

La fine
Curare e accompagnare
Un cervello strafatto di spine

Mattone dopo mattone
Cherofobia

Indice

| | |
|---|----|
| <i>“La fine”</i> , Tiziano Ferro..... | 3 |
| Mattone dopo mattone..... | 7 |
| Curare e accompagnare..... | 13 |
| <i>“Cherofobia”</i> , Martina Attili..... | 17 |
| Un cervello strafatto di spine..... | 19 |
| Ringraziamenti..... | 22 |



"LA FINE", TIZIANO FERRO

*Chiedo scusa a chi ho tradito
E affanculo ogni nemico
Che io vinca o che io perda
È sempre la stessa merda.*

*E non importa quanta gente ho visto, quanta ne ho conosciuta
Questa vita ha conquistato me e io l'ho conquistata
"Questa vita", ha detto mia madre, "figlio mio, va vissuta"
"Questa vita non guarda in faccia, in faccia al massimo sputa"
Io mi pulisco e basta con la manica della mia giacca
E quando qualcuno ti schiaccia devi essere il primo che attacca
Non ce l'ho mai fatta, ho sempre incassato
E sempre incazzato fino a perdere il fiato.*

*Arriverà la fine, ma non sarà la fine
E come ogni volta ad aspettare e fare mille file
Con il tuo numero in mano e su di te un primo piano
Come un bel film che purtroppo non guarderà nessuno
Io non lo so chi sono e mi spaventa scoprirlo
Guardo il mio volto allo specchio, ma non saprei disegnarlo
Come ti parlo, parlo da sempre della mia stessa vita
Non posso rifarlo e raccontarlo è una gran fatica.*

*Vorrei che fosse oggi in un attimo già domani
Per reiniziare, per stravolgere tutti i miei piani
Perché sarà migliore e io sarò migliore
Come un bel film che lascia tutti senza parole
Vorrei che fosse oggi in un attimo già domani
Per reiniziare, per stravolgere tutti i miei piani
Perché sarà migliore e io sarò migliore
Come un bel film che lascia tutti senza parole.*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

*Non mi sembra vero e non lo è mai sembrato
Facile e dolce perché amaro come il passato
Tutto questo, mi ha cambiato
E mi son fatto rubare, forse gli anni migliori
Dalle mie paranoie e dai mille errori
Sono strano, lo ammetto, e conto più di un difetto
Ma qualcuno lassù mi ha guardato e mi ha detto
"Io ti salvo stavolta come l'ultima volta".*

*Quante ne vorrei fare, ma poi rimango fermo
Guardo la vita in foto, è già arrivato un altro inverno
Non cambio mai, su questo mai, distruggo tutto sempre
Se vi ho deluso, a chieder scusa non servirà a niente.*

*Vorrei che fosse oggi in un attimo già domani
Per reiniziare, per stravolgere tutti i miei piani
Perché sarà migliore e io sarò migliore
Come un bel film che lascia tutti senza parole
Vorrei che fosse oggi in un attimo già domani
Per reiniziare, per stravolgere tutti i miei piani
Perché sarà migliore e io sarò migliore
Come un bel film che lascia tutti senza parole.*

*In un attimo già domani
Per reiniziare, per stravolgere tutti i miei piani
Perché sarà migliore e io sarò migliore
Come un bel film che lascia tutti senza parole.*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

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

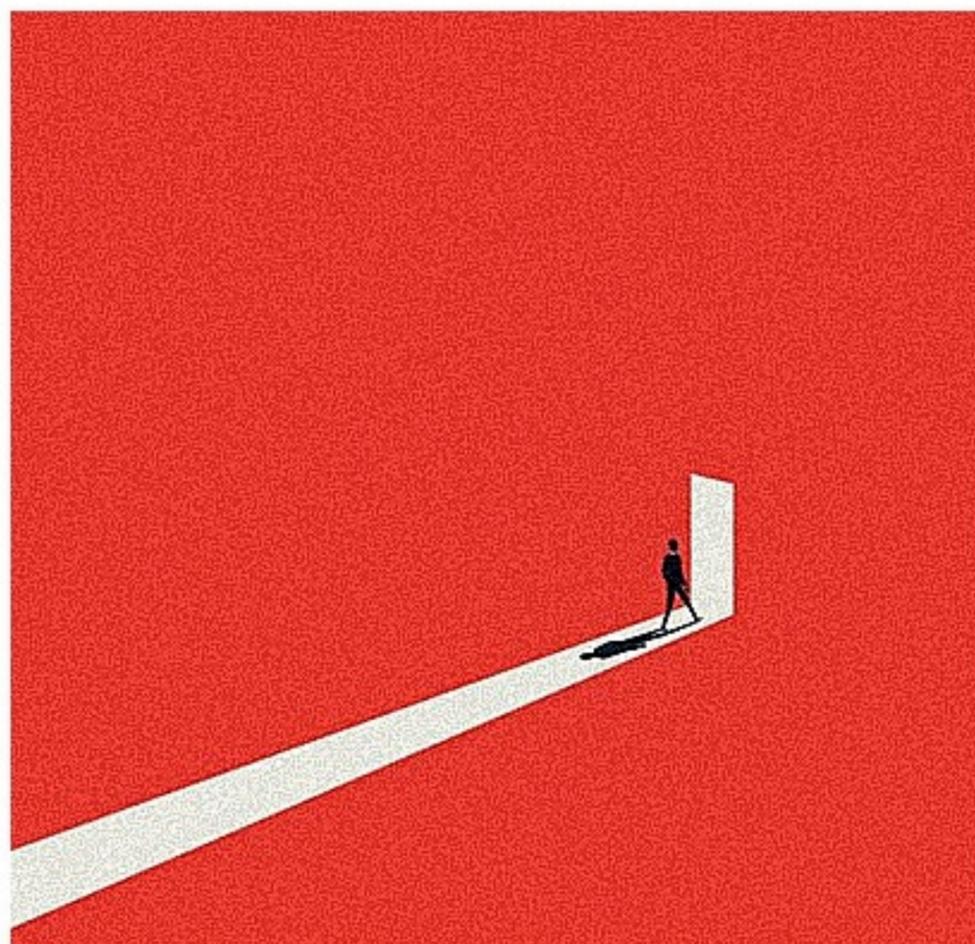
“C’è la speranza quando dice: *‘Vorrei che fosse oggi in un attimo già domani’*. Questo è quello che ho sempre sperato, ma non ho mai fatto niente. Ho sempre rimandato questo percorso, ma intanto ho dato delusioni a me stesso, alle persone che mi stimavano. Tante volte mi sono sentito dire: *‘cazzo, hai tante qualità, tante doti e ti perdi in questa polvere?’*. E io dicevo *‘vabbè, lo faccio solo l’ultima volta’*. E questo mi è rimbombato dentro: il protagonista di questa canzone ha tanta voglia di rimettersi in gioco, ma ha sempre rimandato. Non vedo l’ora che arrivi in un attimo il domani, ma il domani colorato e non più quello in bianco e nero. Questa canzone mi fa tanto riflettere e ogni volta che vado in down, la ascolto e piango perché me la sento sulla pelle, dato che mi sto mangiando vita, salute... Che poi che cazzo aspetti domani? Che hai da fare oggi? Questo è quello che mi arriva da questa canzone, di non rimandare più e di avere quel desiderio che quel domani sano possa arrivare in fretta. Ma deve partire da me”.

