Periodico di informazione sulle dipendenze

Anno II - numero quattro

www.centrostellapolare.it - www.lafarfalla.org

Fatti Stupefacenti! è il prodotto editoriale realizzato dagli ospiti della Comunità Terapeutica "Stella Polare" di Roma attraverso il Corso di Formazione Altri Giornali organizzato dall'Associazione La Farfalla e condotto dai formatori Paola Anelli e Nicolò Sorriga e con la partecipazione di Gianni Catella.

fattistupefacenti@gmail.com

# Il rapporto con gli altri

Cari Lettori,

**Ad alta voce** di Nicolò Sorriga

Lettera aperta della Redazione

come avrete notato questo numero del giornale è uscito con un pò di ritardo. Abbiamo scelto di scrivervi questa lettera aperta per spiegarvene le motivazioni.

Nella nostra Comunità è venuto a mancare Marco, un amico e un

compagno di percorso.

La sua scomparsa ha provocato dolore e sgomento, disorientamento in tutto il nostro gruppo. L'elaborazione del dolore per la perdita di un amico caro a tutti a noi è stata lunga e faticosa. Abbiamo dovuto fare i conti con la rabbia, con la paura, con i dubbi, e molte cose sono passate in secondo piano. Lucidamente, ci siamo trovati davanti ad una realtà spietata: gli sbagli si pagano. Sono nate in noi molte riflessioni, alcune delle quali abbiamo deciso di pubblicarle all'interno di questo numero.

Dopo la morte di Marco abbiamo scoperto tante cose di lui che non conoscevamo e ci siamo resi conto di quanto la tossicodipendenza nasconda la realtà di una persona, frammentandone l'immagine che viene percepita all'esterno.

Questi mesi di dolore e riflessioni non ci hanno consentito, tra le altre cose, di portare avanti con periodicità questo giornale. In un contesto già destabilizzato dal dolore, alcune persone hanno avuto delle ricadute che si sono trasformate in abbandoni che ci hanno fatto male. Semplicemente.

E questo dolore ci ha fatto fermare.

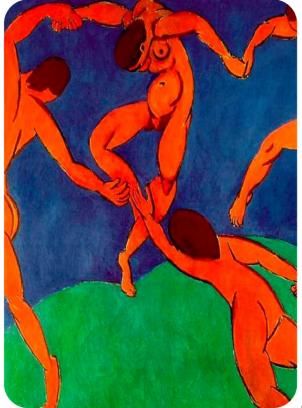
Per lunghe settimane il gruppo di lavoro e di percorso si è assottigliato fino a poche unità. Alcuni di noi hanno terminato con successo il proprio programma e i nuovi che si sono aggiunti si sono inseriti con un pò di fatica.

Realizzare questo numero di *Fatti Stupefacenti!* è stato difficile, tanto difficile. Questo gruppo di lavoro ha perso un ragazzo importante, un amico, un compagno di percorso.

Non ci si può nascondere, il colpo è

stato forte per tutti. Ci siamo dovuti fermare un po', fare i conti con il dolore immediato, con l'incredulità e con la rabbia. Nel corso dei mesi abbiamo ascoltato dritta e potente l'eco di un'assenza che non fatica a rinnovarsi ed ognuno, intimamente o in gruppo, ha aperto il suo fagotto di domande e di paure. Ci siamo guardati negli occhi lucidi un giorno di febbraio che faceva tanto freddo e c'era la neve per le strade della Garbatella. Ci siamo detti che bisognava attraversare questo dolore con maturità e consapevolezza, andare avanti ora ancora di più, ora anche per Marco, ma soprattutto per ognuno di noi, per rispettarci in una scelta sana di ricostruzione e per dare un senso ai tanti significati di un tragico esempio in questo percorso. Non tutti ce l'hanno fatta, da ciò che si poteva imparare o provare a comprendere da una situazione drammatica come quella vissuta alcuni si sono tirati indietro, hanno

mollato. Altri sono ancora qui a scegliere se stessi ogni giorno, a mettere una firma su questo giornale che oggi è dedicato a chi non c'è più e a chi rimane con la scelta profonda di ritrovarsi. Ci abbiamo messo un po' di tempo a rimettere insieme i pezzi di un discorso ma siamo qui. Siamo ancora qui e c'è anche qualcuno che si è aggiunto, che ha iniziato a mettere le basi per una nuova storia. Le persone che fanno questo giornale hanno scelto di scrivere di Marco, di scrivere a Marco. Gli hanno dedicato lettere, pensieri, hanno riflettuto su quello che questa morte ha portato con sé. Lo hanno chiesto anche a Paola e a me.



continua a pag. 5 continua a pag. 24

# La seconda pagina...

### Redazione

# Fatti Stupefacenti! Periodico sulle dipendenze

Anno II - Numero 4 Settembre 2012

#### **Editore**

Cooperativa Azzurra 84

**Direttore Responsabile** Gianni Catella

Responsabili di Redazione

Paola Anelli, Nicolò Sorriga

Grafica, impaginazione e disegni Claudio Asara

#### In Redazione

Maurizio Andreacchio, Stefano Rosati, Carlo P., Gabriele C., Valentina B, Gabriele Mariani, Jacopo, Piero P., Luca, Graziano, Claudio, Marishine

#### Stampa

Cooperativa Azzurra 84 Via dell'Acquedotto Paolo 73 00168 - Roma

#### Redazione

Comunità Diurna "Stella Polare"
Padiglione 23
del Complesso Ospedaliero
Ex S.M. della Pietà

Testata in attesa di registrazione presso il Tribunale di Roma

**Immagine in prima pagina** Henri Matisse, *La Danza II*, 1909



Potete leggere e scaricare in PDF tutti i numeri di **Fatti Stupefacenti!** 

su www.lafarfalla.org

## La Comunità Diurna "Stella Polare"

La comunità diurna Stella Polare è una struttura terapeutica semiresidenziale volta alla riabilitazione ed al reinserimento sociale di persone tossicodipendenti. Nata nel marzo 1998 come progetto finanziato dal Fondo Nazionale Lotta alla Droga, è oggi parte integrante dei servizi attivati dalla ASL Roma E.

Gli obiettivi vengono perseguiti affiancando attività terapeutiche (psicoterapia di gruppo, psicoterapia individuale), attività di sostegno (gruppi di auto-aiuto, di chiarificazione, di progettazione, incontri con le famiglie), terapie farmacologiche (naitrexone cloridrato, come antagonista degli oppiacei) e attività integrative di formazione (cultura generale, uso del computer, visite guidate).

Le finalità del percorso terapeutico adottato nella comunità sono quelle di favorire un aumento di consapevolezza e di possibilità di contatto con l'altro, facilitare il recupero di risorse personali, promuovere l'apprendimento di abilità e competenze utilizzabili in ambito lavorativo, migliorare la capacità di autopercezione dei propri progressi e delle proprie difficoltà, esplorare ed elaborare meglio gli aspetti problematici della personalità e del proprio 'essere nel mondo', conseguire/facilitare una maturazione globale della personalità, promuovere il consolidamento di relazioni sociali e familiari stabili.

Si accede al programma terapeutico completamente gratuito – della comunità diurna su invio del Ser. T. di appartenenza, previa relazione conoscitiva.

Non sono ammessi tossicodipendenti in trattamento metadonico, in regime di arresti domiciliari o portatori di gravi disturbi di tipo psichiatrico.

I trattamenti in alternativa alla detenzione (art. 94 DPR 309/90) sono possibili fino al 40 per cento dei partecipanti.

Il centro, che ha sede a Roma, nel padiglione numero 23 all'interno del comprensorio di Santa Maria della Pietà, a Monte Mario alto, con accesso al pubblico dalla fine di via Cesare Lombroso, è aperto dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 17.00.

Le attività della comunità diurna Stella Polare vengono gestite da medici, educatori, psicologi, psicoterapeuti, assistenti sociali e volontari, messi a disposizione dalla ASL RM E e dalla Cooperativa Sociale Azzurra 84.

In rapporto alla metodologia, caratteristica distintiva dell'intervento inteso alla riabilitazione ed al reinserimento sociale di persone tossicodipendenti è il supporto psicologico intensivo affiancato alla terapia farmacologica.

Schematicamente, la metodologia consiste in una prima fase di elaborazione delle esperienze pregresse e contingenti attraverso il lavoro sulla relazione tra residenti e tra residenti ed operatori, la psicoterapia di gruppo/individuale, le riunioni organizzative. Successivamente viene fornito un ambiente protetto e contenitivo, con i controlli sui liquidi biologici, l'uso di farmaci antagonisti degli oppiacei e il confronto con le regole della comunità. Contemporaneamente viene agevolato il reinserimento sociale e lavorativo, attraverso l'apprendimento di abilità sociali e il supporto di attività integrative di formazione.

Il percorso di valutazione delle attitudini e di orientamento, della durata minima di 18 mesi, si sviluppa in tre fasi. La prima, della durata di due – tre mesi, è finalizzata ad agevolare l'inserimento nel gruppo e alla individuazione degli obiettivi terapeutici. La seconda, di sei – otto mesi, è finalizzata al mantenimento della condizione drug-free ed alla elaborazione terapeutica delle esperienze. Nell'ultima fase, di completamento, alla verifica dei progressi compiuti viene affiancata una preparazione specifica, a livello psicologico ed organizzativo, finalizzata al reinserimento lavorativo e sociale.

Per tutta la durata del programma i familiari partecipano ad incontri organizzativi che hanno luogo a cadenza quindicinale.

Stella Polare - tel. 06 68352954

06 68362953 e-mail info.polare@tiscali.it

# Le attività della Comunità diurna "Stella Polare"

#### A cura della Redazione

Salve a tutti! Chi vi scrive siamo noi, i ragazzi del Centro Diurno "Stella polare". Vogliamo illustrarvi quali sono le attività e le terapie che svolgiamo.

Frequentiamo il Centro dal lunedi al venerdi, dalle 9:00 alle 17:00. Il lunedì e il venerdì sono i giorni in cui siamo sottoposti agli esami fisiologici.

Il nostro percorso si divide in due momenti ben precisi. Si entra in "osservazione e diagnosi", cioè un periodo di valutazione/recupero/formazione durante il quale, una volta raggiunti determinati obbiettivi si passa alla seconda fase e si entra al Centro Diurno, ossia al programma vero e proprio.

La nostra giornata si divide in due momenti ben definiti: la parte terapeutica e le attività quotidiane.

La "Stella polare" è la nostra casa e noi la sua famiglia, e come ogni casa che si rispetti la dobbiamo migliorare, pulire, curare e vivere. A turno ci occupiamo di fare la spesa, dei pasti, delle pulizie, del giardino e dell'orto.

Tutte le mattine ci ritroviamo insieme per la colazione dove insieme allo staff facciamo la programmazione delle varie attività della giornata.

Oltre ai suddetti momenti ci occupiamo di informatica, laboratorio musicale, lettura e dibattito, autonarrazione e naturalmente del corso di giornalismo.

Un giorno alla settimana viene dedicato all'aggregazione che consiste nello stare insieme, spesso uscendo dal centro: visite ai musei, passegiate a cavallo, gite al mare o al lago, attivita' sportive. Sono momenti per noi di un importanza rilevante in quanto ci fanno ritrovare il significato dello stare insieme senza eccessi, godendoci cose sane e LUCIDAMENTE.

Ci sono poi le attività terapeutiche che consistono in colloqui individuali, gruppi e psicoterapia. In qualsiasi momento possiamo ricorrere all'aiuto dello staff composto da più figure professionali.

La "Stella Polare" e' un centro semiresidenziale e quindi il venerdì insieme agli operatori programmiamo le attività che svolgeremo singolarmente durante il nostro fine settimana e che saranno verificate il lunedì

In compagnia di due simpatici conigli viviamo il nostro momento alla ricerca di serenità e di equilibrio.











# Storie di redattori

#### Mi chiamo Carlo P.,

Dalla mia ultima storia pubblicata sono passati 8 mesi e tante cose sono successe. La prima cosa importante è che il mio stare al Centro è cresciuto qualitativamente perché ho iniziato a fidarmi totalmente della struttura, dello staff e dei ragazzi. Il mio lavoro introspettivo ha fatto un salto enorme, mi sono fatto conoscere mettendo in campo tutte le mie difficoltà, debolezze, fragilità, sensibilità e capacità che mi hanno reso consapevole – ovviamente in parte – di quelli che sono

i miei limiti e i miei pregi. Ho condiviso nel Centro dei segreti o episodi del mio passato che avevo sempre cercato di nascondere e che ora mi aiutano a non ricadere in quei meccanismi negativi che non mi hanno fatto vivere in modo sano. Nell'ultimo periodo sono successe nella mia vita due novità importanti: sono andato a vivere da solo e inoltre, dopo quattro anni, sono nuovamente single. L'ennesimo rapporto affettivo è andato male. Questi cambiamenti mi mettono di

fronte a diverse parti emotive come la gestione della solitudine, stare con me stesso e vivermi la mancanza affettiva, il rifiuto e l'abbandono. Temi molto impegnativi per me e che forse non riuscirò a risolvere con il mio periodo di guarigione nel Centro ma con un continuo lavoro anche quando avrò ripreso la mia vita in mano al cento per cento. Comunque ringrazio tutti coloro che quotidianamente mi aiutano per questi miei primi passi di guarigione.

#### Dello scoprirsi...

Sono Valentina B. ho sempre 32 anni e sono 15 mesi che sono qui al centro Stella Polare. Scrivere l'aggiornamento della storia personale è un po' fare il punto della situazione e fermarsi a riflettere.

