiosità di sperimentare, di costruire rapporti umani, di vedere se riesci a sopportare giornate in cui non fai niente, di sentire storie... Io vedo che riesco a vivere serenamente le giornate qui. Ma dopo? Però se non passi attraverso queste cose, se non sperimenti una vita alternativa diversa da quella a cui sei abituato, non arriva la svolta. E poi dagli altri puoi prendere degli spunti per lavorare su te stesso”.

Giorgio CPA

“Confrontarsi credo che sia una cosa quasi impossibile perché se io penso al perché mi drogo, è una motivazione diversa da quella che ha un’altra persona. Credo che sia complicato confrontarsi perché ognuno inizia per motivi diversi. Ho un mio amico che ha avuto il mio stesso problema ed è andato in comunità. Ora sta benissimo. Messaggiando gli ho accennato che c’è qualcosa che non va; gli ho detto di voler fare la comunità e gli ho chiesto com’è. Ero curioso di saperlo. Quando mi ha scritto di voler parlare, io ero quasi tentato, ma ero più curioso di vedere come avrei fatto da solo. Forse potevo avere un esempio, ma ho scelto di fare da solo. Magari quello che ha funzionato per lui non è detto che funzionerà per me. Puoi vedere quello che hanno fatto gli altri, ma poi devi scoprire tu da solo per conto tuo cosa è meglio per te”.

Gabriele CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Una poesia per volare lontano

Da quando Samuele, diciannove anni, ha iniziato il suo percorso al Centro di Prima Accoglienza di Villa Marini, ha scoperto nella scrittura la sua via per evadere, per sfogarsi e per alleggerire i pensieri che affollano la sua mente. Di seguito sono stati riportati alcune poesie e brevi testi scritti da lui.



*E guardo Roma da una finestra,
come un bimbo che aspetta il Natale,
come volare tra le nuvole
ma restando a terra.
Le foglie cadono,
il vento soffia staccandole dal loro ramo,
la loro casa,
arancione come un tramonto al mare.
Vanno tutte nella stessa direzione
che decide un qualcuno.
Così mi sento oggi.*

(Poesia n.1)

*Non riesco più a vivere,
qua parlano solo di sostanze
e io cerco di scappare
come un uccello in gabbia
che aspetta un qualcuno che
apra la gabbia,
ma quel qualcuno sono io,
io che devo affrontare e
andare avanti
prima che l'uccello impazzisca
sbattendo ripetutamente contro la gabbia.
Mi devo dare solo tempo.*

