

Fatti Stupefacenti!

Periodico di informazione sulle dipendenze

Anno III - numero cinque

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

Fiducia e Amore

Amorevolmente

di Paola Anelli

L'amore. Che argomento!

Se ne parla e se ne scrive tanto da sempre, dai testi sacri ai giornali di cronaca rosa. Tante sono le forme d'amore e su ognuna si possono aprire mille aree di discussione.

L'amore che tutto può.... quando lo riconosciamo, quando arriva nella nostra vita, quando ci coccola, ci protegge, ci invade. L'amore che tutto può.... anche quando non lo sentiamo, quando ci abbandona, ci tradisce, ci ignora, è indifferente, è buio, è maltrattamento, è paura.

Ecco che l'amore che non c'è stato o che non sentiamo può... farci perdere e per cercarlo siamo disposti a farci tanto male, diventando cercatori impazziti di una conferma, di una carezza, di un abbraccio. Spesso l'amore diventa ancora più impalpabile, trasforma la nostra esistenza e per trovarlo si percorrono strade pericolose, si rischia di bussare alla porta di una sostanza, di un bicchiere di vino, di un incidente, di una banda criminale, di una malattia, di un carcere, nella speranza di riempirsi di qualcosa che poi rende dipendenti e incapaci di sentire, con il risultato di farsi molto male.

Poi, per ognuno, arriva un giorno durante il quale si smette di cercare l'amore all'esterno di sé. Un attimo nel quale tutto diventa chiaro. Iniziamo a cercarlo dentro di noi, lì dove è sempre stato e dove ha saputo aspettarci. È in quel momento che l'amore si manifesta e ci fa festa. Si interrompe la ricerca di qualcosa che addirittura non avevamo considerato di avere da sempre e così inizia il percorso d'incontro con l'amore, lentamente, molto attenti e spesso mal fidati: ma sarà questo l'amore? Mi tradirà? Mi aiuterà? Mi guarirà? Mi abbandonerà di nuovo?

Naturalmente

di Nicolò Sorriga

Fiducia in se stessi e negli altri, Amore. Non è la prima volta che su Fatti Stupefacenti! si parla di questi temi. Eppure, ogni volta, è come se lo fosse, perché nel tempo sono

cambiate le firme di queste pagine, persone diverse sono passate in Comunità, hanno svolto il proprio programma terapeutico, sono usciti più liberi oppure hanno scelto di prendersi ancora un po' di tempo per affrontarsi. Comunque sia, ognuno con la sua storia imprime su queste pagine un vissuto diverso.

Il proprio vissuto d'amore, la fiducia alimentata o tradita, le valli attraversate o quelle da attraversare, sono panorami sempre nuovi da osservare per chi legge, per l'altro che ascolta e che può trovare nel racconto di un angolino di cielo, di prato o di fango un luogo nel quale poter eventualmente riconoscersi. E riflettere.

Il senso del giornale (e del progetto attraverso il quale viene realizzato) è proprio questo: sentire, raccontarsi, buttare fuori e poi rileggersi nelle proprie parole e in quelle degli altri. Infine, stampare tutto su dei fogli di carta ed avere il coraggio di diventare uno specchio utile per chi, quei fogli, se li ritrova in mano: tossicodipendenti e non, madri, padri, sconosciuti, gente comune con comuni paure, astemi, giocatori o stimati professionisti, insomma, chiunque. Un punto è di fondamentale importanza e credo che debba essere ricordato: qui si parla delle cause, dei perché di un malessere, si osservano le radici e la terra nelle quali si sono sviluppate. La scelta di fuggire e di anestetizzarsi attraverso l'uso di sostanze viene successivamente. È una conseguenza scelta che essendo più visibile è anche più facile da ricordare; la conseguenza sono le foglie appassite, marce o affaticate che il passante vede e di fronte alle quali può avere infinite reazioni.

continua a pag. 18



La seconda pagina...

Redazione

La Comunità Diurna “Stella Polare”

Fatti Stupefacenti!
Periodico sulle dipendenze

Anno III- Numero 5
Febbraio 2013

Editore
Cooperativa Azzurra 84

Direttore Responsabile
Gianni Catella

Responsabili di Redazione
Paola Anelli, Nicolò Sorriga

Grafica, impaginazione e disegni
Claudio Asara

In Redazione
Graziano C., Gabriele C., Marishine,
Maurizio Andreacchio, Luca, Billy,
Bekale Aimé, Carlo P., Valentina B.,
Maddalena, Giuseppe

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
Gustav Klimt, *Il bacio*, 1907 -1908



Fondo lotta alla droga-Regione Lazio

Potete leggere e scaricare in PDF tutti i numeri di

Fatti Stupefacenti! su

www.lafarfalla.org

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 (naltrexone 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! Vogliamo illustrarvi quali sono le attività e le terapie che noi, ospiti del Centro Diurno, svolgiamo.

Frequentiamo il Centro dal lunedì al venerdì, 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 fasi.

Si entra in “osservazione e diagnosi”, cioè un periodo di valutazione/recupero/formazione durante il quale, una volta raggiunti determinati obiettivi, 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, passeggiate a cavallo, gite al mare o al lago, attività 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” è un centro semiresidenziale e quindi il venerdì insieme agli operatori programiamo le attività che svolgeremo singolarmente durante il nostro fine settimana e che saranno verificate il lunedì.

Svolgiamo inoltre un laboratorio di espressione teatrale due volte al mese con l'Associazione La Farfalla.

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



Storie di redattori

Mi chiamo Aimé,

sono nato in Gabon, un piccolo stato africano che si affaccia sull'oceano Atlantico, una ex colonia francese perfettamente a cavallo sull'equatore. Sono figlio di una ex infermiera e di un ragioniere della città di Lambarene, famosa per l'ospedale fondato da Albert Schweitzer.

Attualmente mi trovo nel Centro Diurno "Stella Polare" per seguire un percorso di riabilitazione: stare lontano dalle sostanze, fare un lavoro personale, scoprire i miei punti deboli e lavorarci sopra, cercare una crescita personale per poter vedere le cose con un'ottica nuova al fine di poter affrontare diversamente i problemi. Sono arrivato in questa Comunità in seguito ad una segnalazione dei servizi sociali del Municipio 18. Da anni vivevo una forte situazione di disagio e conflittualità, sia in famiglia che a lavoro a

causa della mia condizione di alcolista. Inoltre conducevo una doppia vita coniugale che non sostenevo più. Qui sto cercando di cambiare il mio stile di vita con l'aiuto delle varie professionalità del Centro. Sto cercando di diventare adulto.

Prima di arrivare in Italia nel 1993 non bevevo. Ho iniziato qui e ho peggiorato nel corso del tempo. All'inizio bevevo un bicchiere per fare piacere agli amici, un buon vino a cena, ma poi ho scoperto la "Roma by night". Nel 1999 ho incontrato la madre dei miei figli e sono passato dal vino alla grappa e alla vodka. Così cominciai a fare tardi, mezzanotte, l'alba, e bevevo fino allo sfinimento. Nonostante questo continuavo a studiare e a lavorare. Nel 2006 mi sono trovato con tanti problemi addosso, ero sempre più lontano dalla mia famiglia, la mia vita era divisa

tra alcol e donne, accantonando sempre di più il motivo della mia presenza in Italia: gli studi. Ero arrivato per conseguire una laurea in ingegneria. In famiglia non mi sentivo più a mio agio, non sopportavo più lo stress e le emozioni. L'unico rifugio era l'alcol. Nel 2008, sotto pressione del mio datore di lavoro mi sono rivolto al Ser.T di via Fornovo. Dopo 8 mesi mi sentivo bene, avevo smesso di bere e non volevo più dipendere dal gruppo di auto aiuto credendo di essere uscito per sempre dall'alcol. Quella scelta e valutazione si rivelò sbagliata. Cominciai nuovamente a bere sempre di più, rifiutavo di vedere la verità in faccia. Per convincermi ad intraprendere un percorso che mi portasse a curare questa patologia ci sono volute cose tragiche...

Mi chiamo Billy,

sono nato a Roma il 25 settembre 1985. ho tre figli maschi, due gemelli di 3 anni e mezzo e uno di 1 anno e 8 mesi.

Sto frequentando la Comunità per uso di cocaina. È quasi un mese che non ne faccio uso, sto iniziando a scoprire cose nuove che nel periodo in cui assumevo sostanze non notavo e non vedevo. Questa cosa mi fa un po' paura, forse perché si tratta appunto di nuove cose per me, sto prendendo una terapia abbastanza leggera

perché a volte ho degli sbalzi di umore che sto provando a gestire. Da qualche anno ho un lavoro, sono dipendente di un'agenzia di sicurezza con la quale mi trovo bene. Per il momento vivo con mia madre perché adesso, per motivi economici e dato che mi devo riguardare, non ho la possibilità di prendere una casa per me e la mia famiglia, anche se mi piacerebbe molto.

Sto facendo questo percorso perché stavo esagerando con la sostanza. Sono arrivato

ad un punto nel quale ho detto: "è ora che mi faccio aiutare da qualcuno prima che mi prenda un infarto". Ho pensato soprattutto alla mia famiglia, a un loro futuro sano con un padre per bene che gli stia vicino e li aiuti a crescere per bene e sani. Ce la sto mettendo tutta anche se è difficile, però deve essere più forte perché penso che sia tutta una questione mentale. Voglio scoprire emozioni nuove che finora non mai avuto, forse quando ero piccolo ma non mi ricordo...

