



Polaroid

Obiettivo: tolleranza

L'altra guancia

Rinunce

Rinascere spetta solo a te

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Indice

Polaroid	3
Obiettivo: tolleranza	13
L'altra guancia	16
Rinunce	19
Rinascere spetta solo a te	23
Ringraziamenti.....	27



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Polaroid

Per questo articolo ogni utente ha elaborato una descrizione di se stesso mettendo in luce le proprie caratteristiche come se fosse una fotografia; successivamente altri utenti hanno arricchito la descrizione iniziale aggiungendo altri dettagli. Ciò è stato fatto per permettere ad ogni utente di vedere ciò che a volte non riesce a vedere di se stesso e per scoprire come viene percepito da fuori.

“Penso di essere una persona molto logorroica, ma nel tempo stesso anche molto profonda. Sono una persona pignola, che spesso fa notare gli errori, ma penso di avere sempre un modo carino e giusto per dirlo. È difficile che io attacchi o che offenda. Cerco sempre di creare una chiave di lettura. Sono altruista e generoso e sto lavorando anche su quello. Tendo a fidarmi molto delle persone. Mi piaccio come sono e mi accetto. Penso di essere disponibile. Ho la coda di paglia e me la prendo anche se non lo dico. Sto al gioco, ma non mi piace quando le persone si prendono troppa confidenza e ho difficoltà a dirlo, anche se si vede perché magari mi allontanano dal gruppo. Parlo con tutti, ma ho difficoltà a legarmi: sono amico con tutti, ma non ho legami e spero di lavorarci in comunità. Sono una persona molto affettuosa e quando mi affeziono, divento molto protettivo. Mi sento una persona che quando inizia una cosa, cerca di portarla a termine. Prendo molto l'iniziativa e non aspetto gli altri. A volte ho difficoltà ad ascoltare e spesso parlo sopra le persone”.

Mauro CPA

“All'inizio non capivo se Mauro avesse una maschera o meno. Era ambiguo. Ma alla fine è una delle prime persone che mi ha accolto e che mi ha parlato. Per ora mi sembra una persona che sta cercando di sforzarsi di fare un percorso. Sembra quasi un: *'devo comportarmi così, devo accogliere tutti'*. Ma poi conoscendolo capisci che non è così”.

Agostino CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Penso che Mauro si sia descritto bene e ha un'idea chiara su di lui. Ha questo modo di fare per cui ringrazia troppo; quando fa una cosa la fa perché ha voglia di farla, ma poi inizia con i 'grazie' e gli 'scusa'. Questo troppo grazie e scusa può diventare pesante a livello razionale perché all'altra persona può sembrare una sviolinata. Quando dice che ha difficoltà a diventare amico, è vero perché è un po' diffidente, però tra me e lui è nata un'amicizia qui dentro. Ci siamo confidati tante cose sui figli, abbiamo condiviso i rapporti, i consigli e mi fa domande. Penso che Mauro debba dire quando ha difficoltà e quando qualcuno si allarga con lui. A volte è una cosa buona girarsi dall'altra parte, ma allo stesso tempo è buono anche dire se qualcuno ti sta rompendo”.

Claudia CPA

“Per me Mauro è una brava persona. È un buonaccione. Non è una persona maligna che fa cose per tornaconti personali. È tutto cuore da quello che mi sembra. Sono d'accordo quando lui dice che è altruista. Ogni tanto può essere pesante perché di mattina ti parla, ma è abitudine. Poi ognuno è fatto diversamente”.

Lorenzo CPA

“Lo conosco da poco, ma penso anche io che sia un bravo ragazzo e che sia altruista. Poi io non sto tutto il giorno qui e non lo conosco tanto. Sicuramente dovrà cambiare qualcosa, ma questo riguarda ognuno di noi. Con me si è sempre comportato bene da quando sto qua”.

Mirco CPA

“Tutto quello che io faccio a Villa, a casa, con le mie amiche, lo faccio perché mi va. Nessuno mi obbliga perché se qualcuno mi obbliga a fare qualcosa è il momento in cui io non faccio quella cosa. Non faccio le cose per sentirmi dire grazie o per fare un favore. Non devo essere ringraziata cento volte e dall'altra parte una persona non deve sentirsi costretta a ricambiare perché ho fatto qualcosa per lei. Faccio queste cose per riempire le mie giornate. Se qualcuno mi obbliga, allora non faccio più quella cosa. Non so se dipenda dal tipo di vita che ho fatto, perché sono cresciuta da sola o perché sono nata per dominare e quindi non riesco a farmi dominare... (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Eppure la mia fragilità ce l'ho dietro la mia corazza di quella che è forte e che fa tutto... La sera faccio i conti con me stessa prima di andare a dormire. Però non riesco ad andare *'sotto padrone'*.

Sono una persona molto buona. Una volta ero una di quelle persone che scattava subito, immediatamente, e non ti faceva nemmeno parlare per via delle illusioni che mi sono fatta sulle persone, sui rapporti... Ad oggi do la possibilità a una persona di sbagliare proprio per capire. Ma una volta che ha sbagliato, con me ha chiuso, anche se alla fine riesco sempre a perdonare tutti anche se vengo tradita. Magari passa un anno, due anni, ma alla fine perdono. Sono riuscita a perdonare tante cose brutte.

Sono una bella cagacazzi e sono molto rigida. Infatti, a volte qui dentro mi incazzo, ma poi dico: *'questa non è casa mia'*. Mi piace organizzare il lavoro per tutti i ragazzi e riconosco che questo è sbagliato perché anche loro devono imparare certe abitudini e ognuno deve fare il suo lavoro. Più che altro non posso pensare che tutti pensino come me, che lavorino come me, che abbiano la mia energia. Non ho mai rifiutato di fare un lavoro qui e mi spacco dalla mattina alla sera.

