



Ricordati di avere paura

Nuovi inizi

Primi passi

Bagagli per la speranza

Prologo

Indice

Ricordati di avere paura	3
Nuovi inizi	5
Primi passi	8
Bagagli per la speranza	13
Prologo	18
Ringraziamenti.....	27



Ricordati di avere paura

Dopo alcuni mesi trascorsi al CPA, Aldo è prossimo a fare il suo ingresso in Comunità. Per questo, di seguito ha voluto raccontare come è stato questo percorso per lui, quali sono state le sue ancore e qual è stata la cosa più importante che ha imparato.

Il percorso non è stato facile, devo dire la verità all'inizio ero spaventato ma sono venuto qui perché avevo capito che fuori sarei morto. Quando sono arrivato non vedevo via d'uscita e Villa Maraini e tutti voi mi avete aiutato in questo percorso. Penso poi che voglio vedere mio figlio e questo pensiero è quello che mi spinge, è la mia motivazione più grande e la tengo sempre presente. Ci sono stati dei momenti davvero difficili, l'impatto qui dentro non è stato semplice ma non ho mai pensato realmente di lasciar perdere sono andato dritto dritto verso il mio obiettivo, andare in comunità. Ringrazio il CPA, ringrazio voi operatori perché vi fate in quattro per noi e non è facile per niente. Devo dire che sono molto fortunato, perché la mia famiglia mi sta dietro e mi ha spalleggiato tantissimo, per loro non deve essere stato facile accettare di avere un figlio tossico, non riesco a immaginare quanto possa essere stato difficile ma nonostante tutto non mi hanno mai abbandonato. Io con mio figlio probabilmente sarò molto più attento e riconoscerò forse cose che loro non potevano vedere, ma meno male i miei non mi hanno mai lasciato altrimenti sì che sarebbe stato un problema enorme. Io non vedo l'ora di andare in comunità, certo ho un po' di paura perché comunque questo implica un cambiamento non piccolo, però allo stesso tempo sono contento e spero che tutto vada per il meglio, ho ben chiaro il mio obiettivo. Non bisogna mollare, anche se ci sono dei momenti difficili bisogna rimanere convinti e andare avanti. Da quando sono lucido è tutta un'altra cosa e sono contento. Non dimenticherò tutto questo perché mi servirà nella vita ad avere paura, bisogna avere paura e io non voglio che niente di tutto questo possa accadere.

Aldo CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

... pensieri in orbita ...

Dopo aver ascoltato l'esperienza di Aldo, alcuni utenti del CPA hanno voluto esprimere il proprio pensiero al riguardo.

“Aldo è un ragazzo con dei valori enormi, una persona sincera, un bravo ragazzo che non ha mai avuto dubbi su quello che doveva fare. Sono contento che inizi questo percorso e soprattutto ha un obiettivo forte, enorme e questo lo aiuterà sempre ad andare avanti più forte che mai, gli auguro tutto il meglio perché se lo merita”.

Giorgio CPA

“Io inizierò la comunità con Aldo e ho fatto questo percorso praticamente insieme a lui, spero che tutto andrà bene ma sono certo che sarà così, siamo stati bravi e ce lo meritiamo. Di Aldo posso dire solo che è una persona davvero buona, un bravo ragazzo e sono felice che finalmente possiamo iniziare questo nuovo percorso”.

Carlo CPA

“Non ho molte cose da dire, mi sento di dirgli solo un grosso in bocca a lupo e che sono felice per lui. Se lo merita, è una grandissima persona”.

Alessio CPA



Novi inizi

Con l'avvento del nuovo anno alcuni utenti del CPA hanno spiegato quali sono le loro prospettive per il nuovo anno e i loro obiettivi attuali.

“È come se stessi galleggiando qui dentro in questo periodo. Le mie prospettive sono ricominciare a lavorare anche se non so se da mia sorella o se da un mio amico che però non ha un passato molto roseo e questa cosa potrebbe portare dei problemi qui e tra me e mia sorella. Quindi una possibilità sarebbe andare da lui e fare pulizie, check in e check out, mentre qui continuerei a fare il TIA. L'altra possibilità invece è lavorare con mia sorella che gestisce un bar sull'Appia e per me sarebbe un viaggio lungo da affrontare tutti i giorni. Inoltre, quando lavoravo da lei litigavamo spesso. Certo, ora il rapporto è diverso ed è più legata lei a me che mia madre. Sa del lavoro che sto facendo e questo lavoro sta aiutando anche noi.

Comunque il lavoro ce l'ho, anche se devo fare ancora una scelta.

Per il resto, onestamente non ho intenzione di fare programmi. Ne ho fatti quattro e se qualcosa non mi è entrato dentro la testa dieci anni fa, non penso riuscirebbe ad entrarmi ora. Che poi il mio problema è che fin tanto che sono controllato, va tutto bene; il problema è quando sto da solo perché mi viene difficile restare lucido e mantenere un lavoro. Fare una comunità significherebbe fare una pausa di un anno e mezzo che non mi garantirebbe niente. Poi ci sono problemi con il SERD perché io ho la residenza ad Ancona e qui a Roma non saprei dove spostare la residenza. Non so, le cose possono cambiare... sicuramente non mi voglio sganciare del tutto da Villa. Quello che mi viene da pensare riguardo la Comunità è che forse ne farei una h12 perché un'altra volta chiuso h24 non ce la farei. Questa di Villa è l'unica struttura che potrei fare”.

Aurelio CPA

“A breve entrerò in Comunità e sono cambiate tante cose. Ho preso la scelta di lasciare la mia compagna, altrimenti avrei avuto una ricaduta gravissima. Anche le feste sono andate bene tutto sommato. Ora devo solo *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

aspettare di entrare in Comunità e mi è tornato il sorriso. Mi sento bene rispetto a mesi fa. Ancora rifletto se ho fatto la scelta giusta, ma ad oggi penso che se tempo fa avessi dato retta ai vostri consigli, sarebbe stato meglio. Ora sto aspettando l'entrata in Comunità, così spengo tutto e non sentirò più niente. L'ingresso dovrebbe essere per Febbraio, tempo che faccio tutte le visite. Inizialmente quella della Comunità era una scelta obbligata, ma poi ho capito che mi serve veramente. Tra l'altro ho anche una condanna, ma preferisco in caso farla in Comunità piuttosto che al CAD. Un po' l'ingresso mi mette paura perché ci saranno persone nuove, ma cerco di vederla come un'esperienza e so che voglio fare una Comunità prettamente terapeutica per fare un lavoro su me stesso”.

