

VIAGGIO A SAPPADA **NON SOLO DEBOLEZZA**
ATTO DI AMORE
RICOMINCIARE A RESPIRARE
SULLA NOSTRA PELLE **RIOTTO CON FRAGOLE**

Indice

Non solo debolezza.....	3
Viaggio a Sappada.....	6
Atto di amore.....	10
Ricominciare a respirare.....	14
Sulla mia pelle	18
Risotto con fragole.....	22
Ringraziamenti.....	23



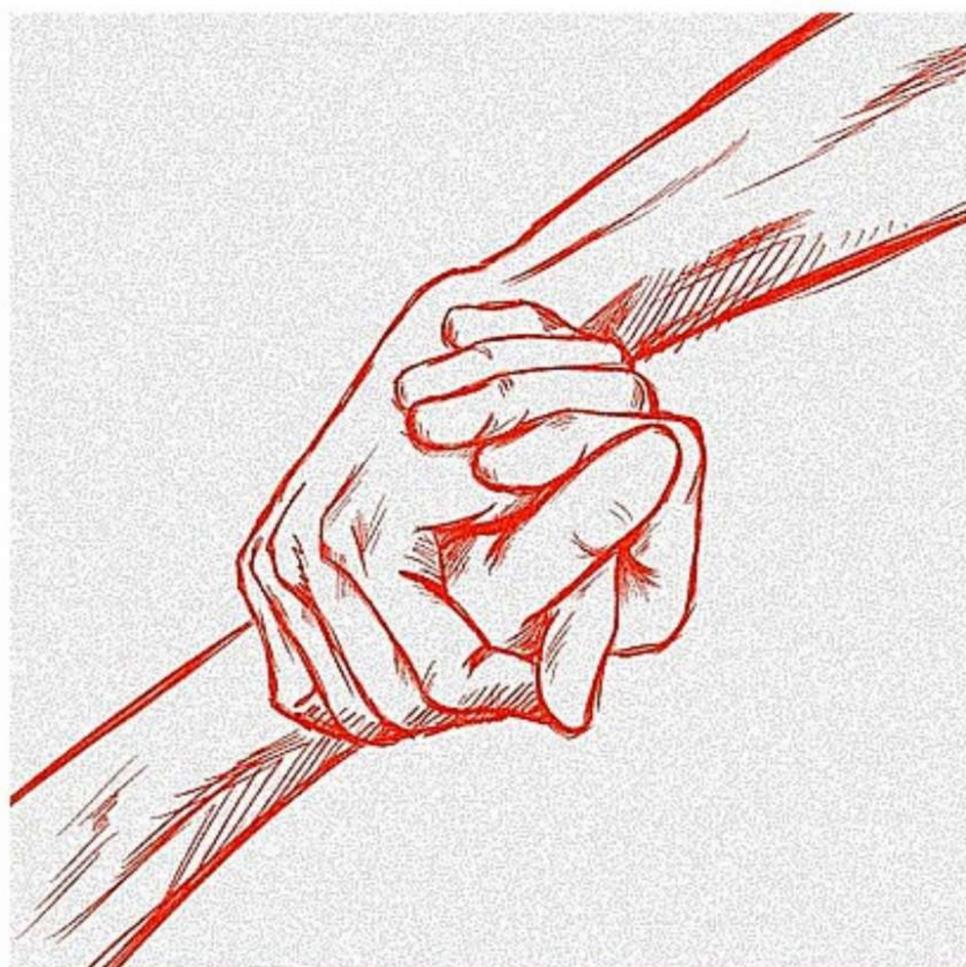
Non solo debolezza

Qual è il tuo punto di forza che pensi ti abbia aiutato nella vita?

“Il mio punto di forza è la sincerità. Io ho sempre vissuto nell’ombra, con una maschera. Dovevo mentire, dire che facevo l’imprenditore e poi magari andavo a fare altro. Non potevo dire chi ero davvero. Poi con il tempo ho imparato ad essere sincero. Prima che mio padre morisse, gli ho raccontato tutto e questo mi ha aiutato a non avere più rimpianti. Da lì ho smesso di dire bugie. Non mi voglio più nascondere, il che è molto difficile perché la verità è scomoda. Allo stesso tempo voglio una persona che sia sincera con me, che mi dica quello che non va e che va perché a lungo andare il non dire logora te e gli altri. E poi il non dire è la causa di tutti i blocchi e della fine dei rapporti”.

Davide CPA

“Io mi riconosco due punti di forza: uno è l’altruismo perché, nonostante io sia sempre stato impicciato con la droga, ho sempre aiutato gli altri; l’altro è la testardaggine perché io rispetto al mio problema sono stato molto testardo. Sapevo benissimo quelli che sono i miei limiti, ma sono stato testardo in modo negativo. A volte essere testardo può essere positivo e negativo, però



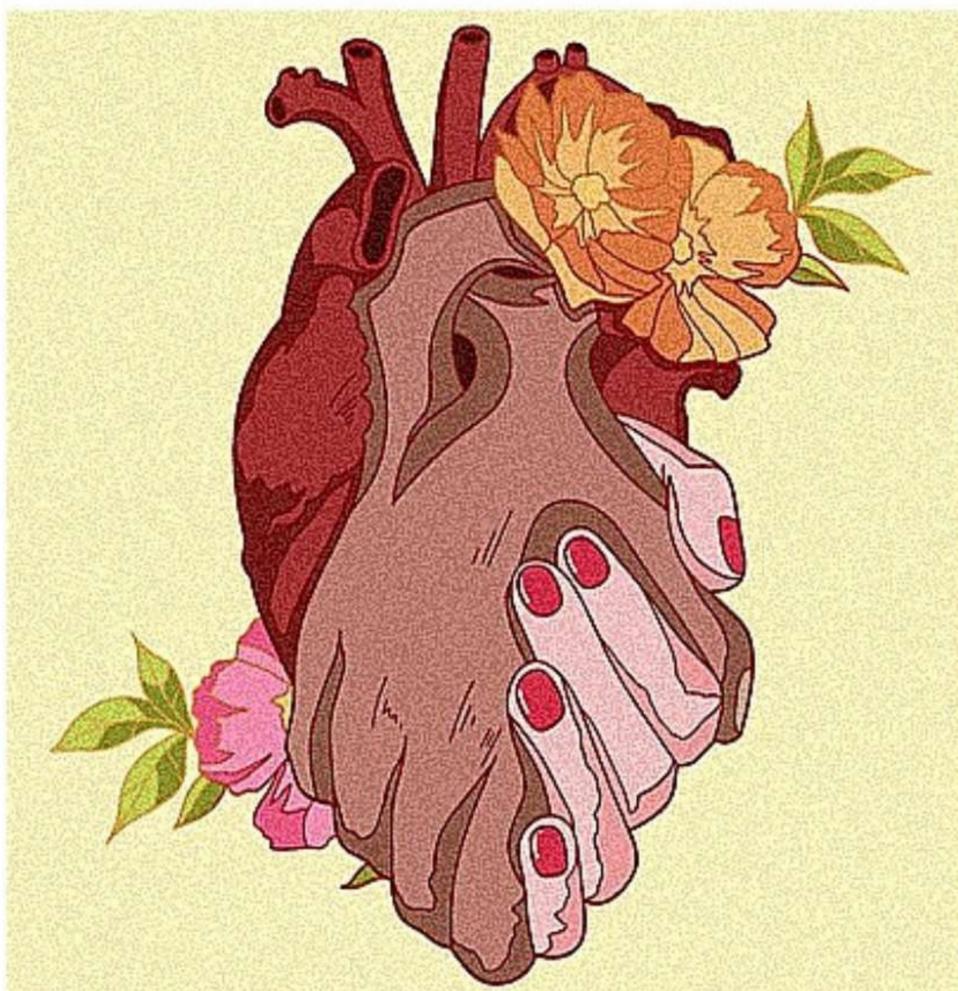
ora ho una consapevolezza del problema che prima della comunità non avevo. Dopo la nascita di mio figlio ho acquistato la consapevolezza.

