

Fatti Stupefacenti!

Periodico di informazione sulle dipendenze

Anno IV - numero sette

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.

fattistupefacenti@gmail.com

Il talento

Il talento nasce con noi

di Paola Anelli

Il talento è la nostra capacità di realizzare noi stessi. Il talento non è un'abilità eccezionale, non occorre faticare per conquistarlo, non c'entra nulla col successo, con la ricchezza, non ha età, non si impara ed è per tutti.

È una risorsa innata che spesso sviluppiamo e diventa la nostra passione per la vita, a volte resta lì sopito e inespresso. Altre volte ci salva la vita. Comunque è qualcosa di nostro che nasce e muore con noi.

Purtroppo, molto spesso, coloro che ci sono accanto non ci aiutano a credere nelle nostre potenzialità, nei nostri patrimoni, e quindi quel dono speciale con il quale eravamo nati è fermo. Quasi ci vergogniamo ad esprimerlo, ma il nostro talento ha una sede così speciale dentro di noi che anche quando tutto intorno ci porta a destabilizzarci, spaventarci, fermarci, la nostra risorsa più intima risorgerà da qualsiasi amputazione.

Non pensiamo al talento solo come espressione dell'arte. Il talento è la nostra artisticità nella vita, è tutto quello che per noi è bene, è buono, è parte di noi. Spesso penso che se le nostre figure di riferimento da bambini ci avessero rispettato di più avremmo imparato a credere e a rispettare noi stessi. Avremmo trasformato ogni potenzialità innata in un talento.

A volte accade di stare male perché siamo tanto lontani da noi stessi e questa distanza diventa un vuoto così insopportabile che va riempito quasi per sopravvivere, ma in quel momento la distanza è così grande che non ce ne rendiamo conto e diamo la colpa a questo, a quello, a noi stessi.

Il dono naturale

di Nicolò Sorriga

In questo numero di *Fatti Stupefacenti!* si parla, tra le altre cose, del talento. Del talento dimenticato e poi riscoperto; del talento che non ci ha mai abbandonati e che forse, in certe occasioni, ci ha anche salvato la vita; del talento che non vogliamo o sappiamo esprimere perché significherebbe mostrarsi al mondo con doti e capacità nuove, perché si può anche aver timore di ciò che di buono ci si porta dentro.

A me piacciono le parole. Non sono un grande oratore, ma per buona parte della mia vita ho studiato le parole, la loro forma, il loro suono, la loro origine, ed ogni giorno, soprattutto quando non comprendo qualcuno o non vengo compreso, ne riconosco sempre di più il valore e il peso, al punto tale che con le parole ho scelto di lavorarci. Talento è una parola che suona bene e il suo significato viene da lontano. Nella Grecia antica il *tàlanton* era la bilancia, il peso. Poi questa parola passò ad identificare l'oggetto pesato, come ad esempio le monete. Così il talento diventò una moneta convenzionale che rappresentava il peso di una certa quantità di monete reali.

Oggi il talento come moneta non esiste più - la Grecia e non solo lei ha ben altri problemi con l'Euro e l'Europa - ma la parola c'è ancora e visto che rappresentava qualcosa di prezioso è entrata nel nostro vocabolario per identificare il tesoro che ogni essere umano si porta dentro.

Il talento è il dono naturale, l'inclinazione, l'abilità innata. Il talento non è qualcosa che si impara, ci si nasce, ma bisogna alimentarlo e tenerlo vivo, altrimenti perde vigore e con lui si perde la nostra capacità di saper esprimere una parte profondamente autentica di noi.



La seconda pagina...