L'altro giorno in un gruppo si parlava di come in realtà l'aspetto principale della cura consista in un'assunzione di consapevolezza: del problema di dipendenza innanzitutto e poi di sé stessi in quanto unione di comportamenti e pensieri sentimenti e azioni. Allineare questi ultimi tre aspetti è un lavoro duro e faticoso, che nella pratica quotidiana richiede continuamente scelte e verifiche.

Dopo la morte di Marco, e gli ultimi avvenimenti ho pensato e sentito con urgenza la necessità di essere trasparente e onesta, e comprendere e assumere con me stessa la responsabilità di questo significa chiudere porte. Non permettersi complicità, non esporsi al bisogno di sentirsi importante nella vita di qualcuno per essere lusingati, non sopravvalutare le situazioni...e provare a essere sincera con me stessa e con gli altri. A volte questo significa rinunciare a legami o a quelli che si ritenevano tali.

Sto definendo aspetti di me, ad esempio riguardo all'equivocità. Non tollero le situazioni poco chiare, mi confondono, mi irritano con lo spazio che riservano alla manipolazione e alla finzione. Cerco di definire o di mettere dei confini a tutela di Valentina. Mentre scrivo questo penso che ridefinire questi aspetti a volte ha in sé una forte carica eversiva e conflittuale. Mi sono sempre pensata una persona che lasciava correre, aperta e tollerante..(forse perché ero compiacente e insicura) mentre mi scopro ferma e intransigente su alcune cose e questo è un forte spunto di riflessione su come accogliermi nella mia complessità.

Così si inizia a far strada in me l'idea di non essere una persona dalla quale si può aspettare un "bravo" in attesa di riconoscimento o di gratificazione ma di essere quel tipo di persona che rimanda piuttosto le cose scomode, difficile... o forse che desidera leggere in profondità la realtà e questo non è un pensiero facile. Mi accorgo che l'approccio privo di ipocrisia mi inizia a definire, e mi accorgo che le verità non sempre sono bene accette. Sia

ben chiaro, a questo punto del percorso per me diventa un esigenza profonda essere spietata con me stessa, ma salvare gli altri non è compito mio.

Perché dico spietata? La capacità di guardare e osservare in profondità i miei comportamenti, i miei lati meno funzionali, più tendenti al patologico, le situazioni che mi pongono al limite, i segnali che mi mettono in allarme e mi avvertono che sono di nuovo in cammino verso la follia tutto questo solo questo mi può garantire una migliore qualità della vita. Parafrasando il mio amico Piero "Non scordiamoci che siamo dei malati sani". Attenzione ad abbassare la guardia.

Il distacco da situazioni invischianti per la conquista di una indipendenza emotiva diventa la ricerca di una comunicazione più efficace insieme alla capacità di sapersi procacciare il bene.

Scoprirsi appunto e comprendere che quell'idea di perfezione che mi assillava era un tarlo e un condizionamento che mi porto dietro dall'infanzia, e non è roba mia. Se ragiono in termini di unicità e non più in termini di assoluto (peraltro inesistente) mi esercito ad accettarmi per come sono, così come se ragiono su ciò che voglio fare e non più su quello che gli altri si aspettano da me la questione della Molteplicità di Valentina risulta evidente. Non più rinchiusa in un ruolo fisso o in prestazioni che generano ansia sono più libera di esplorarmi. La responsabilità all'interno della casa mi sta aiutando molto a rivelare questi aspetti. Distrazioni e bisogni sono all'ordine del giorno tutti sintomi di qualcos'altro e ci si lavora.

Porto fuori quello che vivo qui, e mi sforzo di recuperare amicizie sane e pulite. Di esserci per loro e non giudicarle come ho fatto in passato come quando mi facevo e, non accorgendomi di essere in una situazione disperata pensavo di essere forte e più furba di loro. Cerco di mantenere sacri i miei spazi e strutturare i miei confini visto che quando sono arrivata qui avevo un problema forte di identità.

Un lavoro che prosegue e che a volte affatica, ma che voglio continuare a scoprire.

# Storie di redattori

#### Mi chiamo Graziano,

sono nato a Roma ed ho 29 anni. La mia famiglia è composta da mio padre, da mia madre e mio fratello. In questo momento con mio fratello non ho rapporti perché sto facendo chiarezza con me stesso per capire che tipo di rapporto voglio con lui. In questo momento la mia vita sta prendendo un senso, è una cosa che vedo nel quotidiano, facendo cose in maniera approfondita. E una cosa che sento mia, è proprio uno stare bene e sento che sto ricominciando a provare delle emozioni e dei sentimenti. Non so se sia gioia o dolore. Ho dentro una miscela tra ciò che è giusto e ciò che non lo è, il bianco e il nero. Mi sento un pò frastornato. L'unica cosa che so è che grazie alla Comunità ho ricominciato a volermi bene e a volere bene a quelle poche persone pulite che mi hanno sempre aiutato e mi sono state vicine nonostante io abbia sbagliato. So che per me, in questo momento, ricontattare la sostanza sarebbe un attimo. Rimanere pulito è difficile però con l'aiuto quotidiano sarà un pò più semplice. Insomma, ho iniziato a fidarmi senza avere paura dei giudizi. Ho iniziato ad usare la sostanza all'età di 17 anni per curiosità, per gioco, per sentirmi "grande". Sinceramente non gli ho dato un giusto peso, probabilmente perché prendevo la mia vita

come uno scherzo. Fatto sta che per i primi 2-3 anni ho utilizzato la sostanza per trasgredire e per farmi considerare da tutti. In quegli anni uscivo con gente più grande di me e non mi sentivo accettato. A 21 anni ho iniziato a fare il tassista, per me era un mondo nuovo ed anche in quel periodo utilizzavo la sostanza e la vendevo per farmi notare ed accettare. Dai 21 anni în poi assumevo la sostanza tutti i giorni ed circondato per il 90% da gente che faceva uso. Poi conobbi lo zio di un amico che aveva una bisca, un attività di copertura. Questa persona mi aveva preso a ben volere ed era diventata il mio mito nonostante avesse 60 anni di cui 40 trascorsi in carcere. Passavo molto tempo insieme a lui, avevo lasciato anche il mio lavoro per andare a spacciare e rubare. Fino a che non conobbi questa persona non avevo mai basato i miei guadagni su attività illecite. Con quel tipo di vita ho iniziato a rimanere fuori casa per 2-3 giorni fino ad arrivare a trascorrere 15 giorni senza contattare i miei familiari. Questa storia è andata avanti per molto tempo. La mia famiglia capì che avevo un problema con la cocaina. Insieme ai miei familiari siamo riusciti a trovare una persona che mi ha provato ad aiutare facendomi fare una disintossicazione all'ospedale "Gemelli" di Roma. All'inizio

mi è servito, uscivo soltanto con mio fratello ma appena ho ricominciato a lavorare sono ricaduto. In quell'occasione ho chiesto aiuto subito dicendo che per curarmi avevo bisogno di una struttura chiusa, anche perché avevo ricominciato a frequentare lo zio di quel mio amico e quindi avevo intrapreso nuovamente uno stile di vita illecito. Dopo aver frequentato un centro di accoglienza a Roma dove ho conosciuto una ragazza con i miei stessi problemi sono stato mandato alla Comunità di Spoleto dove ho portato a termine un programma molto duro. Tornato a Roma sono però ricaduto, ma pensavo di poter gestire il mio ritorno all'utilizzo della cocaina. Poi, ho ricominciato peggio di prima. Sparendo di casa e facendo gli impicci. Non volevo più essere aiutato perché pensavo che la mia vita era quella di un tossico, invece grazie ad una persona che mi ha mandato un messaggio mi sono ricreduto e mi sono affidato alla Comunità "Stella Polare" e a questi ragazzi che mi aiutano ad affrontare il quotidiano. Grazie anche a loro sono 30 giorni che non uso sostanze ed è la prima volta dopo tanto tempo che non mi drogo per un lungo periodo. Questa volta però la motivazione viene da me in tutto e per tutto.

#### Mi chiamo Jacopo,

Sono qui, in corso d'opera. È passato un anno da quando ho firmato il mio programma terapeutico. Ho notato, per quello che mi riguarda, che dopo un pò si perdono di vista alcuni obiettivi da raggiungere e si avanti confrontandosi, facendo psicoterapia, passando del tempo in casa osservando le regole. Va tutto bene, ma c'è un "ma". Si perde un pò di vista quello che deve essere il percorso individuale, centrarsi sui propri obiettivi. Più che obiettivi li definirei regole per una vita migliore, diversa e per questo anche più impegnativa. Questo perché le nuove regole che ci siamo posti ci impongono un rispetto verso noi stessi e verso gli altri che prima non conoscevamo. Ci invitiamo a prenderci delle responsabilità dalle quali non possiamo esimerci se vogliamo realmente cambiarci. Detto questo, vale la pena riportarlo su carta perché è un ottimo esercizio per cercare di ricordarlo per tutti i giorni della nostra vita futura. Ad esempio è importante vietarci dei piccoli permessi che a volte ci autoconvinciamo siano banali. Ma in realtà sono l'autostrada verso vecchi atteggiamenti che inevitabilmente ci riporteranno ad essere quelli di una volta. Dal momento che non voglio assolutamente regredire voglio tatuare nel mio cuore i miei obiettivi per una vita migliore per farli miei ogni giorno della vita. Forse sto cominciando ad essere consapevole? Non montiamoci la testa, lavoriamo e andiamo avanti tranquillamente. Questi sono i miei 14 mesi di Comunità, con le mie riflessioni un pò slegate tra loro... ma sono le mie, frutto dei miei pensieri privi di condizionamenti, figli di una persona che ha cominciato a ragionare con la propria testa.

#### ... dalla Prima Pagina

Tutto questo ci ha portato ad un "blocco creativo", abbiamo avuto difficoltà ad organizzarci nel nostro lavoro quotidiano e quindi anche nel giornale. Poi, nel momento più difficile, quando siamo rimasti in pochi, ci siamo ricompattati per andare avanti, per ricominciare anche se lentamente. Comunque avanti ed oggi pubblichiamo il più faticoso dei numeri di questa testata. Lo facciamo alla fine di un'estate caldissima, arrivata puntuale proprio mentre cercavamo di rimettere in ordine energie ed idee. Per alcuni di noi l'estate è un momento critico, in passato ha rappresentato un periodo particolare, di trasgressione, di sollecitazioni accolte e provocazioni di varia natura. Ecco perché oggi, mentre viviamo il nostro programma terapeutico, l'estate diventa più impegnativa. La pratica di contenimento è più forte perché siamo più proiettati all'esterno, l'incontro con le persone è più facile e quindi l'attenzione ai propri comprtamenti deve essere massima. Per altri l'estate è stata in passato una stagione difficile come altre, ma all'interno di un percorso terapeutico, quando si sta meglio, l'estate è un momento critico perché è necessario seguire delle regole severe a volte connesse a situazioni giudiziarie e restrittive. Ma anche questa estate sta finendo e noi, con le nostre storie personali, le nostre comprensioni, i nostri piccoli e grandi passi siamo qui ad offrirvi queste pagine, soddisfatti del lavoro svolto. Ma soprattutto, dopo tutte queste tempeste, un pò più forti e più vivi.

### Il rapporto con gli altri

# La nuova visione di un rapporto

Quando si torna ad amarsi e ad amare ci si rende conto delle proprie mancanze del passato, ma anche delle mancanze dell'altro. Un buon punto per ricominciare a costruire un sano rapporto

#### di Jacopo

Il mio rapporto con gli altri è stato totalmente influenzato da ciò che ho vissuto nell'infanzia e dalla mia tossicodipendenza. Descriverlo e renderlo comprensibile a chi lo leggerà mi sembra un'impresa impossibile per le mie capacità di sviluppare su carta un argomento così complesso e articolato. Mi rimane più semplice scomporlo e trattare il mio rapporto con gli altri evidenziando quello con la mia compagna. Anche perché fino a poco tempo fa gli altri per me non erano delle persone, pittosto delle figure minacciose dalle quali difendermi, aggredendole e fuggendo da esse. Oppure – e questo mi dispiace tanto – gli altri erano della merce da avere per soddisfare i miei bisogni , per innalzare la mia immagine, per placare le mie carenze affettive, per avere ritorni economici, ed infine "amici" per non sentirmi solo. Pensavo sempre e solo a me stesso in modo tossico senza un filo di rispetto e amore sincero.

Ecco, preferisco scrivere dell'unico rapporto vero che conosco: quello con la mia compagna. Dico vero perché riconosco in lei una persona, un individuo unico, con il suo carattere, la sua personalità fatta di pregi e difetti. Oggi devo riconoscere però che la parola vero non significa affatto sano e neanche onesto. Se dicessi il contrario direi una bugia. Il mio è un rapporto che dura da circa dieci anni. Da parte della mia compagna c'è sempre stata coerenza, amore, onestà. Da parte mia, visto con gli occhi di oggi devo dire che non sempre è andata così. Allora uscivo da un tentato suicidio e qualche mese di degenza in ospedale e poi a casa. Quando uscii di casa con le ossa rotte avevo voglia di respirare aria pulita, rivedere il mare, le montagne, ma soprattutto gente nuova. Conobbi così una ragazza al mare e iniziai a frequentarla rendondomi subito conto che però non era il tipo per me. Ma a Jacopo andava bene, soddisfaceva i suoi bisogni sessuali, gli faceva compagnia. Ma soprattutto lo introduceva in nuovo giro di persone. "Merce nuova" da pesare, valutare e misurare. Che tossico di merda questo Jacopo...