Io sono una persona che quando inizia ad allontanarsi dalla sostanza, inizia a prendere il volo: divento presuntuoso e devo andare contro questa dinamica che mi si sviluppa, devo andare contro me stesso. Devo imparare a portare la testardaggine al positivo, ma devo prima eliminare la *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

mia presunzione.

L'altruismo, invece, me lo riconosco da quando sono bambino e l'ho mantenuto sempre nel corso della mia vita. Questa mattina alla stazione Ostiense ho incontrato un vecchio compagno di scuola che sta molto impiccicato e vive per strada. Lui mi ha riconosciuto e mi ha chiesto di aiutarlo a piegare le coperte. Io lì per lì gli ho detto che sto facendo un percorso e che dovevo andare via. Ma lui mi ha detto:



'non sai quanto ho pensato a te e a Simone...'. Alla fine mi sono fermato a piegare le sue coperte bagnate per aiutarlo. Questo rispecchia il mio altruismo. Io ero consapevole che mi dovevo sbrigare per venire qua, senza fermarmi sempre sui dolori degli altri, cosa che può fare male. Però quella cosa che mi ha detto mi ha portato indietro alla scuola elementare, a quando lui veniva a scuola con i segni della cinghia che gli aveva fatto il padre sulla schiena. E quindi mi sono messo lì e l'ho aiutato. Temevo anche che mi avrebbe chiesto soldi, ma è stato onesto. Quindi l'altruismo mi appartiene e la droga non me lo ha levato. Queste situazioni, da tossicodipendente, mi toccano.

Che poi penso che anche la presunzione possiamo usarla in modo positivo, magari trasformandola in qualcosa che ci fa andare dagli operatori per imparare da loro. Solo affidandoti a loro puoi abbattere la presunzione e imparare”.

Stefano CPA

“Credo che il mio punto di forza sia l'empatia. Riesco a capire bene le persone, quello che dicono, se sono serene... Riesco a creare bei legami, dico quello che penso se serve a qualcosa, altrimenti sto zitto. Ma non dico mai una cosa per un'altra quando mi rivolgo al *(continuo)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

prossimo. Penso di essere empatico e sincero.

L'empatia è una cosa che mi accompagna da tutta la vita e qui ne ho avuto la conferma perché qui ho legato con tutti e ho parlato con tutti. Mi è anche stato rimandato spesso dall'esterno e ne sono contento. So di avere i miei problemi, ma so di non essere cattivo. Sicuramente sono diretto”.

Giorgio CPA

“Il mio punto di forza credo sia la resilienza. Sono ricaduto tante volte e l'ultima volta mi è venuto anche un infarto. Ma sono ritornato qui e voglio trovare i mezzi per tutelarmi. Ho perso tutto fuori da qui, mi manca solo la vita. Prima avevo più cattiveria, pensavo che tutti ce l'avessero con me, invece erano tutte storie che mi creavo in testa. Avevo preso questo posto come un villaggio turistico dove venire ad allenarmi e a fare lo scemo del villaggio. E ora no, invece, non lo considero più così. Non sono più il tipo che sta in mezzo agli altri a fare comunella. Mi limito a frequentare due, tre persone che mi fanno stare tranquillo, senza cercare quelle persone che mi fanno sentire coatto.

Paradossalmente credo che un altro mio punto di forza sia stata la solitudine: mi sono trovato da solo e questo mi ha dato la forza di ripartire per l'ennesima volta e questa volta voglio andare a dama. Non devo più dimostrare niente a nessuno, solo a me stesso. Adesso sono convinto di fare un mio percorso”.

Pierluigi CPA



Viaggio a Sappada

A metà Marzo alcuni utenti del CPA, dello SPOT e della Comunità Terapeutica di Villa Maraini-CRI hanno passato una settimana in montagna nella località Sappada, tutti insieme, nonostante frequentino servizi diversi e nonostante siano ad un punto differente del loro percorso terapeutico. Il gruppo è stato accompagnato da operatori, psicologi e medici di Villa Maraini-CRI. Per i ragazzi del CPA è stata un'esperienza importante per portare la testa altrove e che ha scaturito riflessioni sull'importanza del gruppo e su come si sentono visti dagli altri servizi.

“La meta di questo viaggio è stata Sappada. Dopo 11 ore di pullman siamo arrivati a Sappada, anche se l'abbiamo trovata un po' morta come città. Appena arrivati, abbiamo incontrato tanti bambini che stavano là in gita e ci siamo messi a giocare con loro.

Il programma era che la mattina andavamo a fare delle escursioni, mentre il pomeriggio andavamo in giro per il centro.

Serviva un momento di stacco dal CPA. L'unica cosa che mi ha reso triste sono state alcune dinamiche che si sono create con i ragazzi dello SPOT e della Comunità: si sentiva molto il loro distacco, anche nel modo di dire buongiorno. Ma a parte ciò questa vacanza è servita e dovrebbe essere rifatta anche quest'estate. Iniziative come queste ci servono per portare la testa altrove. Inoltre, credo che la vacanza tutti insieme serva perché o caschi di brutto o legni di più. Nel nostro caso è successo che ci siamo messi in discussione e abbiamo preso tutto molto bene”.