Redazione

La Comunità Diurna "Stella Polare"

Fatti Stupefacenti!
Periodico sulle dipendenze

Anno IV- Numero 7
Maggio 2014

Editore
Cooperativa Azzurra 84

Responsabili di Redazione
Paola Anelli, Nicolò Sorriga

Grafica, impaginazione e disegni
Claudio Asara

In Redazione
Andrea, Giulia, Marishine, L.C., Billy,
Aimè, Diego, Maddalena,
Stefano Rosati, Ettore, Angie

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

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



Fondo lotta alla droga-Regione Lazio

Potete leggere e scaricare in PDF tutti i numeri di

Fatti Stupefacenti! su
www.lafarfalla.org
www.centrostellapolare.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 **Andrea**,

Mi chiamo Andrea e ho 34 anni. In questo momento mi trovo al Centro "Stella Polare". La mia famiglia è composta da mamma, papà e una sorella. I miei genitori sono separati da molto tempo, mio padre ha un altro figlio e vive a Milano. Faccio uso di sostanze da quando avevo 12 anni. Ho iniziato con il fumo e, quando avevo 14 ho iniziato anche a spacciare solo per il piacere di vivere questa trasgressione e non certo per bisogno di denaro. Frequentavo centri sociali, andavo spesso ai rave e lì iniziai a fare uso di allucinogeni. Il mio giro di spaccio aumentò spaventosamente, più di quanto io e i miei compagni di classe potessimo immaginare. Quando ci proposero di spacciare la cocaina capimmo che era tempo di fermarci. Frequentavo il Liceo Classico e contemporaneamente conobbi anche la cocaina. Guardando la mia storia e ascoltando la mia rabbia, tutto mi riporta a quando, a soli 12 anni, mio padre un giorno ci comunicò di avere un'altra famiglia e un bambino di tre anni. Sentii forte il tradimento di mio padre verso di noi e ancora oggi mi genera rabbia. Provai ad iscrivermi all'Università per non fare il militare, ma comunque venni esonerato a causa delle mie condizioni psicofisiche. Lasciai l'Università e cominciai a lavorare come facchino per i service dei con-

certi. Avevo 20 anni, mi drogavo e anche la mia ragazza mi aveva lasciato a causa di questo. Era il mio grande amore e oggi, se mi fermo a ripensare, riconosco che anche quel rapporto era una forte dipendenza. Il mio lavoro mi piaceva, mi aiutava a superare i miei momenti più difficili. Facevo uso di cocaina e il mio primo lavoro terminò perché il proprietario dell'azienda per la quale lavoravo, o non ci pagava oppure ci pagava in cocaina. Cambiai società e per dodici anni lavorai con service molto importanti. Durante questo periodo vivevo fuori casa ed intorno ai 28 anni ebbi bisogno d'aiuto perché avevo perso il controllo. Fui ricoverato al Policlinico Gemelli e rimasi senza fare uso di sostanze per sette mesi. Qualche anno dopo conobbi una ragazza che faceva uso di eroina e mi lasciai coinvolgere dalla sua storia, da sua figlia, dalla sua eroina. Ne feci uso, sono stato in astinenza e ne sono uscito. Sono rimasto accanto a lei fino a che per me è stato possibile farlo, cercando di aiutarla ad uscire da quella sua forte dipendenza. Rispettai sempre tanto sua figlia che aveva sicuramente bisogno. La storia finì come tante storie, tra promesse e bugie.

Il mio lavoro mi piaceva, mi ero specializzato in lavori su corda e in altezza. Nel dicembre 2011 lavoravo per il service che organizzò il

tour di Jovanotti. Ero sentimentalmente libero e facevo un uso controllato. Un giorno terribile cadde il palco e il ragazzo che lavorava accanto a me morì. Eravamo a tre metri di distanza. Rimasi lì, scioccato. Aiutavo a tirare fuori le persone, il ricordo è ancora qui per me. Il tour riprese ed io utilizzavo il lavoro per superare il dolore. Lavoravo tantissimo, coprivo tutti i turni. Poi una notte mi comunicarono che era crollato il palco di Laura Pausini ed era morto un mio carissimo amico, compagno di scuola e di avventure. La cosa terribile fu che mi chiamarono, quasi obbligandomi a sostituirlo. Era troppo forte per me e durante il viaggio per la Sicilia bevvi tanto. Consapevolmente detti un pugno forte per rompermi la mano, così non potei più lavorare. Dopo un po' di tempo conobbi un'altra ragazza, un'altra storia di droga e di dolore. Vidi carcerare un caro amico per omicidio sempre a causa dell'alterazione data dalla cocaina. Sono stanco, mi sono fermato.