Di buono ho anche il fatto che so riconoscere le persone dalla faccia e ho imparato a fare il doppio gioco. Oppure capita che non ti saluto proprio. Ma il mio sguardo non lo abbasso mai. Se mi stai sul cazzo, te lo dico e sto imparando a mettere dei confini. Non riesco a manifestare i miei sentimenti e mi riferisco all'affetto.

Qui ho recuperato l'autostima perché mi dicono cose che mi fanno sentire donna. Mi dicono cose belle ma non sono sviolate. Mi fanno sentire importante. Io, invece, sono sempre stata fredda e diffidente. Con loro sento di ricevere proprio un abbraccio vero. E lo stesso vale se mi baciano Sara, Eliana o Giovanna. Mi viene la pelle d'oca”.

Claudia CPA

“Zia Claudia fa tante cose per me perché le fa piacere farlo. Ma il giorno in cui io non ci sarò, sarò in difficoltà. Per questo oggi le ho detto che voglio iniziare a lavarmi i panni da solo. Non devo prendere dei vizi e devo maturare anche su queste piccole cose.

Per il resto mi ha sempre aiutato tantissimo. Quando sono uscito, si è preoccupata per me e mi ha scritto. Ha un grande istinto materno”.

Lorenzo CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Io credo che Claudia debba essere più egoista e meno altruista. Dovrebbe pensare più a se stessa e al suo percorso. A volte sembra che lei faccia il suo e anche quello degli altri. Se Claudia sta qua è perché ha problemi che a volte mette da parte perché pensa alle preoccupazioni degli altri. Invece, dovrebbe dire: *'oggi sto di merda e mi devo occupare solo di Claudia'*. Poi so che lei occupa la giornata anche per non pensare ai suoi problemi, ma ha proprio la sindrome della crocerossina. Sull'affetto non sono molto d'accordo perché se vuole, lo sa far arrivare. A me ha dimostrato più di una volta che mi vuole bene con un abbraccio, un bacio o una battutina”.

Mariano CPA

“Sono d'accordo con tutto ciò che ha detto. Io la vedo molto servizievole verso tutti e il 90% delle persone se ne super approfitta. Lei ha le sue ragioni per agire così, ma non mi piace vedere questa cosa. A volte si arrabbia e non ragiona. Però è super cambiata e ha fatto passi da gigante di cui magari nemmeno si accorge. Mi accorgo quando lei viene a dirmi qualcosa da arrabbiata per cose sue e quando no. E io a volte scappo perché ci sarebbe uno scontro che non porterebbe a niente. Un'altra cosa è che perdona troppo. Ci sono perdoni che non ci dovrebbero essere. È poi molto protettiva”.

Mauro CPA

“Con Claudia ci conosciamo da poco, ma da quel poco che ci siamo frequentati posso dire che c'è rispetto. Si è descritta bene e la vedo come una bella persona”.

Aldo CPA

“Claudia è la prima che ho conosciuto. Lei e Mauro sono il mio percorso e guai a chi me li tocca. Ma secondo me è troppo disponibile. È una brava mamma e una brava donna. Magari fosse stata mia sorella”.

Alessio CPA

“Io sono quello a cui piace rompere le palle continuamente. Non mi tengo il vaffanculo, ma te ne do tre. Non ho peli sulla lingua. La mattina non mi piace che la gente mi parli e non deve farlo almeno per un'oretta. Qui riesco a parlare con tutti, a farmi accollare lavori che nemmeno voglio fare ma li faccio. Sono uno che si fa subito un'idea su una persona, anche se *(continua)*”

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

posso ricredermi. Tento sempre di camuffarmi dietro discorsi che sono solo apparenza, ma se non mi piace un discorso, prendo, me ne vado e non lo subisco.

All'esterno, fuori da qua, porto tanto rancore. Qui riesco a farmi scivolare di più le cose, anche se comunque mi devo sfogare o dicendoti qualcosa o isolandomi per qualche ora. A volte sono scontroso perché voglio che le persone si fermino”.

Mariano CPA

“Mariano porta una grande maschera perché in realtà è una persona molto timida e sensibile. Lo abbracci e si ritira. Sa giocare con le difficoltà degli altri e a volte le persone ci rimangono male. Magari se si avvicinasse in un altro modo, potrebbe ottenere altro. Concordo sul fatto che è scontroso e a volte non c'è confronto. Aggiungo che è una persona simpatica, anche se non lo ha detto, e usa tanto la politica per presentarsi”.

Mauro CPA

“Mariano è rude. Appena l'ho visto, con tutti questi tatuaggi in faccia... Eppure è una delle persone che mi ha attirato immediatamente qua dentro. Un giorno mi sono trovato lui che faceva i pesi e ho messo una canzone di un gruppo che lui conosceva e abbiamo iniziato a parlare. Un altro aneddoto che lo riguarda risale a quando stava leggendo *‘Il Piccolo Principe’* e mi ha detto: *‘devo darmi una calmata perché gli altri libri mi riempiono la capoccia’*. Mi ha detto che legge libri di politica e poi ha alzato il calzoncino per far vedere la svastica. Mariano è un ossimoro. Dice di essere nazista, ma poi si mette a giocare con i neri. È una delle persone più umane qui dentro. È molto disponibile e ha una maschera. Per il resto, è vero che mette i paletti e che stoppa i rapporti”.

Agostino CPA

“Se io e Mariano ci fossimo conosciuti fuori, ci saremmo sfondati. Però sono contento di averlo conosciuto qui dentro. Mi sta aiutando sul mio percorso. Ieri mi rodeva, mi sono allontanato e lui si è avvicinato”.