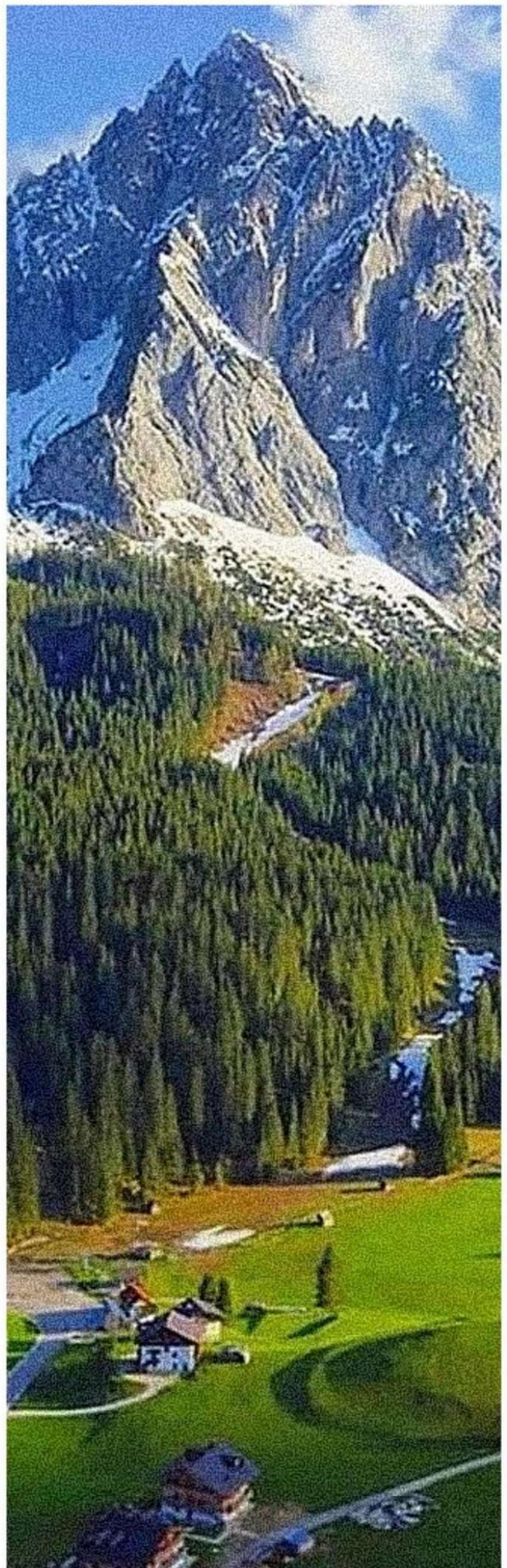
Gabriele CPA

“Noi del CPA ci siamo rilassati molto. Eravamo sette e siamo stati bene. Siamo stati molto uniti, più del solito. Il posto era a qualche chilometro dopo Sappada. La sera siamo arrivati e la neve non c'era, ma il giorno dopo a Sappada l'abbiamo trovata. È stata un'esperienza che mi ha segnato perché siamo stati molto tempo insieme. Io, Gabriele e Giorgio stavamo *(continua)*

al Centro Benessere dalle quattro alle sei. Siamo stati molto legati per cinque giorni e questo ci ha permesso di unirci molto di più. Ci siamo conosciuti di più in cinque giorni a Sappada rispetto a quanto ci siamo conosciuti stando settimane qua a Villa. Abbiamo fatto delle cose come delle persone normali. Non stavamo più a pensare a Villa, alle sostanze, a chi è alcolizzato, a chi no... Abbiamo vissuto giorno per giorno.

Però è successo un fatto spiacevole che riguarda Alessandra. Alcune persone degli altri servizi si sono 'coalizzate' contro il CPA, ma non nel senso che ci facevano delle prepotenze. È successo che Alessandra era stata messa in camera insieme a una ragazza di SPOT e due ragazze della Comunità. Alessandra aveva chiesto la chiave della camera e le hanno detto: *'no, non te la diamo, tu sei del CPA'*. Lo abbiamo detto a Massimo e ci siamo fatti sentire. E Alessandra ha detto che era la prima volta che qualcuno la difendeva. Da lì ognuno di noi ha iniziato a coprire le spalle a un altro compagno perché questo comportamento non è accettabile. Qui non esistono i gradi come nell'esercito. Siamo tutti uguali. Se per regolamento non dovevamo stare là, allora perché ci siamo stati? Evidentemente noi del CPA potevamo stare là come tutti gli altri.

Però, quando siamo stati più aperti, siamo stati bene tutti *(continua)*



insieme. Eppure c'era sempre questa freddezza da parte degli altri servizi, come se fossero bloccati da qualche cosa. Ovviamente non sono mai arrivati a levarci lo sguardo e il saluto.