Ora sono qui, cerco forza e risorse dentro di me. Sono caduto tante volte all'inizio di questo percorso, mi sono anche rialzato.

E l'unica cosa che posso fare è guardare avanti.

Mi chiamo **Diego**,

La mia storia con la tossicodipendenza è iniziata quando avevo soltanto 14 anni. La mia famiglia è una famiglia molto regolare ed è composta dai miei genitori e dai miei due fratelli. Ho iniziato a drogarmi per motivi legati all'aggregazione. Quando frequentavo le scuole medie ho incontrato ragazzi molto più grandi di me e, per sentirmi accettato da questo gruppo ed avere un ruolo ho iniziato ad usare le sostanze. In realtà ho sempre continuato così e, soltanto quattro anni fa, ho scoperto che questo forse per me era un problema. Fin da ragazzo il mio uso di sostanze era molto normalizzato ed anche quando la mia famiglia lo ha scoperto, di fatto non è mai cambiato nulla. Avevo una fidanzata, una bravissima ragazza, tranquilla, che non faceva uso di nulla, laureata in matematica, con la quale sono stato insieme 10 anni. Durante questo tempo lei non si è mai accorta, né le ho mai detto del fatto che facessi uso di sostanze. Quattro fa questa storia è finita ed ho incontrato una donna più grande di me. L'ho

conosciuta proprio attraverso l'uso della cocaina. Stavo molto bene economicamente, avevo infatti una mia società di infortunistica stradale. Il rapporto con lei era meraviglioso, una donna così più grande di me mi faceva provare sensazioni uniche, mai provate. Avevo un bellissimo rapporto anche con suo figlio al quale mi ero affezionato tantissimo. Lui non aveva un padre ed io me ne occupavo totalmente. Questo innamoramento così forte mi esaltava e mi distruggeva. Ero totalmente coinvolto, non mi rendevo conto di nulla e non ascoltavo nessuno. Mi facevo carico di tutto da un punto di vista economico al punto di perdere tutto, trovandomi costretto a perdere la mia società. Nonostante questo dovevo comunque mantenere le persone che mi erano accanto, ma soprattutto dovevo acquistare la droga.

Iniziai a frequentare spontaneamente il Ser.T per farmi aiutare. Iniziai il percorso classico ma l'uso delle sostanze rimaneva costante così come la frequentazione della mia com-

pagna. Dopo un anno di Ser.T capii che non mi era stato molto utile.

Aderii al progetto che prevedeva moduli residenziali per il sabato e la domenica, così che dopo aver partecipato a dieci moduli, accompagnati ad un colloquio settimanale con la psicologa, le cose andavano un po' meglio.

La storia con la mia compagna prendeva una giusta distanza anche se facevo fatica per l'amore che provavo per il bambino. Quando le cercò di avvicinarsi io tornai insieme a lei e tutto ricominciò. Iniziai a fare affari loschi per portare avanti questa situazione e così venni arrestato ma la pena venne sospesa. La mia vita andava sempre peggio, iniziai anche a bere, prima in un modo esperienziale, poi da alcolista. Bevevo anche la mattina e questa dipendenza diventò il mio più grande problema. La mia famiglia a questo punto non mi dava proprio più possibilità. A questo punto la mia famiglia pensava ad una comunità diurna così decisi di intraprendere il percorso.

Storie di redattori

Trovai molte difficoltà per entrare perché non riuscivo mai ad essere pulito. A quel punto ci fu il famoso scatto, il cambiamento. Il 25 novembre scorso sono entrato a far parte di questa comunità.

Sono caduto più volte e l'ultima volta sono caduto con la mia compagna.