Mi chiamo Carlo,

Eccomi qua, sono passati più di diciannove mesi di permanenza al Centro ed è quasi arrivato il momento di ritornare a vivere una nuova vita senza più essere dipendente dalle sostanze stupefacenti. La permanenza al Centro mi ha dato gli strumenti per essere una persona migliore, passando in mezzo a momenti duri e dolorosi. La bontà del programma di recupero, l'aiuto che ho ricevuto dai vari operatori, e anche dagli altri compagni di percorso, i vari momenti terapeutici, hanno fatto crescere in me la convinzione che sia arrivato il momento di riaffacciarmi al mondo con la convinzione di aver posato le basi per riuscire a costruirmi una vita più sana e matura. Sento di aver svolto un ottimo lavoro introspet-

tivo e comportamentale, e il parere degli altri ne testimonia la veridicità, ma è anche vero che è ancora molto il lavoro da fare, un lavoro che svilupperò nella fase successiva all'uscita e una psicoterapia individuale che perdurerà ancora per molto tempo. E' totalmente sbagliato, anzi pericoloso, pensare che usciti dalla Stella Polare, si abbia risolto tutti i problemi che per molti anni ci hanno condizionato. Il lavoro è costante e quotidiano, e lo sarà anche negli anni a venire. I pericoli, le ambiguità, le situazioni che ci possono mettere in difficoltà, sono sempre lì fuori come prima, la crescita sarà nel fatto di reagire a queste trappole con una consapevolezza diversa di noi e adottando un comportamento sano e maturo, cosa che

in passato non siamo mai riusciti a fare. Non sarà facile per me, dopo tanto tempo, ritornare ai vecchi ritmi e ambienti, ma è anche naturale sentire la voglia di rimettersi in gioco, e percepire la crescita dentro di me di quella sensazione di entusiasmo rivolto alla possibilità di essere finalmente anche io felice. Colgo l'occasione per ringraziare veramente di cuore tutte persone che mi hanno accompagnato con affetto e professionalità verso questo traguardo, in primis gli operatori tutti, i miei compagni di percorso di oggi e di ieri, e soprattutto voglio ringraziare me per essermi dato la possibilità di essere un uomo nuovo.

Storie di redattori

Ciao sono Luca,

ho 30 anni. Sono circa 14 mesi che mi trovo in affidamento terapeutico, sei dei quali li ho trascorsi nel Centro Diurno "Stella Polare".

Provegno da una realtà ben diversa dal normale, in passato sono stato detenuto nel carcere di Rebibbia per scontare una pena a causa dei miei trascorsi con le sostanze. Non nego che fino a poco tempo fa per me le comunità di recupero erano solo dei luoghi dove poter scontare una pena senza essere rinchiusi in carcere.

Non la penso più così, ora che mi trovo in affidamento in questa struttura ho trovato persone splendide e veri

professionisti che non solo curano la mia persona e i miei malesseri, ma soprattutto mi accompagnano passo dopo passo nella vita di tutti i giorni.

Mi aiutano a capire e modificare i miei atteggiamenti negativi affinché io possa reintegrarmi al meglio nella società e nella vita di tutti i giorni.

Da circa due mesi sono diventato padre e sono contento di poter dire che la mia vita è veramente cambiata.

Ora sto lavorando sulla continuità e sono certo che tutto questo lavoro mi aiuterà ad uscire da qui con i giusti strumenti per poter condurre una vita migliore, una vita sana.



Fiducia in se stessi, fiducia negli altri

Fiducia in me stesso

Ricostruirsi lentamente per avere sempre più fiducia in se stessi

di Maurizio Andreatchio

È ormai passato quasi un anno da quando ho terminato il mio percorso qui al Centro Diurno e molte cose, positive e negative, sono successe in me ed intorno a me dalla mia uscita.

Quando entrai al Centro Diurno credevo, anzi, ero fermamente convinto di avere molta fiducia in me stesso e nelle mie capacità; nulla di più falso.

Nel corso del mio programma mi scontrai con una nuova e cruda e realtà: mi sentii perso e vuoto perché mi resi conto che mi ero costruito delle certezze fittizie e il lavoro che avevo iniziato su di me stava facendo cadere lentamente l'ultimo baluardo in difesa di una vita piena di fallimenti.

Da lì in poi cominciai un duro e faticoso lavoro per poter costruire una nuova persona.

Ero pieno di dubbi e paure per i miei passati fallimenti

ma avevo anche tanta voglia di ricominciare.

Volevo soprattutto affrontare la mole di sofferenza che mi portavo dentro e che per una vita non avevo voluto accettare.

Questa è stata la mia giusta alchimia, accettarmi in modo onesto con pregi e difetti, avendo intorno persone nuove e non giudicanti che mi fecero capire ed accettare anche i miei lati positivi.

Nessuno nella mia vita mi aveva mai fatto sentire tale sensazione.

Da lì in poi cominciai a ricostruirmi perché capii che in me c'erano tante cose belle.

Ho passato al Centro Diurno venti mesi pieni di alti e bassi.

Proprio i momenti bui e pieni di difficoltà mi hanno poi portato ad avere sempre più fiducia in me stesso.

Fiducia in se stessi, fiducia negli altri

Fiducia, un lungo percorso

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 Carlo P.

Non credo che si possa parlare della fiducia in se stessi e, di rimando, della fiducia negli altri, senza analizzare le proprie esperienze di vita. Sono cresciuto in una famiglia di separati, mio padre se ne è andato quando avevo quattro anni, mia madre era per lo più assente a causa del suo lavoro, mio fratello non si è mai curato di me e mia nonna, che non amava molto parlare, con le mani si sapeva esprimere molto bene. Diciamo che iniziato a sentirmi solo molto presto. Non avevo punti di riferimento e convivevo con le mie paure e fragilità, amplificate dall'indifferenza del resto del mondo. All'età di otto anni mi accadde qualcosa di veramente traumatizzante, subii un abuso da parte di un ragazzo più grande di me, e questo creò un dissesto interno incredibile, amplificando ancora di più le mie inadeguatezze e portandomi ad un'automatica perdita di fiducia verso gli altri. Non ero più io, da ragazzino vivace passai in una specie di torpore che mi ha perseguitato fino a quando non ho conosciuto le droghe, l'eroina in particolar modo.

Da adolescente ho subito violenze fisiche da ragazzi più grandi e vessazioni, anche mio fratello non perdeva mai occasione per umiliarmi. La depressione cominciò a prendere piede. Sempre più in silenzio e poco reattivo alle cose che mi succedevano, agli occhi della mia famiglia ero un malato, quasi un menomato, e di certo il loro atteggiamento non mi aiutava ad avere maggiore fiducia in me stesso. Sulla base di altre situazioni difficili e dopo aver subito molti tradimenti anche la fiducia negli altri è andata a scomparire.

Nell'ambiente della tossicodipendenza, tra l'altro, la fiducia negli altri non la fa da padrona e quindi mi sono costruito un'immagine, una corazza, che mi ha permesso di sopravvivere fino ad ora. Tutto quello che mi è successo in passato ha creato una distanza sia in me stesso che con tutto quello fuori di me. Il lavoro che sto facendo in comunità mi ha permesso di avvicinarmi sempre di più a me stesso, di prendere contatto e consapevolezza dei miei limiti e pregi, appacificandomi con tutto quello che mi è successo e prendere anche di più in esame quello che di buono, comunque, ho fatto nella mia vita. Ho un figlio stupendo e ci amiamo in modo incondizionato, sono riuscito a prendere in mano la mia vita e a darmi la possibilità di costruire una vita sana.

Per arrivarci mi sono costruito una indipendenza economica, abitativa e sociale, condizioni che fino a qualche mese fa mi sembravano molto ardue. Tutto questo ha fatto crescere in me maggiore autostima e fiducia nei miei mezzi, e mi auguro che ciò mi permetterà di vivere il futuro in modo più libero e reale. Queste nuove consapevolezze mi aiutano anche ad avvicinarmi agli altri in modo più profondo, ad allontanare quella distanza, o freddezza, che non mi ha mai permesso di vivere i rapporti, di qualsivoglia natura fossero, in modo completo e appassionante.

Non posso dimenticare tutto quello che ho vissuto e tutte le conseguenze che hanno scaturito in me, ma ora mi rendo conto che il passato non è più mio nemico, tutto quello che mi è successo non potrà più farmi male se riuscirò sempre a vivere con me in modo sincero e completo, senza eccessive aspettative e presentandomi all'altro partendo da me, dai valori più sani e da tutte quelle imperfezioni che per me ora hanno un gran valore. La fiducia negli altri è cresciuta di pari passo con quella che nasceva dentro di me e farò in modo che nessuno potrà mai più incrinarla. Tutte le sensazioni che sto vivendo in questo periodo mi permettono di guardare all'orizzonte con un'energia che mai ho provato prima. Se ho tanto sofferto prima, ora si è tramutata nella cosciente volontà di riscrivere una nuova vita, affrontando tutte le difficoltà e le cose belle in modo equilibrato e maturo.



Fiducia in se stessi, fiducia negli altri

Estate - Inverno

Umori altalenanti a seconda della stagione, ma un'unico obiettivo: stabilizzare nuove consapevolezze per affrontare onestamente la vita

di *Valentina B.*

E' una delle poche giornate in cui sto a casa dal centro causa malanno e tutto sembra strano, i tempi, l'atmosfera, l'angoscia che improvvisamente mi ha preso. Mi accorgo solo ora di quanto il rischio dell'abitudine sia pericoloso. Una sicurezza entrare alle nove ed uscire alle cinque. Mi ritrovo e mi ritroverò presto con ore da riempire da vivere e questo mi spaventa.

Gli ultimi mesi passati al centro hanno visto passare un'estate e i mesi autunnali e come al solito mi sono trovata a fare i conti con il mio caro disturbo dell'umore: un umore che va su e giù guidato dalla stagione.

Mi sono ritrovata a lottare quest'estate per contenere l'energia che fuoriusciva a fiotti, mi impediva di dormire, che mi avrebbe indirizzato verso comportamenti un'altra volta compulsivi. La cosa strana delle fasi euforiche è l'impressione che tutto vada bene, che niente sia fuori posto. Chi ne soffre ne vorrebbe sempre di più di quell'energia senza fine che ti porta a desiderare pura adrenalina, a correre in macchina a centosettanta, a camminare da sola per strada fino a tarda notte nel regno del possibile e cose simili. Desideri non riconosciuti chiedevano udienza e hanno scatenato reazioni solite, quasi voci persecutorie che oggi posso riconoscere con un sorriso e con crescente consapevolezza, mentre bisogni sani si affacciavano per la prima volta dopo più di un anno di percorso: sentirmi una e affacciarmi al mondo, stringere legami senza più quella vergogna di me che come un fardello portavo da troppi anni. L'eccesso di euforia però non mi ha fatto perdere di vista il cammino e grazie all'aiuto del centro, dei ragazzi, dei medici, delle mie amicizie sono riuscita a tenere

e a godermi un'estate tutto sommato tranquilla. Dietro l'angolo sapevo e intuivo con orrore che c'era l'autunno.