Massimo CPA

“A differenza di Massimo, io credo che la frase *‘Vorrei che fosse oggi in un attimo già domani’* sia perché chi parla vuole saltare quel loop brutto; vuole saltare il suo periodo brutto per arrivare in un periodo migliore. Ed è un concetto sbagliato perché tu ci devi passare per il tuo periodo brutto. Devi capire perché sei diventato così, eroinomane, cocainomane, alcoolista... Perché anche se tu *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



prendi e te ne vai in Brasile, a Mosca, elimini tutte le persone negative, ricominci una vita ma il tuo problema non l'hai risolto, allora quando rincontrerai la sostanza, ricadrà perché non hai imparato a dire di no. Magari lo puoi dire una volta, due volte, ma prima o poi ci ricadi.

Io ho cominciato da ragazzino, a sedici anni. Poi a trent'anni mi sono disintossicato, ho cambiato persone e città. Eppure, non ho risolto il problema, l'ho solo posticipato. Infatti, dopo il covid ho ricominciato. All'inizio gestivo l'uso, poi ci sono ricascato. Ma con il fatto che sono più grande, ho fatto più danni ora rispetto a quando ero ragazzino. Però purtroppo non ho capito prima che ho bisogno di aiuto. Anche per me è la prima volta che faccio un percorso del genere. Qui ho trovato persone che stanno cercando di recuperare, mentre se avessi incontrato persone che stanno qui per 'svoltare la giornata', non sarei nemmeno più tornato".

Francesco CPA

“Questa canzone è la riflessione interiore che mi sono sempre fatto. ‘Questa volta lascerò tutti senza parole’, invece è sempre rimasto solo un sogno. Ogni volta facevo la stessa riflessione, con questa voglia di stupire, ma non sono mai riuscito a stupire nessuno. Ma adesso credo sia la volta di stupire tutti”.

Giovanni CPA

Mattone dopo mattone

Da quando è iniziato il tuo percorso a Villa Maraini, qual è l'obiettivo che hai scoperto di voler costruire giorno dopo giorno, se ne hai individuato uno?

“I miei obiettivi sono ricominciare a lavorare, avere una famiglia e trovare una situazione stabile. Io sono qui perché mi drogavo di cocaina e altre sostanze. Sono tossicomane e cerco sempre una dipendenza su tutto. In più soffro di ansia e questa combinazione mi ha creato delle grandi paranoie, aumentate dalla cocaina. Quindi poi è iniziato un circolo vizioso in cui usavo la cocaina e la roba per smorzare e alla fine cercavo sempre di più la coca per non impegnare il cervello. Ho iniziato a fare uso a 14 anni e per questo ho deciso di intraprendere questo percorso. Ho rischiato la vita pesantemente. Non mi dà fastidio stare in mezzo alle persone, anche se tendo a isolarmi. Un sacco di persone mi hanno dato informazioni a cui ho creduto e questo mi ha portato in uno stato paranoico sempre peggiore. Mi sono convinto di queste cose sempre di più e solo adesso me ne sono reso conto. È tutto un costruirsi cose nella testa.

Io sono iscritto al SERD attualmente e vado regolarmente da un po' di anni. Faccio una terapia psicologica, prendo metadone e seguo una terapia farmacologica. Quello che mi ha fatto iniziare questo percorso sono le paranoie che avevo. Ho fatto un percorso in comunità, sono stato pulito per due anni, poi è arrivato il covid, sono arrivati i debiti e da lì è ricominciato tutto. Ora voglio frequentare il CPA, poi andare alla ‘Stella Polare’ e successivamente entrare in una comunità in cui è stato un mio caro amico”.

Alessandro CPA

“Attualmente sto aspettando ancora la residenza per potermi iscrivere al SERD. Ora ci stiamo muovendo per fare qualcosa. Il mio obiettivo è fare la comunità di Villa e sono due mesi e mezzo che sono pulito. L'obiettivo è sempre più vicino. Quello che farò dopo è riacchiappare la vita di prima che era la mia vita. Voglio tornare al lavoro che facevo: ho *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