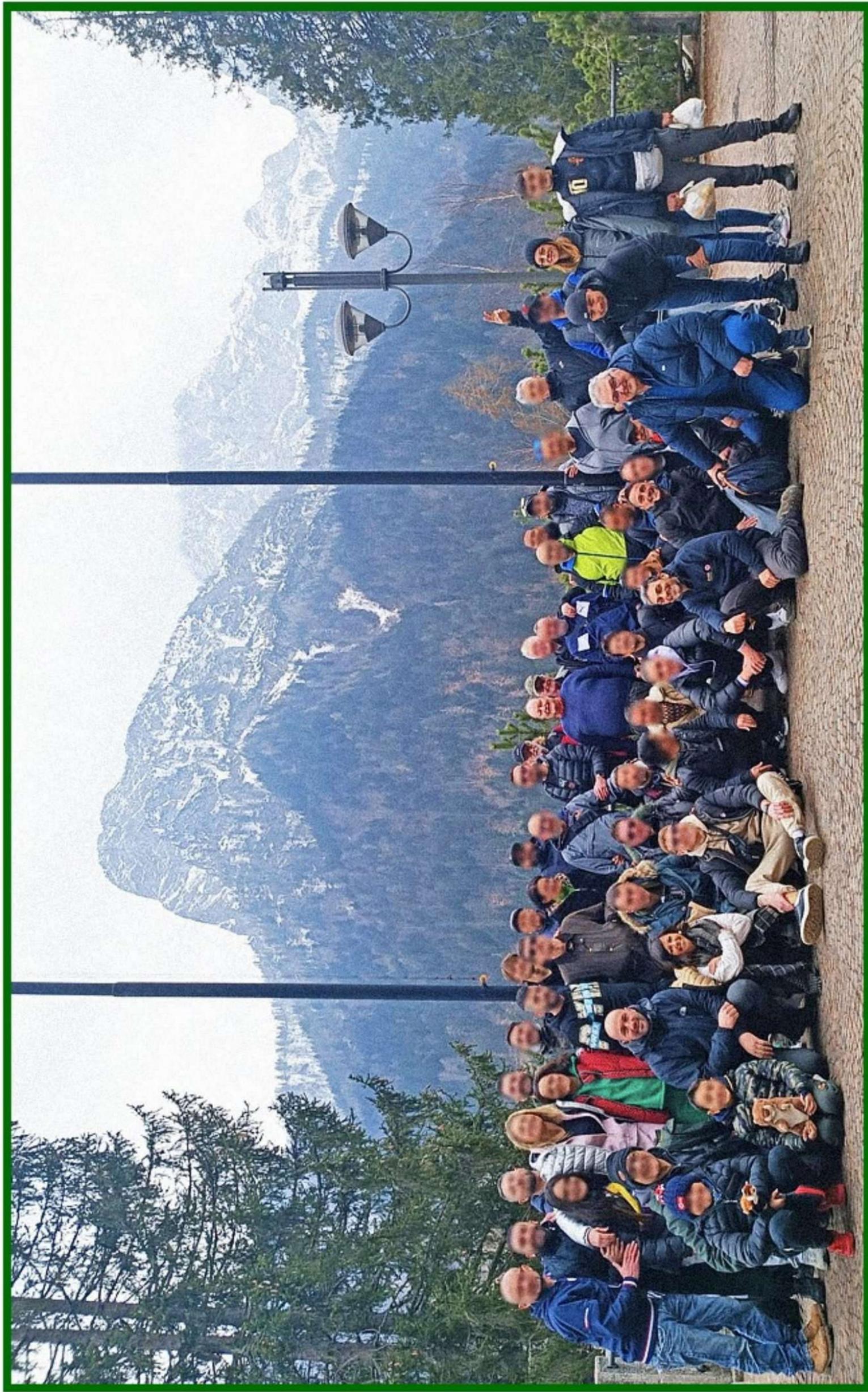
Tutte le persone che abbiamo incontrato ci hanno fatto tanti complimenti per come ci siamo comportati: al ristorante, all'hotel... Prima di questa vacanza magari manco ci pensavi che saresti potuto stare bene con tante persone da lucido. Per quanto mi riguarda è stata la prima vacanza che ho passato da lucido e mi sono goduto anche la semplice vista degli alberi intorno a me. Abbiamo anche conquistato l'autista che spesso si fermava a mangiare insieme a noi.

Pierluigi CPA

“Condivido tutto quello che hanno detto Pierluigi e Gabriele. Questa vacanza mi ha aperto gli occhi perché io non sono mai stato convinto di andare in comunità. Ma quello che ho visto dal punto di vista comportamentale sia da parte degli operatori che dei ragazzi un po' mi ha spaventato perché mi è sembrato di vedere 'un lavaggio del cervello', come se gli utenti fossero diventati soldatini telecomandati. Alla fine abbiamo fatto il viaggio insieme, cantavamo insieme sul pullman, ma poi perché non potevamo parlare? Non capisco il senso di questa regola.

Di buono questo viaggio mi ha lasciato che non eravamo così controllati e siamo stati abbastanza bene tra di noi. Mi sono ammazzato dalle risate perché mi trovo bene con gente a cui piace il cazzeggio. E ho avuto i compagni giusti per cazzeggiare”.

Giorgio CPA



CPA, SPOT e Comunità Terapeutica.

Marzo 2023, Sappada.

Atto di amore

Qual è l'atto di amore più grande che hai fatto verso te stesso nella tua vita?

“Il mio atto di amore è che sto per andare via dal CPA. Oggi è il 22 marzo ed è un anno che sto qua. Un anno fa ho fatto il mio primo colloquio qui e ora ho capito che è arrivato il momento che me ne vado. Te lo devi sentire. Non deve essere un obbligo. All’inizio non facevo niente per uscire dal mio problema, ma quando sono tornato qui la seconda volta, in poco tempo, mi sono messo in moto per riuscirci. Ormai stiamo sulla rampa di lancio. Quindi scegliere di andare in comunità è stato il più grande atto di aiuto e di amore. Ho avuto amore per me stesso il che mi ha permesso di poter chiedere aiuto e questa è una cosa che non avrei mai immaginato. Ero diventato così pigro, così coinvolto nella mia routine... ma questa volta questo circolo vizioso deve finire e l’unico modo per uscirne è la comunità. Ho scelto un posto di cui mi è stato parlato bene e mi hanno detto che è un bel posto. E poi vedo tante persone intorno a me che stanno partendo e che hanno voglia di uscire da questa vita. Quindi vuol dire che questa droga sta iniziando a stufare tante persone. E voglio continuare a conoscere persone con questo stesso obiettivo. Questo è il mio primo e vero atto di amore per me stesso perché compiendolo ho pensato a me stesso e a stare bene. Il viaggio a Sappada che abbiamo fatto qualche giorno fa mi è servito a capire ancora meglio che se stai lucido, ti godi la vita e non c’è bisogno della droga. So di essere stato forte in quella vacanza perché potevo sbagliare ma non è stato così. Il CPA mi ha insegnato a mettere più capoccia nelle cose che faccio. Qui i discorsi seri ci sono, vengono spontanei e parli in positivo del futuro”.

Pierluigi CPA

“Non credo di aver ancora fatto un atto di amore per me stesso. Il mio atto di amore sarà imparare a restare lucido anche se sto da solo. È una cosa che devo ancora provare perché fino ad ora non ci sono mai riuscito. Spero che questo periodo che sto trascorrendo qui sarà seguito da un cambiamento di vita, che mi darà la giusta determinazione e la giusta forza. *(continua)*”

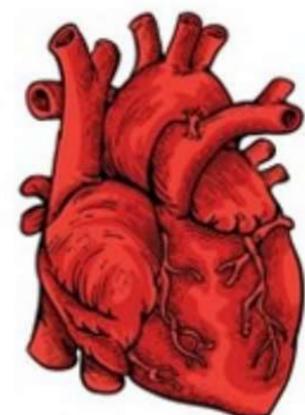
LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

E se così sarà, questo sarà il più grande atto di amore che ho fatto nella mia vita. Poi certo, anche il fatto che sto qua da Dicembre non è poco e non mi sento che sto facendo qualcosa di faticoso. Questa è l'ennesima esperienza che deve portare per forza a un cambiamento che spero sia positivo. E cercare di cambiare è un atto di amore, soprattutto se vuoi farlo in meglio”.