Si cambia un'altra volta. Dall'entusiasmo e i mille propositi estivi ecco arrivare la battuta d'arresto. Mi raccolgo in me stessa, cambio forma, i pensieri si incupiscono quasi si impadronisse di me un fatalismo inevitabile. La forza che sentivo lascia il posto a una stanchezza senza motivo e l'aspetto più inquietante della questione sono i pensieri con cui devo lottare ogni giorno: pensieri che non ritrovano il centro di Valentina, che annullano a volte il cammino percorso nella costruzione di un'identità ed eccomi allora in preda all'insicurezza e a comportamenti vecchi che mi condizionano da tredici anni, ma forse anche da prima... da quando mi ricordo vivere questa alternanza di umore. Evitare situazioni, tendenza all'isolamento, ritardare e spostare gli obiettivi sempre più avanti, mettere in stand by le emozioni per curare la ferita dell'euforia. Non so se si può arrivare a chiamare paura di vivere quest'atteggiamento ma posso dire cosa sta cambiando nella mia visione delle cose. Ho deciso di scriverne innanzitutto, accettando di soffrirne e di vivere questa condizione, che a volte può presentarsi nell'arco di una stessa giornata. E la consapevolezza è un grande strumento, permette di iniziare a educare i propri pensieri con una valutazione delle proprie reazioni emotive agli eventi, dei propri schemi mentali dei propri pregiudizi di una vita. Ho un solo modo di rendere innocui i miei pensieri svalutanti "invernali", con un comportamento differente, che non tenga conto, che li lasci in sottofondo come voci del mercato (la licenza è della psicoterapeuta Stefania). L'immagine che offro all'esterno è un'altra ne sono cosciente e voglio aggrapparmi

parmi a questa per imparare a convivere con questo disturbo.

E' un periodo di resistenza in cui la direzione è chiara: continuare il lavoro intrapreso al centro nel segno della concretezza e della responsabilità. La leggerezza è un'altra parola chiave per non scordare che quella parte giudicante che ho introiettato inizia a diventare scomoda e il desiderio di una vita adulta vuole emergere. Così muoversi nella condizione di bisogno, o puntare i piedi perché le cose non vanno come me le aspetto, o agire impulsivamente si rivelano espressioni ancora infantili dettati dall'inesperienza e da schemi comportamentali vecchi di diciassette anni. Come a dire che qui al centro non si risolvono definitivamente problemi, a parte quello con la sostanza, ma si forniscono le risorse per affrontare con una nuova Consapevolezza e con le proprie risorse, in estrema onestà, la vita.



Fiducia in se stessi, fiducia negli altri

Fiducia e In-dipendenza

Una storia intensa e l'inizio di un nuovo percorso

di Giuseppe

Se potessi quantificare quanto alcool ho ingurgitato nell'intera mia vita, sarei il primo, io, a rimanere sconvolto, ed a stupirmi per essere sopravvissuto quasi integro alle infinite sbornie alle quali mi sono abbandonato. E' davvero prodigioso questo nostro corpo, che Qualcuno ha creato, una macchina perfetta che solo una lunga e implacabile malattia od un violento trauma può far cessare di esistere.

Tra pochi giorni, al dieci del mese, farò quattro mesi esatti dalla data in cui ho toccato l'ultimo sorso di vino della mia vita. Dico "ultimo" perchè penso e dico che sarà così. Almeno questo mi sento di dire oggi, con la consapevolezza dell'uomo che ha sofferto moltissimo a causa della depressione inesorabile che l'ha sempre accompagnato, come un avvoltoio appollaiato sulla sua spalla, in attesa della sua ineluttabile fine.

So che la strada, per dichiararmi fuori pericolo, è ancora lunga, tortuosa, piena di insidie, di sofferenza, di possibili crisi, ma mai come ora ho provato la sensazione di una guarigione possibile, ed ho visto balenare una luce in fondo al tunnel.

Ho iniziato a bere, credo, verso i diciassette diciotto anni. Ho iniziato con gli amici del paese. Di vino, al mio paese, ce n'è sempre stato in abbondanza, e la qualità era ed è universalmente riconosciuta, ed allora costava pochissimo. Spesso avevamo in casa quello di nostra produzione, tante famiglie, come la mia, avevano la propria cantina, chi lavorava l'uva della propria vigna, chi la comprava o comprava il mosto da far fermentare nelle botti.

Non ricordo quando ed in che occasione mi sbronzai per la prima volta. Di certo il vino mi piaceva moltissimo, al di là del suo effetto inebriante, e così i liquori di ogni tipo.

Finchè me lo sono potuto permettere, ho bevuto vino di pregio e liquori di marca, ero un intenditore. Non provavo altre "sostanze", ai miei tempi, dalle mie parti quasi del tutto sconosciute. Giusto si sussurrava di qualche ricco nobile o professionista che faceva uso di cocaina, non so da quale canale fatta arrivare, dal momento che allora, per quanto potevo saperne, e ne sapevo abbastanza, la "malavita" locale non si occupava di tale mercato.

Per fortuna ora ne parlo come di un lontano ricordo, ma mi sovviene la voluttà con cui sorseggiavo quel vino color rubino, morbido, trasparente, dolce al palato, alla gola, al cuore. Non mi rendevo conto, né potevo rendermene conto, che con la prima sbronza avevo iniziato ad avvelenare il mio corpo e la mia mente. Nemmeno in seguito lo capii, quando mi immersi ancora di più nell'alcool per usarlo come antidoto alla depressione: alcool che in realtà, invece di combatterla, si era alleata con essa per uccidermi. Lentamente, spietatamente, dopo atroci sofferenze.

Un "supplizio" di cui solo pochi mesi fa ho preso coscienza. Quando la dipendenza aveva assunto la sua reale connotazione, e, cosa mai successa in decenni di familiarità con l'alcool, cominciai ad avere bisogno della "botta", ed una perversa Forza mi spingeva a procurarmi il vino per affrontare e superare la giornata. Qualunque cosa mi inventassi per evitarlo, non funzionava. Stranamente l'impulso mi prendeva solo dalle dieci e mezzo, undici, della mattina, e durava fino alle quindici, sedici del pomeriggio. Fuori da questo orario quell'impulso spariva, vivevo la giornata, più o meno tormentata dalla depressione e dall'ansia a cui sopperivo con i farmaci in mio possesso, disordinatamente autogestiti.

Credo sia stato nel giugno 2012 l'inizio dell'escalation nell'uso di quella maledetta sostanza. Da circa due anni ero seguito da un Centro, presso un ospedale romano, che si occupava di forme gravi di depressione.

Mi era stata data una terapia farmacologica, e nel secondo anno un'assistenza psicologica. La psicologa che mi seguiva era molto brava, mi vedeva una volta alla settimana, nell'unico giorno disponibile, se per qualsiasi motivo era impossibilitata lei a vedermi o io recarmici, saltavo il colloquio. Una volta, per una serie di coincidenze, passò un mese senza assistenza, come del resto avveniva d'estate, quando lei era in ferie e non veniva sostituita.

Sinceramente non credo che sarebbe cambiato qualcosa, se fossi stato seguito con più cura, continuavo a bere fino a star male fisicamente, moralmente l'alcool non mi dava più sollievo, produceva in me solo gli effetti noti, aumento della depressione, apatia, stordimento perenne, vergogna, sensi di colpa, desiderio di farla finita e certezza che non avevo possibilità di scampo.

A volte trovavo il coraggio di guardarmi allo specchio, avevo disgusto per il mio viso contratto in una smorfia di dolore, per i miei occhi arrossati, per la mia pancia gonfia e tesa come la pelle di un tamburo. Pensavo a mio figlio chiedendomi di continuo se ero stato abbastanza bravo a non farmene accorgere, e mi convincevo, a forza, che sì, non poteva rendersene conto.

Invece quando il mio stato divenne di pubblico dominio, quasi ufficiale, e ne dovetti parlare con i familiari, dal momento che mi era stato proposto, come unico rimedio, l'ingresso in una Comunità chiusa, si aprì il dialogo con lui.

Fiducia in se stessi, fiducia negli altri

Che si era accorto della mia progressiva dipendenza e ne soffriva moltissimo, anche per l'impotenza, presunta, ad aiutarmi o almeno a parlarne. Con mio figlio, fin dalla nascita, c'è stato un legame fortissimo, che i tristi eventi verificatisi in seguito, non hanno scalfito, anzi hanno rafforzato. Un legame fatto di poche parole, ma di assidua frequentazione, di continua cura per la sua salute, i suoi studi, le sue esigenze.

Disperato, avevo abbandonato il Centro che mi seguiva, senza nemmeno salutare chi aveva cercato in tutti i modi di aiutarmi. Sapevo che l'alternativa era il Nulla, ma proseguire era impossibile, non sopportavo neppure il viaggio per raggiungerlo, aumentavo il consumo del vino anche se il dolore fisico era insopportabile ed aumentava in proporzione.

Ero un sepolto vivo, un'estate, l'ultima, quasi tutta passata in casa, una breve uscita la mattina per prendere il vino, in realtà, comprando altre cose al supermercato per non far capire che ero un bevitore. Quello vicino casa, dove potevo recarmi a piedi e che era economico, dovetti abbandonarlo, avevo la sensazione, e forse era vero, che mi avessero scoperto e che mi prendessero in giro. Del resto, intontito dall'alcool, dai farmaci inefficaci in quelle condizioni, non reagivo a nulla, i sensi di colpa, la derisione vera o presunta, li vivevo come giusta punizione per il vizio che non riuscivo ad abbandonare. Ma la vergogna prevaleva su tutto, pregavo chissà Chi, che mi aiutasse a smettere o ponesse fine ai miei giorni, inutilmente.

Avevo oramai una certezza: la Depressione è peggio del Cancro. Il Cancro può dare atroci sofferenze ma alla fine, se non guarisci, ti uccide. E tutto finisce. La Depressione invece ti fa soffrire senza pietà, ti toglie ogni barlume di speranza, e quando non ce la fai più, ti mette un'arma in mano e lascia a te l'incarico di essere il boia di te stesso. L'unica concessione è la scelta dell'arma.

Ero alla fine quando avvenne quello che definisco un miracolo, divino o umano non so, cambia poco. Una persona a me carissima, dimostrando un affetto che io non immaginavo così grande, mi accom-

pagnò al Sert di S. M. D. P., dov'era conosciuta e dove mi aveva preso un appuntamento con la dott.ssa Vetrano. Più che accompagnarmi, se ci penso, mi ci portò, io mi sentivo come un sacco vuoto, senza anima, senza speranza, senza Fiducia. La D.ssa mise in campo un'intera equipe che sembrava formata appositamente per me, tanto mi sentii oggetto di attenzione, di cura, di affetto da Persone splendide, ricche d'esperienza e di passione per il loro lavoro. Mi fu data una terapia farmacologica, modificata nel tempo di permanenza, perchè, continuando a bere, ne vanificavo gli effetti.