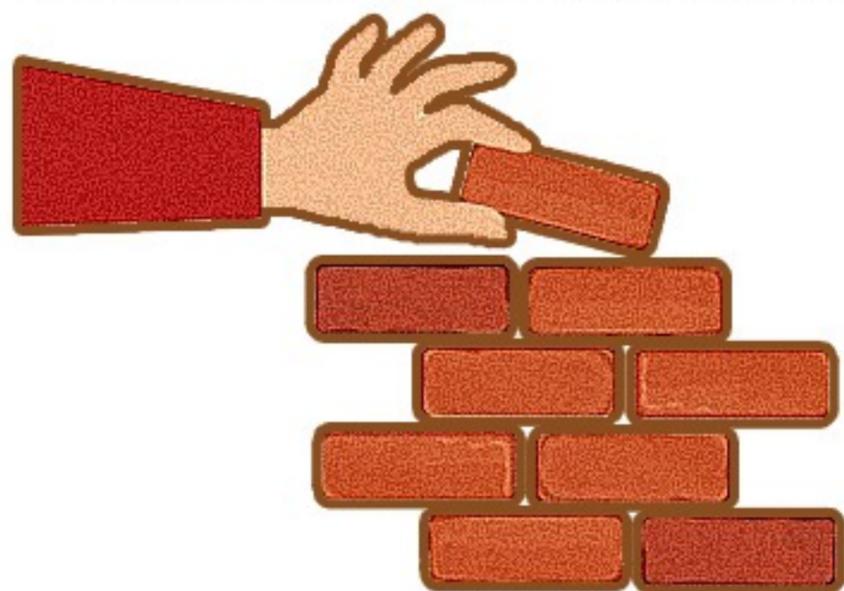
lavorato per anni al mercatino dell'usato. È la prima comunità che faccio e sono carico. Riparto da me e piano piano arriverà tutto il resto. Voglio ritornare ad avere rapporto con mia madre e con mia sorella che non mi fa vedere più i miei nipoti. Mia madre mi ha bloccato su qualsiasi social; mia sorella potrei chiamarla, ma so che non mi farebbe vedere i miei nipoti e mi direbbe due parole in croce. Negli ultimi anni ho iniziato a fare uso di crack. Pippavo due volte al mese, mi fumavo tre, quattro piotte al giorno. Ho iniziato a vedere il dolore sugli altri. Anche per i soldi non è mai stato un problema perché vendevo mobili costosi. Campavo così. Ho iniziato questo percorso perché stavo sotto un treno. Ci sono dinamiche molto private sotto, una serie di ansie, depressioni... Sono entrato l'8 marzo e sono ricaduto solo una volta”.

Andrea CPA

“Stare qua da tempo mi fa sentire doppiamente un fallito. Infatti, io l'anno scorso già stavo qui, ma poi ho lasciato tutto. Gli obiettivi sono levare questo metadone e lavorare, cose che avevo in testa anche l'anno scorso. Sono arrivato qui cinque anni fa e mi sono infognato con il metadone. Ho fatto il mio periodo di 15 anni di droga, crack ed eroina. Io sono un imbianchino e vorrei tornare a fare questo”.

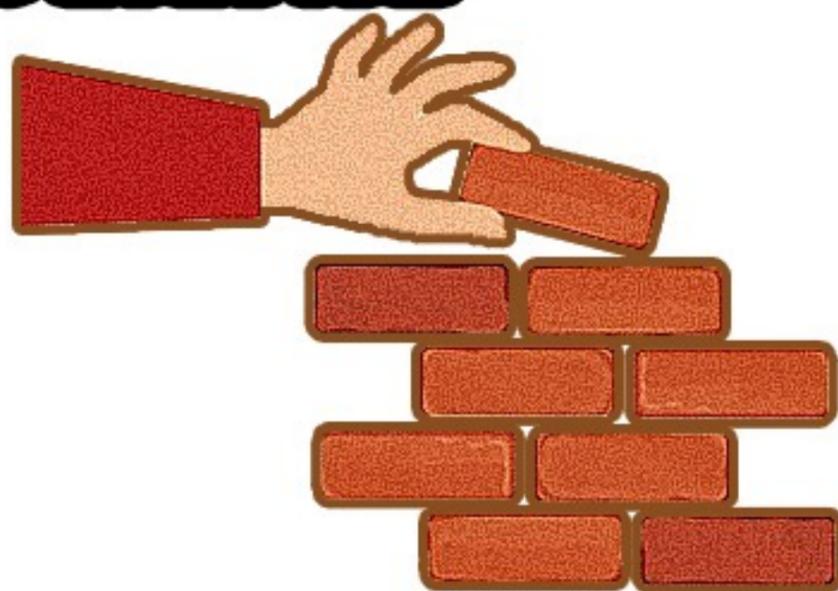
Michele CPA

“Io sto qui per una dipendenza da cocaina inalata. Ho fatto l'università, ma dopo anni ho capito che la facevo per fare contento qualcun altro, nella fattispecie mio padre. E non mi sono laureato. Ho sempre e solo fatto soffrire emotivamente ed economicamente mia madre e mio padre. Ho iniziato a fare uso a 23 anni e ne ho 39, ma non l'ho fatto in maniera continuativa. Ero una persona che credeva nella parte ludica. Quindi lo facevo quando volevo raggiungere dei rush e dei picchi. Poi ho iniziato a fare lo stuart per le compagnie aeree e quindi ho sempre avuto anche i soldi (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

che mi permettevano di avere questi picchi che mi portavano a perdere il lavoro. Questo succedeva perché quando mi rinnovavano il contatto impazzivo e mi autopremiavo. In realtà mi stavo distruggendo livello fisico e psicologico. Per tanti anni sono stato pervaso dai sensi di colpa per le occasioni perse. Tra i 23 e i 39 anni sono stato due anni



senza chiedere aiuto e senza fare uso di cocaina. Lavoravo in banca, convivevo con la mia ex compagna e non mi mancava nulla. Tuttavia, siccome il contesto lavorativo della banca era particolare, mi sono licenziato per aprire un fish&chips. Poi la ragazza mi ha lasciato e ho usato quello come pretesto per ricadere. Successivamente mi sono rialzato, ho ripreso a fare l'assistente di volo, mi sono autopremiato ancora e nel 2019 ho capito che la componente ludica non c'era più ed era diventata solo una dipendenza, una parte della mia quotidianità come il pranzo e cena. Così ho chiamato mia madre e mio padre per chiedere aiuto. Di possibilità ne ho avute tante e mi sono rotto le palle di parlare delle occasioni che ho perso. C'è chi mi dice che dovrei essere più umile. Quando ho avuto la mia attività di fish&chips ero contento. Sembrerà assurdo, ma ero contento di puzzare di fritto la sera, di mettere le mani nel fritto. Potrebbe sembrare poco gratificante e spesso mi sono sentito dire: *'ma tu lavoravi in banca!'*. Eppure ero contento di quello che facevo. Il mio sogno, che posso raggiungere solo se faccio questo percorso seriamente, è tornare a vivere quello che avevo di bello perché so quanto è bella la vita senza questa sostanza. Però la concretezza deve partire da me. Ho sempre trovato tutti i pretesti per dare la colpa a qualcun altro. Sono stato adottato a 3 mesi, ma non mi è mai mancato niente. Ma se continuo a cercare dei pretesti, non ne esco. E non posso nemmeno aspettarmi che gli altri mi aiutino perché ormai i miei genitori sono anziani. Sta a me non rovinarmi il resto della vita che ho. Sono assolutamente certo che se continuassi a trovare i pretesti, morirei dopo poco.

