



*La chiave*      *Ci sta il mare fuori*  
*Il significato delle meduse*  
*La cura del cuore*



## Indice

Ci sta il mare fuori.....	3
“Una Chiave”, Caparezza.....	10
La chiave.....	12
Il significato delle meduse.....	16
La cura del cuore.....	19
Ringraziamenti.....	23





## *Il mio mare fuori*

**Immagina una prigione e immagina che oltre le sbarre tu possa vedere un mare che nei momenti più cupi ti dà o ti ha dato sollievo e speranza. Quali sono le sbarre dietro cui ti sei trovato o dietro cui ti trovi? E qual è il tuo mare fuori che vedi dalla finestra, che vorresti raggiungere, che ti ha confortato nei momenti peggiori e che per te rappresenta rinascita, riscatto e libertà?**

“Il fatto di non sentirmi libero è dato dalla dipendenza dalla sostanza perché anche se fisicamente sei libero, perché con le gambe vai ovunque, sei intrappolato in questo loop, in questo vortice perché anche se lotti per fare qualcosa di diverso, sei comunque incatenato in questo vortice. La mia gabbia è la droga. Ho trentanove anni e ci convivo da ventisei; è più il tempo che ho passato sotto effetto che da sobrio. Il mio mare fuori, invece, è proprio quel senso di libertà, alzarsi la mattina e non avere quel chiodo fisso, poter vivere senza questa catena che ti tiene. L'altro mio mare fuori è il fatto di avere una compagna, nonostante io gliene abbia fatte vedere una più del diavolo perché il diavolo che è in me se ne inventa di tutti i tipi; roba che io da sobrio ci penso e mi dico: *‘ma che come ho fatto a inventare tutto questo?’*”

Attualmente credo che ci siano due Massimo, quello buono e quello cattivo ed è quest'ultimo che mi tiene intrappolato. Ognuno ha la sua storia, senza quantificare chi ha sofferto di meno e chi di più, e so che per me sarà una lotta continua perché devo andare a rompere ventisei anni di meccanismi tossici. Vai a dire al Massimo buono che la vita non è quella in cui ti alzi, ti fai la doccia, mangi e poi prendi quello che ti ci vuole per affrontare la giornata! Questo è quello che mi distrugge, di non comandare la mia vita, di non averla in mano nonostante tutte le cazzate sul fatto che la controlli e che ti racconti per giustificarti. Questa è la mia galera.

Sono venuto qui con le mie gambe. Sono venuto qui un Sabato, poi mi sono perso tra Pasqua e Pasquetta. Sono rientrato Martedì in uno stato tale per cui se mi chiedevi come mi chiamo, non lo sapevo. È la prima volta che cerco di curare il problema. Prima non mi ero mai detto che avevo un problema, forse perché fin da piccolo ho sempre fatto questa vita. Pensavo *(continua)*





che gli altri avessero un problema. Ma a quaranta anni ti dico che ho un problema e questo è il mio mare fuori: togliere questo paletto che inizia a stridermi. Ora voglio andare dritto come un treno.

Nel mio caso le persone intorno a me hanno smesso di lottare con me. A volte ti senti abbandonato, ma non è così. L'amore supera tutto, dicono, ma l'amore ti fotte nel senso che quando qualcuno ti vede stare male, cede. Ma chi sta intorno a te non dovrebbe pagarne le conseguenze perché tu, facendo questa vita, decidi di stare male, ma chi sta intorno a te no.

Devi riuscire a portare il tuo cervello a prima che hai iniziato con la cocaina e ripartire da lì. Il tuo cervello, se passi in una strada particolare, ricollega tutto. Così la mia ragazza mi ha chiesto di pensare a cosa facevo a 13 anni e ripartire da là. Le ho risposto che facevo i boyscout e così ho provato a ritornare lì. Il problema però è che ci andavo con la pipetta in tasca e così ho infangato pure quel momento. Ho portato pure la droga là”.

*Massimo CPA*

“Anche nel mio caso la mia prigionia è la dipendenza e sono delle sbarre veramente toste da aprire. È quella che ti ingabbia ma, a differenza di Massimo, il mio mare fuori non è questo posto. Questo è lo sconto di una pena. Il mio mare fuori sono le persone a cui ho tolto tutto, a cui ho fatto del male e che miro a riconquistare e ad abbracciare di nuovo. Il mio mare fuori è *(continua)*”