Questo è servito a verificare dentro di me

quello che già sospettavo, cioè che la mia compagna era più interessata alla mia situazione economica e di dipendente che a me. Mi sono così liberato definitivamente da lei dentro di me, pagando tutto questo con una forte ricaduta.

Oggi mi sento decisamente meglio, ho fatto il grande passo, per me, di cambiare il mio nu-

mero telefonico. Sono molto legato al gruppo che frequenta il Centro e sono che presto avrò degli obiettivi.

Mi sento più forte e più sicuro. Anche la mia famiglia mi sta più vicina.

Spero di riuscire a recuperare presto il rapporto con il mio fratello più piccolo, con il quale ad oggi non ho relazioni.

Mi chiamo Billy,

ho 29 anni e sono in Comunità da 19 mesi.

Ho iniziato questo percorso perché avevo problemi legali e di cocaina. Sono contento di stare qui, con tutte le cose che ho scoperto di me. Ho vissuto la mia infanzia letteralmente nella strada. I miei si separarono quando ero bambino perché mio padre era un violento e quindi siamo scappati da lui. Io non sono mai stato bambino, neanche un giorno. Sono sempre stato con persone molto più grandi di me. A 14 anni consumavo e spacciavo, non andavo a scuola, il giorno lavoravo e avevo una seconda vita fatta di droga, cattive abitudini e reati. A 17 anni ho conosciuto la cocaina. Ho iniziato ad usarla con i miei amici e per me è sempre stata un modo per farmi apprezzare, riconoscere e farmi dare conferme dagli altri. Fin da piccolo avevo un aspetto molto corpulento che ha fatto sì che tutti mi portassero sempre rispetto. In realtà io non riuscivo a

stare con e come gli altri. Molte cose non le sapevo fare, in realtà intimamente mi sentivo un diverso ma grazie al mio aspetto esteriormente sembrava sempre che tenessi tutti a distanza. Oggi capisco che tutti i modelli maschili della mia vita erano così e che in qualche modo ero portato a rispettarli. A 20 anni ho aperto un'attività commerciale che mi consentiva di vivere a livelli altissimi. Avevo tutto il denaro che volevo però l'ho speso e consumato tutto. Non mi è rimasto niente. Usavo la cocaina quel tanto che serviva a farmi sentire invincibile e forte, ma non ne ho mai fatto un uso spropositato, arrivando a stare male, tant'è che nella mia famiglia nessuno si era mai accorto di nulla. Ho sempre portato un grande rispetto per mia madre e non le avrei mai mostrato questo. Fin da quando avevo 8 anni andavo a trovare regolarmente mio padre nelle varie carceri. Dovevo farlo per forza, al-

trimenti lui mi avrebbe picchiato quando sarebbe uscito. Non mi sono mai sentito protetto da lui. Negli ultimi anni della sua vita mio padre è stato rinchiuso in un manicomio criminale e ho ancora i ricordi terribili di quando andavo a trovarlo. Ho incontrato poi la mia attuale compagna e con lei ho avuto tre bambini, dei quali 2 gemelli. A 25 anni sono stato arrestato per reati legati alla droga, ma essendo incensurato non ho scontato la pena in carcere. Sono rimasto 2 anni in attesa di giudizio e ora sto scontando in questa struttura il resto della mia pena. Entrando in contatto con me stesso ho capito che tutte le scelte che ho fatto sono state motivate solo dal fatto di volermi sentire una persona importante per qualcuno, ed oggi che sono padre voglio essere un modello diverso per i miei figli. Gli insegnerò che loro sono già importanti per me e immagino per loro un futuro di studio e di rispetto per la vita.