In questo nuovo contesto di persone conosciute con la modalità di sempre conobbi Manuela, la mia attuale compagna. In quel periodo usavo molta cocaina ed anche eroina, lavoravo e facevo qualche "impiccetto". La sera frequentavo Manuela e i suoi amici. Mamma mia che fatica immane... in ogni situaizone avevo il giusto abito. Nonostante fossi sempre alterato, in Manuela notai qualcosa di diverso rispetto agli altri. Era una persona generosa, solare e sincera. Iniziai così a pensare che forse di lei, piano piano, mi sarei potuto fidare. La fiducia! E chi se la ricordava... così, in un modo molto malato iniziò a rinascere il primo accenno di sentimento ancestrale che è dentro ognuno di noi ma che io avevo rimosso per paura di sentirlo: l'amore. Facendo i conti con questo sentimento, oggi vedo le cose in modo diverso. Si diventa più generosi, disponibili, compassionevoli. Ma arrivato ad un punto del mio percorso terapeutico

nella "Stella Polare" mi sono accorto che il mio rapporto con la mia compagna è carente. Ho sempre paura che mostrare amore venga frainteso come un segno di debolezza. La cosa che mi ha fatto preoccupare di più è stata la consapevolezza di avere davanti una compagna con molte lacune, con il suo egoismo che spesso è stato pari al mio. In una frase, siamo due persone malate che si amano come meglio possono. Quando sono arrivato a questo pensiero è emerso in me un sentimento di delusione e di amarezza verso Manuela. Ho visto me e la mia tossicità in lei. Questo mi ha fatto molto male, non l'ho accettata, è stato traumatizzante. Per qualche mese ho avuto voglia di chiudere il rapporto, mi sono sentito manipolato, sottovalutato, non compreso in tante situazioni della mia vita.

Grazie alla psicoterapia e ai consigli dello staff che mi segue mi sono ripreso. Ho capito una grande cosa: sto diventando adulto, voglio crescere insieme ad un'altra persona, mi posso prendere cura di Manuela, anche lei ha bisogno di aiuto. Voglio avere il piacere di aiutarla. Oggi, lentamente, riesco a leggere bene le sue richieste implicite senza fraintenderle più. Non dico affatto che ho risolto il problema, però ho trovato finalmente la direzione per far crescere il mio rapporto senza perderlo. Il percorso è solo tracciato ma vedere la strada per una vita futura da trascorrere insieme mi ha dato energia. Ho trovato nuove forze per affrontare un nuovo e lungo viaggio insieme a lei!



De Chirico, Ettore e Andromaca, 1917

### Il rapporto con gli altri

# Goccia dopo goccia, quotidianamente

### Quando un pò di leggerezza fa da guida insieme alla consapevolezza

di Valentina B.

Ho sempre creduto di essere un tipo solitario e introverso. Un muro di diffidenza mi separava dagli altri e non mi permetteva mai di avvicinarmi veramente a loro. Qualcosa di me, una parte, rimaneva bloccata, nascosta. Dire che era quella parte oscura, quella fragile oggi mi costa meno fatica ma fino a poco tempo fa molte delle mie energie erano tese a manipolare il rapporto in modo che Valentina apparisse il più delle volte brava e buona, disponibile, gentile, compiacente e accomodante. Il risultato era un accumulo di rabbia che scavava buchi di odio e rancore per il prossimo e generava la sensazione di non essere compresa, di essere trasparente, di non avere confini precisi e cosa ben peggiore l'idea di essere non autentica, un bluff come un vaso riempito di cose altrui.

All'origine dunque un problema di comunicazione: laddove pensavo che gli altri non capissero i miei bisogni avrei dovuto capovolgere la questione e comprendere come in realtà non riuscissi a esprimermi chiaramente, forse perché l'idea di chi fossi non esisteva.

Nella provocatorietà ho poi trovato la risposta alle attenzioni che le persone a me vicine dimostravano nei miei confronti, quasi fosse un banco di prova della relazione. "Mi vuoi bene?" Vediamo quanto resisti ai problemi che suscito... atteggiamento che solo ora mi rendo conto deriva da una mancanza di fiducia nelle mie capacità e in un'assoluta paura dell'abbandono, voluto e provocato prima che si verificasse (profezia che si autoavvera) e dalla speranza che questa paura di un futuro affrontato da sola fosse scongiurata da un abbraccio cosmico e totale. Così ad esempio penso alla storia con Fabio, rapporto insano in cui ognuno di noi era chiuso nei propri drammi privati, incapace di risolvere il proprio passato e di accogliere l'altro, dove la soggezione che provavo nei suoi confronti ha trovato sfogo nell'esasperare lui e il rapporto fino a guastarlo nel profondo.

A più di un anno dall'entrata nel centro sono riuscita ad attivare risorse impensabili e penso alle mie amiche. In passato apparivo e sparivo per lunghi periodi dovuti a malattie, depressioni, dipendenza, noncuranza. Tornavo e loro erano sempre lì. La differenza con ieri è che non sono più offuscata dal mio ombelico e adesso riesco a percepire loro nella loro individualità e tor-

nano ad essere importanti ognuna nel loro essere, senza giudicarle più o meno di me ( meschine, così mi ha detto Manuela a cena l'altra sera, le scrutavo dal basso della loro normalità). Punti fermi, mi accorgo solo ora di come queste mie sei amiche sono sempre state lì con me sopportando i miei sbalzi di umore, le mie assenze, le mie fughe, la mia dipendenza. E' ora il momento di esserci per loro. Naturalmente. Non è sempre stato facile e non sempre è stato un rapporto reciproco, questo lo vedo, la vita è quotidiana per tutti, eppure c'è questo di straordinario che sento di poter ora portare avanti un rapporto che non ha solo la funzione di riportarmi delle conferme sulla personalità, come in passato, ma un rapporto vero e adulto in cui ci si confronta e si cresce insieme, si condivide e si affrontano le difficoltà e la vita con un po' più di leggerezza perché si è insieme. Il pensiero allora corre naturalmente a Chiara e a Federica, e al legame che avevo instaurato con loro, molto stretto e a come in realtà fosse viziato dal fatto che siamo dipendenti. La connivenza, i permessi che ci concediamo prendendoci in giro, la manipolazione, l'ambiguità beh sono tutte cose che ostacolano la relazione e ne imprigionano l'energia: questa si blocca impegnata a elaborare strategie sempre più complesse per trovare uno sfogo. Lo sfogo è rabbia, rancore, frustrazione, nevrosi, insoddisfazione.

Ho sempre avuto paura degli altri, come massa, come folla giudicante delle mie mancanze. Il senso di vergogna per quello che portavo dentro e come ero fuori mi ha accompagnato fin da adolescente. Viversi questa emozione sotto la pelle ti segna la vita: la sensazione è di essere sempre fuori posto, sempre che manchi qualcosa, sempre dover dimostrare dieci e mezzo in una tensione assoluta, autostima al minimo e orgoglio al massimo... Gli altri come entità sono una folla uniforme che deride, che ti legge dentro, allora ecco che la bestia nera del perfezionismo chiede la sua parte: "finché non sarai perfetta e pronta non farai niente, eviterai di imparare per paura di sbagliare e fare brutta figura, non ti muoverai e rimarrai all'oscuro di cosa significa confrontarsi con l'errore". La rigidità ti immobilizza il corpo, ti osservi vivere, come sdoppiata tu, la tua mente e il tuo corpo.

Ma i mesi qui non sono passati invano. Un per-

corso di consapevolezza lungo e irto di momenti difficili: dalla mancanza di identità iniziale alle ricadute, dalla perdita di compagni in circostanze assurde, all'assunzione del proprio passato doloroso con coscienza piena e responsabilità. Contemporaneamente un risultato e un inizio. Tutto questo porta un'anima piena di malessere a strutturare confini precisi e una personalità a scremare e a distinguere cosa è roba propria e cosa è "introiettato" da aspettative e condizionamenti altrui.

Riuscire a dire, perché finalmente si è allineati con il sentimento ed il pensiero e a tradurre il tutto in comportamento. Perché solo nell'azione è la modifica delle nostre strutture profonde. Goccia dopo goccia, quotidianamente.

Ora guardo la gente negli occhi e inizio ad accettare i miei limiti e a essere conscia del mio valore: non lo svenderò a nessuno, lo condividerò.

A casa mia pensano di avere a che fare con una persona totalmente diversa e questo è destabilizzante. Quando qualcuno che è stato male per tanto tempo inizia a tirarsi fuori, in una famiglia saltano i ruoli, emergono i malesseri individuali, dinamiche sepolte.

Sto inseguendo la mia indipendenza emotiva e un po' di leggerezza ora mi fa da guida insieme alla consapevolezza.

Se si compie una scelta di questo genere, di scendere così in profondità dentro di sé e fuori di sé per leggere la realtà il più obiettivamente possibile, con l'aiuto degli altri, non credo si possa poi tornare indietro. A meno di non voler poi compiere un'enorme opera di mistificazione del reale e auto ingannarsi, come dicevamo il prezzo in termini energetici è troppo alto: ad esempio ho pagato con due crisi psicotiche l'illusione che la mia parte oscura e malata mi rappresentasse, così ad un certo punto il mio lato sano per vie traverse ha trovato la via di esplodere e farmi capire come tutto il clima di ipocrisia che avevo respirato e la cappa in cui mi ero rinchiusa mi stavano uccidendo.

Con questo non voglio dire che non sbaglierò più. So solo che ora che sono arrivata a sentirmi una, integrata non desidero rinunciare al piacere anche scomodo che la consapevolezza di sé dà. E sono sensazioni e pensieri che nessuna sostanza potrà mai eguagliare.

### Il rapporto con gli altri

# La fiducia ritrovata

### Gli altri sono ciò che io proietto e che voglio che siano. Come potevo accettare gli altri se il primo a non accettarmi ero io?

di Maurizio Andreacchio

Il mio rapporto con gli altri ha radici lontane e profonde. Sin da bambino ho sempre avuto non poche difficoltà nel rapportarmi con gli altri. La cosa si è accentuata soprattutto quando la mia famiglia ha deciso di trasferirsi da Roma a Passo Corese. Il condizionamento e il sentirmi diverso a cospetto dei miei coetanei nel crescere l'hanno fatta da padrone. Il mio modo di vedere l'altro è stato distorto. Vedevo l'altro come una persona pronta a denigrarmi, ferirmi e giocare sulle mie difficoltà. Tutto questo, nella mia fase adolescenziale mi ha portato a scappare dal confronto con gli altri. Inoltre, il voler sempre dimostrare agli altri ciò che non ero mi ha pian piano allontanato dalla realtà e soprattutto da Maurizio. Anche all'interno - forse soprattutto - della mia famiglia vivevo queste situazioni di inadeguatezza e quindi quando mi trovavo a scuola con i miei compagni bastava un niente per farmi risalire sentimenti negativi. Subivo le situazioni senza riuscire a reagire, non riuscivo quasi mai a dire la mia opinione. Il mio avvicinamento alle sostanze mi ha definitivamente allontanato da Maurizio perché sono passato dal non sentirmi nessuno al sentirmi illusioramente accettato e parte di un gruppo. Il mio rapporto con gli altri era passato da un estremo all'altro. Ora

ero io che mi permettevo di giudicare gli altri e di sfruttarli per comodità. Di riflesso anche all'interno della mia famiglia cominciavano in me a manifestarsi sentimenti di rancore e rabbia che mi allontanavano da loro. Nemmeno queste avvisaglie che provavo dentro di me fermavano quell'escalation che mi avrebbe di lì a poco portato definitivamente nel mondo del virtuale con l'uso di eroina. Da lì in poi il mio rapporto con gli altri è stato distorto in tutte le sue forme: sul lavoro, nella famiglia, nei rapporti con le donne. Sotto l'uso di sostanze riuscivo in tutto mentre in quei rari e pochi momenti di lucidità toccavo con mano tutta la mia difficoltà e il mio disagio nei rapporti con il mondo esterno in generale. Insicurezze, paure, incapacità che avevo assorbito purtroppo all'interno della mia famiglia la facevano da padrone. Nemmeno dopo due programmi comunitari da me iniziati e portati a termine ero riuscito a sentirmi una persona che poteva Amare ed essere Amata. Avevo creato in me false sicurezze che al primo ostacolo erano destinate a volare via come foglie al vento. Continuavo imperterrito a dare la colpa agli altri ma il vero problema, come poi ho visto nel mio ultimo percorso terapeutico, ero io e sono io. Se non mi perdono non mi accetto e non accetto nemmeno i

miei difetti. Come potevo accettare gli altri? Come potevo accettare e perdonare e soprattutto non considerare gli altri come potenziali nemici se il primo a non accettarmi ero io? Era impossibile. Continuando a fare un lavoro con me stesso sto rivalutando il mio rapporto con gli altri in generale, con la mia famiglia e le amicizie, nei rapporti sentimentali. Cerco di essere più tollerante, meno egoista, riesco a riconoscere l'altro come una persona con i suoi pregi ed i suoi difetti e non più come un potenziale nemico da cui guardarsi perennemente. Ora vedo l'altro come una fonte di potenziale arricchimento per me, in tutte le sfaccettature, sia positive che negative. Questo è stato possibile perché mi sono accettato e riconosciuto come una persona. Non sempre questo mi riesce ma se ciò non accade sono ora consapevole che non devo guardare verso l'altro ma dentro di me. Gli altri sono ciò che io proietto e che voglio che siano. In passato, guardando gli altri mi sono perso per strada e solo ora, attraverso il mio percorso in Comunità con sacrificio e con l'aiuto di tutti, operatori e compagni, sono riuscito a ritrovare la fiducia in me stesso e nell'altro. Ma soprattutto ho riscoperto l'amicizia.