Perseveravo col vino benchè oramai ne bastasse un sorso per scatenare i soliti dolori addominali, finchè, il dieci di settembre, data che non scorderò mai, dopo l'ennesimo assaggio, dissi BASTA ! Lo disse il mio corpo, lo urlò la mia anima, lo invocarono tutte le persone care, e non erano poche, che mi volevano bene. Non saprei dire, né servirebbe saperlo, in che misura lo devo allo Staff del Sert, ai miei familiari, al destino, a me stesso. Sembrò che un mondo intero si fosse mobilitato per salvarmi, e mi sentivo al centro di questo mondo.

Ora mi trovo in questo Centro, la Stella Polare, da circa due mesi, dopo altri due mesi trascorsi al Sert, in pratica il tempo che segna la libertà dalla mia dipendenza. Qui ho trovato persone, compagni di viaggio e staff, che mi hanno accolto con calore, il gruppo mi ha accettato senza farmi pesare l'età più avanzata rispetto alla loro. Per me è stata dura ugualmente, fortunatamente l'orgoglio non mi è stato d'ostacolo perchè l'orgoglio da tempo l'avevo annullato, ma seguire il percorso con persone con storie diverse dalla mia ha creato, all'inizio, un forte conflitto tra le mie due personalità, quella del Giuseppe bravo, educato, buono, onesto, corretto, ecc. e quella del Giuseppe ambiguo, falso, a volte sconfinante nell'illegalità, cinico, senz'anima.

Oggi sento che, incredibilmente, qualcosa dentro di me sta accadendo, per la prima volta nella mia vita riesco a star bene senza bisogno di "aiuti" artificiali, impegno le mie giornate, tutte produttive, seguo e partecipo alle attività, seppure con i miei limiti, il mio tempo è scandito

da orari che ora riconosco necessari e formativi. E' meraviglioso sentirmi circondato e farne parte, da questa grande Famiglia, che in pratica è un Microcosmo che, in scala, rappresenta il Mondo là fuori, dove, un giorno, quando sarò pronto, tornerò con la mia immagine reale. Alcuni componenti della seconda fase sono prossimi all'uscita, e provo un filo di melanconia pensandoci, anche se sono contento per loro che hanno vinto la battaglia e ritornano da persone libere nella società, che dovranno affrontare, stavolta con gli strumenti giusti. Mi conforta la consapevolezza che la loro crescita corrisponde, seppure in un altro stadio, alla mia. Soprattutto ho riscoperto la Fiducia, in tutto ciò che può rappresentare il positivo.

Ogni tanto mi torna in mente una storiella: una nave da crociera, colpita dalla tempesta, affondò, i passeggeri finirono in mare tra le onde impetuose, tra essi c'era un uomo pio e devoto, che, vistosi in pericolo, pregò Dio di salvarlo. Dio gli rispose: "abbi fede, ti salverò". Si avvicinò una scialuppa ed un marinaio gli porse un remo e gli urlò: "aggrappati che ti tiro a bordo", ma l'uomo pio rispose: "pensa agli altri, a me ci pensa Dio". Dopo un po' si avvicinò un'altra scialuppa, il marinaio gli lanciò una cima e gli disse: "prendila che ti metti in salvo", e lui rispose "non preoccuparti per me, ci pensa Dio". Infine lo raggiunse una terza scialuppa, il marinaio gli lanciò una ciambella legata ad una corda e gli gridò: "prendila e mettiti in salvo", ma lui sfinito rispose ancora: "vai tranquillo che a me ci pensa il Signore!". Ad un certo punto l'uomo pio perse le forze ed annegò. Quando fu davanti a Dio, addolorato Gli disse: "Signore, mi avevi promesso che mi avresti salvato!" ed il Signore paziente rispose: "Uomo pio, ma se ti ho mandato tre scialuppe...!".

Io la terza scialuppa non me la sono lasciata sfuggire. Ed ora navigo sereno fino alla meta. Le onde impetuose che forse ancora mi aggrediranno non mi mettono paura.

Devo, Voglio farcela. Per me stesso e per tutto quel mondo che ancora mi vuole bene !

La mia casa, il mio guscio, la mia pelle

Leonardo, un ragazzo che ha frequentato con successo il programma terapeutico, ha inviato alla Redazione questa lettera che con grande piacere pubblichiamo

di Leonardo De Tomasso

Oggi ho letto l'ultimo numero di "Fatti Stupefacenti". Il giorno prima, come tutti i martedì, mi ero recato in Comunità per partecipare al gruppo di terza fase ed ho preso l'edizione, l'ho sfogliata distrattamente notando che gran parte del contenuto era dedicato a Marco. Il giorno dopo l'ho letta accuratamente. Ho pianto, ho riflettuto e ora sto scrivendo.

Dalla morte di Marco sono passati parecchi mesi ma ora leggendo i vostri pensieri, osservando le sue foto, comprendendo le sue poesie, il suo ricordo è tornato alla memoria insieme ai momenti passati con lui. Inevitabilmente ho provato un senso di colpa per non aver dato troppo peso alla sua fragilità, per non avergli prestato la dovuta attenzione, per le parole che non gli ho detto, o per il tempo che non ho trascorso assieme a lui. Ora il rimpianto più grande è che non sia qui con me a godersi questo momento.

Sono, circa, due anni e mezzo che ho finito il percorso in Comunità e smettere di drogarmi è stata la cosa migliore che ho fatto in tutta la vita. Nonostante sia passato parecchio tempo dal mio svincolo, il martedì vengo sempre volentieri ai gruppi di terza fase. Frequento la Comunità perché è il posto dove ho ricevuto più attenzioni e amore che in tutti gli altri luoghi, considero la "Stella Polare" come la mia casa, lo staff come la mia famiglia e i ragazzi sono miei fratelli. Anche se è passato del tempo da quando sono andato via, non ho mai rotto il legame con la Comunità e mai lo farò. Non potete immaginare quanto per me sia importante questo posto e cosa possa significare. Io ho amato questa casa, è stata mia, ne ho avuto cura e lei di tutta risposta mi ha insegnato a prendermi cura di me. Ho un debito di gratitudine con lei e mai lo potrei trascurare. Come tutti voi, ho odiato le pulizie del martedì, ho aspettato le cinque fremente di potermene andare, ho sudato ad ago-

sto in mezzo all'orto con la vanga, ho pulito la merda dei conigli. Poi, solo successivamente ho capito che la vita dei conigli dipendeva da me, che le piante all'orto sarebbero morte senz'acqua e che la casa sporca non sarebbe stata più la mia casa. Ho imparato l'amore e il rispetto per il luogo e questo, in me è cresciuto nei mesi successivi. Per me la cura della casa, del giardino, dell'orto ha significato un'assunzione di responsabilità con conseguente crescita. Sarei potuto passare sopra una persona per proteggere la casa, perché in fondo, è questa casa che fa la Comunità e prendermi cura di questa era il mio modo di dimostrare l'amore verso gli altri. Vi dico ciò perché è così che s'è avverato il sogno di riuscire a vivere una vita senza droga, attraverso l'amore per questa casa.

Allora in questo momento penso che dovrei condividere ciò che mi sono portato via da qui e darlo a voi per poter riscattare quello che non ho mai detto a Marco. La vita fuori di qui, senza droga, è possibile e meravigliosa. Sicuramente sono richiesti tempi di adattamento al nuovo sistema di vita, all'inizio può sembrare tutto noioso, quasi opprimente e ci si domanda se per caso si possa morire di monotonia nella quotidianità delle azioni reiterate giorno dopo giorno. Ma andando avanti, ci si rende conto

ben presto di aver costruito una piccola strada, un percorso, simile a quello che è stato fatto qui dentro. Con la sola differenza che 'sta volta non c'era il supporto dello staff. La soddisfazione di aver edificato in maniera autonoma il proprio modo di vivere, dà il via a una reazione a catena di soddisfazione che si autoalimenta, si rigenera da se. Da due anni e mezzo lavoro col noleggio di audioriceventi per visite guidate, mi sveglio alle cinque e mezza e stacco alle quattro del pomeriggio torno a casa distrutto e svengo sul letto, poi un pò di computer, cena, un film e a letto presto. Penserete: che vita di merda! Assolutamente no, la mia vita mi piace tantissimo. Queste sono le priorità del lavoro, con il quale mantengo la mia casa e le mie spese. E poi mi sono ritagliato degli spazi per me, ho anche una vita sociale, ho le amicizie che frequento, gli amori che vanno e vengono, nulla mi manca. Ho imparato a nutrirmi di queste emozioni senza avere il desiderio di strafogarmi. Ho imparato sulla mia pelle che ricercare un eccesso emozionale può dare sì gioia momentanea ma successivamente porta solo guai seri. E per uscire dai guai, so che la strada è lunga e faticosa. Io vi stimo tutti perché siete qui, a lottare per cercare di cambiare le vostre vite, penso che siete degli eroi. Penso che chi come noi ha visitato l'inferno e poi dolorosamente ne ha risalito la china, sia una persona straordinaria e speciale più degli esseri comuni che popolano questo pianeta. Pochi hanno il coraggio di fare questo sforzo, gli altri semplicemente non lottano. Quindi teniamoci stretta la pelle, la nostra cara pelle che ha sofferto, patito, pianto, esultato, che è diventata corteccia ma che non ostante tutto è rimasta viva. E ricordiamoci di amarla, perché nessuno mai ci potrà fornire una pelle migliore di quella che adesso portiamo addosso.



Dalla Redazione

La discriminazione

Sentirsi insicuri e discriminati può generare un vortice fatto di scelte sbagliate che allontanano da se stessi e dal mondo

di Graziano C.

È una vita che mi sento discriminato, sin da bambino. Forse ho vissuto questa condizione perché ho sempre avuto una bassa autostima e considerazione di me stesso. Da piccolo e da adolescente per sentirmi integrato in un gruppo, per non sentire il distacco degli altri, spesso ho accettato situazioni e modi di vivere che non sentivo miei. Avere le scarpe firmate, abiti alla moda o un taglio di capelli particolare era un modo per farmi accettare. Nonostante mi sforzassi di apparire in un certo modo c'era comunque qualche profondo motivo che mi faceva sentire discriminato. Poi è arrivata la sostanza. All'inizio si stava tutti insieme, uniti proprio dall'uso, in una comune condizione di finti rapporti. D'altra parte l'uso della sostanza mi permetteva non sentire quel profondo malessere iniziale che c'era in me. Poi, nel corso del tempo mi accorsi di nuove difficoltà. Fino a quando c'era la sostanza tutto era appiattito, si era tutti amici, ma quando finiva quelli che fino a qualche tempo prima ti cercavano e che cercavi diventavano degli estranei. Ricominciava la discriminazione ogni volta che finiva quello stato di euforia e di stordimento. Allo stesso tempo una nuova discriminazione si affacciava prepotentemente; le persone sane e pulite non si avvicinavano a me, sapevano che non stavo bene e preferivano evitarmi.