(Poesia n.2)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

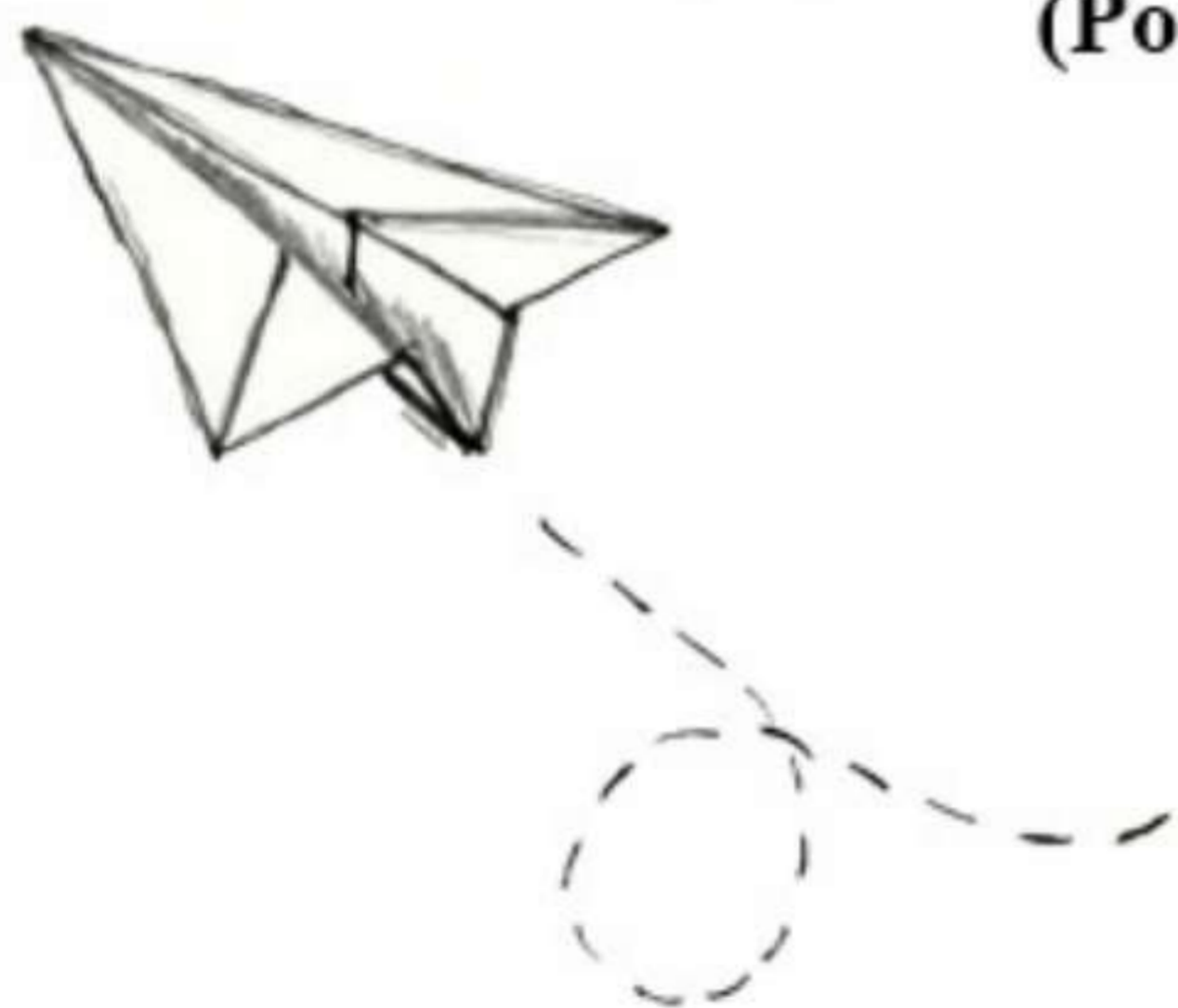


*Oggi piove,
le gocce cadono dagli alberi
fino ad arrivare a terra
come la destinazione di un viaggio
ma il vento devia la loro rotta
un po' come la vita fa con me.
Mi sveglio di mattina e
fuori piove.
Be', è già una partenza,
ma a fine giornata non va mai
come dovrebbe andare.
Cambio sempre rotta e
non riesco ad arrivare alla destinazione
che mi ero programmato.*

(Poesia n.3)

*Vorrei volare
come un uccello libero
e spensierato,
come una nuvola
trasportata dal vento.*

(Poesia n.4)



*Oggi vorrei sparire
come un singolo granello di sabbia
in una spiaggia immensa,
come un aereo tra le nuvole che vola
lasciando solo la scia.*

(Poesia n.5)

*Il sole splende,
gli uccelli si divertono come bambini,
si tuffano nel laghetto per farsi il bagno
e volano da un albero all'altro.*

*Be', io sto volando
da un albero all'altro,
sperando di non beccare mai
il cacciatore.*

(Poesia n.6)





Come mi sento oggi?

Be', oggi posso dire di stare meglio. Sono 23 giorni che sono pulito, ciò non capitava da 4 anni. Poi sto conoscendo Eleonora, la ragazza del bar, che però non me lo ha detto lei, il nome, perché sono timido e non gliel'ho chiesto - ma avrei voluto molto -. Poi c'è Edoardo che mi sta vicino insieme a Sara e spero che domani sia bel tempo per andare a pesca dato che ho tanta voglia... Poi per non parlare della famiglia di Villa che mi sta molto vicino.

Giorno 23

Ieri ero felice e mi sono fatto due birre. Be', ho sbagliato... hanno riaccessato in me quel desiderio di amore per la sostanza. Stavo per ricadere e per fortuna non l'ho fatto. Ho chiamato subito Dario per sapere se potevo tornare a Villa e mi ha detto: "Corri, sbrigati a tornare e ne parliamo". Dentro di me ho detto meno male con un sospiro di sollievo.



... pensieri in orbita ...

Le poesie di Samuele sono state d'ispirazione per alcuni utenti del CPA che sulla scia di quanto detto da Samuele hanno condiviso le loro risonanze e i loro vissuti.

Poesia n.2

“Quello che prova Samuele è ciò che sento anche io. Quando si sta qua, si tende sempre a parlare delle stesse cose: dei reati che uno ha fatto, delle droghe che ha assunto e così via. Mi sento come Samuele perché quello che ha scritto è la realtà dei fatti.