Joan Mirò, Barrio Chio, 1971

### **Dalla Redazione**

# Il pericolo della presunzione

### La presunzione compensa la mancanza di intelligenza...

di Jacopo

La grande trappola per non fare un buon percorso terapeutico. Una maschera per non vedere dentro le proprie lacune, manifestando all'esterno una sicurezza effimera quanto nuvola a ciel sereno. Io sto provando a scrivere, più che un articolo, dei pensieri dove si possano evidenziare dei segnali che ci possono permettere di riconoscere in anticipo degli atteggiamenti da persona presuntuosa.

È difficile, molto, perché anche in me la presunzione, con tutte le sue sfumature ha albergato per anni e di tanto in tanto viene a trovarmi. Quante volte in passato mi sono detto: "io smetto quando mi pare..." In questa frase emergeva tutta la mia superbia, la sopravalutazione delle mie capacità. Ecco qui la presunzione di una persona che ostentava la propria presunzione senza dimostrare nulla con i fatti. E avanti così per anni, senza accorgermi che era venuta a mancare l'intelligenza di una persona sana che dovrebbe perlomeno saper voler

bene al proprio corpo.

La presunzione aveva partorito dentro di me il suo figlio preferito: il pregiudizio. Questo mi rendeva molto superficiale nell'affrontare i miei problemi e quelli degli altri. Mi sentivo sempre su un piedistallo, pronunciavo sentenze senza rendermi conto che non ero più in grado di ascoltare e vedere me e gli altri. Mi era sufficiente uno sguardo per fare una "Tac" ad una persona, pronto ad emettere il mio giudizio quasi sempre negativo. Ma il peggio avveniva quando la sentenza era favorevole: allora avveniva la trasformazione da carnefice a succube e vittima.

Quando l'uso di sostanze o l'affiorare di traumi irrisolti invadono la nostra mente si rischia di diventare presuntuosi e socialmente pericolosi. A quel punto si diventa delle persone con le quali è difficile avere rapporti. Si comincia ad imporre senza proporre, si fa finta di ascoltare ma si rimane quasi sempre delle proprie idee, manifestandole con ostentazione e forte irritabilità, fino a diventare dei violenti. Fino ad autoemarginarsi o costringendo gli altri a farlo.

C'è però anche un risvolto positivo della presunzione. È quello di mostrare le proprie convinzioni, costruendo, a partire da un'idea, delle azioni che portino beneficio al proprio essere senza che nuocciano a nessuno. Allora la presunzione cambia nome. Diventa una sana ambizione di migliorarsi, si incontra l'umiltà per accettare i propri limiti e la diversità dell'altro. Si capisce che menti diverse che dialogano e che si ascoltano sono un tesoro per l'umanità. Perché privarsi di questo dono?

La presunzione compensa la mancanza di intelligenza. Questo proverò sempre a ricordarlo nei momenti difficili.

Il principe della presunzione chiude qui il suo articolo, con la speranza che alla fine del mio percorso, "Jacopo, quello umile", mi detronizzi e mi mandi definitivamente in esilio.



David, Il primo console supera le Alpi al Gran San Bernardo, 1800

### Dentro & Fuori

# Porto con me una nuova lucidità

Il programma terapeutico della Comunità "Stella Polare" prevede, al termine del percorso di recupero, il reinserimento lavorativo e sociale. La redazione di Fatti Stupefacenti! ha intervistato Gabriele, un redattore del giornale che è entrato nella terza fase del suo percorso terapeutico e che ha scelto di raccontarsi ora che da padre, compagno e uomo sta affrontando una nuova fase della sua vita e del suo percorso.

### Quali sono i tuoi obiettivi ora che sei uscito dalla Comunità?

Un obiettivo pratico è quello di riaprire il laboratorio di cornici che avevo e di cercare un equilibrio il più stabile possibile con me stesso.

#### Da cosa ti devi difendere oggi?

Praticamente da me stesso. Mi devo difendere dalla mia parte di salvatore, carnefice e vittima che rappresentano la mia modalità malata e disfunzionale. Comportamenti che mi portano a stare male dentro il rischio di un vortice di malessere e depressione.

## Come ti relazioni oggi con la tua famiglia?

Ancora è difficile, instabile, faticoso, incerto ed in continua crisi. Non mi sento ancora riconosciuto come punto di riferimento adulto nella condivisione delle decisioni di famiglia. Sento che, grazie al mio cambiamento, mi sto dedicando molto ed in modo costante alla mia famiglia sia dal punto di vista pratico che emotivo. Ma nonostante tutto devo stare sempre in stato di tensione e all'erta per poter mantenere un minimo di equilibrio.

#### Quando incontri qualcuno legato al tuo passato quali sono le tue reazioni ed emozioni?

Lo incontro a testa alta. Felice di farmi vedere in forma ed in salute. Sorrido al fatto che oggi non posso più essere imputato come il capro espiatorio di nessuno e di nessuna situazione.

# Come costruisci il tuo nuovo rapporto con gli altri?

Porto con me una nuova lucidità, chiarezza ed onestà. Nei miei rapporti condivido tanti interessi sani e per me recuperati. Oggi, tra le altre relazioni di amicizia, molte si basano sul rapporto con altri genitori. Si tratta quindi di nuovi incontri ricchi di confronto, di interessi pratici, rapporti nuovi, adulti e soprattutto reali.

#### Che valore dai al lavoro?

Il lavoro per me è un obiettivo. Se l'aspetto economico è tanto importante, il valore che dò al mio lavoro di antiquario è anche quello di poter realizzare la mia parte creativa. Amo tanto questo lavoro che mi riporta in-



dietro nel tempo. Questo piacere è riattivato da odori e rumori che sono per me tanto emozionanti. L'altro importante valore che dò al lavoro è quello di poter gestire diversamente il mio tempo fuori casa, cercando un equilibrio tra il tempo e lo spazio dell'attività lavorativa e quelli della vita familiare. Penso e mi auguro che riprendere la mia attività mi aiuti

sempre di più a ricostruire la mia parte interiore a partire dall'autostima che è un valore così importante.

# Come incoraggeresti una persona legata al tuo passato e che hai reincontrato all'interno di un percorso di recupero?

È qualcosa che sento tanto... penso al tempo passato dietro la sostanza e alle bugie. Oggi posso parlare del tempo nuovo e reale che costruisce e non distrugge più nulla. Consiglio pazienza ed umilità, tanta fiducia nello staff che ci segue. Serve coraggio nell'affrontare i momenti di crisi che oggi so, nascondono sempre la possibilità di crescere e migliorare. Il mio più grande consiglio è di essere sincero e raccontare la verità. Ho assisitito a tante ricadute, la maggior parte dovute al fatto di non dire la verità. Così si rallentano i tempi di guarigione e ci si inganna da soli, non si dice la verità a noi stessi. Questo è un comportamento vecchio che non ha mai portato nulla di buono: tutto torna, nel bene e nel male. Non serve a nulla nascondersi nel programma terapeutico, così come nella vita. Solo quando siamo umili e sinceri siamo all'estremo di tutto

## Quanto ti nutre l'amore per te? Ti basta?

Ho cominciato ad amarmi piano piano. Non amavo più la vita e da quando ho accettato di voler iniziare a vivere ho riattivato l'amore per me. Questo è prezioso soprattutto quando comprendo che ho bisogno dell'affetto dell'altro; lì so che è fondamentale amarmi. Nessuno può amarci come noi stessi. È un esercizio costante e difficile e ancora oggi è faticoso resistere al dolore della nostalgia. So che posso riuscirci, bilanciando quello che è dentro di me con la ricerca dell'amore per l'altro. Senza estremi imparare a prendere l'amore che è in me senza più pretenderlo

Marco

# La bellezza me la rubo tutti i giorni

# Marco è stato con noi ed è stato per noi un amico, un compagno, una persona che ci mancherà.

#### Abbiamo scelto di ricordarlo e di condividere alcune emozioni e riflessioni personali

La lettera che segue è stata scritta a Marco da tutti noi ed è stata letta il giorno del suo funuerale

Caro Marco,

ti scriviamo questa lettera per dirti quello che non ti abbiamo mai detto e che ormai non potremo più. Oggi vogliamo immaginarti qui, di fronte a noi per abbracciarti e salutarti un'ultima volta. Abbiamo saputo che te ne sei andato via ed è stato come se qualcuno ci avesse dato un pugno sul cuore, di quelli che fanno male, duri che arrestano il respiro e ti lasciano con il fiato in gola.

Ti sei nascosto bene Marco. Dietro quelle ciglia lunghe i tuoi occhi a scrutare un mondo al quale a volte sentivi di non appartenere. I tuoi movimenti all'apparenza così noncuranti e che all'improvviso esplodevano in un'allegria che ammaliava.

Pensiamo a come ti sei lasciato scorgere da noi, i tuoi compagni di percorso. Vero nelle tue debolezze e nell'entusiasmo con cui immaginavi e perseguivi una vita differente. Sentiamo oggi, con un brivido, le tue fragilità come fossero le nostre, dolce fratello. E ti sentiamo nudo, perso di fronte ad una realtà che ti sei sforzato di comprendere, di penetrare. Privo di difese al richiamo di voci false come sirene.

Guardaci Marco. Siamo qui. Insieme per raccontarti, per parlare di te, del tuo sorriso, della tua ironia. Sei stato il nostro poeta e con le tue parole hai tentato di "condividere metà del tuo cuore" e illuminare le lacerazioni che ti portavi dentro, gli scoppi di luce e la tua sensibilità nel cogliere i movimenti della tua anima. Ad uno di noi sei apparso in sogno. Eri di ghiaccio e stavi bene. Sei venuto a salutarci e a dirci che ormai non provavi più quel dolore e quella sofferenza che ti ha perseguitato. Ti abbiamo visto spesso come un piccolo uomo bisognoso d'amore, intrappolato tra la paura tremante di crescere e la voglia di lottare e di crederci.

E poi c'era la tua musica; ricordi? La tua chitarra, il tuo Eddie, i Grateful Dead, Fabrizio de André. Note e parole a nutrire i tuoi giorni, a consolare i tuoi dolori, a fare da sfondo alle tue risate. Vogliamo ricordarti così, non rassegnato. Che tu sia in un posto dove non soffri più. Dove essere diverso non significhi essere sbagliato, dove non ci si debba vergognare della propria fragilità e inadeguatezza, dove il giudizio di altri non è poi così importante, perché conti alla fine più l'essenza che la forma o l'ideologia.

Tu eri, Marco. Questo conta.

L'abbraccio che ha sempre unito i nostri cuori non si scioglierà facilmente. L'amore che abbiamo provato per te ha tessuto un ricordo vivo e caldo. Ci manchi tanto. Un pensiero ora a voi, carissimi genitori e caro Andrea. Dire che vi siamo vicini in questo momento. Fatevi forza. Il ricordo di Marco è nei nostri cuori e nei vostri. E rimarrà sempre vivo.





#### Marco

#### Atto I

Esplode un colpo. Non credo a quello che Furio sta dicendo. E' Lunedì, una mattina come tutte le altre. Siamo seduti a fare colazione e la notizia mi catapulta nell'assurdo.

Kiara urla, Maurizio ha il volto rigato di lacrime...io mi sento annullata.

Arriverà il momento delle riflessioni... ora è lo sconcerto.

La sua presenza così piena lascia una ferita sanguinante dentro ognuno di noi.

All'improvviso scoppiano all'unisono, come un urlo soffocato, le ultime immagini che abbiamo di lui: occhi che scansavano i nostri pieni di vergogna., disperazione, rassegnazione, un corpo pronto alla resa...

#### Atto II

Questa volta ci contiene il gruppo. L' amarezza e la voglia di comprendere saturano la stanza. Le forze mi abbandonano. Mi sento sconfitta nel profondo. Metto in dubbio davanti all'operatore il senso dello stare qui e fare il programma. La sostanza vincerà sempre nonostante gli sforzi..questo sentono le mie viscere pensando a Marco...dopotutto era qui da quasi due anni. La rabbia si confonde con il dolore. Lui sapeva.

Eppure qualcosa nel mio ragionamento non quadra...

Lui Sapeva. Non poteva fingere di illudersi ancora...Allora cosa è successo? Parliamo in questa stanza oggi con l'operatore che vedo per la prima volta commuoversi, di superficialità nell'aderire al programma. Fare qui dentro una vita dalle nove alle cinque e poi condurne un'altra parallela il resto della giornata...che poi vorrebbe dire non scegliere, concedersi dei permessi e non chiudere porte. E' questo che ha fregato Marco? Non essere coerente?

Allora capisco insieme ai miei compagni e grazie agli operatori, che quello che provo non è sconfitta ma è profonda paura. Paura di non essere spietata con me stessa. Paura di non fare quella scelta da cui non si torna indietro e che non è una volta per tutte ma quotidiana. Paura di la-

sciarsi varchi aperti da cui entrare e uscire a piacimento. Paura di sentire la morte vicino, possibile. Fallire. Fragile comprendo come sia precario tutto questo . E'necessario lottare e chiedersi ad un certo punto che qualità di vita volere.

Perché se mi affido al centro mi affido... e anche se a volte può non essere facile e non è certo la cosa più immediata che mi verrebbe da fare è l'unica occasione della vita in cui avrò la possibilità di parlare SINCERAMENTE, di ricevere dei confronti onesti, di verificare in corsa il mio fare, di esplorare il mio comportamento...e fa male scoprire che Marco ha scelto di ignorare tutto questo.