Alessio CPA

“Nei prossimi mesi spero di entrare in Comunità. Sono arrivati tutti i documenti per iniziare un percorso con un SERD qui a Roma. Vorrei fare la comunità di Villa e a breve inizierò a fare dei colloqui. Spero mi facciano entrare al più presto, anche perché mi sono rotto le palle a venire qui al CPA. Vorrei avere una risposta su quando poter entrare, se serviranno un mese o due mesi. Almeno decido se restare qui mentre aspetto o se passare a SPOT. Per quanto riguarda il lavoro, già lavoro nel fine settimana. Trovo sempre qualcosa da fare. Voglio riprendermi la mia vita in mano. Lo voglio fare per me e per mio figlio. Io non ho mai fatto percorsi. Quando ho smesso di farmi è perché stavo in carcere, ma quando uscivo, ricadevo. Ma ora in qualche modo mi devo raddrizzare la testa. Sicuramente non voglio fare una Comunità h24 perché voglio tornare a casa la sera e mi sento di poterlo fare, anche

perché sto cercando di capire quali sono quelle cose che poi mi portano a fare uso.

Non ho ansie, non ho paure. Non vedo l'ora di iniziare a sapere come funziona, cosa si fa, com'è... ”.

Cosimo CPA



(continua)

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“La mia prospettiva per il nuovo anno è ritornare sui miei passi, cioè tornare all'idea di fare il TIA. Vorrei smettere di dipendere da questo posto. Vorrei riprendere a lavorare come operatore ecologico con la cooperativa, altrimenti troverò qualcos'altro. Mia zia mi darà la possibilità di stare da lei fin quando non troverò un posto mio. Mi metterò qualcosa da parte e poi comincerò con il TIA. Sento di aver iniziato bene il nuovo anno, anche se ho fatto alcune cazzate perché mi sono sentito trascurato e come



se mi avessero messo i bastoni tra le ruote. Ma voglio riprendere da dove ho interrotto e sicuramente devo ritrovare soprattutto la costanza che per colpa del crack è venuta a mancare.

Chiuso in una Comunità non ci voglio stare. La vedrò sempre come una privazione della mia libertà totale. E poi quando lavoro non ci penso alla sostanza”.

Andrea CPA

“Attualmente mi deve arrivare un residuo pena, ma a parte questo sto facendo alcuni colloqui con la psicologa e la psichiatra. Da qualche giorno sto dormendo al CAD dato che sto male. Ho intenzione di stare al CAD per questo residuo pena, ma poi vorrò andare in Comunità. Ci stanno parecchie regole e so che mi ci scontrerò perché io non le accetto molto. E poi vorrei anche smettere di fumare”.

Vincenzo CPA

Primi passi

Alcuni utenti del CPA hanno voluto ricordare e ripercorrere i loro primi giorni a Villa Maraini trascorsi tra paure e momenti di leggerezza.

“Io sono venuto qui al CPA dopo un incontro familiare. Sono stato una sera a casa con mio padre, mia sorella e mia madre che mi dissero che si erano rotti le scatole e mi avrebbero dato solo un'altra possibilità. Prima di venire qui andavo nei NA, ma era un percorso poco stabile. Quindi sono venuto qui, anche se conosco Villa Maraini da 20 anni perché venivo a prendere la terapia.

Sono venuto qui di mia spontanea volontà, nonostante io abbia sempre odiato questo posto vedendolo da fuori e i primi giorni, a parte il senso di restrizione che avevo addosso, mi sono ambientato facilmente. Sono stati giorni tranquilli. Molti operatori già li conoscevo per il camper di Tor Bella Monaca. Diciamo il primo periodo non sono stato molto stabile, ma avendo molta esperienza comunitaria sono riuscito a starci. Ora è da una settimana e mezza che sto veramente bene. Sto programmando il mio futuro, ma resterò qui almeno un altro mese. A breve mi arriveranno i soldi e farò le spese strettamente necessarie.

All'inizio ero preoccupato e impaurito perché ho fatto tanti percorsi prima di venire qui e sto ancora qua, poi il primo periodo devi imparare ad adattarti perché per certi versi stare qui è come stare fuori”.

Aurelio CPA

“Arrivo prima di dicembre e non sapevo manco cosa fosse Villa Maraini. Pensavo che i miei genitori mi avrebbero portato in un centro di aiuto per la mia depressione. Non volevo stare a casa perché mi volevo ammazzare e invece di continuare a stare a Termini i miei mi hanno portato qui. Non sapevo che fosse un centro per tossicodipendenti e quando me lo dissero, piansi per tutto il tragitto da casa a Villa Maraini. Appena arrivo qui, la prima persona che conosco è Giulio e subito mi sorride. Ho iniziato a prendere informazioni all'Emergenza e vengo (*continua*)

accompagnata qui al CPA. Lì ho detto “*sai che c'è? Mi fa solo che bene stare qua*”. Quindi dal pianto mi sono sentita bene.

Il giorno dopo subito mi sono sentita bene, serena e ora sono arrivata al punto che adesso anche a casa sto bene. Non ho più l'ansia di tornare a casa. Io qui mi sento bene e mi fa bene. Preferirei che mi dessero un posto letto perché nel tragitto possono succedere tante cose. Quindi le prime sensazioni sono state ottime, anche se poi ho avuto una ricaduta depressiva a causa di un furto che ho subito qui dentro ma poi sono tornata e ora sto benissimo qui”.