Alessio CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Mariano ha questo problema che è di cocchio. Lui o vince o pareggia. Lui si mette sempre in discussione con questa politica. Ha una mentalità chiusa nel suo mondo e non riesce a vedere fuori da quel mondo. Però non gli si può dire niente. Mi dispiace per la situazione personale che ha perché quando si cade, non è sempre colpa solo nostra. Ci sono campanelli d'allarme e depressioni non curate che portano a determinate situazioni. E mi dispiace che stia così perché non se lo merita, anche se è lui che ci vuole stare. Ci sono circostanze che ci cerchiamo”.

Claudia CPA

“Come sono arrivato, mi sono messo al tavolo e c'era Mariano. Non mi dava una lira, pensavo che sarebbe durato poco. Poi siamo arrivati sù al CN1 e sono capitato in camera con lui. E mi ha aiutato ad ambientarmi. Non accetta compromessi e questo è un difetto che si deve levare perché se la gente ti dice qualcosa, lo fa per consigliare e certi consigli vanno appresi. Poi anche questa cosa della politica è il suo modo di confrontarsi con gli altri. A me dà fastidio pure che bestemmia. Per il resto niente...
Mariano è da paura”.

Lorenzo CPA

“Mariano è una delle persone con cui ho legato di più qui dentro”.

Mirco CPA

“Di me posso dire: *'hai voglia a cresce!'*, anche se ho cinquantadue anni. Vivo in un mondo mio nel senso che pretendo che gli altri agiscano come me. Io sono una persona altruista, che aiuta. Mi sento una persona a posto. Mi rovina solo che ogni tanto c'è la caduta con la droga. Penso di avere un grande lavoro da fare su di me. Penso alla mia famiglia di origine, a mia sorella, a mio padre... So che ho molto su cui lavorare, ad esempio il confronto con gli altri. Non frequento persone normali che non hanno fatto la mia vita. Ci ho provato, ma non riesco. Non trovo stimoli. Ho amicizie che porto avanti da anni. Non ho hobby. Al massimo vado a correre da solo e anche lì lo faccio per non avere il confronto con gli altri.

Qui mi ci ha portato un mio amico che conosco dalla prima elementare. So che c'è qualcosa che non va, ma so che questo tipo di vita la farò sempre, magari senza droga”.

Mirco CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Mirco è una bellissima persona, anche se è molto diffidente. Però nel suo piccolo riesce a dimostrare affetto a chi vuole dimostrarlo. Mi piace che guarda dentro gli occhi quando parla. Non riesco a vederlo come si descrive perché lo vedo una persona molto determinata, anche troppo. Quando dice: *'non riesco a rinunciare alla vita che ho sempre fatto'*, anche qui ci vedo tante depressioni non curate e i fallimenti che abbiamo avuto. Ma si deve aiutare. Io sono andata via di casa e ho lasciato i miei figli pur di aiutarmi”.

Claudia CPA

“Mirco è una persona che esprime molta determinazione e sicurezza. È una persona molto rispettosa. Da quello di cui abbiamo parlato, posso dire che ha troppa negatività intorno. Gli rimprovero che è troppo generoso e questo poi ti porta ad aspettarti qualcosa dagli altri. È molto comunicativo ed espansivo, se vuole”.

Mauro CPA

“Con Mirco, da come ci siamo visti, abbiamo legato. È una persona generosa, ma non lo fa per farsi vedere. Ma non riesco a capire quando dice che non sa rapportarsi con le persone normali perché comunque guida il taxi da 30 anni e parla con tutti i tipi di persone”.

Mariano CPA

“Mi reputo una persona onesta e troppo buona perché penso più ai problemi degli altri e ultimamente sto trascurando troppo me stesso. Questo mi porta a trascurare il mio programma. Infatti, sto pensando di andare via perché sto passando un momento particolare e dipende da me questo momento particolare. Oggi sono 50 giorni che non bevo ed è tanto per uno che beve da due anni e mezzo.

Prima ridevo di più. Ora mi isolo, la sera piango da solo e ho iniziato a prendere la terapia. Sono molto permaloso e cambio facilmente umore. Sono una persona che ride, scherza, fa battute. Sto in mezzo alla gente, ma so anche essere antipatico quando voglio”.

Alessio CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Lui è un altro che prendo spesso per il culo. Non dovrebbe lasciare questo percorso, ma dovrebbe lasciare perdere l'altro percorso che lo fa essere così adesso. Quando io stavo a Bologna, stavo con una che reputavo la donna della mia vita. Ci volevamo bene. Solo che io ero un tossico, mi facevo le pere di roba e alla madre di lei prese un tumore. Lei ha messo sulla bilancia i due mali, ha lasciato me e si è tenuta la madre. Si doveva occupare della madre e non di me. E Alessio oggi mi ricorda questa cosa, solo che sta scegliendo la strada sbagliata perché dovrebbe capire i passi in avanti che ha fatto. Però ci sta un'altra strada che lo inquieta e si sta mettendo in galera da solo. Dovrebbe far capire a questa strada che lui sta facendo la sua. Perché lui ha la sua strada. Io vedo che i suoi problemi dipendono da qualcosa di negativo che non riesce ad eliminare. Non dovrebbe lasciare il percorso, ma capire come farlo meglio. Se levasse le cose negative, troverebbe la strada adatta a lui che non è quella che gli altri vogliono per lui. Dovrebbe pensare a sé e non agli altri. Gli altri pensano che quello che sta facendo lui non valga niente, mentre quello che fanno loro vale. Gli altri cercano di distruggere i passi positivi che ha fatto. Ma lui non dovrebbe annullarsi perché ci sono persone che sono vampiri che succhiano le tue energie positive e vogliono essere dieci azzerando te. Secondo me non è permaloso. Con me non lo è mai stato. Poi gli sbalzi d'umore ci stanno e ce li abbiamo tutti. Ma per quelli si può magari usare una terapia se vedi che stai male. Io stesso all'inizio ero contrario, ma ora ne riconosco l'utilità”.