E siamo noi a dover fare la nostra scelta e a saper dire di no quando usciamo da qua. Solo noi stessi possiamo salvare noi stessi. L'aiuto degli altri ci può dare una mano per aiutarci ma poi dobbiamo essere noi stessi a gestire noi stessi”.

Gabriele CPA

“A volte capita che anche quando parliamo di altro, alla fine ritorniamo sempre a pensare al passato e questo non è buono. Il vero cambiamento avviene dai pensieri diversi che ti entrano dentro. Se hai sempre gli stessi pensieri, non cambi. Anche perché se pensi a una cosa diversa, poi metterai in atto una cosa diversa”.

Cristian CPA

“Anche a me dà fastidio che si parli sempre di sostanze. Questa cosa non va bene. È inutile fare bei discorsi, se poi si parla sempre di droga. Personalmente quando si parla di sostanze me ne vado. Per me sarebbe più terapeutico parlare di altro che non siano le sostanze. A volte sembra di stare al bar. A volte pare che ci prendiamo in giro da soli.

Però, a differenza di Samuele, io non mi sento come in una gabbia perché io ho scelto di stare qua. Ancora non ho capito il senso di quello che sto facendo, ma non mi sento prigioniero in una gabbia”.

*Giorgio CPA
(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“L’ultima frase è quella che mi ha colpito di più: *‘mi devo solo dare del tempo’*. Il tempo è il comune denominatore di tutto: passato, presente, futuro... il tempo è importante. Noi spesso non sappiamo come passare il tempo. Io, ad esempio, vivo sempre nel passato e nel presente faccio difficoltà. Mi ha messo tristezza quella frase perché per me tempo è uguale depressione e tristezza perché penso a quello che ho fatto, a quello che vorrei fare, a quello che dovrei fare qui dentro... Il tempo mi stranisce. Inoltre, non sempre io riesco a darmi del tempo. Anche la costanza per me è un’altra problematica e anche in questo caso il tempo è sempre un comune denominatore.

Anche io ho provato le stesse cose di Samuele, ogni giorno, rispetto ai soliti discorsi che sono sempre sulla droga o sul carcere. Neanche hai la consapevolezza di parlare di altro o che questi discorsi diano fastidio alle persone. Per quanto mi riguarda io sto lottando per stare lontano da questi discorsi. A volte secondo me c’è proprio un sadismo dietro per vedere come reagisce l’altro, per dare un’immagine di sé non vera.

La gabbia è la costrizione a stare in un ambiente perché non puoi sempre fuggire dalle situazioni scomode. Ma il paradosso è che affrontando questa situazione spiacevole si impara a farsi scivolare le cose addosso, a capire e a non farsi il sangue amaro. Anche per questo serve il tempo: per maturare al di là dell’età che uno ha e per lasciar correre le cose che stanno qui dentro.

Per me è molto difficile avere pazienza con me stesso, ma so che è l’unica cosa che mi può aiutare. A volte anche il semplice capire che devi aspettare il tuo turno per parlare è difficile”.

Dario CPA

“Io non mi sento in gabbia. Prima di entrare qui ero in una gabbia. Qui dentro mi sento libero per il momento. Magari questa sensazione non durerà sempre perché so di non stare fuori dal tunnel. Ma prima ero in gabbia e non riuscivo ad aprirla, questa gabbia. Poi qualcosa è scattato e ho aperto questo cancelletto grazie all’assistenza e al controllo che ci sono qui. Io quando vengo qui sto bene. Sono sempre contento di rientrare qui. Ci sono cose negative sicuramente e bisogna schermarsi per non farsi segnare, ma anche quelle negatività mi stanno facendo capire che cosa evitare. E se fossi stato ancora in quella gabbia, fuori di qui, le avrei fatte, queste cose negative. In questo momento, invece, mi sento libero”.

Gabriele CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Oggi non vedevo l’ora di venire qua. Ho visto tanta positività e mi ha fatto riflettere. Il tempo, io me lo do secondo per secondo. Sto cercando di fermarmi ad ascoltare le persone perché ascoltando le persone riesco ad ascoltare me stesso. Qui, se vivi questo posto come una gabbia, lo vivi come una frustrazione. Ma qui non è un cercare, non ci sono sbarre. A volte mi dicono: *‘ma tu che obiettivo hai, quanto tempo ti dai?’*. Giorno per giorno. Questa è la mia risposta: *vivrò giorno per giorno*”.