Patrizia CPA

“Sono tornato qua da 2 mesi e questo rientro me lo sono sudato abbastanza. Se non fossi ritornato a Villa, non so dove sarei andato a finire sia da un punto di vista legale, sia perché a casa dei miei stavo iniziando a stare veramente male, sia perché ero rimasto senza amici. Così sono ritornato qua a Villa Maraini in accordo con la mia psicologa privata che mi ha seguito in tanti trascorsi e che mi ha fatto stare molto meglio.

Adesso l'unica cosa buona che sono riuscito a ottenere, oltre al fatto di essere tornato qua, è il fatto che vivo da solo e questa cosa mi ha dato tanta fiducia in me stesso. Mi ero veramente chiuso tanto e non riuscivo più a rapportarmi con le persone. Ecco pure perché la mia psicologa mi ha spinto molto sul tornare qua. Così sono tornato e mi hanno ripreso a patto che io iniziassi a prendermi degli impegni piccoli per fare dei piccoli passetti che sto cercando di portare a termine. Sono riuscito a fare un salto di qualità e sono dell'idea che come sono riuscito a tornare a questo punto, allora posso fare anche altro.

Riguardo le emozioni che ho provato, quando sono venuto qui ho provato un senso di vittoria e di consapevolezza che sarebbe stata la volta buona. Invece, nel 2019 (*continua*)



fu diverso perché non conoscevo Villa Maraini e mi sentivo spaesato. Poi come ho cominciato ad ambientarmi, a capire il senso della struttura, a capire chi era vicino a me, a capire i gruppi, lì ho iniziato ad ambientarmi davvero. Ovviamente quello che ti dico io è diverso da quello che ti dice qualcun altro, ma siamo tutti sullo stesso piano alla fine. Infatti la prima cosa che ho imparato qui a Villa Maraini è non giudicare. Prima ero molto più insicuro, mentre in questi anni ho cercato di nutrirmi di tutta l'esperienza possibile. Ho frequentato questo posto per cinque anni e ho tante cose da raccontare. Ora sono contento di stare qua perché le attività del CPA mi piacciono”.

Giulio CPA

“Io quando sono entrata qui non ci ho capito niente. Ricordo che sono caduta per terra e mi hanno rubato tutto. Io non volevo venire qui perché ho sempre pensato di non essere fatta per questi percorsi. Infatti me ne vorrei andare e riprendermi la mia vita con i miei figli e il mio lavoro. Per un po' ho anche riconsiderato l'idea di iscrivermi all'università, mi piacerebbe fare la hostess. Vorrei ricominciare a lavorare a contatto con le persone.

Non avevo paura perché ho sempre fatto tanti percorsi. Quello che posso dire è che puoi fare mille percorsi, ma ti deve scattare qualcosa in testa e nel mio caso la motivazione sono i miei figli”.

Monica CPA

“Ho vissuto i miei primi giorni qui bene. Onestamente pensavo li avrei vissuti peggio. Mi aspettavo una situazione peggiore pensando che ci sarebbe stato molto più casino. Un po' avevo paura, ma più che altro pensavo 'chissà dove vado a finire...'. Invece, è andata bene e ora ho trovato persone che sono come se fossero una famiglia. Con loro condivido tanto e parlo tanto e fortunatamente non ho trovato persone a cui non gliene frega niente”.

Marcello CPA

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

“Ho proposto questo argomento perché questa settimana mi sono sentito molto perso, un po' per quello che immaginavo, un po' per quello che mi avevano raccontato, un po' per quello che ho sentito qui dentro. I primi due giorni ero veramente spaventato, anche perché non conoscevo niente. L'incubo dal quale vengo mi ha fatto completamente dimenticare il rapporto umano. Mi sono dimenticato che cosa significa relazionarsi con le persone, come si fa.

Prima mi definivano come una persona solare, stavo sempre in mezzo ai casini, anche all'università facevo sempre feste, poi è successo che sono caduto nell'inferno e un po' alla volta ho perso tutto, un po' perché si sono allontanati loro, un po' perché mi sono allontanato io. Quando entri nella dipendenza, le emozioni le perdi, non trasmetti più niente e non te le ricordi. Quando sono venuto qui, quello che provavo è un malessere infernale. Per questo volevo sentire la testimonianza degli altri, per sapere se sono io che non riesco ad elaborare le cose. Ascoltare gli altri mi sta aiutando a ricordare e sono io che mi devo dire grazie perché devo fare il mio percorso da solo. Non voglio curare il sintomo, ma la causa. Io non ho un problema con la droga; io ho un problema con altro che sta dietro la droga. Ho un problema con i miei problemi. Se sto a letto con la febbre, io non voglio curare la febbre ma la polmonite che ha portato la febbre. Credo che la dipendenza possa essere curata se uno se la vuole curare. Piano piano sto facendo il mio percorso e sto guarendo anche grazie a voi”.

Emiliano CPA

“Io sono stato costretto a venire qui e quando sono venuto qui ho detto *‘io non ci dormo in mezzo a questi tossici di merda’*. Prima ho parlato con Vanni che mi ha spiegato come funzionava tutto, ma io intanto pensavo *‘qui non ci vengo’*. Quindi il primo giorno che sono stato qui ho avuto la fortuna di conoscere subito Mariano. Penso però che il *(continua)*

vero percorso sia iniziato il 2 Gennaio, nonostante io sia qui da Agosto, perché ho avuto tanti alti e bassi. Infatti ho parlato con Fabio della comunità appena sono tornato.

I primi giorni non davo molta confidenza e ho studiato le cose. Andavo venivo, andavo venivo. Un po' il gruppo di quest'estate mi manca. Ho avuto mesi in cui non ero io perché mi rodeva sempre il culo. C'è stata una ricaduta in questi mesi.

Il vero percorso è iniziato il 2 Gennaio e ora sto valutando la comunità, anche se ancora ho dei dubbi.

Ora sono un'altra persona. Rido di nuovo, scherzo, prima andavo e tornavo, avevo sempre l'ansia. Nel corso di questi mesi ho conosciuto persone che mi hanno aiutato, persone che non vorrei rivedere più. Anche se il primo impatto qui dentro non è stato affatto buono. Prima non accettavo nemmeno che mi venisse detto che puzzavo di alcool, mentre ora riconosco negli altri l'odore che avevo io. Venire qui mi ha cambiato molto”.