Il mio sogno nel cassetto è aprire una mia attività non in Italia, magari un piccolo bistrot di 15 persone con i piedi dentro l'acqua, magari in Spagna. Ma prima devo risolvere alcune situazioni che caratterizzano la mia vita da quando ho 23 anni. Ho iniziato a rubare i soldi anche a mia madre e a mio padre, ma il fondo l'ho toccato quando ho messo le mani nella borsa della mia compagna”.

Raphael CPA

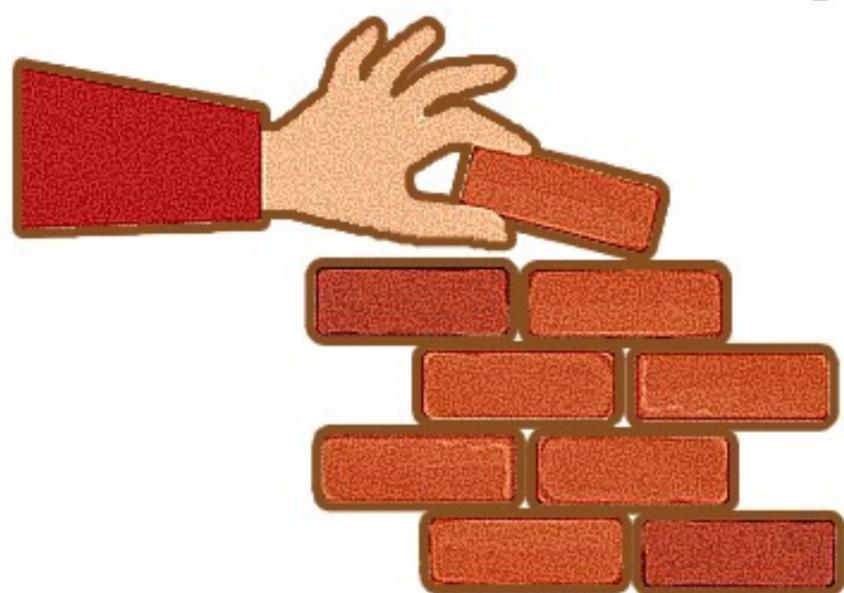
LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Io non sono dipendente dalla cocaina, ma ultimamente ho iniziato a usare l'alcool. Mi sono innamorato di una donna che abitava a San Basilio e sono andato a vivere lì. Mi sono spostato dal paese alla borgata. Dalla semplice vita che facevo, in cui andavo a fare il formaggio e poi andavo a casa, mi sono spostato a San Basilio. Ho iniziato a rallentare il mio lavoro e quello di mio padre e mi sono fermato a San Basilio. Finché non ho iniziato a vendere e l'ho fatto per dieci anni. Soldi facili, tutto facile, ma allo stesso tempo perdi tutto. Era una vita in cui ti svegli e dici: *'che faccio oggi?'*; magari preparavo le valigie e partivo, se volevo andare in viaggio. Ma poi perdi tutto.

Un giorno, nel 2014, sono andato a fare una visita e mi hanno trovato un tumore. Mi sono operato quattro volte in tutto per il tumore. Prima di iniziare il percorso, ho fatto un dietro front su di me e sulla mia vita. All'epoca la mia famiglia mi aveva allontanato e prima di andare all'ospedale, decisi di lasciare mia moglie. Ho percepito il tumore come una punizione.

Così ho lasciato mia moglie, ho fatto quattro anni di calvario e poi ho iniziato a bere. Successivamente mi hanno carcerato, ho pagato quello che dovevo pagare e quando sono uscito, ho scoperto che mio padre aveva quasi dato via l'azienda. Ciononostante ho trovato comunque lavoro facilmente, ma l'ho perso. Ho perso lavoro tre volte in tre mesi. Andavo a lavoro, uscivo e mi ubriacavo. Lì ho capito che qualcosa non andava. Così ne ho parlato con un mio amico e ho capito che ora bisogna trovare dove sta il problema, anche se dopo qualche giorno qua volevo andare via. Ma gli operatori me lo hanno impedito.

Una domenica sono uscito con 400 euro in tasca e sono tornato puntuale qui a Villa senza aver speso niente. Pure questa domenica sono uscito: sono andato al mare con un mio amico e ugualmente sono rimasto lucido. Poi sono uscito di nuovo con l'idea di prendere il gelato, ma mi sono preso quin-

