



Che sintomi ha la felicità?

Qual è la tua montagna?

La vita al CPA

Ostacoli lungo il percorso

Indice

Che sintomi ha la felicità?.....	3
Qual è la tua montagna?.....	6
La vita al CPA	16
Ostacoli lungo il percorso	21
Ringraziamenti.....	25



Che sintomi ha la felicità?

Ci sono mai stati momenti in cui hai avuto paura di essere felice?

“Io non ho paura di essere felice. Sono qui perché sono stanco della mia vita, del mio modo di fare, del mio modo di essere. Non vedo l'ora di diventare un'altra persona perché la persona che sono stato fino ad ora mi ha portato a stare qua, a fare uso di sostanze e a tutto ciò che è successo nella mia vita. Non ho paura di essere felice. Può fare paura il cambiamento, ma non la felicità. Io da tempo sto pensando a questa felicità. Ho provato a trovarla in terapia da solo, ma non ha funzionato; ho pensato di farcela da solo; ho pensato anche di girare il mondo, ma se non risolvo questo problema che ho dentro non posso fare niente. Non vedo perché dovrei avere paura di cambiare. So che sarà una tempesta emotivamente, ma non mi interessa. Ho superato tante cose. Non mi ha fatto paura l'eroina e ora mi deve far paura un anno e mezzo di comunità?

Siamo bravi a toglierci l'eroina, ma tra due anni siamo di nuovo qua punto a capo se non si risolve il problema. E non è la sostanza il problema. Se non cambi in testa, il problema non si risolve. La nostra è una malattia dell'anima o della testa, come dir si voglia”.

Francesco CPA

“Io non ho paura di essere felice, però penso di avere paura di iniziare a sentire le cose in modo diverso, più forte, in un'altra maniera. Mi fa paura di sentire le cose da lucida: gli odori, il cibo, quello che ho intorno, le emozioni... Mi spaventa l'intensità di quello che potrei sentire perché non mi è capitato nella vita di sentire le emozioni forti; mi spaventa l'intensità anche di un momento del genere, come questo che sto vivendo durante questo laboratorio. Che poi sono le piccole cose che ti danno la forza di essere felice, però ho questa paura... che poi non è nemmeno una paura. Non saprei spiegarti. Il cambiamento, invece, me lo vivo giorno per giorno, sebbene un po' mi spaventi sempre per via delle emozioni forti che potrei sentire”.

Gioia CPA

LA BATOSTAGLIA QUOTIDIANA

“Un paio di volte ho avuto paura di essere felice. La prima è stata dopo l'ultima relazione importante che ho avuto e che è durata cinque anni. Da quel momento ho cercato storie impossibili, che sapevo non sarebbero durate perché avevo paura di rimettermi in gioco a livello affettivo. Sono stato preso in giro parecchie volte e da lì ho iniziato a pensare che lo avrebbero fatto tutte.

La seconda volta in cui ho avuto questa paura è stata quando sono arrivato qua perché mi stavo allontanando dalla sostanza. Ero spaventato di prendere la strada per la felicità perché stavo proprio al picco del mio uso. Erano tre anni che non facevo altro che lavorare e fumare. Passavo anche settimane senza mangiare e si era strutturata una routine. E staccarsi dalla routine è sempre difficile; poi se ci metti che la routine è la droga, allora tutto diventa più difficile. E per certi versi ti piange il cuore di lasciarla. Ma adesso la mentalità sta cambiando e la ricerca della felicità è diventato un obiettivo da raggiungere piano piano.

Anche quando i miei si sono separati ho sentito questa paura perché si è spezzato tutto. Il Natale da chi te lo fai? Il nucleo si perde. Ho perso molte delle mie abitudini e ho iniziato a vedere i miei genitori con occhi diversi. Lì sono caduto in depressione ed ero incazzato con il mondo. Lì non avevo

proprio voglia di essere felice perché pensavo: *‘tanto poi crolla tutto, non ne vale la pena’*. Prima la pensavo così: è inutile cercare la felicità perché tanto arriva la batosta. Ma ora non la penso più così.

La paura di essere felici ha inciso tanto sulla droga perché ti incattivisci, ti chiudi, ti scatta quella rabbia. Non vuoi nemmeno cercare qualcosa di diverso. Era diventata una voglia di non essere felice”.

Andrea CPA

(continua)



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“A me non mette paura essere felice perché so che essere felice fa stare bene. La persona felice è quella che ai propri occhi sta bene. Quando uno sta facendo un percorso del genere, ha dei problemi e nemmeno piccoli. Ha bisogno di comprensione e di impegno. Ma alla fine lo stiamo facendo per tornare a riassaporare quello che avevamo. Nemmeno il cambiamento mi spaventa”.

Luca CPA

“Io sono arrivato a un punto in cui usare le sostanze mi creava malessere. Usavo tutti i giorni e mi pesava più non sapermi rialzare. Ma alla fine scopri che non rialzarsi è molto più semplice e così continui a prendertela con il mondo. Ora sono sette giorni che sono pulito e voglio tornare a essere felice. Credevo di essere solo, invece ho mio padre, mia madre, le mie sorelle che si sono rifatte vive, mio figlio... E non posso permettermi di sbagliare. Sai da quanto non sto con una donna da lucido? Non ho una donna da lucido da una vita. Le persone che stanno bene e che vedo lucide mi danno forza. Da qui a una settimana sto meglio. Voglio andare avanti, capire dove ho sbagliato di nuovo. È una gran fatica fare quello stacco dalla sostanza perché continuare a fare quella vita è molto più semplice. Ora la sera dormo lucido e come faccio a non essere felice? Mia sorella ha ricominciato a parlarmi, mio padre viene qui... Uso te, uso Luca, uso gli operatori come esempi. Voglio usare questa carica per non ricadere. Secondo me se uno ricade è per un malessere. Ma ora voglio essere proprio felice”.

Mauro CPA



Qual è la tua montagna?

Alcuni utenti del CPA hanno risposto alla domanda “qual è la tua montagna?”, tornando indietro a quando hanno capito di aver bisogno di aiuto, partendo con il momento in cui hanno iniziato la frequenza al CPA, fino a parlare di quali sono le loro aspettative del domani e i loro sogni.



“Io mi sono svegliato una mattina e ho pensato che volevo lasciare il lavoro che avevo, ma dovevo trovare una scusa decente per poter prendere la disoccupazione. Lo stesso giorno ho chiamato una psicologa e le ho detto che volevo andare in comunità per recuperare dall'alcool. Lei mi ha messo in contatto con lo psicologo dello spot. Così ho iniziato a frequentare Villa, facendo prima h12 e poi h24. E ora le cose stanno cambiando. Prima con l'h12 era come una giornata di lavoro: venivo qui e la sera bevevo. Adesso, invece, stando qui h24 riesco a non bere.