Mi chiamo Angie,

ho 42 anni e da 5 mesi sono in Comunità. Mia figlia ha sei anni e mezzo e da circa sei anni ho un compagno che non è il papà biologico della mia bambina. Fin da quando ero piccola ho sempre avuto un rapporto difficilissimo con la mia sorella più piccola in quanto lei è stata considerata dalla mia famiglia e da tutte le persone che ho incontrato la più brava, la più buona, la più bella. Questa situazione mi ha portato ad avere una pessima considerazione di me, mi sentivo molto brutta anche perché soffrivo di una forma terribile di acne. Mi truccavo sempre, di notte e di giorno, ero terrorizzata dall'idea che qualcuno potesse vedere quella che per me era una vera e propria deturpazione. Poi conobbi il padre di mia figlia. Con lui sono stata bene, scegliendomi ed accettandomi ha fatto sì che io provassi più amore per me stessa. Ero dimagrita tanto, mi curavo di più, vivevamo felici in una casa nostra e tutto andava bene. Un giorno lui nobbe e portò a casa la cocaina che io vivevo come una rivale e una nemica. Ero l'unica persona del gruppo di amici che non ne faceva uso e di conseguenza non mi univo alle loro notti di ballo e di sballo. Mi ponevo in disparte,

ma una sera andammo a ballare a Pisa ed io decisi di provare la cocaina. Avevamo un'ottima condizione economica e ci amavamo tanto infatti siamo stati insieme 17 anni condividendo, da un certo punto in poi l'abitudine della cocaina. Io ero molto più presa di lui, ero molto autonoma e andavo a comprarmi la droga da sola. Dopo otto anni di questa vita terribile mi accorsi di essere incinta. Ero già di sei mesi e il mio compagno mi disse non volerne sapere più nulla di me e mi mandò via. Tornai a casa dei miei genitori e smisi di fare uso, anche se temevo molto per l'incolumità di mia figlia dato che nei sei mesi di gravidanza facevo un forte uso di cocaina.

Mia figlia nacque fortunatamente sana e quando aveva sei mesi conobbi il mio compagno che non faceva uso di sostanze. Tutto procedeva felicemente, soltanto che per compensare il desiderio forte della cocaina iniziai a bere. Non bevevo a livelli esagerati, lo facevo soltanto a casa e non se ne accorgeva nessuno. Dopo tre anni di questa vita successe qualcosa di terribile. Morì improvvisamente la mia unica amica mentre eravamo al telefono insieme. Questo evento segnò per me

l'inizio di un periodo molto brutto. L'alcol mi faceva da anestetico al dolore, consapevole del male che avrei fatto a me, a mia figlia e al mio compagno. Bevevo ogni giorno, fino al ricovero per coma etilico e sospetta ischemia cerebrale. Il mio compagno andò via di casa. Mi stava accanto ma non voleva più vivere con me.

Credo che mia figlia non abbia subito molto di tutto questo, in quanto è stata molto protetta e schermata dai miei genitori con i quali lei è cresciuta. Io cercavo di trascorrere con lei più tempo possibile. Il ricovero mi spaventò molto e così smisi di bere.

Avevo già frequentato nel passato il Ser.T e grazie a questo sono riuscita ad entrare in questa Comunità. Dall'inizio del percorso sono ricaduta soltanto una volta e ho anche avuto la possibilità di lavorare durante il percorso. Grazie a questa mia nuova lucidità e presenza la mia vita sentimentale e di madre procedono meglio.

Stiamo iniziando a fare progetti insieme, continuiamo a vivere separati ma ogni giorno abbiamo modo di vederci anche con la bambina, proprio come una famiglia.

Punti di vista...

Riflessioni sulla propria storia

Il racconto del proprio vissuto, con lo sguardo rivolto al presente e a quello che sarà