Davide CPA

“Avendo avuto questo problema di dipendenza per tanti anni, ti devi dare il tempo per analizzarti e per analizzare le motivazioni che ti hanno portato a questo stile di vita. Ad esempio, può essere importante anche analizzare i rapporti con la tua famiglia. Ti devi dare tempo per capire cosa ti ha portato a fare uso di sostanze. Stare qui mi sta aiutando a capire quali sono i miei problemi interiori, ma non è facile. Ci vuole tempo appunto. Però a un certo momento della vita devi mettere un punto, tagliare con il passato e risolvere i problemi con il passato che però sono ancora presenti. Perché fin quando non risolvi i problemi che ti porti dietro da tanti anni, fai fatica ad andare avanti perché hai dei limiti interiori e fai fatica a svoltare pagina.

Io quando stavo fuori pensavo di essere libero perché potevo fare quello che volevo, solo che quando stai nella dipendenza in realtà sei schiavo. La libertà, ce l’avevo solo dal punto di vista delle attività che svolgevo perché poi quando fai uso di sostanze per tanti anni, diventa un’abitudine normale e perdi, invece, quelle sane. E alla fine farai difficoltà a tornare a fare una vita sana perché ti si impostano degli schemi mentali molto impulsivi e difficili da gestire. Ed è su queste abitudini negative che voglio lavorare perché si sono cronicizzate. Vorrei uscire da questa gabbia e riuscire a vivere una vita normale senza bisogno delle sostanze, senza andare a ricercare quei piaceri chimici”.

Luigi CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Poesia n.3

“Se parto negativo, mi fermo subito e mi smonto subito. L’obiettivo è un pensiero e va messo in azione subito. A volte siamo noi che abbiamo dei blocchi.”

Cristian CPA

“A me succede il contrario: quando faccio dei piani, faccio i primi step, poi mi succede qualcosa e devo uscire da questa linea che avevo tracciato perché si è creato un incidente. A questo punto devo girare così tanto intorno a questo incidente per allontanarmene che torno all’inizio. A questo punto rifaccio sempre gli stessi step, ma senza mai arrivare a quello finale. Si crea sempre uno step in più dopo ogni incidente, succede sempre qualcosa e non riesco a mettermi un altro obiettivo avanti.

Il bivio nelle cose ci sta sempre perché magari uno pensa di fare qualcosa, ma poi deve fare dei salti o prendere un’altra direzione. La vita mi ha sempre fatto vedere questo: va bene porsi un obiettivo, ma non ci arrivi da un giorno all’altro. Cerco di restare attivo anche nel momento in cui so che non sono attivo”.

Gabriele CPA

“A volte devi provare a cambiare strada, semplicemente a fare la cosa contraria. Io mi sento più attivo nell’agire rispetto a prima. La sostanza non mi dava la forza di fare niente: mi chiudevo in casa a fissare le tapparelle, come uno zombie. Ora sento di agire di più, sto riassaporando la vita. Ho la forza di affrontare le cose che prima non avevo. Adesso ho in mano un’arma giusta. Sto scendendo in guerra con tutte le armi. Prima ero più in difesa”.

Gabriele CPA

“Quella di Samuele mi sembra una poesia decadente; è abbastanza negativa. Io da quando sto qui, anche se sono entrato senza speranza, ho cercato di trovarla in ogni momento trascorso qua. Io mi sento che sto combattendo. Sicuramente, nonostante io combatta anche con una malattia degenerativa, mi trovo che sto migliorando. Mi sento più propositivo e le cose infatti stanno andando avanti; piccole soddisfazioni, le sto raggiungendo anche all’esterno. Anche a livello lavorativo ho delle sensazioni, *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

imparando a rifiutare offerte che prima avrei accettato. Per me il problema è sempre stato vivere senza sostanze all'esterno dato che sono sempre stato imbalsamato. Mi capitano momenti in cui esagero nel tagliare i rami secchi. Ogni giorno scrivo quello che è andato storto e quello che è andato bene”.