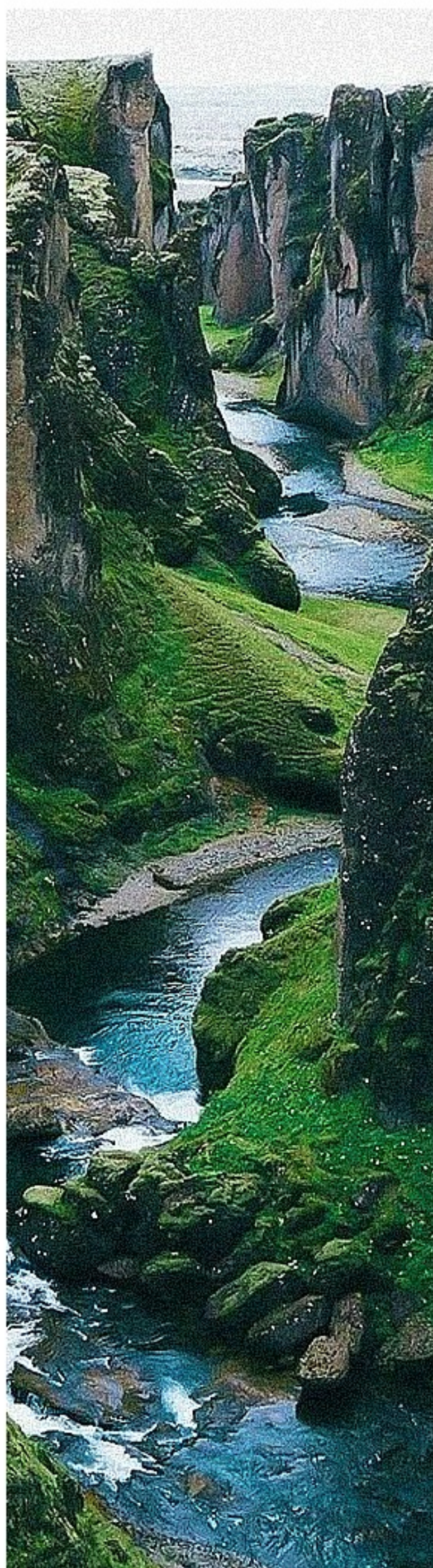
Questo è ancora un inizio e il mio progetto è andare in comunità e poter ricostruire Mariano perché Mariano è passato dall'eroina alla cocaina fino all'alcool. Sono ancora all'inizio e devo aspettare tanto. Anche il percorso con il SERD non è iniziato. Non so come sarò domani, come sarà la fine del percorso. Ma voglio cambiare la mia personalità, il mio modo di essere senza cambiare le fondamenta perché quelle resteranno sempre le stesse. Per ora so che voglio restare ancora qui all'h24, soprattutto se capisco che *(continua)*

sto per ricadere e che sto per mollare. Se esco da qui già so come va a finire. Pian piano si spera di cambiare”.

Mariano CPA

“Stando qui ho imparato di più a ragionare sugli errori e ad accettare i complimenti. Prima accettarli era strano. Mi urtava molto sentirmi dire che sono capace, che posso fare, che posso funzionare bene, eccetera. Il complimento in generale non mi è mai andato a genio, ma ho iniziato a ragionarci sopra e ad accettarli perché a volte sono onesti e veri, e li merito.

Il giorno 0 non è detto che sia il giorno che arrivi qui perché il percorso a volte comincia prima. Il mio primo tentativo è stato quando sono andato al SERD. Prima non avevo mai chiesto aiuto perché prima sei ancora convinto che da solo ce la puoi fare. Fai un po' di sport, non esci più, però poi capisci che o ti chiudi dentro un cubo e ti fai spedire il cibo con la cannuccia o la società non la potrai più attraversare. Quindi capisci che serve fare un percorso tuo. Oggi sono andato al SERD e non ho sentito la difficoltà di passare davanti ai bar e alle birre, ma in passato mi è venuto in mente di pensare di volermi fare una birra. Quello che facevo era alzarmi dal letto, farmi una doccia e andare in un posto dove sapevo che c'era la possibilità di parlare con qualcuno. Lì a livello di psicologia ho trovato un aiuto. Ma continuavo a pensare all'alcool. Poi arrivò il covid, capii che le mie gambe non erano forti e decisi di cominciare a bere e *(continua)*





a drogarmi mentre continuavo a fare questo percorso psicologico stimolante. E mi piace essere stanco dopo aver lavorato tanto con il cervello, sentirmi stimolato in questo modo. Poi il contatto con il SERD l'ho perso e ho mollato, così come ho mollato anche il percorso con la psicologa. Così è passato un bel po' di tempo e ho ripreso le mie vecchie abitudini. Eppure avevo capito che potevo fare un percorso con un sostegno, ma non da solo. La cosa da capire è che una volta che ricasci non butti tutto quello che hai fatto. Non puoi tirare fuori la birra che hai bevuto, ma hai sotto gli occhi il valore del percorso che hai fatto. Quegli anni, quel percorso, quella ripresa mentale e di cuore ci sono ancora. Sei consapevole che puoi farlo. Infatti, quando sono ricaduto e ho ripreso le vecchie abitudini, la vita notturna e quello stile di vita, però avevo capito che non volevo farlo. Ma non avevo in mente la mia montagna. Non avevo lo stimolo di cosa volevo diventare domani e se non ce l'hai, è un problema. Puoi smettere di drogarti, di bere, ma continui a non guardare lassù. Toglierti dalla mente le sostanze è importante, ma devi avere un obiettivo. Vivevo male la sostanza, il momento di comprarla, quando la usavo, dopo averla usata, non c'era nessuno step che mi facesse stare bene. Quando sono arrivato qui, non ho mai pensato di tornare indietro, anche se ho capito che nel corso del mese, ci potrebbe essere quel giorno in cui avrò paura di ricadere e qualche giorno fa ne ho parlato con Ilyas, l'operatore”.

Carlo CPA

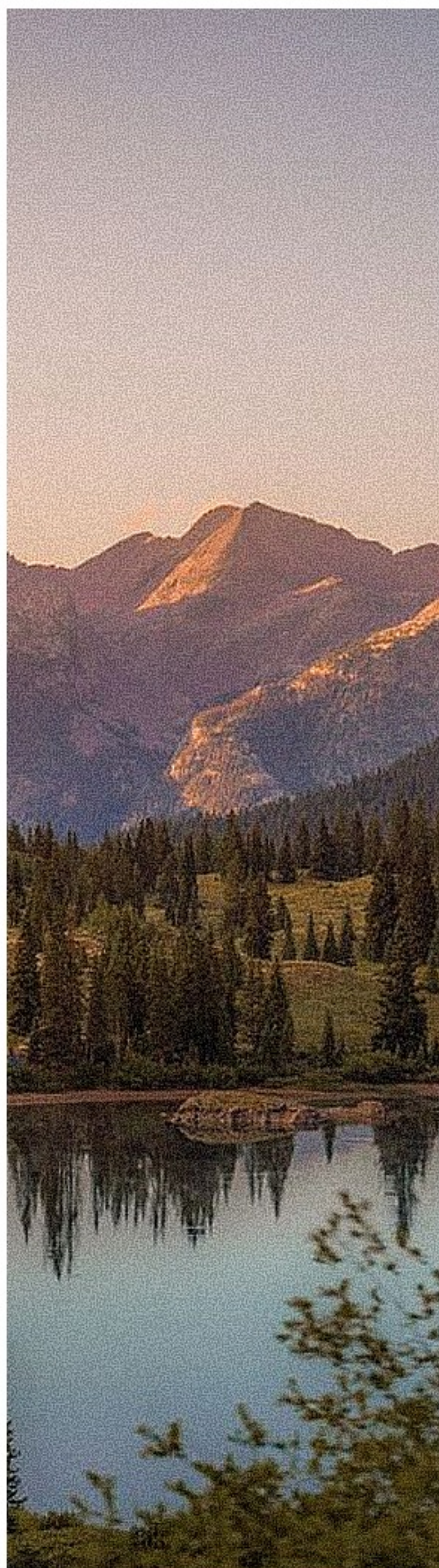
(continua)