Fa male percorrere questa strada. Ne sono certa. E' in salita.

E non è facile cambiare quello che si può cambiare, rinunciare a pensarsi alla vecchia maniera. Si fa un salto nel vuoto. Eppure penso adesso alla disperazione di un ragazzo che non ha osato credere che fosse possibile investire su di Sé e riesco a trarre forza da quello che mi ha insegnato. Da quello che mi ha fatto capire.

Valentina B.



#### Marco

Marco non c'è più.....Marco è dentro di me.....Marco non morirà mai.....Lo sento dentro di me come un amico che ha intrapreso un lungo viaggio. Tempo per un addio non c'è stato, e non ci sarà. Mi immagino una strada lunghissima, piena di luce e lui che con il suo sguardo sempre pensieroso si accinge a percorrerla, ma non tentenna. La ricerca di un traguardo migliore di quello già vissuto è nei suoi occhi. Io cammino al suo fianco in questa continua ricerca, lui mi aiuta, lui mi trasmette la sua voglia di pace e di serenità e mi sprona a non abbandonare la via intrapresa. Marco è vita. Io sono vita. Il mio cuore ha preso la forma del suo viso ricolmo di quel sorriso che è stampato nei miei ricordi

Combattere... Sì, questo è l'imperativo di chi, come me, sta cercando di smettere con la droga. È una guerra molto dura e delle volte lascia vittime lungo la strada. Questa è la terza comunità terapeutica che frequento. Quando frequentavo la mia prima comunità conobbi un ragazzo che un giorno mi confidò che, prematuramente, voleva lasciare il programma perché si sentiva guarito. Tutti cercarono di fargli capire che stava commettendo un errore, ma lui seguì la sua scelta. Dopo una settimana ci comunicarono che era morto per overdose. Subii un brutto colpo nell'apprendere della sua morte. La mattina in cui un nostro operatore ci comunicò la morte di Marco il dolore fu ancora più tremendo perché è morto un amico con il quale ho trascorso alcuni mesi. L'ho conosciuto, l'ho apprezzato, l'ho criticato, ho gioito della sua presenza. La sua morte ha creato dentro di me un vuoto

che sto cercando di riempire con il ricordo del suo sorriso, della sua vitalità, tenendo conto dei suoi limiti e delle sue difficoltà che riconosco mie. La rabbia della morte nasce perché un ragazzo come lui non c'è più, perché la malattia della dipendenza alla droga ha fatto ancora una vittima. Avrei voluto fare qualcosa in più per aiutarlo: una parola, un abbraccio, anche uno schiaffo. È per questo che ho un po' di rimorso. Ma in questa tragedia devo ringraziare Marco. La sua scomparsa ha fatto nascere in me un sentimento che sta dando una svolta al mio tragitto comunitario. La morte di Marco mi ha reso ancora più consapevole che la droga è morte, che dopo tanto giocare con la vita è arrivato il momento di dire basta. La sua morte mi ha anche messo di fronte alla reale difficoltà per uscire dalla tossicodipendenza. È dura, non bisogna mai abbassare la guardia ed è per questo che devo mettere in campo tutte le mie energie. Durante il funerale di Marco mi sono reso conto di quante persone gli volevano bene, per quanta gente fosse importante e quanta sofferenza ha causato la sua scomparsa. Allora mi sono accorto di quanto io sia importante per tante persone. Ho molto da perdere, soprattutto un figlio che amo in modo incredibile. A volte penso a tutte quelle situazioni nelle quali ho sfiorato la morte utilizzando le sostanze. Quanta sofferenza avrei creato in mio figlio, quanto dolore e abbandono che io ho già vissuto nella mia vita. Basta giocare con la morte, è ora di tirare fuori gli attributi per diventare un uomo migliore. Non sarà facile ma Marco mi ha lasciato questa eredità e questa forza che non voglio dissipare. Ecco perché lo porterò sempre nel cuore. Ciao Marco.

Carlo P.

Non me la sento affatto di affrontare la morte di Marco in maniera diversa da ciò che penso. Per affrontare la morte, un lutto, serve solo un grande atto di fede, non ci sono cattivi percorsi, consapevolezze o mancate responsabilità. Quando la morte arriva, arriva per tutti, per chi non è stato attento, per i buoni e per i cattivi. Noi siamo gli artefici del nostro destino e quindi della nostra vita e la morte è l'ultimo momento di una vita che nessuno è degno di criticare o giudicare.

Ed è così caro Marco che ti saluto. Con il massimo rispetto. Tu hai deciso di affrontare la morte così, e così sia. Ti voglio bene.

Jacopo





#### Marco

Ci sono cose che non vorrei mai sentire. Una di queste è il dolore che provo per la perdita di una persona cara. È morto Marco, un ragazzo, un amico con il quale stavo facendo il programma terapeutico qui alla "Stella Polare". DOLORE-RABBIA-IMPOTENZA-SENSO DI COLPA

Vorrei che tutto ciò che provo ora sia solo un sogno, un brutto sogno. Poi mi guardo intorno e capisco che è tutto vero. Mi sento confuso, vuoto, privo di forze, devo mettere fuori tutto ciò che ho con fatica ho appreso qui dentro. Non è facile ma so che ho la forza per riuscirci, per stare. Non è facile. Quando nella vita ho perso amici positivi, ho sempre fatto azioni devastanti contro me stesso, arrivando addirittura a pensare che sarebbe stato meglio se fosse successo a me. Io, d'altronde, la morte la sfidavo ogni giorno... sono triste, mi chiedo perché, il mio pensiero sta tornando indietro negli anni, un flashback della mia vita. Sono un miracolato. Tante volte ho incontrato la morte. Per fortuna o per altro mi sono sempre salvato. Devo riflettere. Non è facile uscire da questo mondo di merda chiamato droga. Anzi, dipendenza.

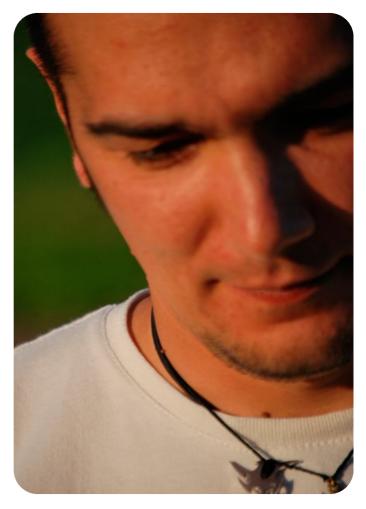
La morte di Marco mi ha lasciato un grande dolore. Con lui avevo condiviso 19 mesi di questo programma terapeutico. Soprattutto mi ha lasciato un grande senso di vuoto. Ci sono poi aspetti più profondi che mi hanno portato a rivedere comportamenti che mi hanno portato a fallire nelle mie precedenti esperienze comunitarie. Oggi sono for-

tunato se sono qui a scrivere... il fallimento, l'accettazione di essere persone malate, abbandonare un certo stile di vita, ma soprattutto l'accettare se stessi per quello che si è. È un fardello, per due volte (tanti sono i programmi da me falliti) mi sono scontrato con questo peso e se non si è pienamente concentrati e motivati al cambiamento sembra di scalare montagne insormontabili. Negli anni, per le mie multidipendenze da droga, alcool e affettive ho cercato tutti i tipi di escamotage pur di non accettare la mia inadeguatezza verso il mondo esterno. Non è stato per nulla semplice trovarmi di fronte alla realtà, accettarla e non dimenticare mai questo passaggio. Non è stato facile perché sono sempre stato attratto da ciò che era negativo, perché mi faceva sentire parte di qualcosa. Voglio fare un esempio che mi viene in questo doloroso momento per far comprendere come ragionavo prima di entrare in questa struttura. Io sto affrontando un percorso per problemi di alcool, ultima dipendenza che ho assorbito per svariati motivi. Avevo già passato sette mesi in un'altra comunità per liberarmi dall'alcool ed una volta uscito mi era stato consigliato di frequentare gli alcolisti anonimi. Iniziai a frequentarli ma ero nella piena e malsana convinzione che lì avrei imparato a gestire l'alcool, avrei imparato cioè a bere con moderazione, non a smettere. Queste erano le mie convinzioni perché per me smettere di bere significava non frequentare più locali, cene con gli amici ed altro. Non volevo insomma staccarmi da tutto ciò che mi ero costruito, avevo paura di sentirmi un diverso mentre diverso già lo ero. Ma non lo accettavo.

Maurizio Andreacchio

### **Eroi**

Quando senti la parola eroina dovresti pensare ad una donna che compie un'azione eroica. No. Nella società in cui viviamo, quella parola vuol dire dolore, annientamento della persona, lei ti rapisce la mente, ti azzera i sentimenti, ti trascina in un vortice e pian piano ti inghiotte, senza che tu possa fare nulla. Gli altri possono fare poco perché il primo a reagire devi essere tu ma lei sa bene come legarti la mente legarti fino a diventare il suo schiavo. Puoi farcela solo se riconoscerai i tuoi limiti, e lavorare tanto sulle tue fragilità, tirare fuori le tue qualità migliori e dargli valore, sostenuto da chi ti è vicino tutti i giorni, tuo padre, tua madre con l'amore infinito che ti possono dare solo loro puoi raggiungere l'obiettivo, stare bene con te stesso e con gli altri, senza trucchi artificiali, solo allora quando sentirai la parola eroina, penserai solo ad una ragazza che ha compiuto un gesto eroico.



Alle persone che vivono in un mondo artificiale dove non si riesce a toccare nulla, quando torneranno, potranno toccare solo tanto dolore, per poi ricominciare.

## I commenti dei lettori, le vostre opinioni, i vostri pensieri...

In questo numero di *Fatti Stupefacenti!* abbiamo scelto di dedicare una pagina a chi ci legge. Potete utilizzarla per appuntarvi gli argomenti che vi hanno interessato, idee o commenti. Focopiatela e inviatecela al numero di fax 06 68352953.

Ci sarà utile ricevere il vostro parere e i vostri consigli per migliorare il nostro giornale!

#### Prevenzione e salute

rubrica a cura di Stefano Rosati

# Il nuovo rapporto con il proprio corpo

### Come cambia la percezione di sé quando si torna a sentire

Terminato il rapporto con le sostanze si assiste e si è protagonisti di nuove sensazioni o di sensazioni a lungo represse. Saperle gestire è arduo perché avviene tutto all'improvviso, come un fiume in piena. Ci si domanda: "ma io sono fatto così ed è ciò di cui ho bisogno? È questo il cammino che devo intraprendere per una nuova consapevolezza del mio essere e che cosa ho fatto del mio corpo sino ad oggi?".

Le domande che seguono, rivolte agli ospiti del Centro Diurno "Stella Polare" ed uguali per tutti, vogliono illustrare come ognuno viva in maniera diversa il rapporto con il proprio corpo in una fase di percorso terapeutico, e quindi di cambiamento. Alcuni intervistati hanno scelto di rispondere per punti, altri in maniera più discorsiva.

- 1. Cosa facevi del tuo corpo durante l'uso di sostanze?
- 2. Che cosa è ora per te il rispetto per te stesso e per il tuo corpo?
- 3. Come reagisci ora ad un eventuale problema fisico?
- 4. Ti senti più vitale e come ti sentivi prima?
- **5**.Riesci ora a provare piacere o dispiacere se qualcosa nel tuo fisico non va?
- 6. Sei finalmente in contatto con le tue emozioni?
- 7. Sei in equilibrio con il tuo aspetto fisico?
- 8. Cosa fai per prenderti cura del tuo corpo?
- **9**.Hai mai commesso o subito violenza sul tuo corpo e come ti ha segnato nella percezione del medesimo?
- 10. Ti sei mai vergognato del tuo aspetto fisico?

MARISHINE (52): sto assistendo da diversi mesi ad un nuovo approccio con la mia immagine fisica. Ad esempio vado dal parrucchiere e da quando ho smesso di fare uso di sostanze sono alla scoperta di me stessa ed ora, benché abbia pochi mesi di pulizia mi sento più vitale. Ora il rispetto per me stessa è un dovere ed un piacere, non berrei più e non mi metterei più un ago nel braccio. Attualmente, per alcune cosa, mi comporto ancora come un irresponsabile: non vado dal dentista o non faccio altre visite, giustificandomi e dicendomi che sono pigra, anche se ora riesco ad essere più consapevole dei vantaggi o degli svantaggi nell'affrontare le visite. Ora sono più in contatto con le mie emozioni, riesco a provare gioia, amore, tranquillità anche se mi piaccio fisicamente solo dal collo in su. In questo momento per motivi economici non posso andare in palestra e non posso comprarmi profumi. Non ho mai subito violenza fisica da altri e non ne ho mai commessa. Non mi vergogno del mio aspetto fisico, mi sento grassa o per lo meno così mi percepisco. Però lo compenso con l'autoironia.

**VALENTINA B.** (32): durante il periodo in cui ho fatto uso di sostanze non mi rispettavo e trascuravo molto il mio corpo. Non avevo nessuna cura del mio essere, la femminilità era a livelli molto bassi, mi ero abbattuta, ero regredita ad un livello "primitivo". Non mi truccavo, non mi depilavo, in poche parole l'amore verso me stessa era scomparso. Ora rispettarmi significa non bucarmi più e non tagliarmi più. Cercare di accettarmi come sono con i miei difetti e cercare di migliorarmi. Ora cerco di piacermi e di restituire bellezza al mio essere. Ora davanti ad un problema fisico circoscrivo il medesimo e cerco di affrontarlo nel migliore dei modi e in maniera positiva. Mi sento risvegliata, reagisco agli stimoli, mi sento più viva. Riesco a provare gioia per una bella nuotata e un leggero dispiacere per un leggero malanno. Per le emozioni ci sto lavorando e ne sto prendendo consapevolezza, sto lavorando per raggiungere un equilibrio. Mi sono messa a dieta, faccio sport, mi trucco e mi curo. Tutto questo per piacermi. In passato ho usato violenza sul mio corpo fino al punto di tagliarmi e mi sono vergognata del mio aspetto fisico.