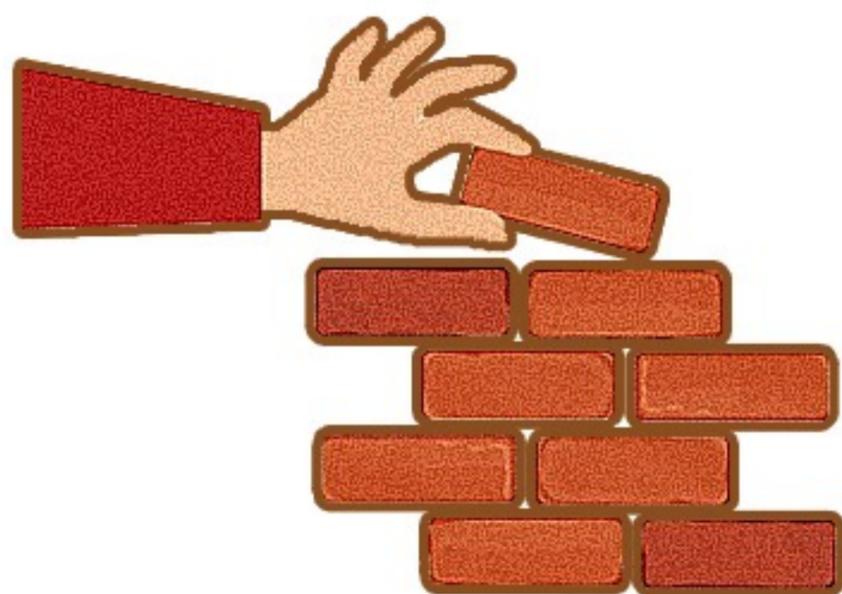


dici Campari. Eppure, so che non ho bevuto perché mi piace. Per questo voglio capire che problema ho. voglio capire che problema ho. Ora faccio qualche mese qua. Vorrei fare l'estate qua perché in inverno vorrei andare al mare da un mio amico. Poi mi aprirò un caseificio da solo, *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

continuando a fare il TIA qui. È capace che sto anche mesi senza bere, ma poi succede qualcosa e non mi fermo”.

Mario CPA



“Il mio obiettivo è uscire da qui sano, con un'altra mentalità, un'altra forza e un'altra motivazione. Ai miei obiettivi poi aggiungo anche quello di fare il corso di operatore socio-amministrativo segretariale e andare a lavorare. Voglio uscire da questo mood di vita che non mi piace più dopo dieci mesi. Voglio tornare a sorridere fuori Villa Maraini perché penso sia arrivata l'ora. Non me lo sto vivendo bene questo periodo a Villa perché sono stufo: ogni giorno arriva gente nuova che sta come stavo io all'inizio e non riesco a parlare con queste persone”.

Gabriele CPA

“Qua dentro sento che sta andando una merda perché sento che se resto qua non risolverò niente. Sento di essermi fermato. Ora sto cercando di fare un percorso di psicoterapia con una terapeuta di Villa. Io voglio essere seguito da uno psicologo perché so di avere problemi in testa. Ora sono più calmo, ma a volte mi si chiude proprio il cervello. Ora mi hanno dato una psicoterapeuta, prima di andare in comunità. A volte partecipo, a volte no e quando sto fuori, mi viene l'ansia che tutto possa risucceedere; la mattina, quando mi alleno, Gabriele mi chiama per farmi venire qui. Sono entrato con lui.

Il mio obiettivo è andare a vivere a Londra perché la mia ragazza sta facendo un'accademia d'arte importante che la porterà a lavorare là e io la vorrei seguire. Tuttavia rimarrò qui ancora per un po' perché mi voglio curare, ma poi la voglio seguire. Infatti, sto già facendo un corso d'inglese per poter imparare la lingua. Il problema della comunità è che sarebbero diciotto mesi e io tra un anno dovrei andare via, però la psicologa mi ha detto di pensare a curarmi.

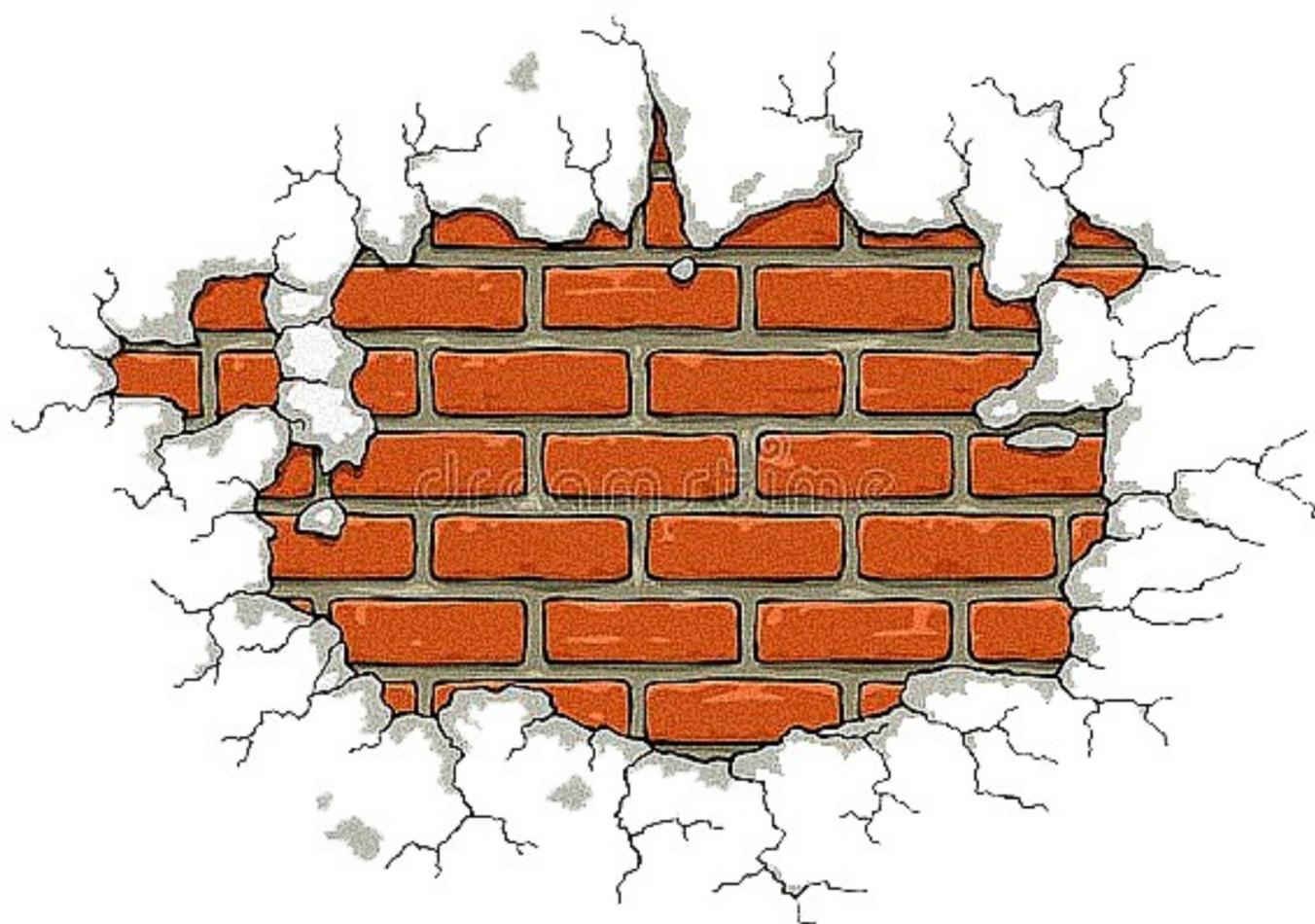
Con il mio lavoro non mi trovavo bene e a me è sempre piaciuto lavorare in cucina. Infatti, nel frattempo che starò qui, voglio fare anche un corso di cucina. Ho bisogno di cambiare percorso e di fare qualcosa (*continua*)