“Ho parecchi anni di sballo sulle spalle. Inizi con una cosa e finisci con l'alcool. Fatto sta che mi accorgo che per quanto ci provi, io c'ho questa mentalità dello sballo. Io lucido non ci posso stare. Mi serve sempre durante la giornata qualcosa che mi faccia sentire un po' di sballo. Infatti, quando torno a casa una birra me la faccio, anche se non mi fa grande effetto. Questa trasgressione mi appaga e non riesco a stare senza. Venire qui h 24 sarebbe buono e dovrei fare anche io una scelta del genere perché ogni volta che torno a casa, mi prendo una birra. Me la devo prendere. Per questo capisco che ho bisogno di stare protetto 24h e non solo 12h. Ho bisogno di qualcuno che mi stia con il fiato sul collo. Fin quando lavoravo sotto padrone, non bevevo. Poi lavorando in proprio ho iniziato a bere. Quindi ho capito che ho bisogno di essere controllato. Io capisco che ho bisogno di aiuto perché da solo non riesco.

Adesso sto in bonaccia e vediamo se arriva un po' di vento che mi spinge da qualche parte. Adesso sto come una barchetta, sto fermo. Quando sbaglio, quando vedo che sto facendo una stupidaggine, mi critico e non vado avanti. Torno indietro. Ogni passo sbagliato che faccio, torno indietro di due passi. A questa età è importante avere la consapevolezza e avere la consapevolezza di non riuscire a fermarmi è pesante. Non mi sto arrendendo, continuo a persistere. Ma so che potrei fare molto di più”.

*Roberto CPA
(continua)*





“Il mio percorso è iniziato a Ottobre dell'anno scorso perché avevo capito che ormai era arrivato il momento di fermarmi ma come sempre ho deciso di fare tutto da solo. Ho cominciato piano piano. Andavo a comprare eroina, poi il mio socio ha iniziato a darmi il suo metadone che però anche a lui serviva. Quindi, ogni quindici giorni c'era la ricaduta proprio con l'eroina che durava una settimana o un mese. Poi a Febbraio, mentre andavo a comprare l'eroina, sono andato a Tor Cervara e Marco del camper mi ha preso in giro perché mi vedeva vestito bene in mezzo a tutti i tossici. Lì mi sono incuriosito, ho chiesto chi fosse quell'uomo e gli altri tossici mi hanno spiegato che era di Villa Maraini, un posto dove danno il metadone.

Così ho iniziato a venire qui per togliermi almeno il metadone, anche se dopo un mese che lo prendevo ho avuto un'altra ricaduta. Da là è cominciato il mio cammino e ho iniziato a ragionare diversamente. Ho capito che ho problemi di dipendenza da una vita. Sono passato da una sostanza all'altra. Ho pippato, fumato, iniettato. Quando ho smesso con le sostanze illegali, mi sono attaccato all'alcool e non me ne sono reso conto perché bevevo la mia birretta la sera e basta. Ma era diventato un modo di affrontare la vita. Ho capito di avere questo problema e pian piano con Giovanna abbiamo fatto un percorso. Ho capito che dovevo andare al SERD perché avevo un problema di dipendenza di cui non mi ero mai reso conto. Per me non avevo nessun problema. Invece c'è e devo capire *(continua)*

qual è. Quindi sono andato al SERD e mi sono iscritto con tutti i problemi del mondo perché devi avere una positività alle sostanze per iscriverti ma io non avevo una positività. Sono riuscito a iscrivermi con i miei precedenti. Domani c'è l'ultimo tavolo della commissione e spero mi diano l'okay per entrare in comunità. Per metà settembre dovrei entrare e l'11 mi danno la risposta. Sono tutti molto positivi e faranno il possibile. La cosa importante è che tutti hanno capito che sto qui seriamente non perché mi sono svegliato una mattina così e sono venuto qui senza motivo tanto per. Hanno capito che io voglio capire perché mi drogo.

Alla fine della montagna non immagino ancora come sarò. Un anno fa volevo partire su una nave da crociera e ora sono qui. Però mi vedo in un casolare di Viterbo per evitare la burocrazia di Roma. Ma da qua alla fine chissà quante cose cambieranno”.

Francesco CPA

“Quando sono arrivato, la prima cosa che ho detto è stata: *‘io non c'entro un cazzo’*. Allora Vanni mi ha preso lo specchio e mi ha chiesto: *‘sei sicuro che non c'entri un cazzo? Guardati’*. E stavo lesso. Il problema l'ho visto quando ho iniziato a bere alle otto del mattino, quando andavo a lavoro e tremavo quando dovevo firmare. L'ho capito quando tremavo la mattina, non quando bevevo dodici birre al giorno.

Quando sono venuto qui, dopo un'ora volevo andare via. Poi ho iniziato a *(continua)*





conoscere le persone. Ho perso tanti anni dietro l'alcool e so che non ne sono uscito totalmente. Sono solo 20 giorni che non bevo. La mia montagna è uscire da qui e provare il senso di vomito quando vedo l'alcool. Mi sono fatto levare i soldi per non bere perché so che li spenderei con le birre. La mia compagna mi fa compagnia al telefono quando esco da qui e sono a piedi. Ora quando sento qualcuno puzzare di alcool, mi viene voglia di dargli una pizza. Non so come la mia compagna sia riuscita a starmi vicino. Non posso uscire da qua e sfondarmi. Se mi facessi una birra ora mi sentirei in colpa.

Per ora nei miei pensieri c'è la comunità h12 e se vedo che non reggo, allora una h24. Ma la mia paura è che prima o poi cedo.

Io qui sono venuto costretto. Qualche giorno prima dell'ultima birra la mia compagna mi ha fatto: *'bevi davanti a me'* e mi ci aveva messo l'Alcover dentro. Poi ho ribevuto, mi sono sentito male e lì ho capito che dovevo fare qualcosa. Lei stessa mi ha detto *'o me o l'alcool'*”.