Alessio CPA



Bagagli per la speranza

Qual è la speranza che spero di realizzare alla fine di questo viaggio che stai iniziando al CPA? E che cosa metti in valigia per realizzare questa speranza?

“Sono qui da tre settimane e all'inizio ero un po' meravigliato. Mi chiedevo se questo sia il posto dove devo stare per via di vari avvenimenti che ci sono stati. Già dalla seconda settimana mi sono reso conto che mancando un giorno quando sono rientrato ero a pezzi perché ero rimasto solo. Quindi ho la certezza che qui vengo a distogliere l'attenzione dai pensieri negativi che non mi servono a niente, perché non mi serve pensare a quello che è successo ma mi serve guardare avanti. Mi fa bene parlare con gli altri perché ognuno ha qualcosa da dire. Quindi oltre al supporto degli operatori anche tra di noi ci si dà una bella mano.

La mia speranza è che il CPA sia un bella parentesi per intraprendere un altro percorso in comunità che è il mio obiettivo. Spero di stare qui 24h prima o poi perché uscire, andare al negozio sono rischi perché ho sempre il pallino di danneggiarmi. Qui, invece, mi sentirei più protetto e tranquillo. Venire qui è diventato una terapia perché mi protegge, mi fa stare lontano da pensieri ad esempio su come recuperare i soldi. Venire qui è un modo per non fare cavolate e per rimanere con il cervello attivo su cose positive. È una prima responsabilizzazione assistita.

Per ora di momenti di difficoltà ne ho avuti, ma solo il fatto di costringermi a stare qui mi aiuta. Questa mattina stavo male, ero stanco e avevo la nausea; non volevo venire ma poi sono venuto, ho chiacchierato un po' e mi sono sentito meglio, mi è passato tutto. Il motivo che mi ha spinto a venire qui è ricordarmi come sono stato la volta precedente che non sono venuto qui, ossia ero depresso e non avevo nemmeno la forza di alzare la testa. Ne ho parlato anche con mia madre, dicendole che non avevo le energie per fare le cose. Purtroppo io tendo a buttare via tutto se qualcosa non va e stavo buttando anche questo percorso, fortunatamente mia madre mi ha fatto scattare qualcosa, mi ha detto di muovere le chiappe perché nessuno *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

mi avrebbe più aiutato, sono venuto qui, mi sono fatto una risata e ho ingrato di nuovo. Quindi per me è importante continuare a venire qui.

Credo che la mia strategia è non isolarmi e quello che metterei nella mia valigia è la compagnia degli altri. Io ho il problema che mi sento sempre di meno e inopportuno. Ecco perché faccio fatica a vedere le persone ma è fondamentale che io vada contro questa cosa”.

Andrea CPA

“La mia speranza è quella di tornare me stesso, come ero prima. Per me è sempre stato tutto una bugia da quando ho iniziato a fare uso, ‘mi servono i soldi per questo, per quello’ e mentivo agli altri e a me stesso. Io dormo fuori e vengo tutti i giorni qui perché mi fa stare bene partecipare ai gruppi. Vedo persone che hanno problemi più grandi, più piccoli e ci si confronta sulle varie problematiche che riguardano soldi, famiglia, alloggio, uso. Ovviamente cerco di schermarmi da certi discorsi che potrebbero far uscire il mostro, come dico io. Ora sono dodici giorni che non faccio uso ma se ti dicessi che non ho voglia sarebbe una bugia.

In valigia porterei la verità, nel senso che vorrei imparare a dirla, invece di dire le bugie, vorrei imparare a dire la verità, anche per recuperare la fiducia degli altri. Questo mi serve per tornare ad essere me stesso”.

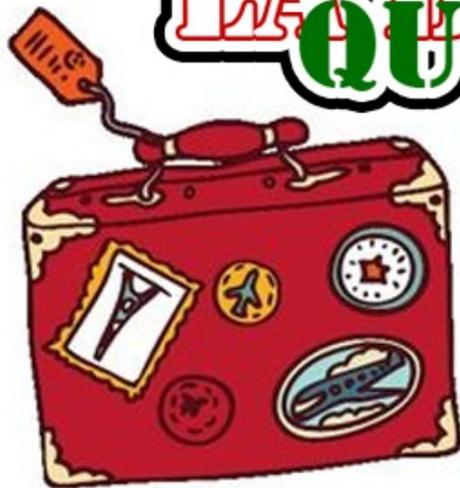
Massimiliano CPA

“La mia speranza è riprendermi il lavoro. Lavoro da quando sono piccolo e mi piace lavorare ma purtroppo per strade sbagliate l'ho perso. Ho sempre visto la mia vita come una piramide e al primo posto c'è il lavoro perché senza il lavoro non ci può essere niente, nemmeno una famiglia. Facevo il cameriere e la ristorazione mi piace. Penso di voler ricominciare a portare i curriculum e attualmente lo sto già facendo, spero di tornare a lavorare il prima possibile.

Allo stesso tempo però spero di poter continuare a fare questo percorso durante il giorno perché è importante farlo, ma devo ricominciare a lavorare e ad avere delle entrate perché altrimenti non posso andare da nessuna parte. *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



Penso che la cosa importante sia essere sempre fedeli a se stessi senza pensare a ciò che dicono gli altri. Sono anche il tipo di persona che preferisce che stiano bene le persone intorno a me, anche se per fare questo sto male io. Non mi piace intossicare le altre persone con il mio malumore, penso prima a far stare bene quelli che mi stanno intorno, poi se ci sta da sopportare qualcosa, lo sopporto”.

Luca CPA

“La speranza mia in questo percorso è quella di imparare gli strumenti per essere la parte migliore di me stesso, perché in questo momento non mi sento di esserlo. Mi sento come una macchina guasta con delle cose che non funzionano e che ha bisogno di essere riparata. Siccome non c'è meccanico esterno che mi può riparare e mi posso riparare solo da solo, allora l'unico modo è capire con questo percorso quali strumenti ci sono per conoscermi, perché ho capito che non mi conosco e poi vorrei mettere in ordine quelle cose che sono messe male e che sono guaste. Voglio aggiustarmi per diventare la parte migliore di me stesso.