Mariano CPA

“In questo periodo io penso che Alessio sia pericoloso per se stesso. Negli ultimi giorni sta parlando troppo di pippate, di birre... Si dovrebbe fermare un attimo e riflettere. Magari uno si sente sicuro, ma poi sta un attimo solo a casa e ci sta la scivolata”.

Mirko CPA

“A 47 anni ho cominciato a capire qualcosa di come è la vita. Mi sono massacrato e ho una sindrome di autodistruzione pesante. Però non mi reputo una cattiva persona. Sono abbastanza disponibile, a volte pure troppo. A volte sembro supponente. Però Villa Maraini mi sta facendo bene perché sto risocializzando. Mi rendo conto che sto nella merda e qui c'è gente che ci sta di più e gente che ci sta di meno. Tendo a mediare parecchio *(continua)*”

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

fino a quando non mi incazzo. I lati migliori del mio carattere sono che sono molto disponibile, anche se dopo una determinata pressione posso anche sbroccare e si vedrebbe un Agostino che non mi piace”.

Agostino CPA

“Per quel poco che ho visto, Agostino è una brava persona. È introverso, ma quando ci parli riesce a gestire bene i discorsi”.

Mariano CPA

“Vedo Agostino come una persona molto tranquilla e disponibile. Non dà mai fastidio a nessuno. È una brava persona e spero che non abbia altre ricadute”.

Alessio CPA

“Agostino è una persona positiva in tutti i sensi”.

Eugenio CPA

“Conosco ancora poco Agostino, ma per quel poco che ho visto e per come ci ho parlato penso che sia molto forte. Ci sono cose che abbiamo superato e ora si va avanti”.

Mirko CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Obiettivo: tolleranza

Pensi di essere una persona tollerante?

Come è cambiata la tua capacità di tollerare nel corso del tempo?

“Io qui dentro riesco a gestire bene la mia intolleranza verso le altre persone. Ma fuori non è così. Fuori esce un Mariano che è comunque Mariano. Qui dico sempre quello che penso e non mi tengo sempre tutto dentro. A volte mi freno, ma non penso che il mio modo di tollerare faccia sempre bene. Paradossalmente penso che a volte con meno tolleranza le cose si risolverebbero prima. Ora se c'è qualcuno con cui non voglio parlare, lo evito e parliamo solo di poche cose, senza andare oltre.

Invece, quando sto all'esterno non sono tollerante. Una volta è successo che stavo aiutando una persona, ma poi quella persona mi ha toccato e io ho smesso di aiutarla perché si stava allargando troppo.

Quando ero bambino ero l'opposto di come sono ora. Salivo sul treno e parlavo con tutti, mentre ora non parlo con le persone perché non mi fido delle persone che ho davanti e non mi interessa di conoscere persone che non mi danno niente di positivo.

All'inizio mi comportavo qui dentro come mi comportavo fuori”.

Mariano CPA

“Credo di essere tollerante, ma ci sono cose che non posso tollerare, per esempio i rapporti con mia madre. Un tempo andavamo d'accordo e tolleravo ogni cosa che faceva nella vita. Ma cinque anni fa ha fatto qualcosa che ho considerato tradimento verso altre persone della mia famiglia e sono cinque anni che non riesco a perdonarla e a tollerare quello che ha fatto.



Penso di essere peggiorato negli anni nella tolleranza. Prima ero più tollerante, me ne fregavo di ciò che mi circondava.

(continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Forse è cambiato qualcosa nella testa, nel modo di esprimermi... Vedo inganni, tradimenti, vedo cose che mi impediscono di essere tollerante verso gli altri. Sono cambiato molto. Non mi posso dimenticare e non posso dimenticare. In generale però cerco di tollerare”.

Eugenio CPA



“Cerco di essere tollerante, ma se mi tengo tutto dentro, poi esplodo. Mia sorella una volta mi ha detto: *'tu pretendi che le altre persone siano come te'*. Oggi è difficile incontrare persone che hanno valori, che portano rispetto e 30 anni di taxi e di strada qualcosa mi hanno insegnato. Io cerco di tollerare, ma non sempre riesco. Dopo dieci anni di questo lavoro, un giorno ho avuto un'emorragia. Mi dissero: *'o cambi lavoro, o cambi modo'*. E così ho cambiato modo di fare. Ora non litigo più e ho cambiato modo di guidare. Oggi non prendo più a rincorrere. Non rompo le scatole. Però per come sono fatto e per alcune reazioni che ho ancora, so che c'è ancora molto da lavorare. Sicuramente sono cambiato. Più che altro ora penso alle conseguenze, tipo che non voglio andare carcerato e non voglio dare dispiaceri alla mia famiglia. Vent'anni fa avrei reagito molto male e glielo avrei dato un morso sul collo alle persone. Cerco di reggere, ma poi sbrocco”.

Mirko CPA

“La tolleranza dipende da chi hai davanti. Io penso di essere tollerante in generale, ma ci sono persone con cui non lo sono e non dipende dal colore della pelle o dalla provenienza. Rispetto a quando ero giovane la mia tolleranza è aumentata perché prima ero un coglione. Ora mi sono dato una calmata. Quando mi trattengo, penso che alla fine siamo esseri umani, che sei tu che ti guardi allo specchio la sera. E quindi manco mi metto ad attaccare”.

Agostino CPA

“In 50 giorni sono diventato più tollerante. A lavoro bevevo alle 8 di mattina e non tolleravo niente. Ora tollero tanto, ma mi tengo tutto dentro. *(continua)*”

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Forse sono troppo tollerante verso tante situazioni. Penso di tollerare di più me stesso, ma purtroppo questa tolleranza non mi porta a stare bene. Penso: *'tanto se mi incazzo, che cambia?'* e mi tengo tutto dentro. Prima scleravo per qualsiasi cosa, non mi potevi calpestare un mignolo che subito scleravo. Ora sono gonfio, sono pieno e ho paura di esplodere. Prima se avevo un problema, bevevo e lo levavo. Vorrei imparare a tollerare meno, magari ad essere assertivo. Ma ora non riesco perché la testa mi dice di non dire certe cose, di non parlare. Ultimamente non mi tollero. Non sono io quello di adesso. Prima ridevo, scherzavo, giocavo. Ora non più”.