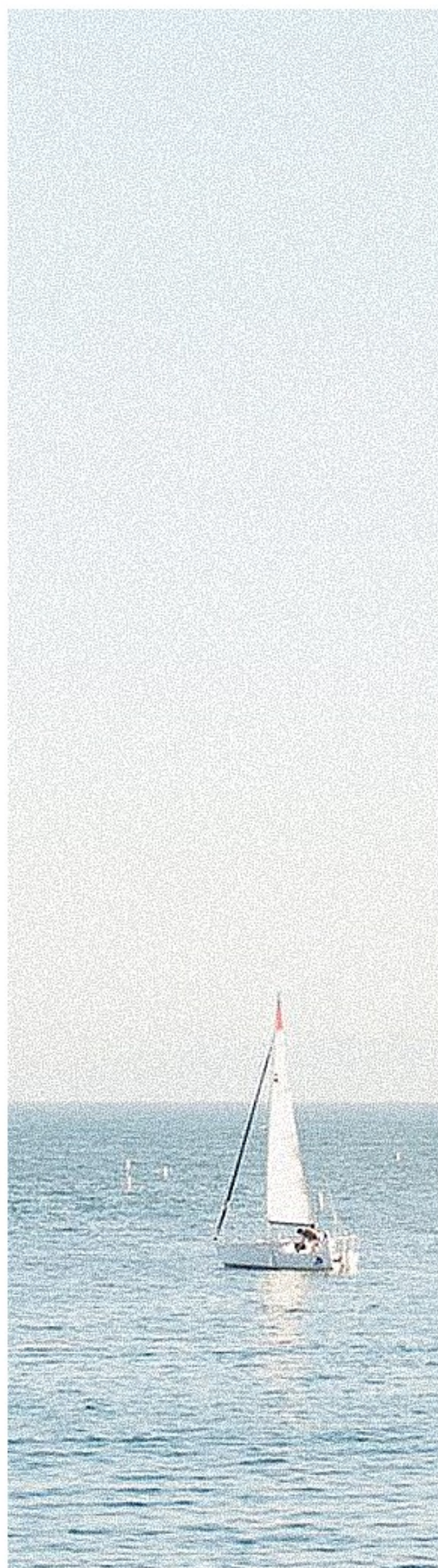


dimostrare a me stesso che non sono così. Spero di riuscirci. Spero di riuscire a costruire una bella barca qua dentro e prendere il largo verso questo mare fuori che sono le persone che mi hanno voluto bene e che me ne vogliono ancora. Mia madre ha smesso di

lottare per me, ma è lì che mi aspetta. Sono sempre stati loro il mio mare fuori. Vengo da una famiglia numerosa, sempre unita. Infatti, è iniziato tutto quando i miei si sono separati. Sono molto attaccato a loro e mi hanno visto tutti sotto un treno. Mia sorella non mi fa più vedere mio nipote e mio nipote è il mio primo mare fuori. Sono veramente mortificato per tutte le delusioni che ho dato, per le cazzate che ho detto e fatto che veramente, se ci ripenso, dico: *‘ma come cazzo te la sei inventata ‘sta stronzata?’*”.

*Andrea CPA*

“Io ho una tossicodipendenza da ventidue anni e tutte le volte che ho cercato il mare fuori andavo dai miei familiari, da mia moglie, ma ho sempre toppato in quanto il mare fuori di un tossicodipendente deve essere se stesso perché fin tanto che fai le cose per gli altri, non funziona. Devi farle per te stesso. Ho fatto 4 cicli di SERD fino a quando ho rischiato la vita prima di venire qui. Ho avuto un principio di ictus a trentasette anni. Il mio mare fuori è stato dirmi: *‘voglio vivere’*. Questa è stata la mia frase che ho detto dopo l’ictus. Quello che non ho fatto in quattro anni di SERD l’ho fatto qui in un mese e mezzo sia perché ho *(continua)*







rischiato la vita, sia perché ora sto facendo questo percorso per me stesso. Perché se uno non vuole bene a se stesso, non può volere bene agli altri e fa soffrire tutti.

Qui immagino una rinascita, una vita senza una tossicodipendenza da una vita. E mi vergogno di questo. Tu inizi che è una dipendenza, ma finisci che è una patologia. Negli ultimi quattro anni sono stato fuori controllo e mi ha detto pure bene che non sono morto io e che non è morto nessuno. Quando sei lucido e ci ripensi, dici: *'guarda che cazzo ho fatto?'*

Il mio percorso qui dentro, l'ho preso come un lavoro su me stesso, solo che invece di essere ripagato con soldi, vieni ripagato con la salute psicofisica. Non voglio fare il professorone, ma sono contento per il fatto che fino ad ora non ho avuto ricadute.

La mia psicologa mi ha detto che un tossicodipendente, una volta che apre la porta, non la chiude più. Qui ti insegnano ad accostarla, ma chiuderla non si chiuderà mai probabilmente. Devi combattere tutta la vita.

La tossicodipendenza va a toccare una parte di noi irrazionale. Posso essere istruito, avere i soldi, ma comunque ti puoi innamorare di una persona opposta a te perché l'innamoramento tocca una parte che non è razionale. La droga allo stesso modo va a toccare una parte che non gestisci, una parte che non è razionale. I miei genitori mi hanno detto: *'sparati perché ci fai soffrire di meno'* e questa frase me la porterò dietro per tutta la vita".

*Mirko CPA*



“Mi è piaciuto cosa ha detto Mirko. Il mare in un certo senso dovremmo essere noi, i nostri obiettivi, quello che vorremmo dalla vita e quello che magari abbiamo già avuto. Per me è la terza volta che provo a prendere questo mare fuori.

Non c'è una risposta comune su come risolvere questo problema che abbiamo perché guardando dentro, collegando tanti traumi, mi trovo per la seconda volta nella vita che ho perso tutto. Mi trovo di nuovo in mezzo alla strada. È successo in Germania, poi sono arrivato in Calabria e ho fatto un programma di diciassette mesi. Per sei anni sono stato pulito e ho fatto tanti lavori, ma ora mi trovo di nuovo con zero ed è difficile. Vorrei sapere se c'è una risposta a questo problema. A me fa paura questa cosa che sono stato così cretino da perdere tutto ancora una volta. Lo avevo già vissuto e di nuovo è successo. E ora ho paura che possa accadere di nuovo. La cosa che mi spaventa è che non so ancora tutto su questo mio problema. Non vorrei che mi succedesse di nuovo tutto tra dieci anni. Io ero così sicuro di me e mi sono scordato il pericolo.