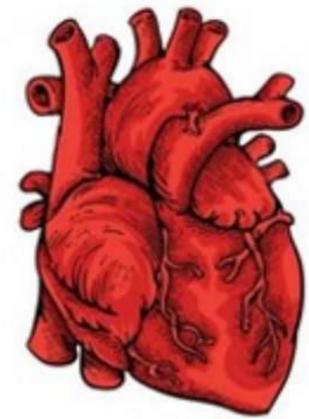
Giorgio CPA

“Il più grande atto di amore che ho fatto e che faccio ogni giorno è mettermi in discussione, riprovare a fare un percorso con una motivazione diversa dalle altre volte perché ora penso fortemente di aver toccato il fondo con me stesso, non tanto con gli altri. Farti una doccia al buio perché non vuoi vederti allo specchio, aspettare che si faccia buio per uscire di casa per non farti vedere in giro, la paura del giudizio degli altri, comprese le persone a cui tieni... Ci ho messo tanto per prendere la decisione di venire qui perché non era facile venire qui dopo essermene andato malamente dal CAD tempo fa. Pensavo di avere delle risorse per gestire l'uso della droga che usavo per attutire delle cose che mi fanno stare male dentro. Ma ora non mi piace drogarmi perché appena entro in contatto con la sostanza, mi sento male. Mi sento intimorito, mi sento in colpa...

Così sono venuto qui a chiedere aiuto perché sapevo che avrei trovato Stefano De Santis, l'operatore. Lo conosco dai tempi del CAD e già all'epoca ci avevo stretto un bel rapporto, anche se lì fingevo. Lui mi conosce bene, sa quali sono le mie dinamiche e così ho pensato che mi avrebbe potuto dare una mano. Sono stanco di questa vita e ho paura della solitudine. E la sostanza mi porta nella solitudine perché se uso, non mi avvicino alle persone. Mi chiudo proprio da solo. Conosco questo posto dal 2004 e il CPA l'ho sempre vissuto e visto come un servizio di sfascioni, non di persone profonde; persone che venivano qui per farsi. Invece, questa volta ho trovato persone adulte e grandi con cui potermi confrontare su cose serie. Il tossicodipendente resta molto infantile su certe cose, ma con questo gruppo ho parlato di cose serie: problemi, *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



consigli... Questa attenzione all'altro tra utenti anni fa non c'era, a differenza dell'attenzione dell'operatore verso l'utente che c'è sempre stata. Io non la penso come Giorgio che teme che la comunità possa essere un posto troppo rigido e severo. Credo sia necessario che questa rigidità ci sia all'inizio. A volte basta uno sguardo per ricadere, per entrare di nuovo in certe dinamiche. Fa parte del recupero. Semplicemente ci sono differenze nei metodi, nel tipo di contenimento”.

Stefano CPA

“Se mi chiedi qual è l'atto di amore più grande che ho fatto verso me stesso, non saprei come rispondere. Questa volta la scelta di pensare a me è stata obbligata perché era questione di vita o di morte. Quindi non c'è stata una vera possibilità di scelta. Però posso dire che il mio atto d'amore per il futuro è iniziare a vivere una vita diversa e nemmeno io saprei da dove iniziare. Non ho mai messo al primo posto me stesso. Se mi chiedi di pensare a degli atti d'amore, penso a quelli che ho fatto per gli altri e che farei anche per altre persone e non solo per me stesso. Il fatto di non drogarmi potrebbe essere un atto d'amore, ma è stata una scelta forzata anche questa. Non so rispondere alla tua domanda”.

Andrea CPA

“È un mese e mezzo che non bevo e non è mai successo. Non so qual è l'atto d'amore più grande che ho fatto per me stessa. Probabilmente non l'ho ancora fatto. Infatti, sto sempre lì con la paura di ricadere. Non mi sento ancora sicura di me stessa. Le mie figlie hanno sofferto a causa mia, ma mi stanno più vicine rispetto a prima tramite chiamate, videochiamate, messaggi, cose che mi dicono...”

Cinque anni fa abbiamo comprato una casa per vivere tutti insieme: io, le mie figlie e il mio ex. Sono andata a vivere lì prima di loro e alla fine ho preso la decisione di non far più entrare in casa il mio ex. Forse questo è *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

stato l'atto di amore che ho fatto verso me stessa. Lui minacciava di suicidarsi, ma non sono caduta in questa bugia. Lui mi dava tanta ansia e mi faceva tanti ricatti morali. Mi ha umiliata tante di quelle volte... È a causa sua che ho iniziato a bere: dovevo placare tutto quello che sentivo a causa delle nostre discussioni, tutte le volte che mi trattava male davanti agli altri. E poi è finita, nonostante io a volte pensassi che non sarei mai riuscita a uscire da questa situazione”.

Bea CPA

“Ho sempre sofferto di non essere uno sportivo, nonostante io abbia sempre fatto bene qualsiasi tipo di sport. Credo di essere portato. Se mi dici: ‘gioca a questo sport’, me la cavo e faccio tutto. Ma alla fine non faccio nessuna attività fisica seriamente. Mi è sempre piaciuto il tennis, anche se per problemi di salute non l’ho mai fatto fino in fondo. Vorrei dedicarmi di più al mio corpo, sanare la mia parte esteriore oltre che quella interiore perché se mi spoglio, mi faccio ‘schifo’. Sono un esteta e amo tutto ciò che è bello. Per questo vorrei diventare più bello. Ma uno sport non l’ho mai fatto. Ho sempre avuto un bel fisico, ma poi mi sono lasciato andare. Invece, credo che fare uno sport potrebbe essere un modo per sfogarmi e per volermi più bene. Se cadiamo nella dipendenza, è perché non ci si vuole bene e lo sport può essere un buon modo per iniziare a farlo”.

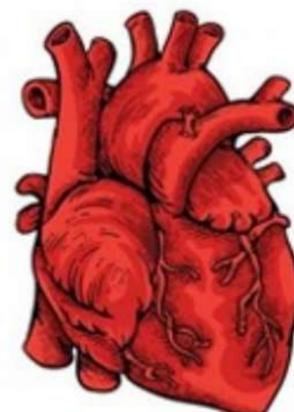
Gabriele CPA

“Di atti di amore, ne ho fatti pochi negli ultimi anni. Guarda dove mi ritrovo. Non so se potrò tornare a fare quello che ho sempre fatto, non so se proverò ancora le stesse emozioni e se sentirò la mancanza degli anni più belli che ho sprecato. Chissà, magari non sarà così perché magari ci starò con la testa”.

Fabrizio CPA

“Ho fatto troppi atti di amore per gli altri e pochi per me stessa”.

Laura CPA



Ricominciare a respirare

All'inizio del 2023 Massimo, un utente del CPA, ha iniziato il suo percorso a Villa Maraini. A Marzo ha preso la decisione di passare al TIA (Trattamento Integrato Ambulatoriale) e ha deciso di raccontare la sua esperienza e di spiegare qual è stata la scintilla che ha alimentato la sua voglia di cambiare.