In valigia ci porto la determinazione, la costanza, che non è facile da avere qui dentro, il coraggio per affrontare quello che devo affrontare e la paura. La paura non me la devo dimenticare. Paura e coraggio vanno insieme: chi non ha paura non ha coraggio e se tu non hai paura, non hai bisogno di coraggio. Quindi io che ho paura, pensa di quanto coraggio ho bisogno. Io ho paura di fallire in questo percorso. Quindi sto cercando di trovare tutto il coraggio possibile per non fallire.

In questo periodo sono talmente sul filo del rasoio, talmente elettrico, sensibile e teso che basta un niente che mi chiudo a riccio. Mi sento preso dal panico in alcuni momenti perché non so come reagire in una maniera sana, quindi mi ritrovo impallato e invece di fare qualcosa, mi blocco. Voglio imparare a tirare fuori in maniera ordinata quello che sono, tutti i miei pregi e difetti, per poter vivere nella maniera più sana possibile”.

Emiliano CPA

“In questo poco tempo che sto qui sto riacquisendo un po' di stabilità perché ho la testa matta. Voglio riprendere la patente, il lavoro e poi *(continua)*”

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

venerdì passerò al TIA. Sto cercando di calmarmi con me stesso e di riflettere un po' di più prima di passare al passo sbagliato. Avevo bisogno di parlare con qualcuno perché non sono una persona molto aperta e qui ci sto riuscendo e mi sento molto meglio. Quindi spero di andare avanti e di raggiungere i miei obiettivi senza aver bisogno di quella cosa per essere felice. Che poi quella non ti rende felice; ti dà solo un po' di euforia mentre questo posto ti migliora parecchio.

Quello che ho eliminato sono le compagnie sbagliate che frequentavo prima. Ora non voglio più vedere nessuno, non ho bisogno di quella gente lì.

La speranza potrebbe essere quello di diventare più riflessivo perché io mi nutro di adrenalina ma qui sto meglio, anche se sentire certe storie ti lascia sempre un po' di tristezza”.

Denis CPA

“Io in passato sono stato costretto a venire qua per svariati motivi. Quando mi dicevano che bevevo troppo, io rispondevo *'ce la devo fare da solo'*. Quando sono entrato qui dentro ho detto che non c'entravo un cazzo con questa gente ma poi ho detto *'proviamoci'* e così ho fatto un buon percorso, tra momenti belli e brutti. Mi ha aiutato molto e se non fossi venuto qua, non so in che condizioni sarei stato, avrei continuato ad andare dal bangladino, ad andare a Tor Bella Monaca a prendere un pezzo.

La comunità ora mi mette un po' paura perché rinchiudermi 18 mesi là dentro sarà tosta e un conto è dirlo e un conto è farlo ma è una sfida con me stesso, per vedere come reagirò.

Quello che mi porto dal CPA sono la simpatia delle persone e la pazienza degli operatori. Nella valigia ci metto la speranza e la forza che mi ha dato Villa Mairani”.

Alessio CPA

“Sono due mesi che sto qua e ho avuto zero ricadute. Sono entrato che ero sfasato ed ero *(continua)*





immerso nella sostanza che mi ha tenuto sotto scacco per due anni. Ho speso 200000 euro in due anni. Facevo sempre le stesse cose, pensavo solo a quello e mi ero totalmente perso con il crack. Poi ho pensato di venire qui a Villa dopo che avevo fatto i danni a colori. All'inizio non c'era posto per dormire e dormivo sulla panchina con il sacco a pelo. Piano piano mi si è tolta

la sostanza dal corpo e mi sono calmato ma dentro ero saturo.

La speranza che ho è di rimanere lucido, di levarmi il carcere e di riprendere la patente che mi serve per lavorare, vorrei anche provare a fare l'OSS.

Nella valigia metto la lucidità perché per me l'importante è restare lucido. Poi un altro obiettivo che ho è smettere di fumare”.

Vincenzo CPA

“La mia speranza è di avere una vita migliore, senza queste guerre interiori che ho avuto fino adesso perché sono quelle che mi buttano giù, oltre al fatto che non riesco a recuperare il rapporto con mia madre e mia sorella. Vorrei ritrovare una pace interiore, cercare di ritrovare la salute e di recuperare il rapporto con mia madre e mia sorella che ormai da sette anni mi hanno allontanato. Il danno più grande che mi hanno fatto è stato allontanarmi da mia nipote.

Poi al secondo posto metto il lavoro. Ora ho una situazione sotto mano e io sono uno che si adatta a fare tutto. Non abbandono l'idea di fare il TIA perché sono consapevole che mi serve un aiuto psicologico perché da solo non ce la faccio e questo è documentato dalla prima sconfitta, se mi fossi aperto di più tempo fa tante cose non sarebbero successe.

Nella valigia già ci ho messo un po' più di serietà perché prima la buttavo troppo sullo scherzo. Nel corso degli anni ho sempre avuto il sorriso falso mentre mi adeguavo a situazioni scomode. Voglio tornare a vivere davvero e mi serviranno costanza e determinazione per raggiungere i miei obiettivi, qualcuno già l'ho raggiunto. Sono consapevole che ce la posso fare, tutto sta nel restare convinto di questo. Villa Maraini ha fatto il suo dovere e ormai è un anno che sto qua, sono io che mi sono trastullato all'inizio e mi sono svegliato tardi”.

Andrea CPA

Prologo

In questo articolo alcuni utenti del CPA hanno riflettuto su qual è stato l'avvenimento, o gli avvenimenti, che hanno dato inizio alla loro tossicodipendenza.

“Il mio abuso non è di droga ma di psicofarmaci. Il problema è nato con la madre del mio ex compagno che mi ha dato i primi farmaci. Avevo appena scoperto che mio marito aveva un'altra. Nella famiglia di lui sono tutti medici e la madre mi diede queste pasticche.