Vorrei trovare un metodo per non ricadere più. Per questo sono venuto qua con le gambe mie. Devo trovare delle risposte che non ho trovato nel 2015 quando ho fatto il mio primo percorso.

Il mio mare fuori sono i miei sogni. Il mio sogno è fare gare di bodybuilder e aiutare le persone a gareggiare. Questa è un'attività che mi ha insegnato tanto. *(continua)*







La palestra ti insegna ad aspettare per un risultato senza la gratificazione immediata, a focalizzare la rabbia, a dedicarti a qualcosa. Mi è sempre piaciuto lo sport e un giorno ho iniziato ad andare in palestra e mi sono piaciuti cambiamenti che vedevo sul mio corpo con il quale ho una relazione difficoltosa. Mi sento molto affine a questo sport, senza però farlo diventare un'altra forma di dipendenza”.

*David CPA*

“Credo che noi tossicodipendenti abbiamo due parti: una cattiva e una buona, ma bisogna smettere di far mangiare quella cattiva. Ci sono delle abitudini e delle cose che fanno risvegliare la parte cattiva. Senza rendertene conto si sono create delle cose e degli apprendimenti che risvegliano quella parte cattiva. Per questo devi creare delle abitudini opposte a ciò che facevi prima.

Il mio mare fuori sono io. Ho sempre fatto sport, mi sono sempre allenato. Mi drogavo, ma mi allenavo sempre e all'inizio poteva succedere che lo facevo 2/3 volte al mese. Mi sono sempre allenato, non ho mai smesso con la palestra. Da quanto è iniziato il covid, ho smesso di allenarmi, ho preso trenta chili e non ho più ripreso regolarmente ad allenarmi. Non ho più ripreso la padronanza di andare in palestra. Mi si è tolta la voglia di allenarmi che è una cosa che avevo da quando avevo 16 anni. Per un periodo della mia vita ho fatto pugilato. Dovevo anche fare gli incontri, ma non li ho mai fatti (*continua*)



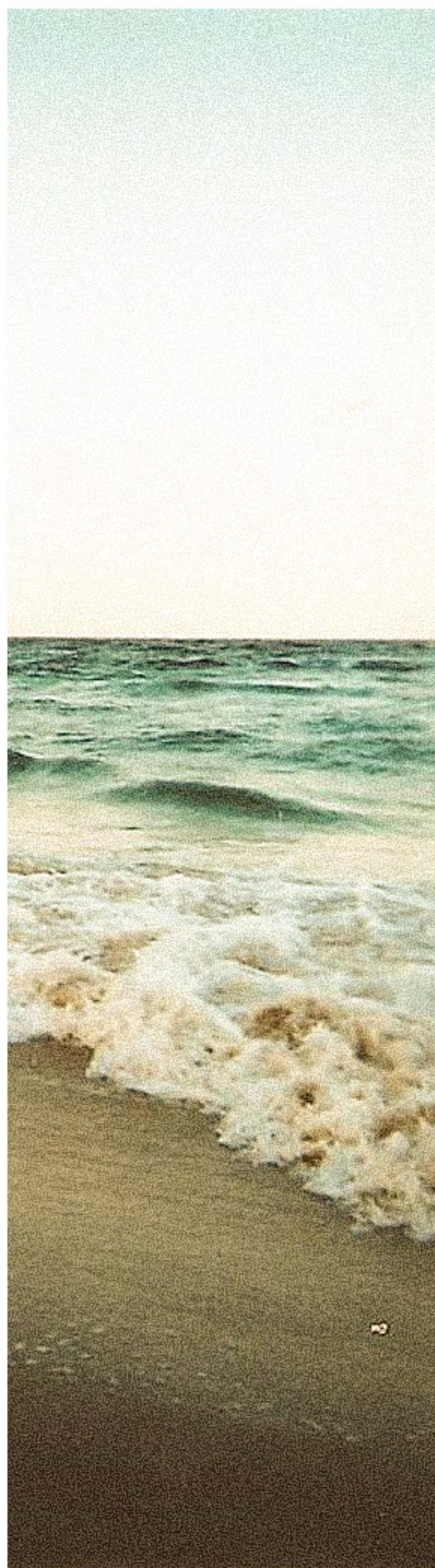
perché ho perso tutto. Il pugilato è uno sport di rigore. Se ti presenti con un occhio nero, ti cacciano.

Così mi sono buttato sul bodybuilding perché con il pugilato non sono riuscito a raggiungere i miei obiettivi. Ma non ci sono riuscito nemmeno con il bodybuilding. Questo mi ha fatto capire che dovevo fare qualcosa, che ho un problema. Adesso faccio una cosa e ho il fiatone; mi pesa andare a prendere il caffè; mi si è levata la voglia di mettermi in forma. Ma ora mi sono segnato in palestra per cercare di riprendere almeno in parte la forma che avevo prima. Io mi sono distrutto. In tre anni non mi sono più allenato; facevo 2/3 allenamenti, poi ricadevo e non mi allenavo più. Stessa cosa per la dieta: non sono riuscito a mantenerla perché sgarri una volta, inizi a prenderci gusto, ti adagi e cominci a mangiare schifezze. Poi tornare all'alimentazione di prima è difficile, anche se la cosa più complicata sarà riprendermi la mia forma.