"Al momento ho già fatto due sedute al TIA e oggi ho il terzo colloquio dopo quello conoscitivo, anche se io mi aspettavo di passare in toto al TIA alla fine di questo mese. In realtà, parlando con Giovanna, abbiamo deciso di anticipare il passaggio al TIA. Attualmente sto nel gruppo di accoglienza del TIA e questo gruppo è gestito da Fulvio che è l'operatore che seguiva mio padre e mia madre all'epoca. E ora loro vengono qui a fare il gruppo familiare del giovedì.

Quando sono arrivato qui, avevo i tic per l'alcool e non riuscivo ad andare a lavoro senza farmi tre grappe al bar perché non ho mai portato da bere a casa. Per riuscire ad arrivare alla metro dovevo bere e poi riprendevo la sera 'fino a esaurimento scorte'. A causa dell'alcool ho fatto incidenti, mi sono strappato una spalla a Ottobre, finché non sono andato da una psicologa che mi ha consigliato di venire qui a Villa Maraini.

Stando qui al CPA, ho capito che il CPA ha una funzione di contenimento, di riduzione del danno e la sua funzione la fa benissimo. Io all'inizio dormivo qua e ci stavo tutti i giorni. Piano piano ho preso la decisione di allontanarmi dal CPA e ho iniziato a scalare la frequenza: ho ripreso a dormire a casa, poi a non venire il sabato e la domenica e infine sono arrivato allo step di frequentare solo tre giorni a settimana per continuare a seguire le attività e i gruppi che ci sono qui.

L'idea di passare al TIA c'era da tanto tempo e Fulvio ha iniziato a spingere per farmi passare al TIA dopo alcuni colloqui con i miei e con Giovanna. Nel frattempo ho lavorato per cercare di costruirmi la settimana perché durante il primo weekend a casa da solo stavo per dare capocciate al muro. Ora ho ricominciato anche a fare attività fisica. Ho ricominciato a *(continua)*

fare palestra e nuoto.

Quando mi hanno detto di andare al TIA, mi è tremata la terra, soprattutto perché mi hanno detto di lasciare il CPA. E io al CPA ci sono stato bene perché ho trovato un bel gruppo, quasi tutti allineati, nonostante le fonti di disturbo che ci sono: chi viene e non lavora, chi viene e sta fatto come una pigna, chi viene ubriaco... però il CPA funziona nella prima fase, che a seconda dei casi può essere un mese o sei mesi. Il problema più grande, però, è che dopo un po' il CPA esaurisce la sua funzione e molti ragazzi, che sono bloccati qui in attesa della comunità, dopo mesi ricadono e iniziano a mollare. Ricadono nel senso che di nuovo perdono fiducia, motivazione... Prendono una decisione importante, ma vengono tenuti qui in attesa per colpa della burocrazia, il che è deleterio. Per non parlare della storia assurda che devi farti beccare positivo al SERD per poter entrare in comunità. Io sono abbastanza fortunato perché i miei genitori mi aiutano, idem mia sorella. Ma c'è gente che non ha casa, padre e madre e dopo sei mesi sei ancora seduto su una bomba che è sempre innescata: magari ti hanno allontanato il telecomando, ma è facile che possa scoppiare. Ho visto gente molto convinta, che mi ha aiutato e che per me è stata un modello, che ora sta in difficoltà e questo a mio avviso è una vergogna.

Per quanto riguarda me, c'era da un po' la decisione di andare a TIA perché non volevo chiudermi allo SPOT e il TIA è un servizio molto controllato, dato che ti fanno i test delle urine. E poi frequentando il TIA posso fare sport, il che mi aiuta con i problemi di salute che ho e per *(continua)*

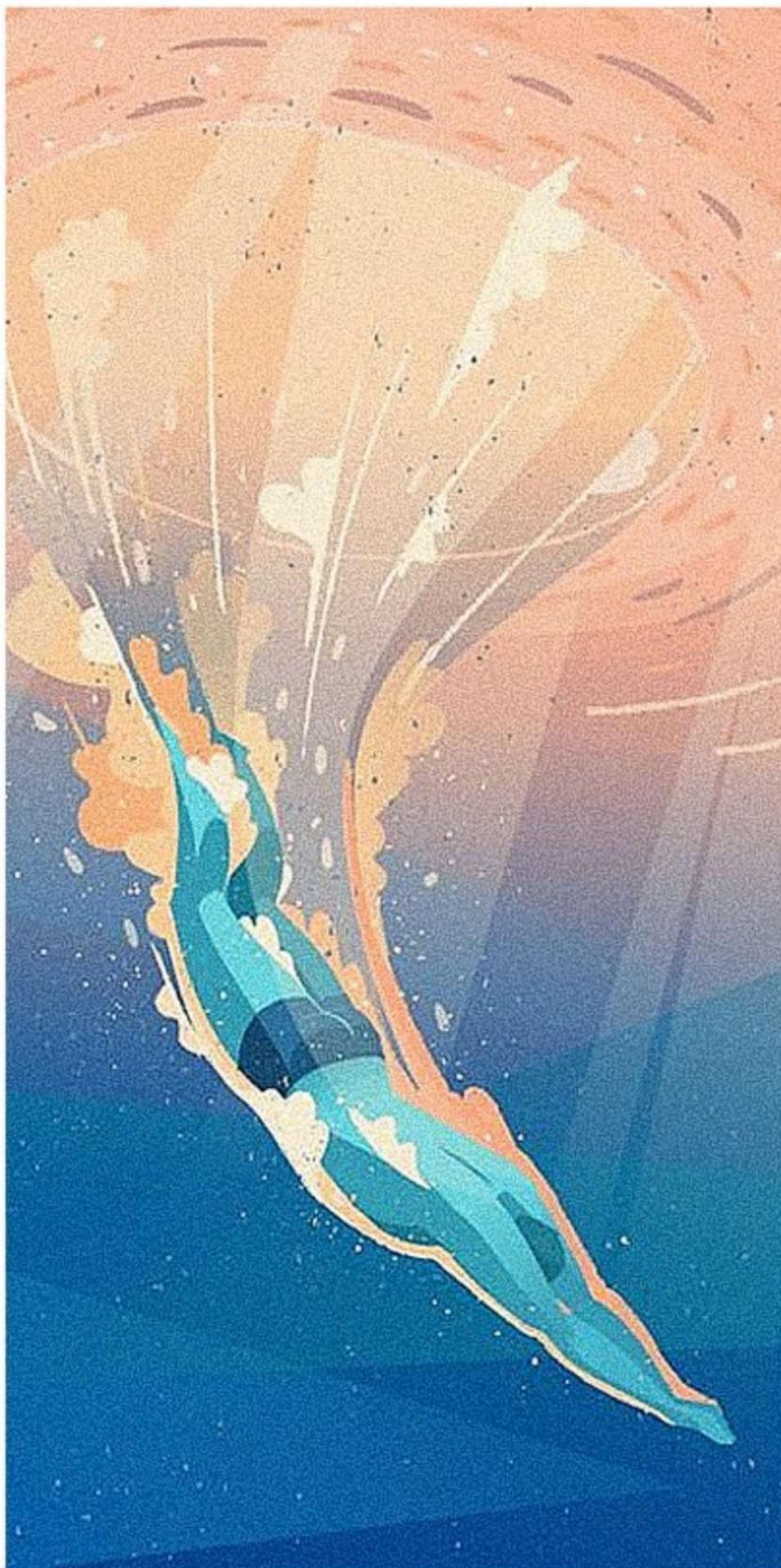




prendermi cura di me.