Alessio CPA

“Io non sto qui solo per la sostanza ma anche per altre patologie. C'è una Claudia che dice: *'a me la sostanza piace'* e mi faccio. Sto un giorno bene, l'altro giorno così così. Non ho sensi di colpa perché a me la cocaina piace. Questa è la cosa con cui combatto ogni giorno perché non ho sensi di colpa, la sostanza mi distoglie dai pensieri. So che ho delle patologie che si legano con *(continua)*

la cocaina che usavo da quando avevo 13 anni fino a sette mesi fa. Poi ho iniziato a fumarla. Da lì sono andata via di casa e ho lasciato i miei figli e come donna sono stata malissimo. Mi sono ritrovata come in mezzo a un bosco e mi sono ritrovata da sola. Ho dovuto ricostruire tutto e rimbocarmi le maniche. Non potevo chiedere aiuto nemmeno alla mia famiglia.

Allora ho chiesto aiuto a mio marito che è corso da me e mi ha aiutata. Il 21 Maggio mi è venuto prendere e il 23 mi ha portata qui. Quando ho le mie piccole ricadute, qui dentro lo sanno. Anzi, avviso prima. Non voglio prendere in giro né me stessa né chi sta cercando di aiutarmi. Però qui dentro sono voluta venire io.

Ad oggi ho tentato di fare una frequentazione h12 al CPA, ma poi ricadevo. Dicevo: *'ma che me frega'* e mi sembrava una presa per il culo. Nella mia testa vorrei fare mille cose. Mi sento come una bambina, più piccola dei miei figli. Mio marito mi deve controllare le chiamate, la rubrica, i soldi, i chilometri fatti... Mi sembra di non aver capito un cazzo della vita mia.

Ora so che comunità diverse da Villa non le accetterò. Qui sto a casa, invece a casa mi sento un'estranea. In questo momento io ho bisogno di stare qui dentro perché qui riesco a pensare a me stessa. So che voglio tornare la Claudia di una volta senza la sostanza, anche se non so se riuscirò mai a togliermela definitivamente. Che poi a volte mi chiedo: *'possibile che io a 36 anni non (continua)*





riesco a dire "levati dai coglioni?"". Ma quanto posso resistere? Io mi devo togliere lo schifo che ho intorno ma per togliermi lo schifo che ho intorno devo stare qua dentro e fare il mio percorso. Voglio arrivare in cima alla montagna, magari ricominciare a studiare sui libri di psicologia. So che ho tante potenzialità non sono solo una tossicodipendente".

Claudia CPA

“Mi sono accorto di avere bisogno di una mano quando sono ricaduto dopo 10 anni. Avendo già fatto un programma, ero già consapevole di essere rientrato nel tunnel. Ho chiesto una mano a Fabio anche se mi vergognavo a chiamarlo. Lo conosco da quando eravamo ragazzi.

L'ultima volta ho perso casa, ho dormito dieci giorni in macchina e mio figlio una volta si è svegliato di notte per venirmi a cercare. Ho raggiunto il degrado. Sono anche stato arrestato.

L'impatto qui è stato forte all'inizio. Ho detto: *'mi faccio qualche giorno qua, mi do una ripulita'*, invece è un mese che sto qui e sto facendo i giri al SERD. E sto per entrare in comunità.

Ho paura di ritrovarmi qui un'altra volta dato che sono ricaduto dopo dodici anni. Ho paura di rifare il programma dopo dieci anni e di ricadere ancora. Ora sto qui per me, sono lucido e mi piace stare lucido. Vedo i risultati e ieri ho fatto il primo colloquio con la comunità. Sono molto positivo, sono *(continua)*

speranzoso e so che il programma voglio farlo per limare e cambiare mille sfaccettature. Ora la montagna inizia ad essere un piano. Vedo e spero che vada tutto bene. Poi un giorno vorrei avere una nuova compagna, innamorarmi di nuovo e avere una vita normale come tutti”.

Mauro CPA

“Sto qua da quattro mesi per smettere di drogarmi. La mia montagna interiore la sto scaldando e sto per entrare in comunità. Tuttavia, ci sono giorni in cui ho paura. Vengo da una settimana di festa e questo mi fa temere che io non scalerò la mia montagna. E purtroppo non me ne pento. So che sono giovane e che ricadrò anche dopo la comunità. Mi sta calando un po' l'entusiasmo per la comunità. La mia montagna è riavere un rapporto con mio padre. Riuscire a parlarci una sera senza avere voglia di soffocarlo e accoltellarlo”.

Daniel CPA



La vita al CPA

Nel seguente articolo alcuni utenti hanno parlato di come è la vita al CPA: i legami con gli altri utenti, il rapporto con gli operatori, ciò che hanno trovato a Villa e ciò che ancora stanno cercando.

“Per me Villa Maraini era un covo di drogati. Sono arrivato qui due mesi fa con l'intento di fermarmi qualche giorno per riprendermi soprattutto fisicamente perché ero fuori casa. In tutto questo periodo, diventando lucido, ho rivalutato Villa e ho deciso di rimanere qui per intraprendere un percorso per entrare in comunità. Come vedevo male Villa, vedevo male anche gli utenti. Avevo pregiudizi su tutti. Invece, con il tempo mi sono reso conto che questo è un gruppo che tutti i giorni mi dà qualcosa ed è grazie a loro se sto bene e se rimango qui. Il gruppo è importante in un percorso del genere. Avevo anche pregiudizi sugli operatori. Non essendo lucido, non li vedevo preparati e li percepivo assenti. Invece, mi sono dovuto ricredere e li apprezzo sempre di più. Il mio operatore è Stefano e non mi sono mai sentito seguito così tanto, nemmeno durante la prima comunità. Mi sta seguendo sotto tutti i punti di vista attraverso tante piccole cose, tipo incontrare i miei genitori, conoscere mia sorella... Quindi ora apprezzo tutto di Villa. Credo che ciò che abbia fatto la differenza nel mio cambiare opinione sia stata la lucidità. In comunità avevo un operatore di riferimento, ma a livello familiare, ad esempio, non mi aiutò molto. Qui, invece, con tre telefonate già abbiamo lavorato su molto. Nell'altra comunità, poi, non parlavo con mia madre. Invece, Stefano mi ha sbrogliato dei nodi che in diciotto mesi non sono riuscito a sbrogliare. Mi cerca, mi consiglia, mi parla. Sono veramente contento. Ora aspetto l'entrata in comunità”.

Mauro CPA

“Villa Maraini mi ha sempre salvato in qualche modo. A volte mi capita che non ci capisco niente di quello che mi succede, ma continuo a venire qui perché aspetto il momento in cui arriverà questa epifania e mollerò questa vita. Ma questo momento non è ancora arrivato. Tra l'altro *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

anche la notizia del tumore mi ha scosso e mi dà pensieri. E noi che facciamo quando abbiamo pensieri?

Una cosa che apprezzo di Villa è che qui pensano anche alla cura medica. Ti fanno fare i controlli, le visite... In un mese mi hanno fatto fare tantissimi accertamenti. Loro pensano anche a queste cose perché noi tossici non ci pensiamo a queste cose.