So che il rispetto degli altri arriverà quando starò bene. Quando stai bene con te stesso, fai stare bene chi si ti sta intorno. Ma prima devi imparare a tenere a te stesso.

Per me le sbarre sono questa cocaina che mi blocca e che mi ha tolto tutto. Mi voglio levare questo senso di piatto: non mi va più di allenarmi, non mi va più di andare a correre. Prima se non mi allenavo, mi sentivo in colpa. Ma ora ho preso il via e voglio cercare di riprendermi. Sono in questo tugurio, ma se mi disintossico, posso ritornare come ero prima”.

*Andrea CPA*





## UNA CHIAVE, CAPAREZZA

*Ti riconosco dai capelli, crespi come cipressi  
Da come cammini, come ti vesti  
Dagli occhi spalancati come I libri di fumetti che leggi  
Da come pensi che hai più difetti che pregi  
Dall'invisibile che indossi tutte le mattine  
Dagli incisivi con cui mordi tutte le matite  
Le spalle curve per il peso delle aspettative  
Come le portassi nelle buste della spesa all'Iper  
E dalla timidezza che non ti nasconde perché ha il velo corto  
Da come diventi rosso e ti ripari dall'imbarazzo  
che sta piovendo addosso  
Con un sorriso che allarghi come un ombrello rotto  
Potessi abbattere lo schermo degli anni  
Ti donerei l'inconsistenza dello scherno, degli altri  
So che siamo tanto presenti quanto distanti  
So bene come ti senti e so quanto ti sbagli, credimi*

*No, non è vero  
Che non sei capace, che non c'è una chiave  
No, non è vero*

*Che non sei capace, che non c'è una chiave  
Sguardo basso, cerchi il motivo per un altro passo  
Ma dietro c'è l'uncino e davanti lo squalo bianco  
E ti fai solitario quando tutti fanno branco  
Ti senti libero ma intanto ti stai ancorando  
Tutti bardati, cavalli da condottieri  
I tuoi maglioni slabbrati, pacchiani, ben poco seri  
Sei nato nel Mezzogiorno però purtroppo vedi  
Solo neve e freddo tutt'intorno come un uomo Yeti*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

*La vita è un cinema tanto che taci  
Le tue bottiglie non hanno messaggi  
Chi dice che il mondo è meraviglioso  
Non ha visto quello che ti stai creando per restarci  
Rimani zitto, niente pareri  
Il tuo soffitto, stelle e pianeti  
A capofitto nel tuo limbo, in preda ai pensieri  
Procedi nel tuo labirinto senza pareti*

*No, non è vero  
Che non sei capace, che non c'è una chiave  
No, non è vero  
Che non sei capace, che non c'è una chiave*

*Noi siamo tali e quali, facciamo viaggi astrali  
Con i crani tra le mani  
Abbiamo planetari tra le ossa parietali  
Siamo la stessa cosa, mica siamo imparentati  
Ci separano solo i calendari  
Vai, tallone sinistro verso l'interno  
Caronte, diritto verso l'inferno  
Lunghe corse, unghie morse, lune storte  
Qualche notte svanita in un sonno incerto  
Poi l'incendio*

*Potessi apparirti come uno spettro lo farei adesso  
Ma ti spaventerei perché sarei lo spettro di me stesso  
E mi diresti: "Guarda, tutto apposto  
Da quel che vedo, invece, tu l'opposto  
Sono sopravvissuto al bosco ed ho battuto l'orco  
Lasciami stare, fa uno sforzo, e prenditi il cosmo  
E non aver paura che"*

*No, non è vero  
Che non sei capace, che non c'è una chiave.*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

## La chiave

**Dopo aver ascoltato il brano di Caparezza, scelto da Andrea, alcuni utenti del CPA hanno parlato di come questo brano ha risuonato in loro, raccontando esperienze di vita e pensieri suscitati dalla canzone.**

“Quello che dice questa canzone lo direi al me di un mese fa, anche se è migliorato poco rispetto a come eravamo quando eravamo bambini; all'epoca era tutta un'altra storia. Però al me di un mese fa non gli posso dire: *'ho attraversato il bosco e ho abbattuto l'orco'* perché sto ancora nel bosco. Hai voglia ad arrivare all'orco! Poi lì, quando lo abbatti, sarà tutto a posto. Caparezza ha sofferto di un grave morbo e ha scritto una canzone anche su questo. Il senso è quello lì per lui, che a volte pensi che non ce la fai ma che a tutto c'è una soluzione. Nel mio caso, ho associato questa canzone alla droga. Me lo ripeto e me lo dicevano anche quando andavo a scuola: *'se la maestra ti dice di fare una cosa, non dire che non sei capace. Devi dire che ci provi. Poi se non ci riesci, ci riprovi un'altra volta finché non lo fai bene'*. Non esiste il *'non ci riesco'*, non esiste che non lo sai fare. Non è vero che non sei capace, sei tu che non vuoi essere capace. Sei tu che non vuoi affrontare la situazione. Bisogna risvegliare la voglia di combattere nel nostro caso. Qui dentro sto prendendo consapevolezza che qualcosa posso fare. È un mese e mezzo che non tocco più la sostanza e sto da paura”.