CARLO (45): 1 durante l'uso di sostanze trattavo con indifferenza il mio corpo. 2 il rispetto per il mio corpo ora è accettarlo, amarlo e conviverci nel modo più sano. 3 il non stare bene fisicamente condiziona il mio stato psicologico. 4 prima mi sentivo morto mentre ora mi sento più vitale 5 quando sono in forma mi sento più soddisfatto di me stesso. 6 sono in contatto con le mie emozioni ma non sempre riesco a sentirle. 7 devo ancora raggiungere il mio equilibrio. 8 faccio sport e curo l'alimentazione 9 purtroppo ho subito violenza fisica e psicologica e si può dire che per non subire il dolore facevo uso di droghe. 10 soprattutto da adolescente mi vedevo grasso anche se a detta di molti non lo ero.

### Prevenzione e salute

STEFANO (48): 1 Violentavo in tutti i modi il mio corpo, fisicamente e psicologicamente. Dove c'era una rissa c'ero anche io, ero sempre teso come una corda di violino. 2 ora il rispetto per il mio corpo significa non bucarmi più, non bere più, non abusare più di farmaci, farmi la doccia ogni mattina, farmi la barba e fare sport. 3 Ad un eventuale problema fisico reagisco con l'accettazione perché finalmente ne posso avere consapevolezza, so quali sono i miei limiti, se devo riposarmi mi riposo. 4 in passato mi sentivo morto, ora mi sento sano. 5 provo piacere quando in piscina l'acqua mi scorre sulla pelle, prima sotto l'effetto delle droghe non avevo sensibilità corporea. Ora provo intimamente piacere a fare l'amore, cosa che prima avevo dimenticato. 6 sono in contatto con le mie emozioni, mi sono tolto la cotica dal cuore. 7 mi accetto ma i dottori dicono che dovrei ancora dimagrire, so anche però accettare i limiti che la natura mi impone come il tempo che passa. 8 non faccio più stravizi, tratto il mio corpo come un tempio e come un tempio so che va rispettato. 9 faccio sport quando posso, lunghe passeggiate, curo l'alimentazione, ho eliminato droghe ed alcool. 10 purtroppo ho subito violenza e questo aveva cambiato il mio rapporto con il mondo. Usavo il mio corpo anche come strumento d'offesa poiché in strada ne ho subita tanta. Ora riconosco che era tutto sbagliato. Ora se qualche estraneo mi tocca gli dico con garbo di togliermi le mani di dosso senza reagire in maniera impulsiva come un tempo. 11 durante l'uso di sostanze non mi vergognavo del mio corpo a causa dell'effetto che mi procuravano poiché falsavano la realtà. Adesso ho ritrovato il comune senso del pudore.

GABRIELE C.(43): 1 durante l'uso di sostanze trascuravo il mio corpo. 2 rispettare il mio corpo ora significa non fare più uso di sostanze. Ora so cosa è buono per me e riesco a gestire la mia libertà in modo sano. 3 quando non sto bene fisicamente reagisco tranquillamente e non cerco più le sostanze come soluzione del problema. 4 in passato mi sentivo sporco, ero sempre a disagio, ero una persona condizionabile ed insicura. Ora è tutto migliorato in modo più sano. 5 in questo momento ciò che percepisco di più come problema fisico è la perdita dei capelli. 6 non sempre riesco a lasciarmi andare però rispetto a prima è tutto molto migliorato. 7 sì, sono in equilibrio con l'accettazione del mio aspetto fisico: ora riesco a vedermi allo specchio. 8 per prendermi cura del mio corpo faccio sport, mi sento meno pigro, mi faccio la barba tutti i giorni. 9 sì, ho subito violenza in passato perché

volevo difendere i più deboli. 10 in passato mi vergognavo del mio aspetto, addirittura non volevo uscire di casa. Da quando ho smesso di fare uso di sostanze mi sento molto meglio.

**JACOPO** (45): 1 quando facevo uso di sostanze esponevo il mio corpo a tutti i limiti e spesso lo mandavo fuori giri perché alla guida c'era una mente malata. 2 ora sono consapevole che il benessere della mente non può prescindere dal benessere del corpo. 3 quando non sto bene fisicamente lo accetto e mi curo. 4 prima mi sentivo molto più energico ed instancabile, ma ciò era dovuto all'uso di sostanze che minavano il mio corpo inesorabilmente. Ora mi sento consapevole e rispettoso della mia stanchezza e vivo tutto in maniera molto più naturale, non fraintendendo la mia naturale stanchezza come noia o apatia. 5 provo piacere a dormire serenamente e sono più consapevole dei miei limiti, qualche volta devo dire di no a del divertimento sano. 6 ora sono in contatto con le mie emozioni, a volte anche troppo, nel senso che mi capita di trovare difficoltà a gestirle. Diciamo che ci sto lavorando. 7 sono tornato a guardarmi allo specchio e ciò vuol dire che il mio rapporto con il corpo è migliorato. Ora finalmente riesco a riconoscermi. 8 dovrei migliorare con una buona dieta e fumando di meno. 9 ho subito violenza nella mia vita e per non subirla più in passato ho iniziato a fare sport di difesa. 10 non mi sono mai vergoganto del mio aspetto fisico.



Pablo Picasso, The acrobat, 1930

### Le interviste...

a cura della Redazione

# Tra esperienza e studio

#### Intervista a Simona di Nepi, psicologa del Centro Diurno "Stella Polare"

## Qual è il tuo ruolo e quali sono le tue mansioni all'interno della Comunità?

Mi occupo della prima fase di accoglienza, della valutazione dei pazienti in "osservazione e diagnosi". In questo settore faccio dei test per avere un quadro di come stanno i pazienti quando entrano in questa struttura. Poi seguo gli ospiti che si trovano in terza fase, con loro faccio dei gruppi una volta a settimana. Si può dire che mi occupo della "testa" e della "coda". Ultimamente sto organizzando delle attività e dei gruppi anche per chi si trova nel pieno del lavoro. In questo caso si tratta di gruppi di stampo cognitivo, più orientati cioè sulla gestione di aspetti pratici di vita. Questo tipo di gruppo è utile soprattutto se affiancato all'attività classica di psicoterapia individuale dove si va più in profondità.

## Come sei arrivata a scegliere questa professione?

Io adoro questo lavoro. Ci sono arrivata attraverso un percorso lungo e personale. Sono stata dipendente dal cibo, ho avuto grossi problemi del comportamento alimentare. Non ho mai trovato qualcosa di così specifico come può essere una comunità per affrontare questo problema e quindi mi sono dovuta "arrangiare" mettendo insieme diverse forme di terapia. Quando sono arrivata a quello che può essere definito come il mio "fine percorso" ho pensato che quello che avevo imparato per me potevo metterlo a disposizione per aiutare gli altri. La psicologia è un campo che mi ha sempre interessato e quindi mi sono iscritta all'università anche per avere degli strumenti tecnici che mi consentissero di strutturare la mia esperienza personale per poterla utilizzare al meglio. Cerano ovviamente degli strumenti che mi mancavano. L'università è stata una grossa prova alla mia timidezza, iscriversi a 35 anni non è stato semplice. Ho fatto i primi sei mesi di tirocinio in un'altra struttura e poi sono venuta qui alla "Stella Polare". All'inizio ho lavorato come volontaria e adesso sono rientrata nel Progetto.

## In che modo la tua esperienza personale influenza il tuo lavoro?

Influenza, non tanto. Ho imparato anche grazie agli studi che la mia esperienza mi dà degli strumenti ma non può entrare nel lavoro che faccio. Quello che ho dovuto imparare è stato il come usare la mia esperienza. Una parte di me deve essere cioè empatica con chi mi sta di fronte, ma è necessario che io mantenga il punto sugli strumenti professionali che ho a disposizione altrimenti non sono in grado di aiutare. È una sorta di lavoro di sdoppiamento e di riunificazione in contemporanea. La mia esperienza conta perché al-

trimenti non sarei in grado di comprendere fino in fondo ciò che i pazienti mi dicono e non sarei in grado di farmi comprendere da loro con esempi che spesso risultano adatti per illustrare alcune cose. Si può dire che io ho fatto il percorso al contrario rispetto a chi fa questo lavoro. Solitamente prima si studia e poi si fa esperienza. Io ho prima vissuto l'esperienza e poi, attraverso lo studio, ho potuto utilizzare al meglio gli strumenti derivanti dall'esperienza stessa.



#### Nella tua vita di ogni giorno, riesci ad avere lo stesso approccio emozionale di chi non fa il tuo lavoro?

Io faccio la psicologa diverse ore al giorno, però non sono una psicologa. Sono me stessa. È chiaro che quando sono in Comunità o sto lavorando mantengo una consapevolezza particolare, ma fuori di qui ho la mia vita "normale". Non faccio un'analisi razionale e continua di tutto quello che faccio, oltretutto toglierebbe spontaneità. Sicuramente se mi trovo in una condizione di difficoltà so di avere qualche strumento in più per affrontarla. Non mi privo delle emozioni però riesco a gestirle.

## Quanto ti stimola nel tuo lavoro trovare nuove proposte e nuove soluzioni?

Tanto. Mi piace "inventarmi" degli strumenti nuovi per poter fare al meglio questo lavoro. Ad esempio il gruppo didattico sull'ABC che sto portando avanti in questa struttura è qualcosa che ho proposto personalmente e che è stata ben accolta dagli altri terapeuti. L'ABC è un punto base della terapia cognitiva. Generalmente noi pensiamo che un evento sia in grado di scatenare in noi delle emozioni e questo ci procura una sorta di impotenza, ci sentiamo costretti da quell'evento a rea-

gire in una determinata maniera, perdiamo il potere sulla situazione e su noi stessi. In realtà, se riusciamo a diventarne consapevoli, c'è un processo istantaneo che passa tra A e C, cioè tra azione e reazione e che è poi la nostra valutazione di quell'evento. Questo è determinante rispetto alla conclusione; la reazione che avrò sia dal punto di vista emotivo che da quello comportamentale dipende molto di più da quello che io penso di quell'evento, da come io lo valuto, da quello che significa per me rispetto alla mia esperienza personale, piuttosto che dall'evento in sé. La particolarità è che l'evento non è controllabile, mentre sui propri pensieri e valutazioni ci si può lavorare. Ed quello che, tra le altre cose, si fà in questa struttura.

#### Visto che instauri con le persone un rapporto umano, come fai a scaricare la tensione che deriva dai problemi che ti vengono posti?

Tenere distinta la mia vita personale mi consente di farmi carico delle cose che mi vengono dette fino ad un certo punto. Io partecipo umanamente e professionalmente però se entrassi completamente in quello che mi viene raccontato non sarei capace di essere la persona che sta fuori e che allo stesso tempo aiuta qualcuno ad affrontare una problematica. Rispetto alle situazioni che mi vengono raccontate il mio ruolo è di osservare, capire, partecipare, per poter aiutare; gli strumenti che ho acquisito mi servono anche per questo, un carico eccessivo non mi consentirebbe di fomire una visione utile, esterna, di una determinata situazione.

#### Da dove deriva la tua passione per i tatuaggi?

Si tratta di una passione tardiva e liberatoria! È una cosa a cui io ho sempre pensato senza mai permettermela perché avevo paura che fosse una cosa troppo definitiva, immaginavo il giudizio degli altri anche in ambito lavorativo e professionale. Come sarebbe andata una cena di lavoro se mi fossi presentata con un drago tatuato su un braccio? In realtà, alla tenera età di quaranta anni sono arrivata alla conclusione che non mi importava di quello che avrebbero pensato gli altri. Ho cominciato piano piano... con un piccolo tatuaggio che però aveva un grande significato. Non tanto nel disegno ma perché avevo deciso che me lo potevo permettere. Lo feci dietro la schiena perché un po' di timore che mi stancasse vederlo ce l'avevo. Poi, nel corso del tempo ne sono arrivati altri con i loro significati: una stella marina, un disegno tribale ma più che altro astratto, poi è venuto il drago come simbolo di rinascita e rinnovamento, un teschio con delle rose e l'impronta ridotta della zampa del mio cane al quale ero molto legata.

### **Dalla Redazione**

# Il gioco d'azzardo

### Una dipendenza pericolosa e sempre più diffusa. Ecco una testimonianza

di Carlo P.

Droga, alcool, gioco, cibo, sesso, sono definite dalla scienza comportamentale dipendenze patologicamente cronicizzanti e recidivanti. Con questo articolo vorrei iniziare una serie di scritti che raccontino. anche attraverso il contributo di esperti, la realtà delle dipendenze sopra citate e che ho conosciuto nella mia vita. Inizierò con il gioco d'azzardo, anche perché, in ordine temporale, è stata la prima dipendenza con la quale ho fatto i conti. Specificatamente sono stati il poker con le carte e soprattutto il video poker, che trent'anni fa andava molto in auge. Oggi ci sono le slot machine e il poker on line, ma i meccanismi di fascinazione, con il passare delle generazioni, sono sempre gli stessi.