di nuovo per evolvermi. Sicuramente Villa mi ha aiutato a contenermi. Fuori da Villa resisto una settimana e poi mi tiro per l'aria. Qui, invece, ti rendi conto di tanti problemi che hai”.

Andrea CPA

“Oggi all'ora di pranzo ho raggiunto il mio obiettivo perché ho avuto il via libera dal SERD per entrare in comunità. Ci vorrà un mese, ma sono contento. Che poi nemmeno a farlo apposta, anche io nell'ultimo periodo mi sentivo come Gabriele. Ogni volta che c'è il cambio, che arriva nuova gente, ricominci ad affrontare problematiche simili, ricominci ad ascoltare sempre gli stessi discorsi ed è un regredire e non un progredire. Prima che mi arrivasse la notizia, me ne volevo andare. Non volevo nemmeno mangiare qui. Ci sono state un insieme di piccole cose che mi hanno fatto stare male. Ma a parte ciò che è successo negli ultimi dieci giorni, il CPA è stato una manna dal cielo. Mi ha rimesso nei binari, mi ha fatto capire tante cose; mi ha fatto notare quanto è sbagliato tutto il contesto che c'è intorno alla sostanza. Spero di riuscire a fare questo percorso perché è un capovolgimento di vita. Che poi stando qui ho avuto alcune ricadute, ma ne ho sempre parlato”.

Mirko CPA



Curare e accompagnare

**Testo raccolto da un discorso di Massimo Barra
da Ilyas Al Farssi**

La tossicomania non è la malattia di chi si droga, ma la malattia di chi è incapace di sopravvivere senza la droga in una data fase della sua esistenza. Questa fase ha un inizio, ma anche una fine - perché tutto quello che ha un inizio in questo mondo ha anche una fine - e dura mediamente 12 anni. È una storia di amore folle, il folle amore di un individuo con una o più sostanze. La stessa parola, mania, ci dice che il soggetto non è più libero di agire secondo la coscienza perché è assatanato in un rapporto di amore che, come tutti i rapporti di amore, evolve in funzione del tempo. Noi parliamo di una luna di miele all'inizio, quando il soggetto non capisce altro e vede solo con i paraocchi della droga ed è tutto finalizzato a raggiungere quell'obiettivo che è un obiettivo fondamentale come il nutrirsi. Le chiacchiere stanno a zero, come sono le pacche sulle spalle, e frasi come *"Fallo per la mamma"* o *"ci hai rovinati"* non servono a nulla. Invece, la terapia è la vera forma di prevenzione: prendere questi individui in carico con l'obiettivo di fargli avere una vita meno infelice di quella che avrebbero se fossero lasciati abbandonati a loro stessi e con l'obiettivo di farli sopravvivere fino a quel momento in cui questo folle amore tende a declinarsi.

Poi arriva il momento in cui la fase di luna di miele passa a una fase di ambivalenza tra l'amore e l'odio: *"io ti amo perché sei buona, ma ti odio perché mi sei costata troppo, e non solo in termini volgarmente economici ma anche esistenziali. Però quando gli altri mi maltrattano o quando la mia vita è più difficile, tu non mi dici mai di no. Quindi non posso fare altro che amarti e continuare a farmi"*. Poi arriva come il sabato del villaggio il giorno in cui farsi una dose non è tanto bello quanto l'aspettativa. La persona pensa: *"poi mi faccio e rimango con l'amaro in bocca"* e questa è la fase dell'odio. *"Io ti maledico perché mi sei costata troppo e farò qualunque cosa per smettere"*.

Voi non avete idea di che dramma vivono i tossicodipendenti per poter smettere. Allora il grande problema è prendere in cura queste *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

persone perché un tossicomane curato è sempre una mina vagante, pericoloso per sé e per gli altri. Invece, un tossicomane abbandonato spesso è due volte più pericoloso, con aumentati i rischi di overdose, di criminalità e di malattie, e di conseguenza aumentano il danno e i rischi anche per la collettività. Quindi un governo che dovrebbe farsi carico degli interessi dei suoi cittadini deve anche interessarsi della loro sicurezza. Invece di utilizzare la repressione, si deve agire nel campo della terapia. Non parlo di quelli che “si fanno una canna” saltuariamente, parlo di coloro che consumano le sostanze senza le quali sono incapaci di sopravvivere. Allora dobbiamo smettere di discriminare e giudicare poiché lo stigma uccide più delle sostanze. Lo Stato dovrebbe anche farsi carico di quelli che non vogliono smettere, magari perché non ci riescono poiché l'effetto della sostanza sul cervello gli impedisce di smettere. È un fatto organico, riproducibile in laboratorio. Un topo che prende l'eroina, la cocaina o l'alcool e impara che muovendo la leva si autosomministra una di queste sostanze, non ha più dubbi! Si scorda di tutto, persino di mangiare o di accoppiarsi. È una cosa organica, fisica, che però può avere una fine perché il soggetto si è stufato di farsi.