*Andrea CPA*

“Io sono ancora incredulo che ci possa essere una chance proprio perché è la prima volta che mi sto curando e neanche il tempo che sono entrato che già sono ricaduto. E questa volta è stata pesante, non tanto per il fatto di essermi drogato perché ormai ho il callo. Le conseguenze sono state terribili: non ho mai fatto questi pensieri così brutti, volevo fare le cose più disparate. Mi sento morire ogni giorno. Mi è partita la brocca quando abbiamo fatto il gruppo. Sono stato molto presente, seguendo e intervenendo. Poi, quando abbiamo sciolto il gruppo, ho iniziato a pensare a chi ha detto di aver fatto tre programmi e ancora sta qua. E allora mi chiedo se ci sia davvero una via di uscita. Io ho capito che non sono pronto ad ascoltare gli altri *(continua)*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

perché mi fa male. Sabato ho fatto una cosa diabolica per uscire da qua. Ho messo in mezzo altre persone per rendere credibile la mia bugia. Il modo in cui ho coordinato tutto... mi sono fatto paura quando ho ripreso lucidità. Mi sono fatto tre giorni per strada, senza macchina, ho speso più di 600 euro e volevo togliermi la vita, cosa che non avevo mai sentito in ventisei anni di droga. Mi sono detto: *'non ne uscirò mai'* e poi è arrivato il dolore per le persone intorno a me. Perdere l'autostima è la cosa peggiore di tutte. Ho trentanove anni e ancora non so qual è il gusto della vita sana. Forse mi è successo di fare questi pensieri perché qualcosa sta cambiando. La mia compagna si è spaventata molto. Con quella macchina ho accelerato, volevo andare dritto perché non ce la faccio più; sono sempre nello stesso loop e ogni volta che ci ricado, è peggio. E non sono mai arrivato a questi pensieri. Mi sono ripetuto quello che dicevano i miei genitori a 4 anni, che sono venuto al mondo per errore. Che colpa può avere un bambino di quattro anni per sentirsi dire questo? Invece, la mia compagna è stata lì per ore a farmi ricordare chi sono, cosa ho fatto di bello nella mia vita ed è stato come uscire dall'apnea. Ripeto, è stata la prima volta che ho reagito in questa maniera dopo essermi fatto. Ora c'è il cambiamento e uno reagisce in modo diverso. Così sono ritornato qui perché è la cosa giusta, anche se è stata un'esperienza negativa.

Questa canzone me l'andrò ad ascoltare bene. Tra l'altro per me la musica è molto importante perché mi tocca. Oggi ho fatto yoga per la prima volta. Oggi è il primo giorno senza telefono perché sto provando ad imparare delle regole. Voglio curare il problema e non drogarsi non vuol dire risolvere il problema".

*Massimo CPA*





# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



“Il testo, l’ho trovato banale inizialmente, ma vedendo come Andrea vive questa canzone l’ho rivalutata. Tuttavia, mi ha lasciato di più l’emozione di Andrea. Ho visto l’emozione di Andrea negli occhi quando si è commosso e questa è la forza che cerco nelle canzoni, nei testi, nei racconti. Le emozioni degli altri mi danno forza, sia positive che negative. Mi aiutano quando sono emozioni vere, anche perché un’emozione finta è facilmente distinguibile da una vera. Sono alla ricerca di emozioni perché mi sorprendono, mi arricchiscono. Se Andrea non avesse parlato, non mi sarebbe piaciuto il testo”.

*Giacomo CPA*

“Mi ritrovo quando la canzone dice: *‘ti riconosco dai capelli, crespi come cipressi, da come cammini, come ti vesti... Le spalle curve per il peso delle aspettative’*. Sono anche io nel bosco, ho affrontato l’orco e lo sto abbattendo. Ora sto davanti al castello dell’orco, sto aspettando se bussare o tornare indietro. So che busserò, ma è difficile. La prossima settimana inizio a fare i moduli per la comunità. Sto facendo la strada giusta; mi guardo intorno e capisco che è la cosa giusta. Ho riacquisito il rapporto con mia madre, con mio padre e mi sento bene. Ho riacquisito anche i rapporti con mio fratello, mia cognata e ridiamo e scherziamo insieme. Vivo i miei nipoti, i miei figli. Li vivo veramente ora, li sento nel modo in cui mi cercano. Mi sento viva e dico: *‘quanti colori ci sono in mezzo alla vita, quanti profumi, quanti odori!’*. Anche se il mostro non è abbattuto... Ogni tanto ti guardi indietro e senti il craving. Quando ti capita qui sei protetto dai compagni, da quattro mura, *(continua)*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

dagli operatori, dalla terapia... qui ci scherzi sul craving e ti passa. Ma quando esci fuori, non sei più protetto, l'ampolla si è spaccata. Allora devi prendere i cocci e dire: *'la forza, me la trovo da sola'*. A volte penso: *'ma come faccio?'*. Però la mia è una bella storia da raccontare. È un nuovo capitolo della mia vita. Un po' di pesi me li sono tolti. Il primo è il rapporto con la mia famiglia. Prima mi dicevano: *'non capisci un cazzo'*, *'sei una drogata di merda'* ed era una litigata continua. Adesso sto vivendo con mia madre e mi chiede quando torno a casa, cosa che prima era impensabile.