Se ti impegni e pensi a te stesso, puoi tanto prendere da Villa. Poi se uno viene e si continua a fare, sono cazzi suoi. Sta facendo del male a se stesso. Magari arriverà il momento in cui smetterà davvero; magari ha una lotta interna. Quello che mi fa arrabbiare è la gente che non fa un lavoro mentale, che non si mette là a dire: *'che cazzo sto facendo?'*. Se qui ti affidi, puoi trovare tanto di positivo. E a chi non si vuole salvare non bisogna andare dietro, anche se capisco che è difficile perché è come trovarsi in una pasticceria. Io

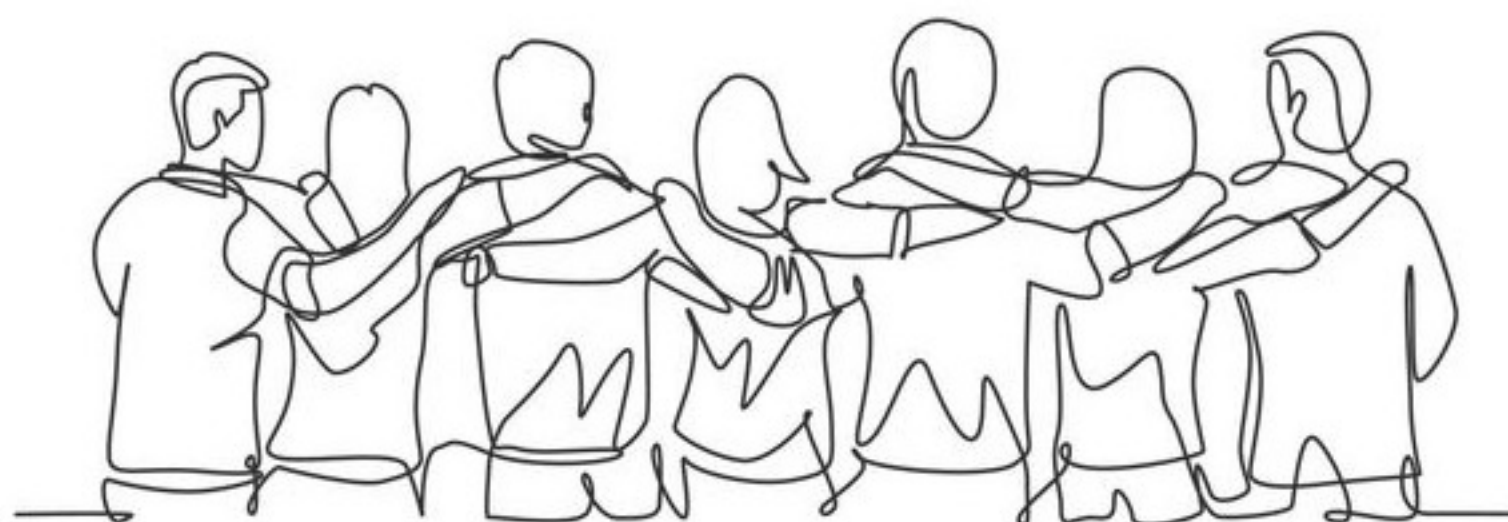
li capisco chi si fa anche qua dentro perché ci sono passata anche io. Qui mi hanno veramente salvato la vita questa volta, letteralmente, grazie a questi controlli che mi hanno fatto fare e che mi hanno permesso di scoprire che ho un tumore.

Ancora non mi segue nessuno come operatore perché sanno che sto in una fase di confusione e non so nemmeno io quello che voglio fare. Spero che mi prenda qualche epifania, anche se ora come ora il tumore ha la priorità”.

Vania CPA

“Prima di parlare di me voglio dire una cosa a Vania: l'epifania deve partire da te.

Tornando a me, io adesso ho Sara sia come operatrice che psicologa. È partito da me il venire qua. Il primo mese facevo h12: uscivo, andavo a bere e tornavo qua, e ho capito che non mi serviva a niente, anche se almeno potevo parlare con Claudio. Poi, da quando ho iniziato a fare l'h24, *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



ho iniziato a combattere una guerra che voglio vincere. Forse in h12 non avevo la spinta che ho in h24. Gli operatori sono sempre stati presenti. Non ho niente da recriminare a Sara e a Claudio. Capisco anche che se non mi possono aiutare subito è perché hanno degli impegni. Anche l'utente deve capire gli impegni degli operatori, non solo il contrario.

Personalmente non sono partito subito con l'occhio negativo, ma mi sono fidato della persona che mi ha consigliato Villa. E non ha sbagliato perché sono quasi 3 settimane che non bevo e significa che questo lavoro funziona. Ma ovviamente non dipende solo dagli operatori.

Mi fa schifo pensare a quello che ho bevuto. Anche quello mi ha fatto capire che ero arrivato a un livello troppo grave. In qualche modo dovevo spegnere la testa e qualsiasi cosa andava bene.

Io da quando sto qua e ho deciso di non bere e se vedo uno ubriaco, non mi unisco. Sta a te reagire in un modo o nell'altro. Se avessi bevuto, non mi avrebbe visto nessuno; me lo sarei tenuto per me e basta. Ma io ho deciso di non bere.

Nel gruppo ci sono persone con cui parlo di più e altre con cui parlo meno. Capisci con il tempo a chi avvicinarti per evitare discussioni. Ora riesco molto di più ad evitare piuttosto che ad affrontare. È vero che fuori da qua ritorno io perché fuori da qui arrivo a scontrarmi. Anche se domenica, quando ho incontrato da lucido uno che si comportava come me, ho evitato e me ne sono tornato a casa”.

Mariano CPA

“Il mio carattere sembra forte a primo impatto. Ho un modo di fare che mi porta a ridere e a scherzare con tutti, ma non mi fido nemmeno di me stessa.

Io qui mi sento a casa mia.

Ci sono tante cose che non vanno qui, però il malfunzionamento (*continua*)

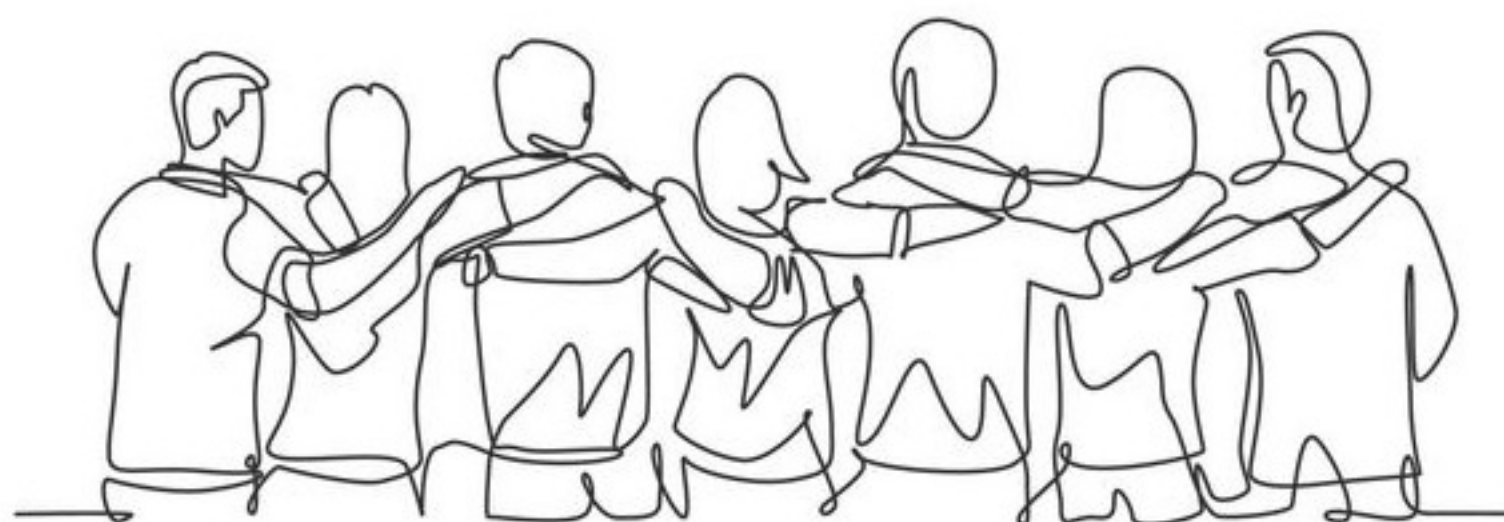
LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