Avevo più o meno tredici anni e trascorrevo la maggior parte del mio tempo libero in una sala giochi, propriamente detta bisca. Giochi che avevano come protagonista i soldi, giocare per farne sempre di più, ma poi ho capito che il presunto e inesistente guadagno, era solo uno specchio per le allodole per coprire delle mie difficoltà. Tutti i miei soldi, pochi o tanti che fossero, finivano inesorabilmente nelle tasche di chi gestiva questi giochi. L'unico interesse nel quale investivo tutte le mie energie era quello. Tutte le mie aspirazioni, i miei sogni, le mie

inadeguatezze, i miei malesseri e i miei aspetti problematici, venivano anestetizzati con il gusto del gioco e del rischio ad esso correlato. Ovviamente se tutto il mio tempo, i miei soldi e tutte le mie energie adolescenziali furono veicolate nei videopoker, tutto quello che realmente avrebbe dovuto far parte di una crescita sana mi fu auto-precluso, come le amicizie, il rapporto con l'atro sesso e un giusto profitto scolastico. Il concentrarmi totalmente sul gioco mi ha portato anche ad anestetizzare tutte quelle problematiche di relazione e di accettazione di me che in futuro avrei coperto con le droghe. Il meccanismo era lo stesso. Il fatto si sentirmi problematico, non in grado di affrontare il mondo, la solitudine, il dolore provocatomi da una situazione familiare disgregata e da violenze subite, mi ha portato ad utilizzare l'eroina. In precedenza era stato il gioco a comprimere tutte queste emozioni in modo tale che non facessero troppo male.

Di certo il gioco, come protagonista primo, ha il denaro, e quando giochi sempre di più investi sempre di più, e il reperimento dei soldi è passato anche dal furto e da tutto quello che ne fa parte. Tendenzialmente rubavo in casa. L'astinenza da gioco mi ha portato anche a rubare consistenti cifre a mio fratello, che vistosi defraudato dei suoi risparmi si è visto costretto, e anche giustamente, a togliermi l'unica cosa in mio possesso e passibile di guadagno e cioè la mia macchina che dopo tanti sforzi ero riuscito a farmi regalare. La vergogna e il sentimento di fallimento e di un'ulteriore sottolineatura dei miei problemi sono stati tremendi. Il non sopportare più tutti questi stati d'animo mi ha spinto a fuggire e ad arruolarmi in marina per due anni, scelta opportuna per cercare di dare una risposta guaritrice a questa patologia, ma ovviamente non sentita veramente.

Di storie drammatiche legate al gioco ne ho vissute molte. La forza distruttrice della dipendenza dal gioco ha portato tantissime persone a fare cose veramente deprecabili, e credo fermamente che la dipendenza dal gioco sia drammatica tanto quanto quella da sostanze. Questo concetto non è condiviso da buona parte della società e dai suoi miti. Pubblicità. induzione al guadagno, socializzazione forzata, profitto che allo Stato aiuta a fare cassa: ora il gioco d'azzardo è protagonista di tutto ciò, mettendo fumo negli occhi per far sì che non si vedano i drammatici risultati ai quali può portare una malattia come questa.



#### Recensioni

# Perché essere felice quando puoi essere normale?

Pubblicato nel 2012, è un interessante romanzo della scrittrice inglese Jeanette Winterson. Un'analisi appassionante di una storia umana e artistica

di Valentina B.

Quando l'amore è inaffidabile, e tu sei una bambina, finisci per credere che questa sia la vera natura dell'amore. [...]All'inizio l'amore che ricevi è l'amore che rimane in te.

I Winterson

Perché essere felice quando puoi essere normale? E' un romanzo di Jeanette Winterson pubblicato nel 2012 da Mondadori. Non è un autobiografia nel senso letterale del termine.

Sarebbe più giusto forse presentarlo come un'analisi approfondita di quelle situazioni da cui trae origine una vita: sia umana che artistica.

La scrittrice fu adottata appena nata da una famiglia pentecostale. Nell'esistenza dell'autrice si apre una frattura, una mancanza che condizionerà tutta la sua esistenza. "Essere adottati significa rimanere fuori. Tu riproduci la sensazione di non appartenere a nessuno". La famiglia in cui finisce la scrittrice non riuscirà mai a colmare questo vuoto, forse semmai ad acuirlo.

La madre, Mrs. Winterson, è una donna che pesa centodieci chili e ha paura del suo corpo, aspetta l'Apocalisse e pensa che l' universo sia un'immensa pattumiera cosmica con il coperchio chiuso, tiene una pistola nel cassetto degli stracci e non dorme perché cucina torte in cucina.

Il Dio di Mrs. Winterson è il Dio del Vecchio Testamento, quello che non scende a patto con gli uomini.

La piccola protagonista cresce in un'atmosfera opprimente e severa. La scritta L'ESTATE E' ARRIVATA E NOI NON SIAMO ANCORA REDENTI ricamata sul suo giubbotto insieme al suo carattere focoso e ribelle non le attirano simpatie a scuola. La salvano le storie, le parole. E' una scelta inconsapevole quella di opporre resistenza al mondo buio della madre che la chiude continuamente fuori casa, e la punisce chiudendola in carbonaia o lasciandola fuori casa tutta la notte

Storie che ridisegnano il sottile confine con il reale, in cui come un contenitore è racchiuso e trasfigurato ciò che altrimenti ci potrebbe distruggere, storie a suggerire l'inesprimibile...che come un ponte tra due mondi recuperano il perduto.

Mrs. Winterson odia i libri e solo la lettura della Bibbia è permessa in casa. L'autrice e figlia adottiva con una determinazione incrollabile scopre la biblioteca comunale e inizia a leggere la letteratura inglese dalla lettera A, sviluppando una forte consapevolezza sul ruolo della donna nella cultura. Comincia a nascondere i libri sotto il materasso, sfidando il divieto della madre che li considera oggetti pericolosi. Mrs Winterson scopre quelli che crede libri licenziosi e li dà alle fiamme quasi in un esecuzione pubblica. Si dimostra così incapace di considerare l'altro se non a sua immagine e somiglianza.

Nasce ben presto nell'autrice la consapevolezza di un destino altro, da ricercarsi con assoluta determinazione e caparbietà. Se è vero che la famiglia per lei non era altro che un ricettacolo di esperienze umilianti, l'autrice rileggendo le esperienze alla luce di una sofferta e precaria serenità esistenziale ha ben chiara l'importanza della scelta e della capacità di saper provvedere al proprio bene.

Se la felicità è legata a qualcosa di contingente, dice l'autrice, la ricerca della felicità è qualcosa di più profondo...«la ricerca della felicità è più elusiva: dura tutta una vita e non è vincolata ad uno scopo. Quello che cerchi è il significato. C'è il fato, la giocata che è tua e non è prefissata, ma cambiare il corso del fiume, o dare nuove carte, qualunque sia la metafora che preferisci usare, richiederà un sacco di energie. Ci saranno volte in cui andrà così male che sopravviverai a malapena e volte in cui capirai che sopravvivere a malapena secondo i tuoi parametri è meglio che vivere una pomposa vita a metà secondo i parametri degli altri. La ricerca non è tutto o niente: è tutto E niente»

La riflessione della scrittrice si fa più

chiara e precisa con il passare del tempo e le scelte fatte le hanno reso più consapevole il proprio modo di amare e la difficoltà della madre di accoglierla.

All'età di 16 anni scopre di provare attrazione per una ragazza. Inizia con lei una tenera storia che la madre le farà scontare davanti all'intera comunità religiosa, obbligandola a subire un rito di esorcismo. La scrittrice ricordando le contraddizioni nel comportamento affettivo della madre scopre quel condizionamento, quel vizio che da bambina ha assorbito nell'interpretare l'amore: Mrs. Winterson la puniva e poi suppliva con dei gesti goffamente compensativi, rabbia che distrugge e un momento dopo balsamo che cerca di rimediare.



#### Recensioni

Questa la lezione che ha appreso dalla madre e questo che ha riproposto nei suoi rapporti, fino a scoprire che l'amore può significare affidabilità, continuità, sollecitare la parte migliore delle persone.

A sedici anni avviene lo strappo definitivo con Mrs. Winterson. A causa della relazione con una ragazza la protagonista si scontra con Mrs. Winterson che non riesce a sopportare l'idea del peccato tra le due ragazze. La domanda arriva a bruciapelo «Perché essere felice quando puoi essere normale?» L'autrice lascia la casa materna.

Inizia un periodo duro per la futura scrittrice, che inaspettatamente trova aiuto e sostegno in un insegnante, entra al College e si avvia a diventare una discussa autrice letteraria. Il suo romanzo Non ci sono solo le Arance, versione romanzata della sua adolescenza ha ottenuto numerosi riconoscimenti, oltre essere stato adattato come serie televisiva.

Ad un certo punto del racconto, dopo un forte salto temporale, la protagonista si imbatte in una scatola in cui sono conservati stralci del suo certificato d'adozione: il suo nome cancellato e i nomi dei suoi genitori. E' l'inizio di una crisi violenta, che coincide con la fine di una lunga relazione. La narratrice inizia a sprofondare in sé stessa. Una crisi in cui violenti attacchi di panico la lasciano prostrata e annichilita, una rabbia che non sa esplodere alla ricerca di quella parte mancante che è l'inizio della sua storia.

«Cominciai a impazzire. Non c'è altro modo di dirlo»[...]

Una notte dopo essersi salvata da un tentativo di suicidio grazie al gatto la protagonista sente una voce: «Dovete nascere

di nuovo (Gv. 3,7)» Così l'autrice bloccata tra un dolore che la devasta e un incertezza che le fa perdere i confini di sé, privata del suo riferimento emotivo riflette sulla sua incapacità di accettare l'amore.

"Elaboriamo molte strategie per non vivere e riconoscere i sentimenti, a volte consce, a volte inconsce, perché essi a volte sono difficili da tollerare. Proviamo rabbia per non sentirci soli tristi inadeguati, o al contrario. Preferiamo muoverci tra gli estremi di una vita molto tranquilla o lasciarci sopraffare dalla rabbia per non sentire l'intensità dell'esistenza.

Eppure la cosa difficile è accettare la tragicità della vita e la carica di dolore che inevitabilmente porta con sé e contemporaneamente sperimentare l'amore.

Così l'autrice, decide di prendere per mano la sua parte scissa, la parte che la sta sabotando dall'interno, la parte autodistruttiva quella che è sempre pronta a mandare all'aria tutto, che ha rabbie violente, che distrugge, per rancore, amore e fiducia, che manca di autostima. Un lavoro pericoloso. «E' come disinnescare una bomba, e la bomba sei tu.».

Per questo mentre si ritaglia oasi di lucidità e pace, mentre lavora ad un libro per bambini e cura il giardino, un'ora al giorno decide di parlare con la parte oscura che abita in lei. Per accettarla, accoglierla, conoscerla.

Prenderla per mano.

Solo dopo questa risalita in superficie e conoscenza l'autrice si metterà sulle tracce della sua vera madre. Un lungo iter burocratico in cui non sarà sola e che le farà scoprire di avere non solo una madre

biologica, ma anche un fratello e vari parenti. Una vera madre diversa da come l'aveva dipinta Mrs. Winterson drogata ubriacona e di facili costumi.

Una lavoratrice obbligata dalle circostanze ad abbandonare la figlia. Tuttavia il rapporto con l'autrice è complesso: la scrittrice consapevole della propria complessità sente il desiderio della madre ritrovata che lei entri a far parte della famiglia è qualcosa di stonato che la fa sentire fuori posto. Del resto l'autrice nella forte consapevolezza di sé e nell' accettazione del suo passato si sente figlia di Mrs. Winterson cui riconosce la presenza nonostante la freddezza, a dispetto dell'assenza della madre ritrovata. Era sì un mostro, ma era il suo mostro. Si giunge alla consapevolezza di non poter essere né la figlia desiderata da Mrs. Winterson né la figlia desiderata dalla nuova madre.

«Il lieto fine è solo una pausa. Ci sono tre varianti di gran finale: Vendetta, Tragedia, Perdono. La Vendetta e la Tragedia sono contestuali. Il perdono redime il passato. Il perdono sblocca il futuro.

Mia madre (biologica *ndr*) aveva cercato di salvarmi dal suo naufragio e io ero approdata nel luogo più improbabile che lei potesse immaginare per me.

Eccomi mentre lascio il suo corpo, l'unica realtà che conosco, e ripeto all'infinito quell'addio, fin quando è il mio corpo che cerca di lasciare, l'ultima fuga che mi è concessa. Ma ci sarebbe stato il perdono.

Eccomi qui. Non me ne vado più. Sono a casa.»



#### Recensioni

# Ruggine, la fine traumatica dell'innocenza

Presentato alla Mostra del Cinema di Venezia nel 2011, un intenso film del giovane regista Daniele Gaglianone

di Carlo P.

Nella periferia di una città del nord negli anni 70, una banda di ragazzini, figli di immigrati meridionali, scorrazza in quella terra di nessuno, tra città e campagna, dove un grande deposito - immenso "mostro" di rugginosi rottami metallici - è il luogo del gioco e dell'avventura.

Quell'estate un altro mostro arriva nel quartiere: il dottor Boldrini, un signore elegante e distaccato. Gli adulti lo rispettano con una certa soggezione, e solo i ragazzi sembrano intuirne in qualche modo il segreto. Quando la sorellina di uno di loro, di dieci anni, verrà trovata uccisa e stuprata, il male irromperà nella vita di tutti loro.

Trent'anni dopo Sandro, Carmine, Cinzia sono ancora marchiati da quell'esperienza incancellabile che ha segnato la fine dell'infanzia.