Alessio CPA

“Sia prima che adesso il mio livello di tolleranza è rimasto lo stesso, non è cambiato. Sono una persona abbastanza tranquilla e tollerante. Per il momento penso di non essere cambiato. Dall'ingresso a Villa non è mai cambiato e anche fuori da qui credo di essere molto tollerante. Possiamo dire che è un mio punto di forza. Forse la maleducazione è qualcosa che non tollero e di fronte a una persona maleducata cerco di farle capire le cose con le parole”.

Aldo CPA

“Nella vita quotidiana tendo a mantenere abbastanza tolleranza, ma da quando ho iniziato a lavorare in cucina sono molto meno tollerante e faccio fatica a non rispondere, soprattutto quando si tratta di organizzazione e pulizia. Sono il diretto assistente dello chef e devo gestire la cucina quando lui non c'è. Inizio a urlare, invece dovrei gestire la situazione parlando tranquil-



lamente. Ma in quel momento, con l'agitazione e con il fatto che il servizio deve andare spedito, non riesco a mantenere la calma che dovrei mantenere. Quando sono sotto pressione la tolleranza viene meno e invece vorrei mantenere un altro tipo di livello. Sono quattro anni che sto in cucina e più sono salito di grado, più riesco a gestire meno la situazione, soprattutto per via dell'abuso di droga e alcool”.

Ivo CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

L'altra guancia

**Sei una persona che sa porgere l'altra guancia?
Qual è un'occasione in cui senti di aver porto l'altra guancia?**

“Ho porto l'altra guancia con la mia ex compagna, ma penso sia stato un comportamento stupido. Stavamo per sposarci e lei dimostrava un certo affetto. Tuttavia, era una tipa che voleva essere libera, molto incazzosa. Quindi entrai in una situazione zen che però con il tempo mi affossò: pensavo, *'se sei felice così e mi dimostri rispetto, allora a me sta bene il tuo comportamento'*.

Il porgere l'altra guancia è una cosa che dipende da noi e non ti devi aspettare che anche l'altro lo faccia; anche quando ami qualcuno, non necessariamente l'altro lo fa. Ma questa cosa mi ha schiacciato perché devi pompare il vapore dentro, reprimere tutto e non farlo uscire.

Se tornassi indietro cambierei alcuni comportamenti e cercherei di imporre il mio punto di vista di più. Ma il concetto è che se vuoi stare con me, stai con me. Se non vuoi stare con me, nessuno ti lega”.

Agostino CPA

“Tutti i giorni porgo l'altra guancia perché tutti i giorni sottostò a quello che dice l'altra guancia: o faccio quello che dice lei o mi scordo mio figlio. Le ho ricordato che esistono gli avvocati, ma a lei non interessa. Tutte le volte devo far finta che quello che è successo il giorno prima non è mai esistito per vedere quel bambino. Uno come me non reagiva così in passato”.

Mariano CPA

“Io ho una situazione tipo quella di Mariano e ultimamente sto cercando di fare quello che dice lei, ma mi tratta peggio di prima. Mi risponde male e mi dice che non sono buono a fare questo, a fare quello. Io le rispondo che se non sono bravo, imparerò. Prima ero più scontroso, ma ora non le rispondo più. Quindi sto cercando di porgere l'altra guancia. *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



Nell'amicizia non credo più molto ora come ora. Ho avuto un amico per trentacinque anni che mi ha messo nella merda, ma non ho mai fatto il suo nome nonostante quello che ha fatto e nonostante il fatto che se sto come sto è anche colpa sua. Ma non sta a me fargliela pagare.

Anche con mia nonna porgo l'altra guancia perché vivo da lei, ha novant'anni e faccio ciò che vuole. Cerco di porgere l'altra guancia, ma ultimamente mi sto innervosendo perché sto sempre dietro agli altri, ma a me chi ci pensa? Io porgo sempre l'altra guancia, ma a chi porgo l'altra guancia a me non pensa. Loro dicono sempre di no, ma perché io devo dire sempre di sì?”.

Alessio CPA

“Nel mio caso dipende da chi ho davanti. Se è una persona a cui voglio bene, con cui ho un rapporto fatto di rispetto, allora, anche se una volta mi fa una sgarro, riesco a porgere l'altra guancia senza problemi, anzi. Se ce ne avessi tre, le darei tutte e tre le guance. Invece, se si tratta di persona con cui non ho niente da spartire, non ti faccio un altro sgarro e ti faccio cuocere nel tuo brodo da solo.

Una volta ero con il mio migliore amico e lui mancò di rispetto alla mia ex compagna; era una situazione un po' al limite perché anche lei lo istigò molto. Io mi sono messo in mezzo e lui non ragionando mi diede uno spintone. Io, invece di reagire, ho contato fino a dieci e, invece di dargli una spinta, l'ho abbracciato. Gli ho detto: *'ti devi stare buono, calmati, ci conosciamo da 25 anni e sto qui per far fare pace a tutti e due perché vi voglio bene'*. Lì ho avuto un autocontrollo pazzesco. Se ti voglio bene, cerco di non farla scattare la bomba anche se accendi la miccia”.

Ivo CPA

“In passato porsi l'altra guancia in una situazione sentimentale con la mia ex donna, che è l'attuale madre di mio figlio. Con il tempo ho capito di aver sbagliato, ma mi è servito come insegnamento. *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Ora ho capito che prima di porgere l'altra guancia ci penso non una, ma mille volte perché ancora non mi sono ripreso da quella separazione. Ho preso una batosta e ci sono rimasto sotto, a differenza sua che dopo cinque mesi aveva un altro uomo. Quindi, la prossima volta ci penserò perché mi potrebbe riportare a quello che ho vissuto con lei. La cosa brutta è che tutta questa situazione si è riversata su mio figlio che vedo una volta a settimana e lo vedo insieme a lei. Non posso nemmeno portarlo in giro da solo”.