Quindi l'obiettivo della terapia è prendere in cura queste persone, ridurre il danno dovuto alla sostanza e portarla al momento in cui gli si accende la lampadina per smettere. “Smettere” non vuol dire disintossicarsi perché non è un sinonimo per terapia, ma piuttosto la disintossicazione è quasi la negazione dell'esistenza della malattia. La terapia, invece, aiuta a evitare l'irreparabile, a far fare una vita meno infelice, a catalizzare la ricerca di alternative. Tutto ciò si fa nei centri anti-droga che devono essere liberi di curare secondo la scienza e la coscienza, senza essere irreggimentati. È banale pensare di curare un tossicodipendente in ospedale che non ha nulla a che fare con la tossicomania. Il malato deve essere curato in luoghi lontani da dove abita dove si sono strutturati i riflessi condizionati. Bisogna creare una serie di centri anti-droga polivalenti che siano attrezzati per prendere in carico e in cura, avere simpatia per queste persone e accompagnarle durante la terapia, che è un lungo cammino in cui non ci sono soluzioni miracolose. Le Comunità Terapeutiche da sole non sono la soluzione. Magari possono esserla per quelli che ci vanno, ma non per chi non ci va, poiché il coltello dalla parte del manico nello star bene e nello star male nella propria pelle ce l'ha sempre il paziente o l'impaziente.

Massimo Barra

... pensieri in orbita ...

Dopo aver letto il discorso di Massimo Barra, alcuni utenti del CPA hanno condiviso i loro pensieri in merito, spiegando in quali punti si sono ritrovati di più.

“Massimo Barra ha mai fatto uso di sostanze? Perché mi trovo perfettamente in ogni cosa che ha detto. Mi sento capito fino in fondo e mi rispecchio in tutto il discorso”.

Gabriele CPA

“Mi ritrovo al 100% in questo discorso, soprattutto per il fatto della luna di miele. Quando io ho iniziato con la mia sostanza, andavo ancora a scuola e ancora oggi dico sempre questa frase: per me la cocaina è stato amore a prima vista, mi è piaciuta da subito, nonostante nella mia vita non mi sia mai mancato niente perché non vengo da un contesto disagiato e non ho mai avuto mancanze affettive.

L'altra parte in cui mi trovo è che un tossicodipendente non deve essere lasciato a se stesso. Servono strutture apposite, non negli ospedali. Un tossico non lo puoi curare al San Camillo, ma in strutture come Villa Maraini in cui ci sono percorsi con psicologi e persone con la tua patologia. Quando uno inizia con una sostanza, inizia per gioco e finisce con la tossicodipendenza”.

Mirko CPA





“Dopo 12 anni sei stufo e vuoi smettere. Io ho smesso senza frequentare nessun percorso a 30 anni, ma a 38 ho capito che un percorso mi serve e farò una comunità. L'eroina diventa proprio uno stile di vita dopo la luna di miele. Ti devi drogare per forza, non c'è un'alternativa. Se vai al SERD, ti associ alle persone che stanno lì e continui a creare danni. Invece, in posti come il CPA, tu vieni qua e affronti il problema scegliendo le persone giuste. Stai qui con altre persone e capisci che puoi fare un percorso. In tanti Stati il metadone non lo danno. Quindi i tossici si devono fare per forza. Ti svegli la mattina e ti devi andare a drogare. Io ho iniziato a prendere il metadone a Marzo perché prima mi dicevano: *‘poi diventi dipendente’* e non sono andato al SERD per non associarmi a determinate persone. Quando si accende la lampadina, se non hai chi ti aiuta, resti comunque con questo stile di vita. Villa Maraini, invece, è un'alternativa, perché vieni qui, fai le urine e se sei positivo, ti danno il metadone. E già inizi a ragionare in maniera diversa. In molti Stati questo non è possibile”.

Francesco CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

"CHEROFOBIA", MARTINA ATTILI

*Come te la spiego la paura di essere felici
Quando non l'hanno capita nemmeno i miei amici
Mi dicono di stare calma quando serve
Mi portano del latte caldo e delle coperte
Ed è proprio quando stanno a parlare che vorrei gridare
"Grazie a tutti, ora potete andare"
Ma resto qui
A guardare un film.*

*Come te la spiego tutta la pazienza
Che ci metto ma non riesco a vivere senza
Qualcosa che mi opprime
Che mi indichi la fine
Perché ho un cervello che è strafatto di spine.*

*Ed il mio cuore è come un fiore
Crede ancora nel bene
Non sa che i petali
Cadranno tutti insieme
Sarà in quel momento che vorrà scoppiare
Mi griderà di smetterla di amare.*

*Questa è la mia cherofobia
No, non è negatività
Questa è la mia cherofobia
Fa paura la felicità
Questa è la mia cherofobia
Ma tu, resta.*

*Come lo spiego quando nessuno ti capisce
Quando niente ti ferisce
L'indifferenza più totale verso la forma astrale del male
Abbiamo stretto un rapporto speciale.*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

*E provo a raccontarlo in ogni canzone
Ma la gente pensa sempre "parli di altre persone"
Ma come tu così carina
Con la faccia da bambina
Con la voce da piccina.*

*Ma la bambina è cresciuta troppo in fretta
Tra i muri di una cameretta in cui ha iniziato a stare stretta
E ogni volta che qualcosa va come dovrebbe andare
Penso di non potercela fare.*

*E cerco ogni forma di dolore
Mischiata al sangue col sudore
E sento il respiro che manca
E sento l'ansia che avanza
Fatemi uscire da questa benedetta stanza.*

*Questa è la mia cherofobia
No, non è negatività
Questa è la mia cherofobia
Fa paura la felicità
Questa è la mia cherofobia
Ma tu, resta.*

*Dirti che staremo insieme
Dirti che staremo bene
Dirti che è così che andrò.*

*Dirti che staremo insieme
Dirti "io non starò bene"
Sento l'ansia fin da qua.*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Un cervello strafatto di spine

Dopo aver ascoltato il brano di Martina Attili, scelto da Andrea, alcuni utenti del CPA hanno parlato di come questo brano ha risuonato in loro e di quali sono le fobie e le paure che hanno.