Un giorno, mentre lui guardava la partita, ho scoperto che mi tradiva. Nella sua borsa ho trovato il suo telefono e lì ho visto i messaggi della ragazza con cui mi stava tradendo. Così sono tornata da lui, mi sono fatta spiegare e sono iniziati i casini. Da lì è iniziato tutto e ho continuato a fare abuso perché mi è stato fatto ancora del male quando mi hanno tolto i miei figli. Ora sto bene e mi riprenderò del tutto. Penso di star facendo un buon percorso. Mia figlia soprattutto mi si è riavvicinata tantissimo: mi chiama, mi chiede informazioni, Cristian invece a breve si opererà. Riesco a vederli ancora una volta ogni due settimane ma ora il mio avvocato spingerà per farmi levare questi incontri protetti.

Il progetto futuro è sempre quello di lavorare come cassiera”.

Monica CPA

“Finché sono stato con mia moglie, non ho mai usato sostanze. Mi girava la testa con mezzo bicchiere di Peroni. Pure da ragazzo bevevo ma non esageravo perché mi sentivo male. Tutto è iniziato con il COVID. Ho conosciuto questa ragazza e siamo andati a convivere. Lei faceva uso di cocaina e io ho sempre avuto paura di queste cose ma stando chiuso dentro casa, per noia, ho iniziato a bere qualcosa. Una sera, dopo aver esagerato, ho voluto provare la cocaina e da lì è successo di tutto e di più. Sono stato tre anni a fare abuso. Adesso che non uso sono contento perché prima mi svegliavo distrutto. Prima bevevo 14 Tennent's al giorno e dovevo per forza bere perché la mattina tremavo se non bevevo. L'uso della cocaina invece è stato diverso perché sentivo di doverne abusare se bevevo tanto. *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Poi un giorno ho conosciuto una persona che mi ha messo sulla retta via per smettere, anche perché mi ha detto *'o smetti o prendi un'altra strada'* e ho smesso quando lei, mentre eravamo in vacanza, ha trovato un messaggio del bangladino mentre io le avevo detto che avevo smesso. Lei non ha detto niente, ma poi mi ha chiesto spiegazioni e io non sapevo che fare. Così mi ha distrutto il telefono e mi ha aiutato a cercare un posto dove curarmi. Provavo a diminuire qualche giorno, ci riuscivo, ma poi ricominciavo. All'inizio non capivo che l'alcool era un problema. Così lei ha trovato Villa Maraini, sembrava un bel posto, ma quando sono venuto qui la prima cosa che ho detto è stata *'io non c'entro niente con questi'*.

Sono contento che ne sono uscito e anche Villa Maraini mi ha aiutato, così come le persone che stanno qui dentro. Non ne sento più il bisogno, anche se ci sono stati momenti in cui ho avuto paura. Ma poi mi dicevo *'non è la situazione giusta. La situazione giusta è affrontare i problemi'*.

L'Alessio di oggi a quello di prima direbbe che i problemi non si affrontano usando sostanze perché io usavo le sostanze per non pensare. Ma la mattina dopo i problemi erano il doppio. Gli direi di non fare più cazzate. La motivazione c'è. Infatti l'altra settimana mi è successa una cosa spiacevole; anche mia sorella aveva paura che io ricadessi, ma non è successo. Sono tornato a casa e mi sono fatto una tisana, mentre un anno fa avrei bevuto. Ora affronto io i problemi, anche se ho paura, anche sbagliando. È meglio una brutta verità che una bella bugia, soprattutto noi alcoolisti siamo molto bugiardi.

All'inizio sono stato costretto a fare questa scelta e mi rodeva il culo. Questa è stata la molla. E non credevo di resistere questo tempo. Pensavo di avere ricadute, invece sono arrivato il 16 Agosto e non ne ho avute, a parte un goccio di spumante a Capodanno. L'alcool mi aveva allontanato anche dai miei figli perché ero diventato scontroso e ripenso a come ero in quei momenti per non ricadere perché non ci voglio tornare ad essere in quel modo. La mia unica paura all'inizio era quando uscivo da qui”.

Alessio CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



“Io ho iniziato perché ce l'avevo dentro casa. Avevo mio padre che spacciava. Poi facevo il dj e quando tornavo di mattina, guidando, strusciavo sui guard rail, così mio padre mi diceva di farmi una botta per stare sveglio. Da lì da una botta una volta a settimana è diventata una cosa frequente. Ho anche trascinato tante persone della mia comitiva in questo uso. Poi mio padre è morto.

Adesso succede che sto qualche mese senza fare niente e poi ricomincio. Poi sono stato messo davanti a una scelta: ‘o così, o così’. Non mi posso più avvicinare a casa di mia madre, al mio quartiere; come mi avvicino, vengono chiamati i carabinieri.

Ora però, da ieri sono contento, perché fino a ieri pensavo di non potercela fare ma poi dopo diverse chiamate sono riuscito a prendere una casetta della CRI e con questa spinta in più penso di riuscire. Sono stato al SERD ed è andato tutto come previsto. Mi sento carico di riuscire a portare a casa il risultato. Ieri ho avuto una motivazione in più per superare gli ostacoli, anche perché io penso sempre al domani e non sto mai sul momento. Devo avere un obiettivo al giorno, anche la piccola stronzata ti dà felicità.

Avere la droga in famiglia è una brutta cosa. Magari se non mi fossi drogato, avrei iniziato a bere. Nell'ambiente delle discoteche gira di tutto, ma per fortuna non mi sono mai buttato su eroina e su pasticche”.