Aldo CPA

“Io sono una persona che non ti dà la possibilità. Senza che ti conosco, te la porgo già io l'altra guancia cioè l'opportunità per dimostrarmi qualcosa e di andare d'accordo. Poi ti conosco, ti valuto e se sbagli, un'altra possibilità non te la do.

Invece, nei confronti di una compagna posso dare altre possibilità, ma non all'infinito. Diciamo che sul discorso sentimentale, ognuno di noi è un po' coglione. Però nelle amicizie non do possibilità. Possiamo chiarire, ma poi faccio le mie valutazioni. Che poi sono il primo ad essere stronzo, ma sono una persona su cui puoi contare. La guancia te la do, ma poi sta a te. Spero un po' di cambiare perché forse sono rigido, anche se non voglio diventare coglione dando possibilità”.

Mirko CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Rinunce

Intraprendere un percorso di disintossicazione e riabilitazione è una scelta che quasi sempre comporta delle rinunce: vecchi hobby, affetti importanti, luoghi che un tempo erano come casa, abitudini di vita... Di seguito alcuni utenti del CPA hanno parlato di quali sono alcune cose a cui hanno dovuto o dovranno rinunciare per dare la priorità al loro percorso, un passo a volte doloroso e difficile ma necessario per iniziare una nuova vita.

“Io sto facendo i gruppi di accoglienza in Comunità e Fabio, un operatore della Comunità, mi ha parlato di queste rinunce. Il giorno dopo sono uscito, ho pensato a queste rinunce che devo fare da adesso in futuro, non tutte da fare subito. Sono rinunce che riguardano gli amici che ho fuori. Poi ho altre grandi rinunce da fare ossia mia nipote e mia madre perché io mi agganciavo a loro nei momenti di difficoltà: quando sto male, sto mezz'ora con mia nipote e mi passa tutto; è una valvola di sfogo quindi mi agganciavo a lei. Invece io voglio combattere senza questi agganci.

Poi dovrei rinunciare al pugilato ma non ci riesco perché il pugilato è parte di me, è positivo e mi ha fatto cambiare vita. Mi ha messo delle vie. Non andrò ad allenarmi fuori ma allenarmi dopo la comunità, farmi un'ora di sacco non capisco perché non lo posso fare. Io, il pugilato, lo intendo come atleta e non come mezzo per litigare in mezzo alla strada. Il pugilato mi ha migliorato. Fare attività fisica è sempre una terapia.

Un'altra rinuncia che dovrò fare è evitare di frequentare un bar in cui vado spesso. In questo bar bevo tutto meno che alcool ma mi ha detto di evitare. Ci ho provato ma non ci sono riuscito. Un giorno volevo andare a casa e ci sono andato, ma ho avuto problemi con mia madre e alla fine sono andato al bar, ma mi sono limitato perché ci sono stato solo cinque minuti per il tempo di un caffè”.

Lorenzo CPA

“Il mio obiettivo è cercare di entrare in comunità. Ma per ora voglio stare al CPA e dormire qui. Voglio riprendermi la mia vita con un cane e una casa con il giardino. Per arrivarci dovrò rinunciare ad alcool, amici, *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

bar, ristoranti e a mio padre che sta a casa con l'Alzheimer. Stando qua non posso vederlo ed è una rinuncia. Gli amici ormai li sento poco ed evitano di mettermi in situazioni pericolose. Fatte queste rinunce, tornato ad essere una persona socialmente accettabile, non so se voglio fare una comunità di 24 ore. Ci sto pensando. Ma a una casa con un piccolo giardino e un cagnolino non voglio rinunciare”.

Agostino CPA

“Io devo rinunciare all'alcool e alle cose negative che ci sono al di fuori dell'alcool che possono essere persone, strade, bar. Queste sono le rinunce da fare per migliorare se stessi. Però poi mi ritrovo a combattere con una persona negativa che non sa quello che vuole e che oggi mi ha detto che non riuscirebbe a stare senza me per due anni. Prima voleva che facessi questo percorso e poi ora mi dice così, ora che sono quasi arrivato al mio obiettivo. Soprattutto mi chiedo: se non riesci a stare mezz'ora con me, che problema c'è nello stare senza di me due anni?

Quella del concerto di stasera è un'altra rinuncia che devo fare, sto rosicando perché sto facendo una rinuncia senza la mia volontà, mentre a volte mettersi alla prova serve e può migliorare la propria autostima”.

Mariano CPA



“I miei obiettivi da quando sono entrato sono cambiati. All'inizio volevo fare solo il CPA, ma sto capendo che la comunità sarà fondamentale. Io uso l'alcool e la cocaina quando mi cade il mondo addosso, li uso come medicina. Vorrei solo avere gli strumenti adatti per cambiare e tornare a pensare che lo sport mi possa dare una mano oppure uscire con gli amici che ho eliminato dopo l'università perché sono ricaduto in vecchie amicizie sbagliate negative. (continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Una piccola rinuncia che sto facendo è continuare ad andare al bar dove ci sono i miei vecchi amici della comitiva. Ora passo, li saluto e me ne vado. Un'altra rinuncia è stata tornare a casa dei miei genitori dopo che sono stato ad abitare da solo per quattro anni ma è stata una rinuncia obbligatoria per farmi aiutare perché quando sto da solo non ce la faccio. E poi quando andrò in comunità, dovrò interrompere la cosa che amo di più ossia il mio lavoro. Questo è necessario perché nell'ultimo anno ho cambiato quattro ristoranti, perché sto male e perché non riesco più a stare zitto. Quindi ora ho capito che è la strada giusta da intraprendere”.