Sono contento del mio percorso al CPA, anche perché mi sono trovato molto bene con Giovanna, ma qui è difficile fare un colloquio dato che, mentre provi a parlare, ti interrompono sempre; più di tanto non si può fare a livello di terapia personale. Ma i gruppi ti aiutano tanto e anche i laboratori a volte sono dei gruppi mascherati. Però a un certo punto non puoi fare molto a livello di terapia personale. Ad esempio, al TIA, oltre ad avere conosciuto il nuovo gruppo e ad avere fatto dei colloqui individuali, proveremo la terapia con la luce negli occhi che si chiama EMDR. Io ho fatto molti anni terapia con una psicologa e questo mi ha aiutato tanto, però voglio fare quel passo di qualità che mi possa permettere di imparare a sopportare quelle situazioni che mi destabilizzano e che mi fanno tornare all'alcool. E penso che l'EMDR mi possa aiutare perché è uno strumento in più insieme al gruppo e alle sedute individuali.

Sono molto contento del mio percorso, soprattutto perché ho rivalutato la terapia di gruppo. È stato destabilizzante passare al TIA, ma per fortuna abbiamo trovato un accordo per continuare a frequentare ancora un po' il CPA, ma sto pian piano lasciando il percorso qui. Questa settimana ho salutato tutti i membri del gruppo del CPA. La cosa che più mi dispiace è che la burocrazia sta impedendo a tante persone di fare quel passo che io sto facendo con il TIA e questa è una vergogna. Quando sono entrato, Alessandro è stato la mia fonte d'ispirazione e ora si sta perdendo perché *(continua)*



non lo faranno entrare in Comunità.

Quando ho preso la decisione di passare al TIA, quello che ho pensato è stato: *‘voglio fare psicoterapia fatta bene’*. Giovanna stessa mi ha detto che qui non potevamo fare molto. E quindi è questa la cosa principale, perché dopo un po’ rischi di diventare insofferente. Questo posto ti accoglie, ti fa ribilanciare, ti fa capire che devi ricominciare a prenderti cura di te, ma poi non devi restare là ad aspettare. **Io, invece, voglio lavorare in profondità su me stesso.** Mi dispiace lasciare le persone che ho qui, ma almeno il passaggio è stato graduale. Credo di aver fatto il mio percorso al momento giusto, anche se mi è mancato il fiato a volte. E soprattutto sono grato alla collaborazione che hanno trovato TIA e CPA”.

Massimo CPA

Sulla mia pelle

Alternando momenti di lontananza a periodi di frequenza quotidiana, Pierluigi, un utente del CPA, ha concluso il suo percorso a Villa Maraini e dopo un anno ha maturato la decisione di partire per andare in Comunità. Prima però ha deciso di scrivere una lettera per tutte le persone che in questi mesi lo hanno accompagnato lungo la strada.

“Entro la fine del mese lascerò il CPA di Villa Maraini e partirò per la comunità. Ma prima di andare via voglio scrivere una lettera a tutte le persone che mi hanno accompagnato fin qui.

Ho frequentato il CPA di Villa Maraini per un anno, anche se la mia frequenza non è stata continuativa, e nel corso di questo tempo ho visto che il gruppo del CPA si è rinforzato tanto. Serviva che gli operatori diventassero più rigidi e meno complici perché dopo un po' gli operatori giustamente si affezionano. Invece, questa volta li ho trovati più calati nel loro ruolo perché ti danno sia la carezza che la frustrata. E spero che se ci rivedremo, sarà fuori da qua perché se tornerò qui lo vivrò come un fallimento. Al momento, però, ho la sensazione che sarò un orgoglio per loro e voglio lasciare il segno in comunità. Ho avuto un grande cambiamento che nemmeno gli operatori si aspettavano, che nemmeno io mi aspettavo e dopo ogni discussione, sono sempre tornato con il sorriso e mi sono rimesso in gioco un'altra volta. Ho visto un cambiamento da parte mia, ma anche da parte loro che hanno insistito affinché io iniziassi questo percorso; infatti, ho visto la loro delusione quando ci sono stati problemi per la partenza, eppure si sono messi lì e hanno parlato con i miei genitori; ho visto tanta convinzione, non la falsità; ho visto gente tirare fuori gli artigli e le zanne per farmi partire e questo mi ha motivato di più. All'inizio pensavo che non gliene fregasse niente; pensavo gli operatori guardassero i loro interessi consigliandomi la comunità di Villa. Ma l'ennesima conferma che non è così, che gli operatori qui non guardano i loro interessi, è arrivata quando mi hanno indirizzato sulla comunità, consigliandomene un'altra h24 (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

affinché io potessi andare in quella più adatta a me. Per loro sarebbe stato più vantaggioso economicamente se fossi rimasto qua, no? Invece, hanno combattuto per farmi andare via. C'è una cosa che mi hanno detto e che mi è rimasta impressa: mi hanno detto che io sono un pezzo di creta su cui lavorare, che ho bisogno di una comunità in cui si faccia psicoterapia.

C'è un aneddoto, successo ultimamente, che mi rimarrà sempre impresso e che vede coinvolto anche Claudio, l'operatore. Qualche giorno fa è successo che ho discusso con un utente, ma lui mi ha difeso e mi ha detto: *'non rovinare tutto, vai per la tua strada'*. In quel momento ho avuto un'altra prova, un'altra dimostrazione che lui crede veramente in me. Invece, i primi sei mesi mi sentivo dire da lui: *'tanto tra poco stai ancora qua'*. Me lo diceva perché aveva visto che non ero ancora pronto per andare via, ma questa volta mi vede pronto. E sono pronto anche io perché lavorare su me stesso conta più di qualsiasi altra cosa, di qualsiasi altro lavoro. Quando raccontavo bugie, mi autoconvincevo di cose non vere. Ora, invece, so vedere le cose e so vedere che ho bisogno di aiuto. So di avere un problema.