Massimiliano CPA

“Io ho iniziato a 18 anni ed era Capodanno. Ho iniziato per gioco con gli amici per conoscerla ed è finita lì. Iniziai con la cocaina. Poi sono passati un po' di anni e ho ricominciato a farne uso perché frequentavo gente sbagliata che ne faceva uso. Lì ho iniziato a farne uso in maniera continuativa. Poi mi sono fermato perché mi sono sposato perché cerchi di lasciare il passato, invece, non è stato così. Ho iniziato un'attività e quest'attività mi ha portato ad avere tanti soldi. Da lì è iniziato il disastro per tutti questi soldi. Che poi il mio problema era anche il gioco, oltre alla cocaina e ad un *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

certo punto ha preso molto più piede della cocaina. Poi con la mia ex moglie mi sono lasciato e sono venuto qua a Villa Maraini per cercare di fare qualcosa. Ho fatto CPA, SPOT e poi una comunità che riguardava il gioco d'azzardo. Ho fatto sette mesi e poi sono uscito pensando di essere ormai guarito ma dopo pochi giorni sono ricaduto alla grande con la cocaina e soprattutto con il gioco. Poi ho iniziato a farne uso tutti i giorni quando ho avuto una grossa perdita perché in un incidente ho perso sia la mia compagna che mio figlio.

Sono ritornato qui, quindi, ho rifatto il CPA, ho fatto la comunità di Villa Maraini per 1 anno e 3 mesi, poi ho mollato perché sono ricaduto e non ho avuto il coraggio di affrontare questa ricaduta. Ero stanco all'idea di affrontare tutto da capo e quella è stata una mazzata perché oggi sono di nuovo qui. Oggi ho una motivazione diversa perché ormai me la inietto e le cose sono cambiate. Quindi ho capito che o vivo o muoio. Sto in qualche modo cercando di vivere e sto facendo questa scelta. So che mi serve una comunità. Il 25 sono ricaduto fumandola ma per me è sempre una ricaduta che però a differenza delle altre volte mi ha portato a stopparmi e non a continuare. Mi rendo conto che mi devo proteggere, anche se ho detto stop e non ho continuato non significa che sono forte, anzi, capisco che ho bisogno di aiuto e che devo fare una scelta e la scelta è quella che ho fatto prima, ossia o vivo o muoio. Ora sto pensando di fare un H24 perché ho bisogno di stare più protetto, anche se poi sta sempre a me.

Oggi mi sento un po' più tranquillo perché ho fatto tante cose, manca poco per entrare in comunità e ho fatto la maggior parte delle cose che dovevo fare rispetto a come si era messa la situazione con il SERD che mi aveva dato tempi lunghissimi. Quindi mi sento più tranquillo perché forse un mese, un mese e mezzo entrerò.

Io tante volte ho pensato di farla finita perché certe circostanze (*continua*)





ti portano in quella fase, soprattutto quando vedi come eri prima, come sei ora e come potresti essere. La cosa che mi ha fermato è l'immagine di mia madre, vedere la sua faccia e immaginare il male che potrei farle. Poi penso che la base di tutta la mia dipendenza sia la paura di affrontare i problemi e le situazioni, quindi è più facile drogarmi perché la droga ti addormenta”.

Marco CPA

“Io ho cominciato tardi, dopo i 22 anni. Ho iniziato a venderla, il che mi ha dato disponibilità economica. Una sera abbiamo fatto una serata ai castelli e non so quanti grammi di cocaina avevano, da lì è iniziato un uso che non era continuativo, fin quando non ho smesso da un giorno all'altro di botto. Sono andato a Milano e ci sono stato 10 anni. Negli ultimi anni, dopo aver conosciuto una ragazza, ho ricominciato con l'idea che avrei avuto la forza di volontà per smettere.

Poi mio padre si è ammalato e lui è sempre stato il mio argine più forte, così ho ricominciato a fare uso ma di crack. All'inizio era una cosa poco frequente e poi l'apoteosi è iniziata verso Maggio, Giugno. Negli ultimi due mesi ho conosciuto una che fuma crack da 25 anni e io ci sono andato a nozze.

I miei genitori lo hanno scoperto ma me li sono rigirati perché alla fine la nostra vita diventa una bugia e uno ci annaspa dentro. Non ho avuto problemi giudiziari, ma di danni economici ne ho fatti, sempre sull'idea che ce l'avrei fatta ma più vai avanti, più ti scassi.

Un anno fa pesavo 84 chili e sono arrivato a 64, ora ne peso 72, mia sorella mi ha fatto guardare allo specchio e avevo la pelle grigia.

Entrando qui dentro, i primi due giorni avevo l'impulso irrefrenabile di uscire ma non l'ho fatto. Poi ho avuto l'impulso di andare da un mio amico e ieri sera invece ci sono cascato ma con 10 euro. Poi però non è iniziata la rota, ho preso un pezzo da 10 euro e sono andato a casa. Questa cosa mi ha fatto piacere e mi è sembrato strano, però ovviamente servono tanti piccoli tasselli nella costruzione di questa diga e nella gestione di *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

questo problema.

Io molte volte andavo a drogarmi per noia e i primi due giorni sono diventato matto perché non ci potevo andare. Quello che però mi ha dato fastidio è il sovraccarico di notizie qui dentro sul tema sostanze.

Quello che ha dato inizio a tutto probabilmente è lo stato di insoddisfazione di fondo che dava il via all'abuso e se non ce l'avevo, uscivo fuori di testa.

Una piccola molla che mi induce a fermarmi è mia madre. Una sera, quando sono scappato di notte chiedendole i soldi, vederla preoccupata mi ha smosso. Il pensiero che lei sia preoccupata mi sta tirando fuori e anche questo può essere un mattoncino”.

Gianluca CPA

“Ho iniziato da ragazzo con le canne. Fumavo hashish e poi ho iniziato a venderlo ma non pippavo, poi un mio amico me l'ha fatta conoscere e ho iniziato a farlo ogni tanto. Più tardi ho iniziato a vendere anche questa e ho cominciato a farmi del male insieme a un amico che esagerava e faceva esagerare anche me, poi smettevo, andavo in palestra, in piscina, facevo le gare di pesca subacquea e poi riprendevo.

Un giorno mi hanno arrestato ma comunque ho ricominciato a vendere e ho ricominciato ad esagerare, fin quando non ho iniziato a usare anche eroina, anche se è durata poco perché mi faceva un brutto effetto.