Dario CPA

“*‘Piove, però è già qualcosa’*. Se ci pensi, la pioggia si muove. Quindi, è qualcosa di vivo, che cambia. Non ci vedo la negatività. Io penso che le deviazioni abbiano un 50% di possibilità di andare bene e un 50% di andare male. A un certo punto, però, è un limite nostro quello che accade, dell’atteggiamento che abbiamo di fronte alle deviazioni, e non solo delle deviazioni. Credo che la cosa importante sia arrivare almeno al 50% di deviazioni positive. A volte ci arrendiamo troppo facilmente e se continuiamo a dare la colpa al destino senza mai attribuire le giuste responsabilità a noi, andiamo indietro. In questo momento mi sento lucido, ma ancora mi porto avanti la pigrizia nel fare le cose. Però, quando poi faccio le cose, è più facile di quello che pensavo. Devo riprendere la voglia di fare le cose. Non vedo al momento un punto di arrivo. Al momento vedo di riuscire a svegliarmi la mattina per riuscire a fare qualcosa da lucido. Poi qualcosa esce fuori”.

Giorgio CPA

“Sono io che ho creato la pioggia, anzi un uragano. Sono sempre stato io la causa di tutto quello che mi è successo. Potevo scegliere, ero consapevole. Invece, ho detto: *‘piove? Mi butto sotto la pioggia’*. Però credo sia importante anche sentire l’orgoglio di quello che sto facendo e ci sto riuscendo. Metto in pratica questo orgoglio, cerco di dare un senso a questo tempo che passo qui. Molto mi arriva da chi ho intorno e mi sto prendendo questa energia”.

Davide CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Poesia n.4

“Io alzo le mani e mi affido a chi ha più esperienza perché sto qui per guarire. Qui mi affido completamente per farmi guidare. Molto della nostra capacità di fidarci viene anche dal nostro retaggio. Ma poi bisogna mettere tutto su una bilancia: a cosa mi ha portato non fidarmi? Mi ha portato a qualcosa di positivo? Perché allora non provare a fare una cosa diversa? Se hai sempre fatto in un modo e hai sbagliato, allora devi cambiare. Un po' va persa questa coerenza. A volte bisogna accorgersi che quello che hai sempre pensato è sbagliato e questa non è incoerenza; è capire che devi cambiare punto di vista”.

Gabriele CPA

“Io ho dei meccanismi disfunzionali difensivi che ormai sono appresi perché ci sono dinamiche che mi hanno portato a sviluppare questi meccanismi difensivi. Le persone che stanno bene non hanno delle difese così sviluppate. Prima di venire qui le mie difese erano molto alte; era proprio un meccanismo cronico. E io non voglio continuare ad avere questa tendenza”.

Luigi CPA

“Io faccio molta fatica ad affidarmi e sono molto refrattario. È sempre una sfida cercare di non vedere i difetti e vedo solo questi di chi mi vuole aiutare. Fidarmi e mettermi in discussione sono le mie difficoltà. Per questo il passaggio in comunità un po' mi preoccupa perché non so cosa mi accadrà e ho il freno a mano tirato. Ho sempre fatto come mi pareva nella mia vita e faccio fatica a sentire qualcuno.

Ora come ora non mi sento pronto per volare, ma non so nemmeno cosa potrebbe accadere se mi lasciassi guidare. Non ho mai sperimentato nessuna delle due cose, né essere libero di volare, né essere guidato. Non so nemmeno se riuscirò a fidarmi degli operatori della comunità. So quanto è difficile per me mettermi in discussione dato che non mi sono mai fidato di nessuno e faccio molta fatica a farlo”.

Dario CPA

“Affidarsi è anche fidarsi. Io sono come Dario: le batoste importanti le ho prese dalle persone che amo e non riesco a fidarmi nemmeno *(continua)*”



della mia fiducia paradossalmente. Però credo che dipenda anche dagli altri che a volte non ti aiutano a fidarti. Devi essere un po' invogliato a fidarti.

Nel mio caso a volte basta anche uno sguardo e la fiducia si rompe. D'altra parte mi rendo conto di mettere degli scudi e se metti troppi scudi, la persona che vuole provare ad aiutarti, non riesce a farlo. Anche qui dentro io ho messo sempre scudi e per questo non mi sono mai veramente affidato. Se noi veniamo qui, ci stiamo affidando alla struttura. Hai una speranza ed è un affido che concedi. Poi ognuno vive il proprio percorso in modo diverso. Ma se continui a mettere scudi, le persone possono riuscire a romperne uno, due, ma se sono troppi è difficile sfondarli tutti”.

Cristian CPA

“Getto anche io lo scudo davanti, tra me e gli altri. Questo perché a volte i miei stessi amici mi hanno fregato”.

Gabriele CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Crediti

A cura di Lucrezia Polimanti, psicologa e volontaria 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 Gennaio e Febbraio: noi ci siamo occupati solo di trascriverli.

Ringraziamenti

Alla realizzazione del nono 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 Marzo. 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