Nel mio caso la chiave è stata iniziare a volermi bene. Sono stata io che ho aperto una porta. Ho messo la chiave, l'ho girata e ora ci sono tante porte che sto aprendo piano piano: la mia famiglia, i miei figli, i miei amici e le altre amicizie che ricostruirò”.

*Alessandra CPA*





## *Il significato delle meduse*

*– C'è una cosa altrettanto inevitabile quanto la morte, ed è la vita.  
Viva, viva, viva! – .*

*Ha ragione. Me ne rendo conto solo adesso che so di poter lasciare questo mondo da un momento all'altro. La morte e la vita hanno lo stesso peso. Ma la mia bilancia sta cominciando a pendere un po' troppo verso la prima. Finora ero sempre stato convinto di aver vissuto al meglio delle mie possibilità, e non pensavo di essermela cavata male. Invece tutto quello che mi resta adesso sono rimpianti e rimorsi. La mia vita è schiacciata dalla forza travolgente della morte. L'uomo in frac deve avermi letto nel pensiero. Si accarezza i baffi e mi viene incontro.*

*– Se inizi a pensare al senso, la tua vita non comincerà mai. Che importanza ha il senso? La vita non ha un senso. La vita è una bella, magnifica cosa. Anche per una medusa! Ecco perché anche le meduse hanno ragione di esistere! – .*

*Certo, dev'essere per forza così, ogni essere vivente, ogni cosa materiale, esiste per una ragione. Le meduse, i sassolini ai bordi della strada, l'appendice. Ogni cosa ha la sua ragione d'essere. Per forza. Se le cose stanno così, penso, quando decido di far scomparire qualcosa dal mondo, commetto un reato gravissimo! Anche le meduse hanno senso di esistere. Ma nel mio caso vivere stava perdendo di significato, forse ora valevo meno di una medusa. [...] Non solo le meduse, era assai probabile che ogni cosa avesse la sua ragione d'essere. Anche i film, la musica e il caffè. Ma, se le cose stavano così, allora anche tutte le cose in apparenza superflue erano in realtà preziose per il mondo. Insieme, plasmavano i contorni delle figure umane. Siamo fatti di cose superflue. Io stesso sono l'insieme degli innumerevoli film che ho visto e dei ricordi che hanno evocato”.*

**“Se i gatti scomparissero dal mondo”, Genki Kawamura.**



## ... pensieri in orbita ...

“Ogni cosa fatta, per chi crede in Dio, se è stata creata dal signore, un motivo c’è. Tutte le creature servono quanto un essere umano. Il protagonista di questo libro dice: *‘campo un giorno in più ed elimino quella cosa che non serve’*, ma in realtà quella cosa serve. E poi se la fine tua è quella, non puoi fare niente. T’ha detto male a te nella vita, no allo scarafaggio che secondo te non vale niente e che vuoi far sparire. Io mi ci sono sentito come una medusa insignificante durante il periodo dell’incidente, subito dopo il coma. Stavo nel letto fermo immobile, muovevo solo il collo, però con la testa capivo ogni cosa, dove stavo, come stavo... E lì dicevo: *‘che cazzo sto a fare qua?’*. Ho campato sei mesi stando fermo e immobile. Non potevo nemmeno ammazzarmi da solo perché potevo solo muovere il collo. Provavo a tenere il respiro, ma alla fine respiravo. In quel periodo ho pensato alla morte, che dovevo morire. *‘La fine mia è questa’*, pensavo. Prima dell’incidente avevo tutto: avevo casa, lavoro, una fidanzata. Poi ho perso tutto e anche la mia donna mi ha lasciato. Avevo anche chiesto aiuto al mio compagno di stanza per uccidermi”.

*Gabriele CPA*

“Tutte le cose che ci circondano e che viviamo hanno un valore e ognuno dà il proprio valore. Quello che per me è un semplice accendino, per qualcun altro può avere un valore inestimabile perché magari è il regalo di una persona importante. Ogni cosa, dal tempo che è la cosa più preziosa al mondo, al sassolino sul ciglio della strada, ha un valore ed è importante. Non bisogna dare niente per scontato e bisogna apprezzare le cose che abbiamo e che ci vengono date.

Il tempo è veramente prezioso ed è l’unica cosa che non puoi riavere. Io ho avuto un periodo in cui a livello lavorativo stavo bene e non davo più valore alle cose. Quando ho iniziato ad avere problemi con la carcerazione e la droga, da lì ho iniziato ad apprezzare le cose. Da quando ho iniziato ad avere meno risorse, pure il centesimo raccoglievo. Fino a ieri non davo il giusto valore alle cose, ma oggi pure l’accendino ha un grande valore perché quando hai i soldi in tasca te ne fregghi, ma quando non li hai, nemmeno un accendino ti puoi permettere”.

*Massimo CPA*



# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Io mi sento più come il protagonista perché ho eliminato ogni giorno qualcosa in più per continuare a farmi: mia sorella, mia nipote, mia madre... Ho sempre avuto mio padre che mi parava le spalle e mi sono sentito superfluo come una medusa in questo senso. Che poi, alla fine, ma che ti vuoi sentire medusa? L’hai voluto te. Mi sono sentito più come lui.