di Giulia

Da che punto iniziare. È difficile persino capire da che punto iniziare. Iniziare a parlare di me della mia storia della mia famiglia, di tutto ciò che ho intorno di tutto che non ho più non avrò mai più intorno. Perché crescere significa sapersi identificare, collocare nella proprio identità, la capacità di sapersi riconoscere nei cambiamenti anche quotidiani. E io la sento la necessità di crescere, di trovare la mia identità attraverso le esperienze passate, nel qui ed ora, per motivazioni o obiettivi che si collocheranno nel mio futuro. Una forte spinta motivazionale, anche se non il motivo per cui mi trovo al centro diurno stella polare, di sicuro è la mia famiglia. In famiglia siamo cinque: i miei genitori e i miei due fratelli più grandi rispettivamente dell' '80' e dell' '83', mentre io ho ventitre anni (dell' '89 appunto). Anche qui trovare un punto da cui partire è arduo, perciò preferisco partire dalle conseguenze della mia condizione di tossicodipendente che si sono inevitabilmente ripercosse sulla mia famiglia. L' egoismo che mi contraddistingueva, s posso osare di usare il passato, è stato qualcosa di disastroso, la scintilla che ha fatto brillare una miccia portatrice di un' esplosione senza precedenti. Non mi rendevo infatti conto di quante le mie scelte potessero ricadere e influenzare chi mi amava e mi stava più vicino, la mia famiglia per l' a punto. La superficialità e la presunzione con le quali portavo avanti la mia vita hanno reso inevitabile prima la destabilizzazione poi la frammentazione della mia famiglia. Purtroppo allora non me ne rendevo e non volevo rendermene conto ma ora ho tutti gli effetti e le conseguenze sott'occhio, quasi a portata di mano, ma incapace impossibilitata nel porci rimedio: frustrazione che non fa che aumentare senso di colpa e di impotenza.

Mio fratello che vive a Roma e torna a casa raramente, o meglio quasi mai, mi fa capire le responsabilità che non mi sono mai presa, addossata: le mie responsabilità.. quelle che ora voglio assumermi ma questo farà davvero la differenza?!

È straziante vivere una vita colma dell'effetto e della fiducia cieca dei tuoi genitori ed ad un tratto, dopo anni vissuti al di fuori del mondo, ritrovarsi catapultata nella realtà, dove altro non sei che tossicodipendente che nella vita ha realizzato poco o forse niente, per meglio dire, e che non merita la fiducia dei propri cari. Perché ogni parola è menzogna, buia finalizzata ad un unico scopo: procurarsi la dose tanto da ingannare persino te stesso, da confondere te stesso su quali siano le tue reali intenzioni. E allora ecco che ti ritrovi sbattuta in faccia la tua vita di disastri, incertezze, errori senza possibilità di recuperare, valutazioni sbagliate affrettate; ed arriva un momento, a 23 anni, in cui ti rendi conto che le cose non stanno andando poi così bene come pensavi e come hai pensato per tanti anni, e chi ti sta intorno inizia a farti da specchio a rifletterti il buio del tuo malessere, che diventa in un attimo un abbaglio, una luce accecante dalla quale non c'è riparo, neanche tra i meandri, tra l' oblio oscuro delle sostanze. Ed allora che decidi, tu, di andare in clinica dove passerai ben 4 mesi della tua esistenza, per poi arrivare al nodo cruciale di questa, non direi troppo facile scelta: l' entrata nel centro diurno stella polare. Forse non sapendo da dove iniziare, ogni tanto è più che bene mettere un punto e andare a capo, e io uno di questi punti lo metto proprio qua, all' ingresso al centro diurno. Perché? Perché è cambiato qualcosa, è cambiato qualcosa intimamente dentro di me: la voglia di regalarmi a nuova vita, sempre che ce ne sia ancora la possibilità. Sembrerà voglia fare la pessimista, ma non è pessimismo, ma

semplice realismo, almeno credo.

Nonostante i profondi cambiamenti avvenuti nella mia vita quotidiana giornaliera il tutto è stato più che arduo e lo è tutt' ora. Dover sottostare a determinate restrizioni quali le mie libere uscite, l' accesso alla macchina, la rinuncia dei soldi che percepivo settimanalmente, l'obbligo ad uscire solo con famigliari fidati, la chiarezza nei confronti dei miei genitori rispetto alle mie ricadute ecc ecc. tutte regole che faccio fatica ad accettare, nonostante le inizi a comprendere. Il cambiamento è stato radicale anche da parte dei miei genitori, che stanno imparando a conoscere questa mia malattia e a comportarsi di conseguenza. Inizio da un po a chiedermi cosa mi stia succedendo? So che ancora non posso abbassare la guardia, né tantomeno cantare vittoria, ma mi risulta così strano non sentire più la necessità o meglio neanche la voglia di farmi, che la domanda su scritta nasce spontanea. Sembra che la lucidità acquisita in questi ancora pochi giorni di non utilizzo della sostanza, abbia sostituito quel bisogno con il desiderio di nuove sane esperienze.