Diretto da Daniele Gaglianone, con un cast composto da Filippo Timi, Stefano Accorsi, Valerio Mastandrea e Valeria Solarino, tratto dal romanzo omonimo di Stefano Massaron, Ruggine racconta la fine traumatica dell'innocenza di un gruppo di ragazzini, destinati a portarsi dietro per tutta la vita l'eco di quell'estate violenta. Girato tra Roma e Taranto, Ruggine è prodotto da Fandango, Zaroff e Rai Cinema. Trauma di una pesantezza immane, gli anni che passano e le scelte fatte dai tre ragazzi non potevano che essere condizionati da tutto quel dolore e paura forse troppo celati dentro





di loro. Il film come narrazione di una essenziale e tristemente reale condizione psicologica di chi certe esperienze le ha vissute, non per niente le loro vite, e il loro stare al mondo, dimostrano gli effetti negativi che tali accadimenti hanno avuto nei loro confronti.

Uno, schiavo della droga, dell'alcool, del gioco, eterno bambino, e salvato da un debito di gioco dall'ennesimo aiuto della sorella. L'altro, matrimonio fallito, alla ricerca di un reale collocazione lavorativa, senza troppo entusiasmo, si trascina sballottato qua e là da una società che non accetta sognatori senza attributi, ma in compenso ha un figlio, che ama moltissimo e che è l'unico scopo della sua vita. La ragazza chiusa in se stessa, non conforme con il mondo che la circonda, incompresa, e arrabbiata contro gli uomini, e immersa in una solitudine perenne dalla quale non riesce ad uscire e con la certezza che non ci sia niente di bello in questa vita.

Chi è stato protagonista di una violenza sessuale in età preadolescenziale è marchiato per tutta la vita, il suo carattere deviato e la sua crescita inesorabilmente castrata, la memoria e tutte le emozioni correlate al drammatico episodio faranno della persona in esame un eterno infelice. Questo è quello che il regista ci vuole trasmettere con la sua opera, in un paese dove gli abusi sessuali, soprattutto tra le mura domestiche, sono ancora tristemente all'ordine del giorno.

#### Poesie

#### Poesia

Il distillato di una storia L'essenza di un sentimento La parte che non dici col verbo parlato Questo è poesia

#### La resa dei conti

Siamo alla resa dei conti A mezzogiorno ci troveremo sulla strada E quando cadrà l'orologio Uno solo di noi berrà alla sua salute Ouando arriverà l'ora Uno solo di noi due tornerà a casa Meteoriti scendono giù dalla montagna La notte è più facile per pensare ai desideri La notte è fatta per desiderarti Il tempo è fatto per dedicartelo I momenti della margherita sono finiti Carico il mio pallottoliere Per un altro mezzogiorno di fuoco a salve Per un'altra esplosione di raucedine e amore Siamo alla resa dei conti È ora di tirare in ballo tutto Pure le mie migliori bugie Porto via le spalle da qui Porto il mio didietro su un'altra sedia I giornali scuotono le coscienze Da questa parte è giusto Da questa parte c'è un lotta impari Fallo per tutti quelli che conosci Finchè c'è lotta c'è speranza Dillo ancora Spara per davvero La signora lo sa L'impegno costa pelle Se questa volta sparo senza vedere Chissà se rimarrò vivo.



#### **Fantasia**

Potevo camminare sugli alberi E sugli alberi sognare Senza un attimo di dolore

Pensandoti

Pensare che finalmente le cadute fanno meno male Potevo usare le più belle parole che conosco per incantarti Dirti ciò che non sono

Non piangere mai e non chiedere nulla al mondo salvo te Ma ormai le mie parole usate non incantano più

L'essere è l'unica magia che conosco

Che ho sofferto per conoscere

Potevo nascondermi in quel cantuccio stretto

Aspettare e aspettare

Attendere l'arrivo del mondo che desiderava conoscermi

Io infante di quel giorno

Infante cronico

Che vuole il nettare del mondo

Ma rimane lì al buio immobile

Io che continuo

Innalzandomi senza bandiere

Io che corro

Come da bambino

Quando sognavo tra i banchi di scuola di amare una come te

Oggi non parlo più di certe cose

Rispondo con la fantasia di un uomo solo

E tutte le notti canterò al cielo

Quella vecchia canzone

Che mi innamorava tanto.

#### Ti troverò

Scapperò ancora da questo perimetro di mondo Cercherò ovunque Dove vanno a morire i cinghiali feriti Dove vanno i corpi perduti nel mare Dove i fossi raccolgono gli umori degli amanti Ti ritroverò, libertà estrema Ti troverò perduto amore Angelo di carta

Voglia inafferrabile di vivere

#### ... pensieri e parole

#### **Incontro**

di Paola Anelli

Di fronte alla morte diventa tutto molto intimo e personale. Parlarne non è cosa da poco soprattutto quando si è conosciuta una persona per una manciata di giorni spalmati in un tempo di due anni. Non conoscevo Marco infimamente non l'ho mai visto svegliarsi la mattina, né sono andata mai a mangiare una pizza con lui, non ho conosciuto i suoi amici o condiviso le sue idee. L'incontro con Marco è avvenuto nella Comunità di recupero per tossicodipendenti dove lui affrôntava il suo percorso terapeutico e io svolgo un laboratorio di giornalismo. Poi, un anno dopo averlo conosciuto, Marco è venuto a lavorare nella nostra associazione. In quel periodo lo ricordo quando rideva e mangiava tanto, lavorava con impegno e ci proponeva l'ascolto della musica che amava. Stava bene in quella situazione, lo ripeteva sempre, tanto che dopo una settimana dovevâmó ricordargli che l'orario di lavoro era terminato. Non andava più via di corsa. Per due volte ho percorso in tre-nino con lui il tratto Ostia – Roma, "stesso viaggio ma con destinazioni diverse" diceva Marco mentre prendevamo posto in

treno. Abbiamo condiviso buona parte del viaggio raccontandoci. Marco scendeva alla fermata di Garbatella. Ricordo di averlo seguito con lo sguardo mentre andava via inglobato da quel quartiere che lo aveva visto crescere con tutte le alleanze che Marco ha scelto di utilizzare per andare avanti. Ho immaginato come ogni angolo di strada lo avesse visto passare bene e male, felice, lucido o no.

Ma quella era la sua storia che a volte sembrava scegliere e a volte condannare, un po' come i suoi occhi dolci e profondi che quando non stava bene affondavano in una sorta di cratere scuro ma mantenevano la luce necessaria per aiutarlo ad uscire dalle sue ricadute. Marco scriveva tante poesie e oggi rileggendole sento quanto si fidasse e si affidasse all'amore al quale chiedeva aiuto e coraggio. Sapeva amare totalmente e il grido di richiesta era forse per sostenere la sua ricerca interiore. Marco era questo e tanto altro come mi raccontano i suoi genitori Enrico e Patrizia che spesso trascorrono del tempo insieme con noi. Ed oggi Marco è l'energia trasformata che la morte consente di diventare. Quindi ac-

canto. Non è solo una memoria. Così come è rimasta nell'intimità del mio cuore la tenerezza dell'abbraccio lungo e fermo che ci siamo dati in Comunità l'ultima volta che ho visto Marco. Quel giorno mi ha detto che ovunque si fosse trasferito ci saremmo continuati a sentire in un modo o nell'altro. E questo per me accade molto frequentemente attraverso un suono, una battuta, un colore, un profumo. Ricordo con amore quando, percorrendo la strada per andare al funerale di Marco, Jacopo, un suo amico che camminava accanto a me ha detto a voce alta: "Mannaggia Marco ti sei perso pure la nevicata a Roma, guarda che bello che è. Potevamo stare bana a fora pure la polonto che comminatorio del controllo del control bene e fare pure la polenta che con questo freddo ci sta tutta...." Le nostre orme sulla neve lasciavano dietro di noi il segno di un cammino che va comunque avanti e che porta nel cuore l'esperienza di un incontro, la nostalgia della memoria, il tenero rimpianto di un futuro che non sarà lo stesso che avevamo immaginato ma nel segno e nel simbolo sarà comunque possibile per tutte le persone che hanno incontrato, vissuto e amato quest'uomo.

#### Ad alta voce

di Nicolò Sorriga

Ce l'hanno chiesto sei mesi fa ed oggi, mentre impaginiamo il giornale, mi accorgo che gli unici articoli che mancano sono proprio i nostri. È difficile anche per noi, anche per me. Tanto. È difficile perché non c'è più una persona cara al mio cuore. Un ragazzo che ha frequentato per un periodo la casa de "La Farfalla", l'associazione nella quale lavoro, con il quale ho mangiato insieme, scherzato in macchina mentre lo accompagnavo alla stazione dopo una giornata di lavoro, parlato di musica, di poesia, della vita vissuta e di quella sperata per il futuro.

Marco sapeva contattare la poesia, era il poeta del gruppo e quando aveva qualche nuovo verso da leggere mi veniva incontro il venerdì mattina, appena arrivavo alla "Stella Polare", e sottovoce mi diceva: "A Ni, ho scritto una cosa nuova, prima leggila tu così me dici se è una stronzata oppure no, carcola che la devo ancora aggiustà...". Ed io "calcolavo" leggevo, e no, non erano stronzate quelle di Marco. Glielo dicevo, glielo dicevano tutti quelli che poi ascoltavano i suoi versi che le sue parole arrivavano a toccare corde importanti. Ma lui non ci credeva quasi mai, per convincerlo a leggere ad alta voce davanti ai suoi compagni di percorso ci sono voluti mesi.

La morte di Marco ha portato tutte le persone del gruppo a riconsiderarsi nella propria scelta di guarigione, ad affrontare paure, a tenere alta la guardia, a confrontarsi con la rabbia che è arrivata naturale con le sue domande e con la sensazione di essere stati abbandonati.

La scelta. Questo è il punto centrale da fissare come la fiamma di una candela accesa nel buio. Per farcela bisogna scegliere di farcela, attraversare le nuove porte verso un progetto di guarigione e non aprire - nemmeno per spiare un po' –

quelle che ci si è lasciati alla spalle. Se si sceglie realmente non è facile ma è possibile. Ho imparato che quando si tratta della propria vita, della propria evoluzione, tornare indietro anche per gioco può essere devastante. Credo che molte delle persone che frequentano il Centro Diurno abbiano pensato proprio questo: non è un gioco. Quasi tutti, dopo la morte di Marco, mi hanno raccontato che nel corso di una vita "tossica" di amici ne hanno persi tanti ma questa volta è diverso. Questa volta si andava insieme per farcela, per uscire. Questa volta il dolore è tutto vero, non c'è nessun buco per coprirlo, nessun bicchiere per dimenticare la tristezza o scappare dalla paura di mo-

Ho partecipato al dolore delle donne e degli uomini che frequentano la Comunità, portando anche il mio in un momento di scambio e condivisione. Ci siamo abbracciati perché Marco non c'è più e li ho abbracciati perché immagino che per tutti loro sia difficile, sconvolgente, destabilizzante. Ma ho visto anche tanta forza da parte loro, la graduale accettazione di qualcosa di definitivo e la voglia di rimettersi in carreggiata per continuare a riprendersi la propria vita ogni giorno.

Nel maggio scorso, a pochi mesi dalla morte di Marco, abbiamo deciso insieme a Paola e ad altri collaboratori di dedicare una giornata al nostro amico nel Parco dell'Associazione "La Farfalla". Hanno partecipato gli ospiti del Centro Diurno, lo staff, tanti amici dell'Associazione e soprattutto la famiglia di Marco. Non è stato un memoriale, piuttosto una festa dove anche Marco ha partecipato con le sue poesie, lette dai presenti ad alta voce in un momento di grande emozione. Chissà Marco che imbarazzo avrebbe

#### ... dalla prima pagina

provato con tutte quelle poesie lette insieme davanti a tutti... ma forse no, si sarebbe rasserenato nel vedere l'emozione provocata dai suoi versi. Quel giorno Marco ha fatto a me e a tutta l'Associazione un regalo meraviglioso: la sua famiglia. Enrico e Patrizia, Andrea, le sue nipotine, una processione di zie e zii affettuosi e simpatici. Oltre alla nostalgia, al pensiero ricorrente della sua assenza, Marco mi ha lasciato l'affetto di persone tanto belle che da quel giorno vengono a trovarci quasi ogni settimana in Associazione, che ci hanno donato la somma necessaria per acquistare un generatore di corrente per il Parco, che sorridono e che ci raccontano di noi, di me e di Paola, dell'Associazione. Sì, perché abbiamo scoperto che Marco ci aveva raccontati e 'portati" a casa. Non lo credevamo, ed è stata un'emozione tanto forte sapersi già conosciuti da un padre e da una madre per aver accolto il proprio figlio. Ecco, Marco ha lasciato tanto: gli occhi dei suoi geni-tori, il ricordo del suo sorriso e delle sue battute, quell'abbraccio troppo leggero l'ultima volta in cui l'ho visto. Marco ha lasciato un plico pieno di poesie e pensieri che non immaginavo avesse scritto in così grande quantità. Eppure sono qui, vicino a me. Ho il compito, assegnatomi dalla famiglia, di catalogarle e curarne la pubblicazione. Per iniziare a lavorarci ho dovuto far passare un po' di tempo. Non è stato semplice ritrovare alcuni di quei versi che Marco mi faceva leggere in anteprima. Ma questo lavoro l'ho iniziato perché è giusto che si faccia, perché Marco merita un libro suo che diverse volte mi aveva espresso il desiderio di pubblicare. Un libro vero che da qualche parte, in cielo, qualcuno sta già leggendo ad alta voce.