Superfluo non mi ci sono mai sentito perché un po’ di cervello ce l’ho per capire che anche io ho un perché. Tutto sta solo nel trovare l’input per iniziare a dimostrare che valgo”.

*Andrea CPA*

“Da quello che hai letto ho estrapolato che la cosa più importante è il rispetto degli altri. Rispettando gli altri e tutte le cose, poi dopo il mondo diventa migliore. Se rispetti tutti, tutti poi magari ti rispetteranno. Parlo di razzismo, sessismo, ma il discorso si estende. Io sono sempre stato grosso e sono sempre stato messo in mezzo. Ero sempre quello che doveva andare a ricercare le amicizie. Ero quello che non veniva chiamato a giocare. Andando avanti queste cose ti restano nella testa e dici: *‘che ho di meno? Se è vero che siamo tutti uguali, che ho di meno?’*. Sì, okay, magno di più, ma tu che cosa hai più in me? Magari stai meglio fisicamente, ma intellettualmente non hai niente di più. Anzi, a volte non avendo nessuno, ti rifugi in un libro, nella musica, ti isoli. E ti rendi conto che anche gli altri ti isolano e alla fine diventa un’abitudine. Tutto ciò messo in mezzo ai problemi della vita non è stato facile da gestire e alla prima difficoltà sono caduto. Era quasi inevitabile. Pensavo: *‘ma sì, ce la faccio, ancora sopporto’*. A volte anche una battuta del cazzo però sentita 1200 volte diventa pesante. Magari ci rido, ma non è detto che se ci rido non fa male. Fa comunque male. Invece, il rispetto verso me stesso si costruirà. Piano piano si costruirà. Non è facile, ma sto andando per la via giusta”.

*Giovanni CPA*





## La cura del cuore

Le poesie che seguono sono state scritte da Andrea, utente del CPA di Villa Maraini che ha iniziato la sua frequenza a Marzo 2023. Parole di speranza, di amore, di amicizie costruite e salutate, di voglia di ripartire e paura di cadere. Andrea ha trovato nella scrittura il suo modo di esprimere, esprimersi e di aiutarsi a guarire.



### Nuvole di Nulla

Ed eccomi qui in cerca di una pace costante, calma tra oblio nero e luce rassicurante.

Attimi di attesa e momenti d'incanto che si mescolano inesorabili col pianto

Mancanza di affetto come un vuoto perfetto

come un bimbo solo che sogna di camminare vedo il mio incerto fluttuare. Poi,

perso tra le luci tremule della mia città guardo il cielo e mi accorgo di un'altra realtà.

È il mio dolore che si annulla mentre attraverso una nuvola di nulla

giorni di gelo e digiuno, giorni in cui non arriverà nessuno, giorni privi di eventi e so che non basterà stringere i denti.

Imparerò a volare

per curare il mio cuore.

### La torre

Solo con i miei pensieri rimango in silenzio in questa stanza, priva di rumori e luce. Stanza che somiglia alla prigione più alta di un castello, mentre riaffiorano i ricordi limpidi di ieri, c'è rimpianto e sogni di libertà. La vita di sempre è lì immobile e resterà ad aspettare.

Questo freddo inverno finirà e con sé porterà il caldo abbraccio di un raggio di sole che accende il mio cuore come un fiore. Ed è allora che lascerò la torre domandando all'anima:

cosa mi aspetterà laggiù?

Girasoli splendenti e profumo di lavanda o rami neri e privi di germogli?







## Amore, aspettami

In questi giorni di redenzione dell'anima  
penso a te amore mio  
donna stupenda, fiore candido che non appassisce  
nel mio oblio.

La melodia dolce del tuo cuore si confonde con quella aspra  
del ricordo e diventa dolore.

I sorrisi che ho amato...

Il silenzio e la tristezza che ti ho lasciato...

Il mio treno sta per partire, la scala è di freddo ferro e lunga  
da salire.

Diretto verso una città che non conosco, attraverso un ponte  
circondato da un fitto bosco ma so che fino alla fine devo  
arrivare, per ritrovarti lì,  
dove inizia il mare.

## L'amico ritrovato

Sono in un angolo, impaurito e spaesato, un nuovo amico ho  
ritrovato.

È forte, scaltro e intelligente!

Mi ha notato in mezzo a tanta gente.

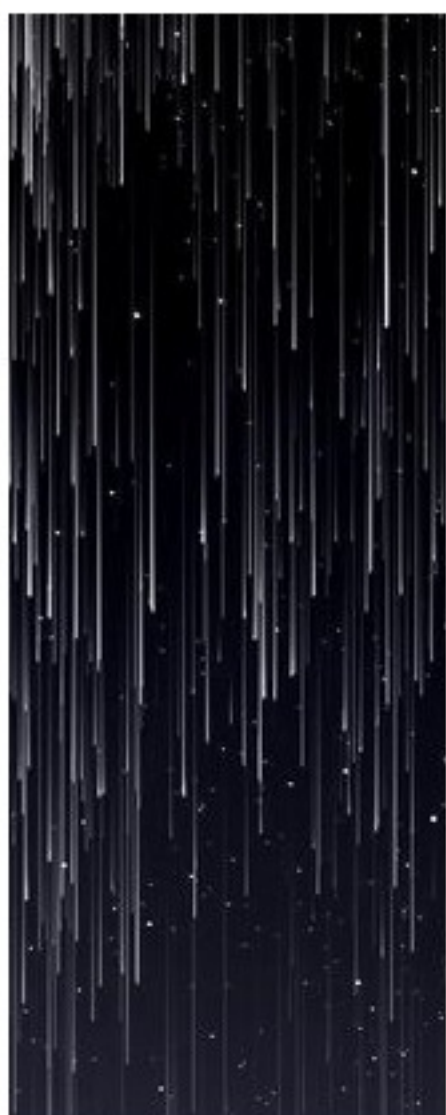
Ne ha passate tante come me e da subito ha detto di fidarsi di  
me.