Per non sentire tutto questo entrai ancora più in un vortice che mi portò a credere che utilizzare la sostanza era l'unica soluzione. Discriminato e abituato alla solitudine preferivo stordirmi per non ascoltare ed affrontare realmente la necessità di rapporti veri. Poi arrivò il giorno in cui, deciso a smettere, mi resi conto di dover affrontare una nuova discriminazione, quella delle vecchie amicizie tossiche che non mi riconoscevano più e con le quali sentivo di dover condividere più niente. Anche quando ero intenzionato a cambiare le persone sane erano distaccate perché non si fidavano di me, avevo fatto tanti danni e il mio passato tossico era più importante delle mie nuove scelte. Quando poi venivano a sapere che frequentavo una Comunità mi guardavano come un extraterrestre e questo mi appesantiva di un giudizio severo in un percorso già complicato durante il quale era necessario affrontare mille paure, ansie e problematiche personali. È per questo che la discriminazione è una difficoltà quotidiana che mi ostacola nella costruzione di una vita migliore. Spero che un giorno possa incontrare persone non ipocrite e mi auguro che le persone che si trovano nella mia condizione non vengano più discriminate ma aiutate e sostenute per affrontare tutte le difficoltà che si incontrano in questo percorso.

Lettera al giornale...

Riceviamo, pubblichiamo e volentieri rispondiamo

Mi chiamo Annalisa e faccio parte dei gruppi di auto aiuto dell'associazione famiglie del Ceis, ora sono anche una volontaria.

Mi è stato dato il vostro giornale "Fatti Stupefacenti!", ci tenevo a leggerlo per conoscere marco e le sue poesie, perché so molto poco di lui, ma voi avete reso abbastanza bene l'idea di questo ragazzo. Mi affascina conoscere la sua vita tormentata, forse per imparare, perché sono sicura che da voi ragazzi si può solo imparare.

Il vostro giornale a me sembra già completo così e poi non mi

sento all'altezza di potervi consigliare, ma sappiate che mi è piaciuto molto e lo tengo sempre con me. Ogni tanto vado a rileggerlo e ogni volta che lo faccio scopro verità che mi aiutano ad andare avanti, forse perché io non ho vissuto le vostre esperienze, che seppur negative vi hanno reso sicuramente più saggi.

Mi piacerebbe ricevere sempre il vostro giornale ma non so come fare. Vi ringrazio infinitamente di avermi arricchito.

Annalisa P.

Gentile Annalisa, siamo lusingati dalle sue parole nei nostri confronti e ci fa piacere che il nostro lavoro giornalistico sia di suo gradimento.

Ci auguriamo che i contenuti del giornale possano essere di suo gradimento anche in futuro.

Per avere il nostro giornale può rivolgersi al Centro Diurno

"Stella Polare" o scaricarlo in formato PDF dal sito de La Farfalla (www.lafarfalla.org).

A breve comunque, il giornale aumenterà la sua tiratura e verrà distribuito con più capillarità presso Centri, comunità e strutture sanitarie.

Un caro saluto, La Redazione di Fatti Stupefacenti!

Passione e competenza

Intervista a Furio De Persis, co-fondatore nel 1998 del Centro Diurno “Stella Polare”, psichiatra e figura di riferimento della struttura.

Gli abbiamo chiesto del suo lavoro e della relazione che esiste tra disagio psichico e tossicodipendenza

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

Sono uno psichiatra e mi occupo dell'aspetto farmacologico degli ospiti della comunità. Seguo il percorso nella prima fase, anche dal punto di vista dell'aspetto psicologico. Nelle successive fasi del programma continuo comunque a seguire i pazienti sia dal punto di vista medico che umano. Mi occupo infatti di fare colloqui di sostegno anche con le persone che si trovano nella seconda fase del programma.

Cosa significa doppia diagnosi? Quali sono le connessioni tra la tossicodipendenza e la malattia psichiatrica?

Questo è un argomento che va

storicizzato. Molte persone che hanno problemi di tossicodipendenza soffrono anche di disturbi psichiatrici. Le prime ricerche in questo senso sono state effettuate negli Stati Uniti. Si è rilevato che metà delle persone tossicodipendenti avevano già problemi di psicosi e che quindi il disturbo dell'umore li ha condotti all'uso di sostanze anche perché il disturbo della personalità con conseguente comportamento compulsivo è terreno fertile per arrivare ad usare la sostanza. Altre persone hanno invece sviluppato disturbi psichiatrici a causa dell'uso continuativo di sostanze stupefacenti, in particolare modo della cocaina. Intervenire al fine di sospendere l'assunzione della sostanza potrebbe far scomparire il disturbo psicotico relativo all'uso della sostanza

stessa. Quando questo non avviene è possibile che la persona che ha un disturbo dell'umore abbia bisogno del sostegno farmacologico anche per tutta la vita.

Quanto è importante il sostegno farmacologico e il colloquio psichiatrico per una buona riuscita del percorso terapeutico?

È molto importante. Ovviamente ci vuole la coscienza e la collaborazione nel voler essere aiutati. Almeno all'inizio il farmaco è indispensabile, ma necessariamente deve essere accompagnato da colloqui di sostegno. In questo modo, la persona sarà partecipe del suo percorso di disintossicazione e vederne a distanza nel tempo i risultati.



Le interviste...

Cosa ti spinge e ti motiva nel tuo lavoro?

Per me questo lavoro è tanto importante. Lo è per la mia vita. All'inizio ero un medico mutualista, poi a 33 anni mi sono ritrovato in un padiglione del Santa Maria della Pietà dove provavo un grandissimo disagio. Nel manicomio si sovrapponevano tante patologie e di fronte a questo ho spesso pensato di non farcela, soprattutto per gli strumenti di cura inadeguati che c'erano in quel periodo. È stata sicuramente l'esperienza più forte della mia vita alla quale riconosco il merito di avermi aiutato a crescere. Dopo questa esperienza sono passato al servizio per tossicodipendenti. Lì ho avuto un impatto molto forte con le persone. Dovevo gestire anche situazioni forti dal punto di vista fisico. Negli anni '80, quando l'eroina era molto diffusa, vedevamo anche cento persone al giorno. La mia più grande difficoltà nel gestire questa situazione era quella di dover mettere tanti paletti. Di seguito, negli anni, sono diventato dirigente di tutti i servizi per tossicodipendenti e a quel punto, lavorando a livello amministrativo, ho perso il contatto con i pazienti. Ho condotto questo lavoro per circa otto anni, poi, lasciato l'incarico dirigenziale, è iniziato quello che per me è vitale: il contatto con le persone e l'aspetto clinico. Portai mio figlio a lavorare

qui nel centro e lui riportò qui me, restituendo un grande senso alla mia professione. Ho un attaccamento particolare al centro "Stella Polare" che fondai nel '98 con Onofrio Casciani.

Come vivi a livello emozionale la buona riuscita o meno del percorso di un paziente?

Per me è vitale per vedere un risultato. Ci sono tante resistenze e spesso tutto il lavoro ricade nel nulla. L'esperienza, la fiducia e la pazienza mi hanno mostrato nel tempo che tutto quello che è stato detto in una terapia rimane dentro al paziente e quindi, non mollando si dà senso a quello che si è fatto. Questo lavoro ci insegna ad essere umili e che l'attesa, alla fine, è quasi sempre premiata al di là degli schemi prestabiliti.

E quando un percorso fallisce?

È un'accezione troppo assoluta. Comunque, anche nel fallimento, la persona ha acquisito qualche comportamento nuovo. Bisogna imparare a convivere con il fatto che non possiamo pensare di guarire tutto il mondo. Ho visto persone ricadere e morire, ma ho sempre pensato che qualcosa è stato attraversato insieme.



Una veduta odierna dell'ex manicomio di Roma "Santa Maria della Pietà"

Tra strada e chiesa

Il percorso terapeutico e la frequentazione di una Comunità religiosa mi aiutano oggi a vivere meglio

di Graziano C.

Amico mio che dici come va? Io sto scrivendo di come sia rinato in me il rapporto con una comunità religiosa, quello che vivo dentro quando vado a confessarmi o a partecipare alla cerimonia neocatecumenale.

Smisi di frequentare la chiesa e l'oratorio all'età di 12 anni. Il distacco dalla chiesa per me è avvenuto automaticamente dal momento che in un quartiere popolare come quello dove sono cresciuto, andare in chiesa era considerata una cosa da "figli di papà". Era qualcosa che facevano solo quelli bravi che studiavano durante la settimana e la domenica mattina andavano in chiesa con i genitori. Io non volevo essere considerato così e dunque ho iniziato ad uscire con altri ragazzi per andare a prendere in giro i ragazzi che frequentavano la chiesa.

Crescendo, vedevo sempre di più la differenza tra me, i miei amici e questi ragazzi che frequentavano la chiesa. Noi li consideravamo degli stupidi che non sapevano divertirsi, mentre noi ci sentivamo quelli svegli, capaci di fare tutto e ci sentivamo grandi soprattutto perché iniziavamo già a fare uso di droghe che ci rendevano sfrontati; spesso umiliavamo e prendevamo a parolacce i "bravi" ragazzi del quartiere. Questa differenza tra noi e loro si notava sempre di più con il passare degli anni, noi andavamo nei locali per attaccare briga, incontrare ragazze con le quali uscire una sola volta e provocare gli altri. Loro invece uscivano semplicemente per divertirsi in un modo sano e con le proprie ragazze. Il ricordo che ho di quei ragazzi è che erano felici per quello che facevano, dal frequentare la chiesa ad andare ad una festa o uscire sempre con le stesse ragazze.

Questo modo di vivere solidificava il loro rapporto così da essere un gruppo sempre più unito, mentre noi discutevamo sempre di più e per stare apparentemente bene ci drogavamo e con noi facevano uso di sostanze stupefacenti anche le ragazze con le quali uscivamo.