Vi chiederete come sia avvenuto già ciò. Attraverso consapevolezza scelta e soprattutto soddisfazione della relativa scelta, e in tutto ciò la mia famiglia fa da cardine. È infatti il perno stabile del mio cambiamento, in corso e vedere su di loro riflessi i benefici di questo cambiamento è un premio di tale gratificazione che mi spinge a non mollare, perseverare in questa decisione che soddisfa e lascia senza parole anche me, che più non sapevo cosa significasse vivere da lucida: ovvero vivere veramente riuscendo a stare anche nella frustrazione che facilmente può coglierci in qualsiasi giorno, senza ricorrere alla modalità tossica scuotendo la monotonia quotidiana con la creatività l' inventiva nelle piccole cose anche le più banali.

Passare attraverso la consapevolezza significa affrontare le proprie responsabilità anche quelle mai assunte, rendersi conto di come stanno realmente le cose essendo spietati con noi stessi, citando un' amica del centro diurno. Perché è attraverso la consapevolezza che si compiono le proprie scelte, che non sono e non devono essere di circostanza o per restrizioni ma maturate dalla coscienza di se capendo il perché la motivazione dietro ad ogni step delle nostre decisioni. È questo il segreto può apparire scontato ma a me sta salvando la vita e mi sta regalando nuova vita e non mi sembra vero che trovo un quasi smodato gusto in tutto ciò. Per essere più concreti non ho scelto di non bucarmi quando ero costretta a stare a casa, bensì quando, con fatica ho riottenuto nel tempo quel minimo di fiducia e libertà tale da farmi prendere una decisione meditata e desiderata, ma l' ho fatto giorno per giorno, gustandomi la gratificazione del riuscire a vivere senza sostanza, e man mano che i giorni passavano l' orgoglio la fiducia in me stessa l' autostima salivano parabolicamente. Un mio operatore un giorno mi ha svelato un piccolo trucco, quello che dico può sembrare già detto scontato ma invece è vero, così vero che vorrei essere lì davanti a voi che leggete per darvene testimonianza.

Questo trucco consiste nel fare "come se", come se fossimo già guariti come se non fossimo più malati come se non avessimo più problemi; lì per lì l' ho trovate solo parole, invece poi ho scoperto quanto può funzionare applicare questo apparentemente semplice concetto. Si tratta di comportamento. Come fare a non essere più malati, tossicodipendenti? Comportandosi come se fossimo già guariti, sentendosi come se fossimo già guariti e allora che guariamo.

Il talento

La riscoperta e una nuova consapevolezza del proprio talento possono dare un importante impulso positivo al proprio percorso

In equilibrio sulle corde

di Andrea

Ho lavorato per dodici anni nel mondo dei concerti. Ho cominciato a 19 anni a fare il facchino per una cooperativa di Roma e lavoravo soprattutto nei concerti. Aiutavamo i tecnici a montare e smontare qualsiasi cosa, poi ci occupavamo di caricare e scaricare i camion. Ho proseguito in quel lavoro per circa due anni e poi ho cominciato a interessarmi ai lavori in altezza, anche se a dire la verità avevo le vertigini. Lentamente ho sconfitto la paura ed ho iniziato a montare i ponteggi, soprattutto i palchi dei concerti, ma anche in lavori di edilizia. Per esempio ho lavorato alla costruzione dell'Auditorium di Roma, sulle torri di controllo degli aeroporti o sotto i viadotti dell'autostrada. Nel 2001 ho lavorato al tour di Vasco Rossi e in seguito ho seguito altri tour, molti dei quali mi hanno permesso di viaggiare in giro