L'anno scorso sono andato bene i primi mesi. Poi ci sono stati abbandoni, discussioni e non me la sentivo più di venire qui. In seguito ho ritrovato il lavoro e anche se facevo stupidaggini non era come prima perché il CPA mi aveva insegnato a mettere un freno, a ragionare di più su quello che facevo. Prima mi venivano i rimorsi dopo aver fatto qualcosa di sbagliato o dopo aver manipolato e mentito, ma il CPA mi ha insegnato che ce li devo avere anche prima, i rimorsi, prima ancora di fare qualcosa di sbagliato. A un certo punto ti devi chiedere: dove ti porta fare i tuoi giochetti? Finché ti porta a riconquistare la tua vita, okay. Ma nel mio caso le cose peggioravano solo. Quindi a che pro manipolare e mentire?

Voglio ringraziare il CPA per le discussioni perché sono state un allenamento a confrontarmi. Lo devi affrontare il problema e *(continua)*





devi fermarlo subito. E io mi sono rotto il cazzo di questi problemi. Ho anche capito che tutto quello che ho fatto di buono nella vita non va buttato solo perché ho fatto degli errori. Ho creato una famiglia, mi sono spaccato il culo lavorando e mo deve essere tutto infangato perché a quarant'anni ho iniziato a fare questa vita? Per tre anni di questa vita?

Mi sono sempre autodistrutto nella vita, ma ora mi prendo i miei meriti.

Prima mi sentivo così leader, così spavaldo che pensavo troppo agli altri ma mai a me stesso. Invece, ora ho messo in atto l'insegnamento che tutti hanno cercato di darmi qua dentro, ossia pensare a me stesso. Purtroppo prima di capirlo ci ho dovuto sbattere il grugno; forse è stato il fatto che ho rischiato di morire a Dicembre a farmi arrivare a questo punto di svolta. Dopo un anno ho capito che ho bisogno di altro, di andare oltre il CPA. Mi sono messo a riflettere, mi sono chiesto: *'che devo fare?'* perché non volevo stazionarmi qui un'altra volta o sarei ricaduto di nuovo. Non volevo diventare di nuovo pigro e io ero diventato dipendente anche dal CPA.

Per tutto questo e per molto altro, voglio ringraziare il CPA perché in un anno mi ha fatto crescere. Gli operatori sono stati i miei allenatori; hanno visto il Piero in forma e il Piero che stava a terra. Il CPA è stato la mia palestra e mi hanno allenato al grande match che sarà l'entrata in comunità. E voglio che un giorno, se loro sentiranno qualcuno di questa comunità, ricevano complimenti perché questi operatori davvero riescono a tirare fuori il meglio degli utenti. Voglio far fare loro bella figura e per ripagarli di quanto hanno fatto per me voglio che siano orgogliosi del percorso che farò là. Voglio fare *'carriera'* lì e ora ho i mezzi. Mezzi che prima non capivo, che non riuscivo ad accettare, mentre ora è tutto più chiaro. Porterò nel cuore la freddezza di Giovanna che però, quando fai una cosa positiva, ti fa quel sorriso che ti riempie il cuore e ti rende orgoglio di te. Voglio ringraziare Stefano che è uno di noi, Claudio che è un chiacchierone ma *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

affinché io potessi andare in quella più adatta a me.

C'è una cosa che mi hanno detto e che mi è rimasta impressa: mi hanno detto che io sono un pezzo di creta su cui lavorare, che ho bisogno di una comunità in cui si faccia psicoterapia.

C'è un aneddoto, successo ultimamente, che mi rimarrà sempre impresso e che vede coinvolto anche Claudio, l'operatore. Qualche giorno fa è successo che ho discusso con un utente, ma lui mi ha difeso e mi ha detto: *'non rovinare tutto, vai per la tua strada'*. In quel momento ho avuto un'altra prova, un'altra dimostrazione che lui crede veramente in me. Invece, i primi sei mesi mi sentivo dire da lui: *'tanto tra poco stai ancora qua'*. Me lo diceva perché aveva visto che non ero ancora pronto per andare via, ma questa volta mi vede pronto. E sono pronto anche io perché lavorare su me stesso conta più di qualsiasi altra cosa, di qualsiasi altro lavoro. Quando raccontavo bugie, mi autoconvincevo di cose non vere. Ora, invece, so vedere le cose e so vedere che ho bisogno di aiuto. So di avere un problema.

L'anno scorso sono andato bene i primi mesi. Poi ci sono stati abbandoni, discussioni e non me la sentivo più di venire qui. In seguito ho ritrovato il lavoro e anche se facevo stupidaggini non era come prima perché il CPA mi aveva insegnato a mettere un freno, a ragionare di più su quello che facevo. Prima mi venivano i rimorsi dopo aver fatto qualcosa di sbagliato o dopo aver manipolato e mentito, ma il CPA mi ha insegnato che ce li devo avere anche prima, i rimorsi, prima ancora di fare qualcosa di sbagliato. A un certo punto ti devi chiedere: dove ti porta fare i tuoi giochetti? Finché ti porta a riconquistare la tua vita, okay. Ma nel mio caso le cose peggioravano solo. Quindi a che pro manipolare e mentire?

Voglio ringraziare il CPA per le discussioni perché sono state un allenamento a confrontarmi. Lo devi affrontare il problema e *(continua)*



Risotto con fragole

Questo articolo nasce durante un pomeriggio in cui, invece di discutere di temi impegnati, abbiamo deciso di sederci intorno a un tavolo per chiacchierare con leggerezza e senza pensare alle sostanze. Così Alessandra, utente del CPA, che da sempre ama inventare ricette culinarie, ha condiviso la ricetta del risotto alle fragole che prepara sempre ai suoi figli.

- Far soffriggere le fragole, dopo averle lavate e tagliate a spicchi o a dadini;
- Se si vuole, aggiungere anche la cipolla rossa soffritta;
- Quando la cipolla si sta scurendo, buttare in padella il resto delle fragole non soffritte;
- Far mantegare il tutto;
- Tritare una parte delle fragole che si stanno soffriggendo fino a creare una crema;
- Continuare intanto a far rosolare ancora il resto;
- Mettere il riso nella crema e far rosolare bene riso, fragole e cipolla;
- Aggiungere dado e sale;
- Far cuocere tutto quanto con un bicchiere di vino e mezzo di acqua;
- Continuare fino a cottura;
- Quando il riso è cotto, servirlo con mezza fragola messa in cima;
- Aggiungere una fettina di bacon crudo sopra.



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 Marzo: noi ci siamo occupati solo di trascriverli.

Ringraziamenti

Alla realizzazione del dodicesimo 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 Aprile. 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