c'è in ogni ambiente. Siamo tanti, ci sono problemi a livello economico e ci sono tante difficoltà. Però nonostante tutte le difficoltà che ho io e che trovo qui dentro, non trovo motivo per andarmene. Ora sono più determinata rispetto a prima, quando trovavo le scuse. Esco da qui solo per il SERD. Non ci sono nemmeno più per i miei figli. Se sto a casa, il problema non è la sostanza, ma il contesto e il rapporto con mio marito... E io ora non vorrei ricadere per un piccolo litigio; non voglio mettermi in situazioni a rischio che mi farebbero avere una giornata di merda. Qui mi alzo alle sette di mattina, non mi fermo mai, ma non mi sento appesantita. Sono contenta, mi sento gratificata e mi riempio la giornata. Non lo faccio per le pacche sulle spalle. Sono passati nove, dieci giorni dalla mia ultima ricaduta, da quando sono scappata da Villa e mi sono resa conto della merda che c'è intorno a noi. Ho visto la merda con la lucidità. Sono arrivata a casa, ho messo la chiave nella serratura e ho avuto la conferma che mio marito non era in casa. Ho visto l'armadio vuoto e ho avuto la prova che era come pensavo io. Da lì ostriche e champagne fino al giorno dopo. Poi però ho deciso di tornare a Villa, facendo videochiamate sia con gli utenti che parlando con gli operatori. Sono tornata qui da sola e da quel giorno non sono più andata via. Questo risale ai primi di Settembre.

Qui mi do una pacca sulla spalla perché domenica scorsa sono rimasta qui da sola. Stavo su a SPOT a vedere la tv e c'è stato viavai... Due persone sono state sospese e due sono rimaste. Mi è passata la sostanza sotto gli occhi e non ho fatto niente. Mi sono girata dall'altra parte e mi sono messa a dormire. Che poi mi sentirei sporca se lo facessi qua dentro. Mi sentirei come se stessi prendendo per il culo tutti”.

Claudia CPA

“Ognuno deve andare per il suo percorso. Io inizialmente avevo *(continua)*



il pregiudizio verso tutti perché pensi tante cose, invece di pensare a te stesso. E a volte devi fare uno sforzo anche a vedere certe scene e devi fare uno sforzo nel non giudicare chi sta come stavi tu fino a qualche tempo fa. Non ti devi sentire migliore e a volte basta un attimo.

Riguardo gli operatori, non ne ho ancora uno di riferimento, ma penso mi verrà assegnato”.

Claudio CPA

“Nella sfortuna di essere tossici a Roma, c'è la fortuna di avere Villa Maraini che fa prevenzione e instaura un rapporto con il tossico. Io vivevo in una zona di spaccio e avevo finito il metadone. Quando incontrai Marco, un operatore di Villa, mi prese in giro perché ero vestito bene e diceva che non mi servivano le siringhe. Quella battuta mi ha fatto ragionare e ho chiesto chi fossero quelle persone. Mi è stato spiegato che era un dipendente di Villa, un posto dove danno il metadone.

Così sono venuto a Villa, ma non mi è stato dato il metadone perché ero strafatto. Così sono tornato l'indomani e ho iniziato il percorso da Aprile ad adesso. Ho avuto una ricaduta pesante prima di entrare qui.

All'inizio sono venuto qui per levarmi il metadone. Mi davano una settimana, un mese di tempo, anche perché avevo iniziato regolarmente a ricadere. Poi un giorno Giovanna mi ha parlato e mi ha detto che visto il mio trascorso mi serviva una comunità. Io ci ho pensato un attimo e le ho detto: *‘mi sa che hai ragione’*. Così ho continuato a frequentare e ho scalato il metadone.

Il CPA funziona che tu scegli le persone con cui stare. Se in un angolo si stanno drogando, io non ci vado. Ognuno qui viene aiutato in modo diverso e ognuno ha le sue motivazioni. Gli operatori mi hanno aiutato a ragionare, a prendere delle decisioni. Anche altre volte avevo preso delle decisioni: cambiare vita, cambiare città... ma nelle altre città non c'è Villa Maraini. Per questo ho voluto fare il percorso qua, perché mi piace l'approccio che consiste nel creare un legame con il tossico e nel fare prevenzione. Le dinamiche del CPA sono quelle, ma tu puoi scegliere cosa fare e che percorso fare”.

Francesco CPA

Ostacoli lungo il percorso

I ragazzi del CPA hanno voluto dare voce ed esporre quali sono, secondo loro, le problematiche relative al CPA per provare a migliorare il servizio e poter permettere a tutti di vivere le giornate nel Centro di Prima Accoglienza.

“Certe situazioni mi fanno proprio incazzare. A volte sembra che il CPA se ne fregghi. Casi come il Covid sono gravi. Se gli operatori sanno chi è positivo, devono intervenire e queste persone non possono restare qua. Sono incazzato nero perché come io cerco di stare alle regole, ci devono stare anche gli altri. Se uno viene qui ubriaco, cazzi suoi. Io cerco di aiutarti, ma se vieni tutti i giorni fatto, che ci stai a fare qua? Resta fuori e sfondati. Mi incazzo perché mi dà fastidio. Io sono quaranta giorni che non bevo. Il corpo non lo sente, ma la testa sì. E mi fa arrabbiare vedere una persona che si vuole buttare via”.

Alessio CPA

“In questi giorni mi sento più rilassato, ma allo stesso tempo sono agitato. Ad agitarmi è il fatto che sto qua ma non so se agli altri fa piacere che io ci stia, non so che cosa pensano di me. A volte non capisco quando le persone scherzano o quando fanno sul serio. Per il resto procede bene perché qui sto bene. Poi anche a me dà fastidio questa cosa del Covid perché ho paura di potermi ammalare. Un'altra cosa che mi dispiace è quando qualcuno mi risponde male perché non voglio restare in disparte e di questo ho paura. Però piano piano mi sto inserendo e mi sento bene a parlare con le persone”.