Ivo CPA



“Io ho fatto tante rinunce in questo periodo. Dopo 4 mesi di CPA ho preso la decisione di salire a SPOT perché mi sentivo scomoda. Lunedì sarei dovuta entrare a SPOT e il fine settimana prima l'ho passato a casa. Sabato ho avuto una ricaduta prima di entrare a SPOT abbastanza importante. Lunedì sono entrata a SPOT, mercoledì ho avuto le urine a sorpresa, dichiarando che sarebbero state positive prima ancora di farle. Sono stata chiusa in segreteria e mi avevano detto che avevano la certezza che avevo fatto uso qui di notte in struttura, cosa non vera. Così dalla certezza che loro avevano siamo passati a un sospetto. Non puoi sospendermi per un sospetto. Poi siamo passati all'accusa e lì ho detto di voler avere un confronto con questa persona che mi aveva accusata. Questa persona mi aveva accusato di aver fatto uso qui. Non c'è stato il confronto e hanno preso la decisione di sospendermi per sette giorni dal notturno e non da SPOT. In questi sette giorni Lunedì mi hanno arrestato metà famiglia; essere sospesa significava tornare qui tutti i giorni in metropolitana nonostante tutti i problemi che ho e che ho avuto. Quindi niente, si è creata un'aria troppo pesante sopra. Non riesco a gestirla nemmeno a livello emotivo, ero troppo pressata e *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

controllata e mi sono trovata male. Quindi io ho deciso di tornare al CPA nonostante qui stessi stretta perché in dodici giorni di SPOT ho avuto quattordici ricadute, nel senso che ne ho avuto tante ricadute.

Venerdì ho visto mio marito e non è andata benissimo. Sabato e Domenica mi sono devastata. Domenica pomeriggio sono venuta qui, si sono create situazioni e sono ricaduta. Mi sono chiusa in un albergo, io e la sostanza. Lunedì sono tornata qua e ho detto a SPOT che sarei tornata al CPA e già mi risento meglio. Mi sento di nuovo a casa mia.

So che in Comunità dovrò affrontare tante rinunce e non so se sono pronta. Questa cosa mi mette paura che dalle comunità scapperò, ma è anche vero che ho 36 anni e se faccio la comunità ora, a 38 magari sono uscita da tutto. Di questo ne sono cosciente”.

Claudia CPA

“Io non sto facendo molte rinunce ora come ora. La mattina posso andare a lavoro. Vivendo da solo ho tutto. L'ultima settimana ho rinunciato all'approfondimento di una conoscenza, forse pure amichevole; a cinquantadue anni ci poteva stare ma ho preso questa decisione, di non approfondire, perché secondo me è una persona che ha dei problemi e avendoli anche io questa cosa mi innervosisce. È giusto che lei faccia la sua vita e io faccia la mia e ci sto anche riuscendo. Ora quando la incontro, cerco di fare finta di niente e penso a Mirko. Devo pensare a Mirko, anche se a malincuore.

Io ho avuto tanti problemi, ma quando ho problemi stacco dalla pippata e penso al problema perché hai delle responsabilità e ci devi pensare, roba o non roba. Ho fatto lo schifo, però almeno sto da solo, se hai delle responsabilità, ci devi stare con il cervello. Per ora ho preso la decisione di rinunciare anche a un discorso di amicizia e conoscenza, ho bisogno di altro”.

Mirko CPA

“Mi pesa aver rinunciato al lavoro. Consegnavo bibite e stavo sempre al centro o a Tor Bella Monaca. Avrei dovuto rinunciare anche a un'altra cosa, ma ho avuto una notizia e ho fatto un passo indietro. Ora devo capire come si può risolvere. Ad altre cose non voglio rinunciare, come i miei figli. Un'altra cosa a cui rinuncerò è la comunità: a Novembre andrò via per risolvere questo problema”.

Alessio CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Rinascere spetta solo a te

“Non serve capire, comprendere.

*Serve accogliere l'umano con tutta la forza che ci è concessa.
Arrivare alla bellezza che non conosce disfacimento, nucleo
primo e inviolabile.*

Fronteggiare l'orrore per sfondarlo.

*Ecco il primato d'amore che ho visto negli occhi di quella suora.
Una vetta, un'altezza destinata a pochi. Solo a chi non arretra mai
di fronte alla realtà, senza mai chiudere gli occhi, con un coraggio
sterminato nel sangue, più forte di qualsiasi paura, egoismo.*

Non ci si arriva senza coraggio.

*È questo tempo di passaggio tra quello che sono stato negli ultimi
anni e quello che sarò, è la costruzione del nuovo me, ecco cosa mi
terrorizza veramente.*

Un individuo con interessi, relazioni, una vita piena di normalità.

Tutte cose che non so più nemmeno pronunciare.

Attorno non ho nulla, nessuno.

Ho scavato una trincea e l'ho riempita di vino bianco.

La cosa grave non sono le assenze, ma l'incapacità di riempirle.

*'Io t'ho fatto nasce, ma rinasce spetta solo a te',
mi disse mia madre”.*



*“La casa degli sguardi”,
Daniele Mencarelli*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

... *pensieri in orbita* ...

Dopo aver letto il precedente passo tratto da “La casa degli sguardi” di Daniele Mencarelli, alcuni utenti del CPA hanno condiviso i loro pensieri in merito, spiegando in quali punti si sono ritrovati di più e perché.

“A me ha colpito l'ultima frase della prima parte, *‘non ci si arriva senza coraggio’*. Mille volte ho detto di voler cambiare e mille volte ho detto che ci avrei messo coraggio. Però ora sto andando incontro ad un percorso che senza coraggio non riuscirei a fare.