“Quando ho fatto il laboratorio di arteterapia, ci è stato detto di prendere cinque parole da una pagina di giornale e di spiegare che cosa ti suscitava quella parola. Abbiamo scelto queste cinque parole, abbiamo formato delle frasi e poi abbiamo fatto un bricolage. Io avevo scritto che la cosa che mi piacerebbe è essere libero da questa sostanza. Lei dice: *‘Aiutatemi a uscire da questa stanza’* e per me è la stessa cosa. Vorrei uscire da questa stanza. Vorrei non farlo più, non essere più dipendente. E sto chiedendo aiuto su questa cosa.

Per quanto riguarda le fobie, ho paura degli insetti, però meno pippo, più mi sta passando la paura. Prima se vedevo una vespa, scappavo. Ora mi danno fastidio, ma meno.

Anche quando devo volare, ho l'ansia da giorni prima. Se mi levi il controllo, impazzisco e io in un aereo sto mettendo la mia vita nelle mani di un tizio che non conosco. Se so quello che succede, va bene. Ma stare lì dentro... non ce la faccio. Alla fine la affronto, ma me la vivo malissimo”.

Andrea CPA

“Io ho paura di me stesso perché sono incontrollabile. Ho avuto una ricaduta giovedì, nonostante mi abbiano approvato la comunità. Mi sono premiato. Non mi sono potuto controllare. Era da dieci giorni che non lo facevo e ora ho i sensi di colpa. Sono stato due mesi e mezzo senza fare niente e poi ne ho avute quattro vicine. Quindi ho paura di me stesso. Ho paura di fallire in questo progetto che sta anche andando bene. Ho paura di fallire. Mi sento sconsigliato. Mi sento deluso da me stesso. Ho più paura rispetto a prima. Inoltre, c'è anche la vergogna. Ne ho parlato con Giovanna, al gruppo, in comunità, con mia madre... Non riesco a spiegarmi perché è successo e purtroppo mi è piaciuto. Io non voglio mandare all'aria tutto. *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Ho lasciato un lavoro per stare qui. La mia paura è quella paura del fallimento in questo momento. Non ho paure di altezza, animali o cose del genere. Il mio problema sono io, nonostante non mi sia mai mancato niente e nonostante io non abbia mai avuto problemi di disagio. Ma sono sempre stato attratto da questo tipo di vita. Mi sono rimesso in carreggiata, ma l'ho rifatto”.

Mirko CPA

“Mi sono trovato molto con Andrea per la paura della felicità. La paura di non essere adatto nello stare sereno, felice e di non saperlo fare; la paura di essere inadeguato. Sono pochi i momenti in cui mi ricordo di essere stato felice e sereno. Sono momenti e questo mi spaventa molto. Anche io mi premiavo come ha fatto Mirko: magari avevo passato una bella giornata e poi mi andavo a fare. Mi sento a disagio anche vedendo gli altri felici perché mi chiedo perché io non ci riesca. Poi c'è anche la paura di non essere adatto...

Io sono stato bene sei anni dopo la comunità, ma in un anno che sono ricaduto ho rifatto tutto. Che poi in questi sei anni senza drogarmi non sono stato sempre bene. Quel brivido che ti dà questa vita ti manca... Avevo la sensazione che facevo le cose perché le dovevo fare. È come se non vedessi l'ora di trovare una scusa per rifare tutto. Ho pure provato l'eroina che non avevo mai usato. Non sono mai stato felice e sereno in questi sette anni.

Un'altra paura che ho è che dopo l'incidente ho paura anche solo a vedere gli scooter che passano”.

Alessandro CPA

“Anche io ho paragonato questa canzone alla dipendenza così come lei combatte con la cherofobia. A causa della dipendenza ho sempre allontanato tutto e tutti. L'ultima frase, 'ma tu resta', mi ha fatto pensare molto. (continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



Avevo anche io paura di non aver più voglia di essere felice. Dopo un anno e mezzo non mi interessava più di ballare, di prendermi una pizza con un amico, di andare al bar con un amico. Questo accadeva a causa della mia vita irregolare e infatti io vorrei imparare anche questo: svegliarmi presto la mattina, non andare a dormire tardi, lavorare, fare il proprio lavoro. Ho vissuto 21 anni di danni. Ho lavorato sì, ma anche nel lavoro spacciavo. Non volevo fatica, volevo i soldi facili. Fino ad ora ho sempre rapportato la felicità a qualcosa che non si può avere, al paese dei balocchi. Un giorno è successa una cosa che mi ha

toccato molto e ho iniziato a comportarmi peggio di loro che mi hanno fatto il torto. E l'ho capito quando ho avuto un arresto cardiaco e per questo voglio imparare a cambiare. Ho paura di ricadere nella mia solita mentalità. Ma so che l'impegno nel cambiamento è la prima cosa perché se lo fai per un altro, non serve a niente. Ho sempre fatto tutto per gli altri, tutti i percorsi e li vedevo come una costrizione. Ho fatto una comunità penale e ho iniziato ad apprezzare le cose piccole grazie a quella vita regolare”.

Anonimo

“Da un po' di tempo, dopo aver vissuto 39 anni con dei concetti fissi e imposti, inizio a domandarmi se la felicità sia in realtà soggettiva. Quando lavoravo in banca, e ci ho lavorato quasi tre anni senza usare la sostanza, io avevo la felicità canonica perché avevo un ruolo nella società. Avevo una compagna. Eppure dopo tre anni mi sono licenziato perché non ero più felice e ho iniziato a percepire il fatto di non esserlo quando il lavoro aveva preso il sopravvento sulla mia vita privata. Questa routine meccanica mi ha distrutto e alla fine mi sono licenziato. Sono riuscito a stare un anno senza drogarmi. Quindi non ero felice e io ho paura di non aver ancora capito che cosa mi serve per trovare questo equilibrio. E questo mi mette la paura di non capirlo mai. È come se non vedessi una fine. Ho paura che la mia battaglia con la droga non possa coincidere con la mia felicità”.

Raphael 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: Rosa Luana Marra, psicoterapeuta e operatrice del Centro di Prima Accoglienza.

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

Ringraziamenti

Alla realizzazione del quattordicesimo 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 Luglio/Agosto. 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