Nicolas CPA

“A volte qui vivo un sacco di impotenza. Questa è casa mia ormai. Sto qui h24. Mangio qui, dormo qui e riscontro tante problematiche, soprattutto dalle persone che vengono da fuori. Bagni sporchi, urinano per *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

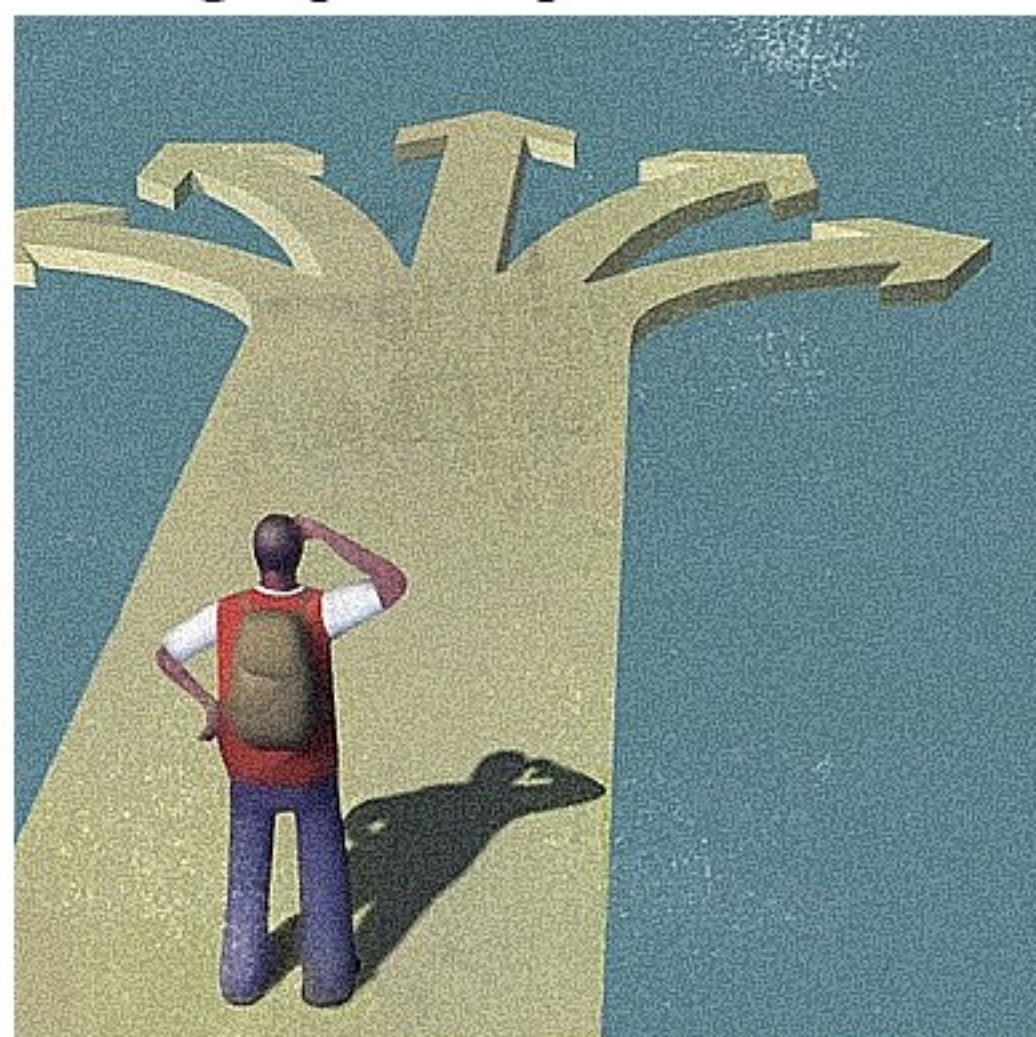
terra, lavandini sporchi, lavano i panni nei lavandini, ci si fanno la barba. Non ci sono regole. Per non parlare a mensa: c'è sempre qualcuno che si lamenta. C'è una grande frustrazione perché noi ce la mettiamo tutta ma abbiamo un limite. A volte è come difendere un fortino e siamo uniti su questo. Abbiamo chiesto più appoggio, ma ci rendiamo conto che siamo tanti. Vediamo che a volte gente viene allontanata, ma non in modo incisivo.

Io mi sento frustrato. A volte penso: *'non mi frega più niente'* e guardo il mio orto. Guardo le persone a cui tengo di più e basta. Non è nemmeno paura, ma solo rabbia. Io continuo a lavorare sul mio obiettivo, ma vivo questa situazione con rammarico. La sera ho bisogno di stare solo perché durante il giorno sono ovattato. Siamo tanti noi, siete pochi voi. La soluzione non ce l'ho. Noi possiamo solo collaborare aiutandovi a pulire e a tenere questo posto. Una parte fanno loro e una parte fa un gruppo. Voi senza noi non funzionate e viceversa.

Una delle difficoltà delle persone che stanno qua da tempo è come trasmettere ai nuovi utenti quanto si sta bene qua. E mi dispiace per loro quando questo non succede. Mi dico: *'non riesco a fargli venire un sorriso'*. Ma a volte è come voler guidare una macchina che va a zompi”.

Mauro CPA

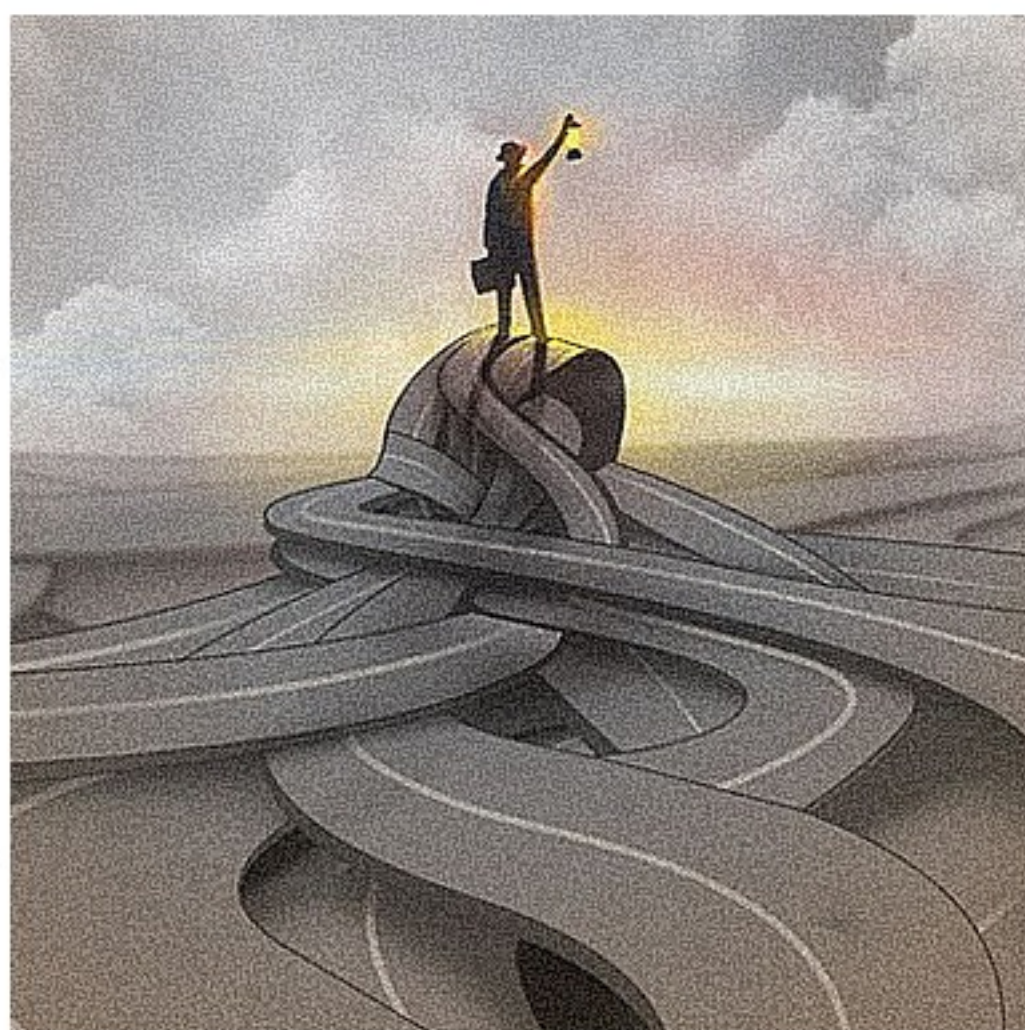
“La sera, quando vado a letto, ho i pensieri. Ho messo dei limiti anche con la famiglia perché i problemi che hanno mi destabilizzano ed è quasi impos-