Poi mi è rimasta molto impressa anche la frase che dice: *‘solo a chi non arretra mai di fronte alla realtà, senza mai chiudere gli occhi, con un coraggio sterminato nel sangue, più forte di qualsiasi paura, egoismo’*. In questo caso devo tirare fuori un egoismo diverso rispetto a prima. Prima era un egoismo sadico, ora deve essere un egoismo sentimentale, ossia quello di amarmi. Amare Federico, non venerare Federico perché ha i soldi o perché pippa. A me l'ultima frase piace tantissimo: *‘attorno non ho nulla e ho scavato una trincea’*. Io l'ho riempita di qualcos'altro di bianco.

C'è infine questo concetto delle assenze e delle mancanze... Io usavo palliativi per coprire delle mie mancanze, delle mie lacune, del mio non coraggio a non dire le cose. Era facile coprimi con la sostanza. Ora la rinascita spetta solo a me, nè mia moglie, né i miei genitori possono fare qualcosa, devo essere io a rinascere”.

Federico CPA

“A me ha colpito il terrore di aver capito di essere arrivato a un punto in cui hai perso una parte dell'essere umano e non sai se riuscirai a sviluppare veramente la tua parte di essere umano.

Quando dice *‘serve accogliere l'umano con tutta la forza che ci è concessa. Arrivare alla bellezza che non conosce disfacimento, nucleo primo e inviolabile’*, credo intenda che bisogna mettersi nei panni degli altri prima di cedere a sentimenti, a rabbia, all'invidia. Ci pensi trecento volte, *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

valuti e poi magari te lo butti dietro le spalle. Per il resto sottoscrivo tutto quello che ha detto l'autore”.

Agostino CPA

“Il pezzo che mi ha colpito di più è quello che dice: *‘serve fronteggiare l'orrore per sfondarlo’*. Quello di cui parla non è l'orrore dell'aspetto fisico, ma quello che hai dentro. E noi tossici ci conviviamo ogni giorno con questo orrore. Ci convivi ogni volta che vai a toccare la sostanza per affogare i tuoi pensieri da lucido”.



Mariano CPA

“Ascoltando questo passo mi è venuta in mente una riflessione... Io penso che tu non debba andare a guardare altro per capire cosa non va. Ci devi arrivare da solo ad amarti. Devi ammettere a te stesso quello che sei, devi levar-ti la maschera”.

Simone CPA

“Anche a me, mentre ascoltavo questo passo, è venuta in mente una riflessione. Sono arrivato a 43 anni e ho iniziato a farmi a 14. Sto ancora aspettando questo quid che mi faccia cambiare mentalità. Quando ho rischiato di morire, ho pensato: *‘ora devo cambiare vita’*. Ma una volta uscito dall'ospedale, ho ricominciato a drogarmi. Pensavo che mi sarei fermato e invece nemmeno rischiare di perdere la vita mi ha fatto fermare e ancora non sono riuscito a trovare questa scintilla che mi faccia fermare. Ho rischiato di perdere anche la mia famiglia. Sto qua dentro per provare a scalare le terapie e a riprendermi, ma se non mi scatta questa scintilla non mi riprendo più e questa cosa mi spaventa. Ho rischiato di morire tante volte. Ho avuto un problema ai polmoni molto grave e ancora sto a fare lo stronzo. Sto qui dentro da Venerdì scorso e sto ancora parcheggiato, ma non ho trovato niente che mi faccia fermare e non vorrei arrivare a 50/60 anni che sto ancora così. Eppure ancora non riesco e sto nella dipendenza fino ai capelli. Questa cosa mi spaventa, anche perché anche fisicamente sto male: faccio due metri e sto con il fiatone. Fino all'altro giorno ero un'altra persona, i medici mi dicevano che sembravo uno sportivo vedendo *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

i miei screening cardiologici. Adesso, invece, a distanza di anni mi ritrovo come se avessi quattro secoli di vita. Me devo volè bene, ma non ce riesco”.

Aurelio CPA

“Io posso solo dire che mi sento in colpa con i miei figli perché non gli posso dire la verità. Hanno 12 e 11 anni. Sto dicendo una bugia come mamma. In tutte le cose in cui io ci dovevo stare come mamma non ci sono stata”.

Monica CPA

“È questo tempo di passaggio tra quello che sono stato negli ultimi anni e quello che sarò, è la costruzione del nuovo me, ecco cosa mi terrorizza veramente. Un individuo con interessi, relazioni, una vita piena di normalità”. Io non ce l'ho mai avuta questa vita di normalità. Di interessi non ne ho mai avuti e non ne ho. C'è gente che si allena, che va al cinema. Io lavoro e basta. Secondo me la vita normale è avere degli interessi, degli impegni. Io da quando sto qua sto vedendo che mi fa stare bene. Degli obiettivi stanno nascendo: mi voglio fare una nuova macchina per il lavoro. Poi vediamo ma per adesso non parlo, servono i fatti. Però una cosa posso dirla: senza polvere e senza sostanze, io sono qualcuno nonostante i 30 anni di droga e riesco anche ad andare a lavoro con costanza ora, il che è una cosa che qualche giorno fa mi ha fatto piangere perché prima andavo a lavorare una volta sì e tre no”.

Mirko CPA



“Io t'ho fatto nasce, ma rinasce spetta solo a te'. Mi ha colpito questa frase perché ti metti anche nella testa dei tuoi genitori, di quello che hanno passato, di quello che hanno mandato giù e dopo tutto questo contesto qua, se ricadessi di nuovo, la prenderei male. Quindi non deludere i miei genitori potrebbe essere il mio punto di forza. Se ricadessi mi potrebbero pure chiudere i ponti, quindi ho paura. Fermo restando che sono venuto qui perché l'ho voluto io”.

Aldo 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 Ottobre: noi ci siamo occupati solo di trascriverli.

Ringraziamenti

Alla realizzazione del diciassettesimo 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 Febbraio. 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