L'uso della droga ci ha portato a distruggerci e a distruggere tutti i nostri rapporti. Siamo rimasti soli mentre gli altri iniziavano a metter su famiglia e a costruirsi un futuro faticoso ma anche molto felice. Arrivò poi il giorno in cui, distrutto dalla droga, mi sono andato a chiudere in una Comunità di recupero. Ero così malato che non sapevo se mi fossi mai ripreso. Mentre ero lì, i ragazzi che avevo tanto preso in giro e ai quali avevo fatto anche tante prepotenze erano liberi e potevano godersi la loro vita. In quel momento iniziai a pensare che probabilmente

chi non aveva capito niente ero io, io che mi consideravo così sveglio, una persona che non aveva bisogno di nessuno per andare avanti. Ma alla fine mi ero ritrovato a dovermi affidare a qualcuno per allontanarmi dalla mia città, dal mio quartiere e con la necessità di trovare qualcosa di sano che quei ragazzi, che avevo tanto preso in giro, avevano forse trovato solo frequentando la parrocchia.

Pensavo che questa pace interna l'avrei trovata stando calmo e tranquillo e che la comunità mi avrebbe aiutato. Pensavo di potercela fare, anche se alla fine ci avrei messo più tempo rispetto a tanti altri. Ricordo ancora che nella Comunità dove mi trovavo c'era un quadro che raffigurava la Madonna ed io, prima di andare a dormire, passavo sempre a darle un bacio. Certo, il mio rapporto con Dio era un po' un compromesso perché io gli dicevo: "Senti Dio, io do il bacio alla Madonna, ma tu fammi uscire dal problema della tossicodipendenza". Infatti, per i 23 mesi trascorsi in Comunità questo accordo rimase stabile. Durante i mesi in Comunità ero tanto invidioso di quei ragazzi di quartiere che frequentavano la chiesa e che erano persone libere, mentre io, per fare quello sveglio, stavo chiuso tra gente che mi confrontava continuamente, insieme a tanti ragazzi che per fare i "fenomeni" stavano lì con me e che discutevano per ogni cosa. Nonostante stessimo lì, in una situazione di sofferenza e rendendoci conto del nostro disagio, molto spesso ci vantavamo per il passato. Il tempo che trascorrevamo in Comunità era un continuo sperare e forse pregare, ma non nel modo giusto.

Nonostante avessi passato molto tempo in Comunità, quando mi trovai al termine del percorso i miei vecchi comportamenti arroganti e presuntuosi si riaffacciarono. Una volta rientrato a Roma chiamai mia zia che frequentava una chiesa e le dissi che avevo voglia di confessarmi. Volevo mettere a posto la mia coscienza e riprendere la vita in mano. Mia zia mi organizzò una confessione con don Giulio, nella parrocchia di Tor bella Monaca. Avrei dovuto ascoltare la messa prima della confessione, ma come al solito inventai una scusa e aspettai fuori la chiesa fino all'appuntamento. Don Giulio era una persona alla mano e tranquilla che mi fece trovare a mio agio, ma io non ebbi il coraggio di confessarmi totalmente. Mi confessai solo in parte perché mi vergognavo tanto del mio passato e pensavo che per la mia coscienza fosse giusto così. Finita la confessione feci un giro in parrocchia e rimasi meravigliato perché c'erano tante occasioni per socializzare, la stanza per la musica, il teatro e addirittura un campo di calcetto.

Lì capii che queste poche cose rappresentavano il divertimento per tanti ragazzi; pensai che dopo aver rimesso la mia coscienza a posto, lo sarebbe stato anche per me. Ma non fu così. Nonostante mia zia e don Giulio mi invitassero spesso alle cerimonie, iniziai a pensare che chi frequentava quel posto era solo un debole che perdeva il proprio tempo. Dopo qualche mese ripresi il mio vecchio lavoro di tassista. Allora pensavo di avere nuovamente tutto sotto controllo, ma in fondo non avevo recuperato la voglia di vivere e di sorridere.

Poco tempo dopo infatti, per ritrovare quella che secondo me era la felicità, andai a ricomprare la sostanza senza pensare a tutto il male che mi aveva fatto e a tutto quello che mi aveva tolto. Da quel momento ricominciai a raccontarmi che stavo bene e per i successivi otto mesi andai avanti senza pensare più. I rapporti con la mia famiglia si persero di nuovo, così come quelli con gli amici veri e sani.

Conobbi una ragazza e quella frequentazione contribuì alla mia distruzione. Mio padre mi tolse il taxi perché non lavoravo più e iniziai a trascorrere le giornate insieme a questa ragazza, abusando della sostanza. I giorni passavano e i soldi finivano. Per trovare denaro commisi qualche piccolo reato anche se capii che quella del criminale non era una vita per me. La ragazza che frequentavo aveva una relazione e quando stava con il suo fidanzato io ero costretto a tornare a casa mia. Rientravo a casa in condizioni pietose. I miei genitori, ormai disperati, mi misero alle strette e così mi fermai per sette giorni a casa di lei. Ero dimagrito tantissimo. Il settimo giorno lei mi mandò via e i miei genitori mi dissero che dovevo cercare un centro per disintossicarmi oppure andare via.

Con il loro aiuto trovai la Comunità “Stella Polare”. Cominciai a fare dei colloqui ma non riuscivo a rimanere lucido; un operatore mi spiegò che per entrare dovevo dimostrare, attraverso l’esame delle urine, che non facevo uso di sostanze. Demotivato, tornai a casa di lei e nuovamente, dopo qualche giorno, mi mandò via. Stavo molto male fisicamente e psicologicamente, vomitavo sangue e sentivo le voci. Decisi di allontanarmi e di andare a Napoli. Mentre stavo in autostrada sentivo dei dolori così forti vicino al cuore che chiesi a Dio di farmi morire. Pensai anche di suicidarmi perché credevo che la mia vita non valesse più niente. Dopo aver attraversato questo momento terribile decisi di entrare alla “Stella Polare” per curarmi.

Dopo la prima settimana di frequenza al Centro arrivarono il sabato e la domenica. Non sapevo come impegnare il fine settimana e allora chiamai mia zia e le chiesi di accompagnarmi nella sua comunità catecumenale. Così iniziai a frequentare la comunità e a stare anche bene. All’inizio della mia frequentazione non prendevo l’eucarestia perché mi sentivo sporco. Don Giulio doveva aver capito qualcosa e così mi portò a San Pietro dove feci una confessione seria, senza omettere nulla della mia storia. Mi sentii molto più leggero. Da quel giorno mi sentii più inserito nella comunità religiosa, non giudicato.

Oggi passo dei tranquilli sabato sera, non manco a nessun appuntamento anche se ho ancora bisogno di farmi accompagnare da mia zia. Tra la frequentazione del Centro Diurno e la chiesa sto andando avanti e nonostante le difficoltà che incontro cerco di avere forza per superarle e non ricadere.



Dalla Redazione

Una questione di fede

Una storia intima e personale dove la scoperta della fede ha tracciato una nuova strada*di Marishine*

Vengo da una normale famiglia cattolica e da bambina, fino ai tredici anni, ho frequentato le scuole dalle suore; essendo piccola non sapevo chi fosse realmente Gesù, anche perché le suore non mi parlavano di lui tranne quando si pregava per il pranzo e alla fine delle lezioni. A 17 anni ho cominciato il mio travaglio con le droghe; prima gli spinelli fino ad arrivare a cocaina, LSD e infine all'eroina. E così queste sostanze sono diventate la parte mancante di me stessa.

La prima volta ho smesso a 36 anni, quindi per me l'uso di droghe è stato uno stile di vita, era diventata la normalità. Ho perso molte cose a causa della droga, io non sono mai riuscita a costruirmi qualcosa, a differenza di altri della mia età. È inutile dire che il periodo dell'eroina è stato quello che mi ha distrutta di più. Tra amicizie sbagliate, la disperazione e la solitudine, ero arrivata al punto che non mi importava più neanche di vivere. Mi ricordo che quando tornavo a casa parlavo con Gesù e gli dicevo: "Fa che i miei dormano così non mi vedono in queste condizioni e ti giuro che non mi drogo più". Lui come sempre manteneva il patto, io no. E così, malgrado li trovassi a dormire, il giorno dopo ricominciava la stessa vita. Dopo anni sono venuta a sapere che mio padre diceva a mia madre: "Eccola, facciamo finta di dormire, così non la mettiamo in imbarazzo". Ora io so che Gesù era con me anche nella sofferenza. Mi ha risvegliata dalle overdose, mi ha protetta dalle malattie, affinché oggi fossi qui a testimoniare del suo immenso amore per me e di quanto lui sia vivo.

C'è un versetto in S. Giovanni che recita: non siete voi che avete scelto me, ma sono che ho scelto voi. Ad un certo punto della mia vita, tra comunità frequentate e abbandonate, tra periodi nei quali non facevo uso di sostanze e periodi di grandi ricadute, mi trovai di fronte ad un grande bivio: la prima possibilità era di tornare alla vita che facevo prima e conoscevo molto bene, e se morivo che importanza aveva, la vita era così faticosa. La seconda possibilità portava ad una vita nuova, ma non conoscendola avevo bisogno di tempo per decidere come si fa a vivere da lucidi quando per 20 anni avevo usato droga. Per me era meglio aspettare senza fare niente, né bene né male. Solo stare ferma. Ad aiutarmi nella decisione avvenne un fatto significa-

tivo. Una persona della chiesa protestante di Trastevere mi invitò ad un incontro per salutare delle persone che partivano per Praga.

Io ero titubante ma poi accettai di uscire, ma avevo paura di stare in mezzo alla gente che non conoscevo. Affrontai questa paura e andai. Arrivata lì aprì la porta una ragazza con un bel sorriso e io pensai: "Ma che è, un angelo?". È stato tutto molto tranquillo. Nel mondo in cui vivevo era morte tua vita mia, non mi fidavo di nessuno, invece lì mi salutavano tutti dicendo: "Che gioia vederti, ho pregato per te, finalmente ti conosco". Tutto quell'amore era per me e non dovevo pagare niente! Mentre stavamo tutti insieme e loro pregavano per me, è successo qualcosa dentro di me che era inspiegabile, un silenzio, una pace, la presenza di Dio e sapete dove stava? In quello spazio vuoto che la droga aveva lasciato.

Iniziai a frequentare una chiesa, ad ascoltare il Vangelo e sentivo che quello che diceva Gesù era così vero e perfetto e che lo stava dicendo a me personalmente. Tre anni dopo, purtroppo, morì mio padre. L'azienda dove lavoravo fallì e così fui costretta a lasciare la casa che avevo preso in affitto. Crollai nuovamente nella depressione, mi allontanai dalla mia fede nel signore e ricominciai con la droga. Dopo quattro anni conobbi mio marito, anche lui tossicodipendente e ci sposammo. Per me non era certo un buon periodo.