Lui è pronto a perdonare, nonostante tutto è capace di amare.  
Amare questa vita infame che colpisce alle spalle con le sue  
molteplici lame.

*“Ti va di giocare a ping pong? Il mio nome è Andrea  
e il tuo?”  
“Juan”.*







## Stelle di morte

Impazzito di tormento, arrivo qui, in questo luogo, nuova vita penso...

... preso a calci dal passato, solo, cammino tra conoscenze sbagliate e anime perse... attori, compagni di questi ultimi 3 anni maledetti. Qui piovono stelle... stelle di morte, che incombono su di noi come una pioggia di frecce. Frecce che a loro volta colpiscono tra indifferenza, inganno e cattiveria, come se con dolore ti strappassero via dal cuore l'amore, la vita... l'anima...

Anima che si torce, si spacca!

Tra scantinati abbandonati, strade desolate, pinete di plastica e stagnola.

Qui, in questo luogo, piove tutti i giorni.

Qui, in questo luogo, sorride solo chi è morto...

nuova vita, pensavo.

## Villa Maraini

Da tempo aspettavo questo giorno, troppo tempo sprecato a rimandare l'inevitabile.

Il ricordo di quello che è stato devo ucciderlo fino in fondo.

Puoi farcela, ripeto continuamente al nuovo me.

Qui soffia un forte vento di speranza

Leggere e spensierate passano le settimane.

Qui, bisogna imparare a vivere di nuovo.

Qui, ci sono persone che combattono con pazienza e cuore per salvare vite.

Vite che portano con sé pesanti croci, fatte di sofferenza e rassegnazione, di tristezza e abbandono.

Ma oggi è un giorno radioso ed ho molto da fare.

Convinco l'anima mia che ne verrò a capo, che non vi è nulla di impossibile.

Qui a Villa Maraini inizia il mio arduo percorso.

E spero che mi seguirai, tu che leggi questi pensieri.

Perché non subito, allora?

Ti aspetto.

Anche quando si spengono le luci la porta è sempre aperta. Puoi avvicinarti come esperto bandito o con una storiella da raccontare fino alla nausea.

(continua)





# LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

A Villa Maraini scoprirai condivisione e sincerità, voglia di riscatto e gioia.

Il terrore che offusca il bagliore dei tuoi occhi svanirà sovrastato da una luce radiosa come questo giorno e tutto ti sarà chiaro. Quello che tu pensavi fosse vita resterà nella memoria come atroce sventura e dolore.



## Alba

Così meravigliosa, lucente.

Incantato, come un bimbo di fronte ad un dono, ti ammiro mentre fiera ti rifletti sulle acque immobili di questo mare.

Tu, alba, nuovo inizio, portatrice di speranza, tu sei futuro.

Chiudo gli occhi per un istante. Per poi guardarti di nuovo e ancora.

La luce diventa sempre più intensa mentre un lieve ma dolce tepore mi attraversa.

Percorrere le vie oscure della notte è stato difficile.

Ma ne è valsa la pena. Alla fine sei arrivata ed io ti accolgo, curioso di conoscerti di nuovo.

*(Ispirato da Manuela Nicotra).*

## Cara Laura

Pronta ad affrontare la vita, che ti ha messo costantemente alla prova, lungo il mio cammino incontro te, Laura.

Da subito, prediletta tra tutte queste anime perse, ho imparato ad amare la tua voglia di combattere,

Donna sensibile, fragile come una farfalla.

Mani infami ti accarezzavano...

... le tue stupende ali bramavano...

Ora però sei libera!

Libera da quella stretta morsa ed io impotente ti guardo mentre ti allontani verso il mondo. Mondo che ti aspetta con ansia.

Tu mi fissi... lacrime innocenti, piene di felicità mista a dolore, così vere che creano solchi sul viso come un flusso d'acqua scava il suo letto per diventare fiume.

Poi la partenza, un dolce abbraccio.

Abbraccio che fa male, un arrivederci pieno di rimpianto e affetto.

Ora vai, il mondo sta aspettando e ricorda:

Ti porterò sempre con me, nei pensieri felici perché il cuore sempre ti amerà.





# 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 tredicesimo 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 Maggio/Giugno. Intanto, chi volesse scrivere ai ragazzi e contribuire a questo progetto con suggerimenti e risonanze può scrivere a [labattagliaquotidiana.cpa@villamaraini.it](mailto:labattagliaquotidiana.cpa@villamaraini.it)

# Alla prossima!

IL CPA