bile non incazzarsi. Ma sto qui a Villa e durante il giorno ho la divisa di Villa; poi arrivo in camera e sono vestita da famiglia. Mi metto a letto e non riesco a non pensare, nonostante i problemi a casa, che qui dentro fanno tutti come vogliono perché sanno che qui dentro avranno sempre un'opportunità.

A volte capita che io manco e mi demoralizza il fatto che le mie responsabilità non vengano portate avanti da altre persone perché *(continua)*

tengo tanto ai compiti che ho qui e li voglio portare avanti fino alla fine, anche perché io sfogo le mie patologie occupandomi di altro. Sono abbattuta perché dico: *'cazzo, lascio le chiavi in consegna e non se le sanno gestire semplicemente dialogando'*. E mi rendo conto perché il mondo sta andando a scatafascio: non c'è più dialogo tra le persone. A me piace farmi una chiacchierata con tutti e capisco che non tutti siamo uguali, che non tutti hanno il mio



stesso cervello e che non tutto può sempre andare dritto. So che siamo tutti un po' stressati, gli operatori hanno avuto la botta degli stipendi e io capisco tutto. Però sono un po' abbattuta. Siamo tanti. Sono quattro mesi che sto qui e inizia ad essere pesante. So che una strada la devo prendere e sto pensando di passare a SPOT. Ma SPOT chiude alle 17:00 e poi dovrei tornare qui fino alle 21:00. Ma so che in un'altra comunità non voglio andare. Sto valutando anche il progetto CAD e vediamo che cosa possiamo fare”.

Claudia CPA

“Sono quattro giorni che sto qua e ci sono tantissimi buoni propositi, il che mi carica. Però ci sono elementi perturbatori che fanno girare le scatole. Io mi sto impegnando e poi mi casca davanti una persona che fa come gli pare. E questo mi fa tornare a delle sofferenze e a delle paure. I primi due giorni sono stato tipo monaco, ma il terzo mi sono partiti i mostri in testa per l'astinenza. Già entrare qui dentro fa paura; immagino come uno si possa sentire dopo due mesi e in più ti arrivano pure queste situazioni. E vedere che dopo due mesi ancora resta quella paura mi fa preoccupare. Uno viene qui con i buoni propositi, ma queste cose ti possono far deviare. In certi momenti c'è confusione. Ma questo è il CPA ed è normale.

Temo di fallire, anche se penso di essere abbastanza forte anche di fronte a queste situazioni. Se sgarro, non vengo qua con evidenze *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

esteriori.

Fare una battaglia tutti insieme significa essere coesi. Ma se uno cade, poi cadono tutti insieme. Per fare una rissa basta una persona, come dice il detto. Questo può produrre timore e giramento di scatole”.

Agostino CPA

“Oggi ho provato odio perché la mancanza di rispetto verso chi sta già combattendo una guerra mi dà veramente fastidio. Già combatto la mia battaglia e poi vedo te che combatti la tua battaglia e che la stai perdendo; mi demoralizzi e butti all'aria tutto il lavoro che stiamo facendo e le chiacchiere che abbiamo fatto.

Oggi sto particolarmente avvelenato e per quanto tento di mantenere la calma, a volte mi risulta difficile. Non arriverei a menare, ma mi viene difficile stare sereno. Una cosa che mi fa avvelenare degli operatori è che danno possibilità a chi possibilità non ne vuole e destabilizzano chi vuole fare un percorso serio. So che è la politica di Villa, ma così destabilizzi chi vuole fare il suo percorso. So che questa cosa non cambierà, ma si dovrebbe fare una distinzione tra chi la mano la vuole veramente e chi la mano non la dà né a se stesso, né ai gruppi, né agli altri. Anzi, ti viene paura di poter ricadere avendo davanti queste persone e non è giusto per chi questa guerra la vuole vincere.

Io non ho paura di cadere e sono perseverante. Ma la perseveranza a volte la



perdi quando vedi gente che smette di combattere. Mi demoralizzo e noi reagiamo molto a queste cose. Io so la forza che ci sto mettendo ed è grazie a Villa e al mio impegno che sto facendo un passo dopo l'altro per migliorare me stesso. Però ci stanno persone che nemmeno alla sbarra dovrebbero far venire. Ma so che il CPA è fatto così e si dà una mano a tutti, anche a chi la mano non la vuole”.

Mariano CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Crediti

A cura di Lucrezia Polimanti, psicologa e volontaria presso Villa Maraini;
Luca Di Nardo, psicologo e tirocinante 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 nei mesi di Agosto e Settembre: noi ci siamo occupati solo di trascriverli.

Ringraziamenti

Alla realizzazione del sedicesimo numero di *"La Battaglia Quotidiana"* hanno partecipato alcuni utenti del CPA che vogliamo ringraziare: senza voi e senza le vostre idee tutto questo non sarebbe stato possibile.

Ringraziamo, poi, Villa Maraini per averci dato la possibilità di iniziare questo nuovo progetto che ci auguriamo possa continuare.

Per ultimo, ma non per importanza, ringraziamo chiunque abbia speso un po' del suo tempo a leggere queste pagine.

Prossimamente...

"La Battaglia Quotidiana" conta di essere una newsletter mensile e l'uscita del prossimo numero è prevista per Dicembre. Intanto, chi volesse scrivere ai ragazzi e contribuire a questo progetto con suggerimenti e risonanze può scrivere a labattagliaquotidiana.cpa@villamaraini.it

Alla prossima!

IL CPA