Nell'estate del 2011, in Abruzzo, durante le vacanze, iniziai a frequentare una chiesa protestante, pregando Dio che mi facesse trovare una chiesa piccola con poche persone a Roma. La trovai. La mia richiesta fu ascoltata e trovai una piccola chiesa frequentata da sole dieci persone vicino alla mia casa. Frequentando questo posto sentii che dovevo tornare a vivere. Il giorno dopo, una domenica, andai dalla Dottoressa del Servizio per Tossicodipendenti e le dissi: "Ti prego, aiutami, non ce la faccio più". Lei mi parlò della Comunità "Stella Polare".

Oggi sono qui da tredici mesi e grazie alla presenza di Gesù nella mia vita, che mi dà la forza e che mi ha messo accanto le persone giuste per la mia guarigione, sono pronta ad affrontare con piena fiducia la mia nuova vita.



AMBRA

TEATRO ALLA GARBATELLA

PIAZZA GIOVANNI DA TRIORA, 15

Concerto e Presentazione della raccolta di poesie di Marco Liberini

I proventi della serata e della vendita del libro saranno devoluti dalla famiglia di Marco
all'Associazione La Farfalla per la realizzazione di progetti sociali

lunedì 25 febbraio h 19.00 *ingresso a sottoscrizione*



Un abbraccio è qualcosa di totale

Dalla prima pagina...

di Nicolò Sorriga

La domanda che allora ci si pone è: in che terra sono state piantate quelle radici? Il nutrimento era giusto? Forse no, visto che per non sentirlo ci si è concimati con veleno credendo che fosse torba fresca e fertile. Allora guardiamo alla terra, osserviamo il punto esatto dove tocca la punta di quelle radici che per loro natura sono predisposte ad accogliere, a prendere, trasformare, ridare. In modo naturale, come naturali sono nell'essere umano la predisposizione a dare e ricevere amore, fiducia per sé e per gli altri. Questo per dire che qui si parla della propria storia, ma con l'occhio attento a scoprire le origini di un malessere così grande che ha reso più facile motivare un avvelenamento.

Credo che ognuno abbia avuto le proprie radici piantate in terre con qualche impurità; poi, le scelte che fanno il destino di una persona sono diverse per tutti e i motivi probabilmente sono da ricercarsi nell'indole, nel contesto sociale, nella profonda storia che sta nel cuore di ogni anima. Ho conosciuto storie di terre malsane sulle quali alberi coraggiosi hanno avuto la forza di germogliare belli e forti, ma se si guarda bene, in ogni fronda c'è almeno una foglia più scolorita che fa il paio con quelle di altri alberi e di altri ancora. Ci sono alberi che

si sforzano di coprire bene i loro germogli più deboli, altri che pensano di essere querce e invece sono solo ramoscelli, altri ancora che sono querce, lo sanno, sanno che significa arrivare a certe chiome e proprio per questo non pensano che un esile giunco non abbia dignità. Qui non si nascondono - non più - le foglie meno decorose. È per questo che se qualche albero più fragile e spennacchiato ha deciso capire la propria terra per migliorare le proprie foglie non dobbiamo farci sfuggire l'occasione di fermarci a guardare le nostre foglie più deboli. Quelle sulle quali spesso è scritta la parola amore, fiducia, comprensione, condivisione. Ci vuole forza a fare questo; lo dico e lo scrivo in ogni occasione perché so cosa significa. Ci vuole forza e coraggio, gli stessi che servono a non arrendersi in principio, gli stessi che hanno avuto tanti alberi a crescere sani anche sul cemento. C'è chi ci arriva prima e chi deve fare un giro più lungo. Ecco perché, anche in questa occasione, ritengo prezioso aver partecipato e condiviso le riflessioni di chi prova mettere foglie nuove e lo dice apertamente. Che questa fortuna tocchi anche a voi, leggendo questo giornale o percorrendo intimamente strade oneste e di verità. Buona fioritura.



Dalla Redazione

Alcool... pericolo vero

La dipendenza da alcool è una delle più pericolose e difficili da combattere

di Carlo P.

Ho raccontato nello scorso numero di "Fatti stupefacenti" quanto il gioco debba essere considerato una dipendenza vera e propria, così come propriamente viene definita quella dalle sostanze stupefacenti. Anche l'alcol per me fa parte di queste. La dipendenza dall'alcol è molto simile a quella da gioco perché si tratta di due "sostanze" socialmente inserite e accettate. Ovunque ci sono riferimenti molto espliciti e la televisione ne è il caso più eclatante: ne pubblicizza l'uso spesso senza tenere conto dei danni che provoca. Danni che colpiscono la sanità fisica, mentale e di stile di vita, che con l'abuso ed il tempo vanno ad acuirsi. Ricordo la mia prima sbronza, avevo diciotto anni, e per molti anni a seguire, la bottiglia mi ha accompagnato nelle più diverse situazioni. Fino all'età di trent'anni ho vissuto degli anni molto difficili, preso in mezzo dalle mie crisi esistenziali dai miei malesseri, con lunghi periodi di natura depressiva. L'incontro con l'alcol ha significato scoprire il suo effetto anestetizzante a livello emotivo, e ciò mi ha portato a trattarlo come un fedele compagno. L'abuso di alcolici porta a rendere naturale l'approccio a qualsiasi situazione con una

semplicità che nei momenti di lucidità non è affatto reale. Ogni paura, timidezza, inadeguatezza si sbloccano con una dose eccessiva di alcol. Ricordo di occasioni di ilarità, di eccessiva scioltezza, di un approccio all'altro sesso così spontaneo che non poteva che essere artificiale. Con l'abuso si perde ogni cognizione della realtà e anche i gesti più semplici risultano così fuori dal normale che è impossibile non notare una persona in preda ai fumi dell'alcol. Con il perdurare dell'abuso e immersi nella dipendenza da alcol non si riesce neanche più quando a comprendere quando si è lucidi o meno. Si beve quotidianamente, prima in compagnia per essere all'altezza degli altri, poi da soli fino allo stordimento, giorno dopo giorno. Grossi quantitativi di alcol mi hanno portato a incidenti automobilistici, lesioni più o meno gravi causati da svenimenti, litigi impropri e promiscuità generale. L'apice dell'autodistruzione l'ho conosciuto quando, una notte in discoteca, dopo l'abuso di alcol e cocaina, ho perso i sensi e sono rimasto in coma per circa otto ore. Ovviamente l'utilizzo di alcol e di altre sostanze stupefacenti porta a danni fisici e mentali quasi irreversibili.

La sensazione è che nella società non ci si renda conto di quanto sia pericoloso, soprattutto per i giovani, l'accostarsi all'alcol. Nuove regolamentazioni dovrebbero controllare e vietare - realmente e con pene severe - la vendita degli alcolici ai minorenni. Tutte le moderne statistiche prefigurano uno scenario terrificante riguardante l'aumento costante dell'utilizzo di alcol nei giovanissimi. Non credo di esagerare nel dire che la dipendenza dall'alcol sia la più difficile da combattere. Tale sostanza si può trovare ovunque, a partire dalla propria casa, alimentando in ogni dove la voglia di chi ne è schiavo. Alcuni ragazzi sono passati in questo centro di recupero per dipendenze colpiti da questa patologia; qualcuno ha fallito lungo la strada, altri stanno combattendo, ma la mia speranza è che la società tutta si prenda veramente carico di questo problema, salvaguardando il futuro delle giovani generazioni. Sarà molto improbabile che io ricomincerò a bere, conoscendo il rischio a cui si può andare incontro, anche perché mi sto accorgendo che si riesce a stare bene con se stessi e con gli altri, conducendo una vita serena senza farne uso.



Fuoco. Una storia vera

Nel 2010 il gesto estremo di un giovane tunisino dà il via alla rivoluzione araba. La testimonianza attenta e puntuale del grande scrittore Tahar Ben Jelloun

di *Valentina B.*

Il 17 Dicembre 2010, due anni fa, Mohamed Bouazizi si dava fuoco davanti la piazza del Comune di una piccola città della Tunisia, dando inizio alla Rivoluzione del Gelsomino. Il gesto del giovane e le sommosse che ne seguirono portarono il presidente Ben Ali e sua moglie Laila Trabelsi a fuggire dal paese dopo 23 anni di potere. Questo martirio ha fatto esplodere il conflitto e le tensioni sociali della Tunisia portando nelle strade chi, stanco dopo anni di corruzione, povertà e bisogno, si vedeva defraudato dell'espressione dei più naturali diritti di un essere umano: libertà, lavoro, condizioni economiche e sociali migliori, libertà di espressione e informazione. La testimonianza di Tahar Ben Jelloun ripercorre, con una scrittura scarna ed essenziale, le tappe che hanno portato un giovane come Mohamed a concepire un gesto così estremo come l'auto-immolazione.

“Gli anni passavano e si assomigliavano tutti. La povertà, il bisogno, una rassegnazione vaga producevano nella sua vita una tristezza costante diventata col tempo naturale.” E' la morte del padre l'evento che cambia la vita del giovane. Tre fratelli e una madre diabetica e lui si ritrova improvvisamente sulle spalle una famiglia da mantenere. Mohamed ha speso energia nella ricerca di un lavoro. Ha anche protestato. Ma la sua laurea in Storia non interessa a nessuno. “Non era questione di fortuna o di occasioni. Era[...] un problema di ingiustizia legato alla sventura di essere nato povero”.

La disperazione cui un paese corrotto a conduzione clientelare, quasi mafiosa può portare è preannunciata

dal falò che il ragazzo fa del suo diploma di laurea. Un paese che non offre le stesse occasioni per tutti, in cui solo le lauree straniere sono considerate, in cui si è assunti solo per tacitare l'opinione pubblica e la giustizia non fa niente contro i corrotti. Mohamed si vede costretto a riprendere il carretto ambulante del padre e mettersi a vendere frutta. Uscire in strada con il carretto non è semplice come si aspettava il ragazzo: la concorrenza è molta ed è spietata. Ma il problema principale è la polizia. Corrotta, minacciosa, ora vaga ora brutale nei suoi modi, è la grande altra protagonista di questa drammatica ricostruzione degli eventi.