Sono stato arrestato per una rapina, mi sono fatto tre anni qui al CAD e sono rimasto pulito per 6-7 anni dopo essere uscito. Poi sono ricascato e mi hanno tolto i bambini, hanno arrestato sia me che mia moglie, ci hanno messo ai domiciliari e i bambini li hanno portati in casa famiglia. Sono tornato in carcere e quando sono uscito, non ho più toccato nulla ma mia moglie ha continuato e alla fine i bambini li hanno dati ad un'altra famiglia.

Per un bel po' ho lavorato con deliveroo, lavoravo poco usando *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



solo la bicicletta, così ho iniziato a farle con il motorino. In quel periodo non mi drogavo più e cercavo di aiutare mia moglie che doveva vendere una casa, dopo averla venduta, ho trovato un'altra casa a Centocelle e sono ricaduto con il crack. Poi ho iniziato ad abbinare la droga al sesso e mi sono mangiato tutti i soldi. Così ho ricominciato con i reati di notte e di giorno.

Mi sono tirato bello per l'aria però almeno non bevevo. Ero arrivato al punto che pesavo 44 chili dopo aver toccato il fondo e dopo aver iniziato a frequentare qui. Quando sono arrivato qui avevo paura anche di uscire perché con il crack non capisci più niente e dopo aver smesso ho ricominciato a realizzare le cose. Il crack non lo gestisci, è anche peggio della cocaina. Fino ad ora non ho avuto ricadute, anche se all'inizio avevo questo stimolo ed è stato difficile ma in qualche modo sono sempre riuscito a gestirmi. Adesso mi sento meglio, anche se so che dovrò scontare il definitivo”.

Vincenzo CPA

“Io ho iniziato in una serata come un'altra in cui c'era un mio amico che faceva uso. Quello che mi ricordo è che volevo farmi grosso. Questo poi era il picchiatore del quartiere, mi aveva preso in simpatia ma io l'ho fatto per stare ai suoi livelli, per farmi accettare e mi ricordo che subito poco dopo l'ho presa da solo perché ero timido da morire. Così un giorno, siccome dovevo uscire con una mia amica e mi vergognavo, mi sono andato a prendere un pezzo e da quel momento in poi mi è servita per non affrontare tutto il resto. Se mi vergognavo di fare qualcosa, prendevo due pezzi. È stata una sostituzione oppure una compagnia nella solitudine. Io la utilizzo per stare bene da solo perché altrimenti mi farei due palle allucinanti e anche adesso è così. Ho tante insicurezze mie ma con la droga non le senti e non le soffri. Quindi non mi vivo tante cose, mentre quando sto lucido, mi appesantisco sempre di più e cerco di reggere botta pensando a quelle piccole cose che sto facendo bene. Questa mattina mi sono svegliato un po' triste e ho *(continua)*

LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

cercato di essere positivo e di pensare a quello di positivo che sto facendo qua dentro. Non ho proprio la smania e la voglia nel sangue ma ora mi rendo conto dei momenti in cui la vado a cercare. Questo ovviamente è anche grazie ai percorsi che ho fatto perché fin tanto che ti droghi, non ti rendi conto del perché. Invece quando ho dei periodi di lucidità, mi rendo conto che ho problemi caratteriali, che non mi accetto e che ho paura. Io la droga la uso per tirare un sospiro di sollievo, come mi potesse aiutare a far finire i problemi quando invece li fa raddoppiare. Io la cerco nei momenti di difficoltà ed è diventata la mia tana per sfuggire alle difficoltà. Io ora non ho la forza di affrontare le cose più piccole, vado subito a cercare la droga, anche solo con il pensiero. Qui passo il tempo e non mi viene voglia. Vorrei provare a trovare delle strategie per gestire gli spazi vuoti perché ho sempre avuto problemi a farlo”.

Andrea CPA

“Io ci sono cresciuto in mezzo alla sostanza. Sia mia madre che mio padre facevano uso e vendevano. L’ho conosciuta fin da piccolo. Crescendo ho continuato anche da solo e sono cresciuto tra case famiglie, carceri e comunità. So che ho tante problematiche e la più grave è la solitudine, soprattutto dopo che mi sono separato. Ho due bambine che mi voglio riprendere e che non voglio far crescere come sono cresciuto io senza la figura del padre. Ho fatto uso fino a pochi giorni fa per la solitudine e non mi sento bene perché ho fatto due percorsi prima di questa ricaduta. Avevo anche trovato un lavoro, avevo un posto dove dormire e avevo ricominciato da poco a ricostruire qualcosa. Non mi aspettavo di ricadere ma qualcosa si è rotto di nuovo e ho preferito fermarmi prima di prendere la tangenziale. Ciò che si è rotto è che sto sempre da solo, penso alle mie figlie e non riesco a trovare una via d’uscita. L’obiettivo è andare piano, senza avere il *(continua)*



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA



lavoro come obiettivo. Voglio fare le cose giorno dopo giorno. L'obiettivo deve essere avere delle relazioni sane e continuare a coltivarle all'esterno. Che poi il problema non è stare solo pochi giorni per me, ma stare mesi senza nessuno”.

Antonio CPA

“Io avevo mio padre e mia madre che si facevano e sono cresciuto nell'ambito delle droghe. Ho iniziato a fare uso a 16-17 anni e a dire la verità mi è piaciuto fare uso. Poi passando del tempo ho avuto una crisi data dalla cocaina e ora non la sniffo più, ma me la fumo. Questo mi ha dato più dipendenza ed è difficile uscirne per me. Al di là del piacere, lo facevo anche per far parte del gruppo perché lo facevano i miei amici, non volevo essere l'unico che non lo faceva, non volevo essere inferiore. Sono ricaduto anche per l'ambito delle persone con cui sto”.

Nicholas CPA



LA BATTAGLIA QUOTIDIANA

Crediti

A cura di Lucrezia Polimanti, psicologa e volontaria presso Villa Maraini; Luca Di Nardo, psicologo e volontario 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 Gennaio e Febbraio: noi ci siamo occupati solo di trascriverli.

Ringraziamenti

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

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

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

Prossimamente...

"La Battaglia Quotidiana" conta di essere una newsletter mensile e l'uscita del prossimo numero è prevista per Maggio. 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