Una presenza invasiva che si inventa permessi per estorcere tangenti, che picchia, e arbitrariamente, al livello più basso dell'esercizio del potere pubblico, esercita vessazioni continue e reprime il dissenso con vio-

lenza. Mohamed subisce violenze verbali, si muove in un clima di velata minaccia, sempre in bilico tra la rassegnazione la speranza e la silenziosa opposizione al sistema ma l'ultimo incontro con la polizia lo priva delle speranze in un futuro migliore per sé, la sua ragazza, la sua famiglia. Non rimane che la carta della denuncia. Sarà un'eco privo di voce.

La porta del sindaco sbarrata, altri oltraggi e nella sua testa tutto un affollarsi di immagini: dalla sua fidanzata al padre morto, alle umiliazioni subite. La bottiglia di benzina che ha con sé diventa l'arma della sua disperazione. O forse della sua decisione. Privato della sua dignità risponde con l'unica sua arma a disposizione. La vita. Il resto è la storia di un gesto che ha infiammato la Tunisia e è dilagato in Paesi quali l'Egitto, la Libia, la Siria per cambiare il regime di questi paesi. Ed è proprio con un atto di accusa alla Siria di Bachar al-Assad che si conclude il libro di Ben Jelloun. Quella Siria in cui per reprimere il dissenso non si esita a torturare e uccidere dei bambini, come il tredicenne Hamzah al Kathib, dipinto come una spia.

E L'autore immagina di entrare dentro la testa del presidente siriano e la risoluzione a non lasciare il suo posto di potere forte dell'appoggio di Iran, Cina e Russia scorre davanti ai nostri occhi insieme al giudizio per un uomo che spara sul suo popolo, esercita fiero la violenza come prolungamento della propria volontà e incarna con i suoi pensieri quello che la primavera araba si propone di spazzare via.



The Reader

Film del 2009 del regista Stephen Daldry.

Una vorticoso storia d'amore sullo sfondo della tragedia dell'olocausto.

di Carlo P.

Ambientato nella Germania del dopoguerra, "The reader" è un film bello, profondo e stimolante. Non a caso, Kate Winslet, per la sua eccellente interpretazione, ha meritatamente vinto l'Oscar.

"The reader" narra la storia di Michael Berg, un quindicenne che, soccorso per caso durante un malanno da una bella donna sulla trentina – Hanna – viene in seguito da lei sedotto e iniziato al sesso in una relazione che dura per alcuni intensissimi mesi. Michael e Hanna non si limitano però ad avere una relazione di tipo esclusivamente sessuale ma si instaura anche una complicità intellettuale: Hanna infatti ama moltissimo i classici che Michael legge a voce alta per lei tutti i giorni, creando con questa donna adulta e affascinante una affinità che non potrà più dimenticare.

Trascorrono molti anni dopo quel-

l'esperienza, Michael non ha più notizie di Hanna e nel frattempo è divenuto un giovane avvocato.

Un giorno Michael si trova per caso nell'aula di tribunale in cui Hanna vien processata per aver avuto parte attiva nello sterminio degli ebrei. Turbato dalla scoperta di un passato così inaspettato della donna che ha amato intensamente da adolescente, Michael non riesce a distaccarsi completamente dalla vicenda, finendo per esserne nuovamente coinvolto.

"The reader" è in un certo senso un film diviso in due parti che, sebbene molto diverse fra loro, si legano senza stonare l'una con l'altra.

Nella prima si rimane affascinati da questo intreccio amoroso/intellettuale e anche un po' scabroso tra una donna già adulta e un ragazzo ancora

giovannissimo.

Nella seconda si viene invece improvvisamente traghettati da una da una dimensione intima e personale ad una decisamente più ampia e sociale.

Il tragico tema dell'Olocausto invade con grande originalità un racconto fino a quel punto "bidimensionale", (inteso come dimensione che comprende solo due persone) portando così lo spettatore a riflessioni ancora più complesse e profonde.

Il regista Stephen Daldry ci regala dunque con "The reader" una storia impegnata e impegnativa, di passione, tormento e mistero da una parte e aspetto privato e collettivo dall'altra vanno a braccetto in modo potente e dove il tema dell'Olocausto viene trattato attraverso una chiave del tutto originale.

DAL REGISTA DI "THE HOURS" E "BILLY ELLIOT"

Fin dove arriveresti per proteggere un segreto?



KATE WINSLET RALPH FIENNES

The Reader

A VOCE ALTA

THE WEINSTEIN COMPANY presenta una produzione MIRAGE ENTERTAINMENT and production HEINTE BARBERG Film GmbH "THE READER" KATE WINSLET RALPH FIENNES DAVID FENICZ LISA BLOOM HENRY HALL JUSTINE ZUMBE GALEY JANA DITZ ANTHONY ANN RYAN ANDREW ROSE BERRY MONTY CLEGG CLARE SIMPSON
SCENARIO BOBETTE BRONK ADATTAMENTO ALLA PANTALONA CHRIS MENDES BOBZ BEARNS, ACC. REC. CO-PRODOTTO E DIRETTORE JASON BLUM
PRODOTTORE EXECUTIVE BOB WEINSTEIN PRODUTTORE DA ANTHONY MINGHELLA SYDNEY POLLACK DONNA SCALOTTA BERNARD MORRIS
TRATTA DAL ROMANZO DI HEINRICH SCHOLLN SCENeggiatura di DAVID HARE DIRETTORE DA STEPHEN DALDRY

The Weinstein Company



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.

Fotocopiatela e inviatecela al numero di fax 06 68352953.

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

Poesie

Marco Liberini

L'amore che colora il mondo

I colori diventano più intensi
i rumori si amplificano
sono in un altro mondo

Ma questa non si chiama realtà

Tu sei realtà
che posso toccare
che posso stringere
che posso amare
sono nel mondo reale
sono ubriaco di te
che ti posso baciare
che mi fai emozionare.

Dedicata a chi da una realtà finta riscopre le emozioni vere, come tanti di noi, che scoprono forse per la prima volta il sentimento più bello e più forte, L'AMORE.

La fantasia è vita

Non lasciare che passi il tempo
Non lasciare che i sogni rimangano soli
Non farti cogliere solo a pensare
Non farti cogliere solo dalla nostalgia
Libera la fantasia Lasciati andare
Lasciala andare oltre quel muro
Sguinzaglia i tuoi sogni
E fai scappare via la noia
Non lasciare che passi il tempo
Non lasciare che la paranoia diventi più forte di te
Non farti pestare dalla solitudine
Non farti pestare i piedi da chi non guarda dove cammina
Liberala, libera la fantasia
Lasciala esprimere come vuole
Lasciala parlare di te
Io vorrei tanto conoscerti
Io non vorrei vederti depressa da questa immobilità
Che imprigiona
Io che ho sofferto con te
Ho conosciuto la fantasia
Che mi fa volare senza le ali
L'amore mi ha insegnato a fantasticare
La fantasia mi fa innamorare di te tutti i giorni.

Preghiera

Aiutami a fare sorriso
a trasformare lacrime
in gocce di rugiada
stammi vicino quando cerco il perdono di qualcuno
aiutami a perdonare
fammela vivere veramente
dammi un amore fammi chiedere tanto
dammi le persone giuste a guidare tutto
dammi i sentimenti più belli quando credo di averne bisogno
e diventare piacevolmente razionale
c'è tanto bisogno anche di questo
dammi la spontaneità dei bambini
dammela che non l'ho mai avuta
in un mondo dove cresce il solo avere
come ortica in un prato curato
dammi la forza di reggere il peso di questa vita barcollante
dammi la forza per questa vita senza freni
Ti cerco spesso quando ne ho bisogno
quando si spegne anche l'ultimo lumino di sogno
Ti cerco e ti chiedo aiuto!
Qualche angelo lì da te ce l'ho anche io
io parlo con te perché puoi, dai coraggio
bisogna guardare il colore del cielo e scrivere.

Guarda da vicino

Guarda da vicino
questi cuori bagnati dal vento
in quei giorni quando il freddo tagliava
quella mattina che forse un po' di sole si vedeva
forse un po' di sole si vedeva,
c'era gente tutto intorno, c'era gente bagnata sul viso,
c'era gente che ti salutava.

Guarda da vicino
come il pianto non si rassegna
e la rabbia fa da veglia nella notte
e i pensieri si affollano di te.

E i pensieri si affollano di te
c'erano gli alberi intorno al camposanto
c'erano le persone tutto intorno
c'era quest'aria che non si respira bene
c'erano le ombre dei cori che l'aspettavano
nel giorno che avevano già visto
nel giorno che avevano già vissuto.

Guarda da vicino, guardami negli occhi
sei volato in autunno, nell'autunno della vita
sei volato senza colpe
nel rumore sempre uguale sei andato via.

Dalla prima pagina...**Amorevolmente***di Paola Anelli*

Durante il percorso per incontrarlo inciamperemo spesso e a volte cadremo, ma l'amore per noi, rispettando la nostra scelta, ci aiuterà a rialzarci. Più ci ameremo e più noteremo il calore di un abbraccio e la tenerezza di un sorriso. Qualche volta ci fideremo e proveremo a tendere una mano, proveremo ad accettare una carezza o a rispondere ad un messaggio. Altre volte ci affacceremo timorosi e rientreremo in noi un pò guardinghi, quasi aggressivi. Poi inizieremo a creare alleanze dentro di noi, a fidarci del nostro amore e a questo punto lasceremo andare le dipendenze, i bisogni compulsivi e li

sostituiranno con amorevoli spazi di tempo dedicati a noi. Inizieremo a riconoscerci con i nostri pregi ed i nostri limiti e saremo capaci di dare una giusta collocazione all'amore che non abbiamo ricevuto. Saperemo perdonare o capire, ma di certo non risponderemo al dolore ricevuto dall'indifferenza distruggendoci e rifiutando la possibilità di incontrare la nostra capacità di amarci, di guarirci e di amare.

Nella mia vita ho incontrato spesso l'amore attraverso l'attenzione, la misericordia, il donare incondizionato, la tenerezza. Ho sempre ringraziato per averlo riconosciuto e condiviso, ma

sono sempre stata attratta dall'amore che rinasce dalle ceneri della distruzione di sé, quando tutto sembra ormai perso e finito. Lì, quando l'amore soffia sulla fiammella quasi estinta ed inizia a prendere forma silenzioso senza platee e applausi. Ecco, per quell'amore che rinasce all'interno delle mura di una comunità di recupero, ai bordi di una strada, tra le mura di una prigione, dopo l'ultimo bicchiere svuotato, provo tanto rispetto e resto a guardare le sue meravigliose alchimie e trasformazioni.

**Fatti Stupefacenti!**

Centro Diurno
Stella Polare



Fondo lotta alla droga