per il mondo. Dal 2003 mi sono specializzato a svolgere lavori su corda ed ho continuato a farlo per 11 anni. Questo lavoro mi piaceva molto e mi ha dato molte soddisfazioni anche perché si è trattato di un lavoro che ho trovato da solo e per raggiungere certi risultati ho fatto la vera gavetta. Lavoravo moltissimo, senza sosta, a volte svolgevo orari assurdi. Il lavoro per me è stata la cosa più importante che avevo, ma purtroppo anche l'unica. Mi prendeva così tanto tempo che quando non lavoravo mi sentivo spaesato. Forse potrei paragonare il mio lavoro ad una dipendenza, però mi è sempre piaciuto tanto, malgrado i suoi aspetti negativi. Credo che un domani ricomincerò a farlo dato che per me era una passione ed ero bravo a farlo.

L'espressione della danza

di Maddalena

Il mio talento? Pensarci e parlarne è sinonimo di gioia, piacere, mi esalto, divento bambina. Eh sì, bambina. Il mio talento è nato da quando ero piccola. Mia madre mi ha sempre raccontato che avevo circa due o tre anni quando ballavo e lo facevo appena sentivo una musica, una qualsiasi. A sette anni, con la mia faccia tosta, senza curarmi di nessuno, ballai davanti a quattrocento persone "La Guapa" (la sigla di Discoring, ballata allora da Stefania Rotolo). Mi ricordo perfettamente quel momento. Sentivo di potermi esprimere completamente con il corpo, senza imbarazzo, né disagio. Sapevo già cosa mi piaceva, ciò che mi faceva sentire libera dalle mie paure. È stato ed è ancora tutt'oggi così. Mi sento disinibita, perché so che con la musica posso entrare nel mio mondo, dove il movimento del corpo nello spazio ha potere su di me. Purtroppo quaranta anni fa, nella mia città natale, Matera, non c'era la scuola di danza, per cui è rimasta sempre viva solo la passione, il mio sogno chiuso lì in un cassetto. Nonostante ciò, durante la mia infanzia e adolescenza e fino ad oggi ho continuato a ballare solo

per me. Ho ricevuto sempre complimenti e conferme di ciò che fa parte della mia personalità, di ciò che sento dentro di me. È stato spesso un termometro del mio stato d'animo. I miei stati emotivi hanno quasi sempre condizionato il movimento del mio corpo, entravo come si suol dire in "contatto" con la mia pancia e la stessa mi trasportava nel mio mondo.

Quando usavo le sostanze ero così depressa che mi odiavo così tanto da dirmi che non meritavo di esprimermi perché il mio corpo mi stava dicendo che era dilaniato, sofferente, per cui mi immobilizzavo. Infatti non c'era alcuna armonia fra mente e corpo.

Oggi soffro quando penso che, se fossi stata bene, probabilmente anche a vent'anni avrei potuto trovare una soluzione per intraprendere qualsiasi strada che mi avrebbe portata a sviluppare in modo concreto il mio talento.

Però non è stato così, per cui oggi conservo dentro di me la mia posizione e quando posso la condivido con quelli che mi conoscono.

Dalla Redazione

La forza di volontà

Un elemento fondamentale per affrontare il proprio percorso

di Marishine

Sono un utente del centro Diurno “Stella Polare”. Sono passati sedici mesi dal mio arrivo qui e ho potuto vedere diverse cose sul mio modo di essere prima e dopo la mia esperienza in Comunità.

Appena sono entrata mi sentivo la vittima, l'incompresa dell'universo. Io ero al centro del mondo e vedevo solo me stessa senza tener conto del dolore e la sofferenza delle persone che veramente mi amavano. Quindi chi era veramente la vittima, io o loro? L'egoismo della mia tossicodipendenza mi aveva reso cieca e sorda nei confronti di chi mi stava vicino.

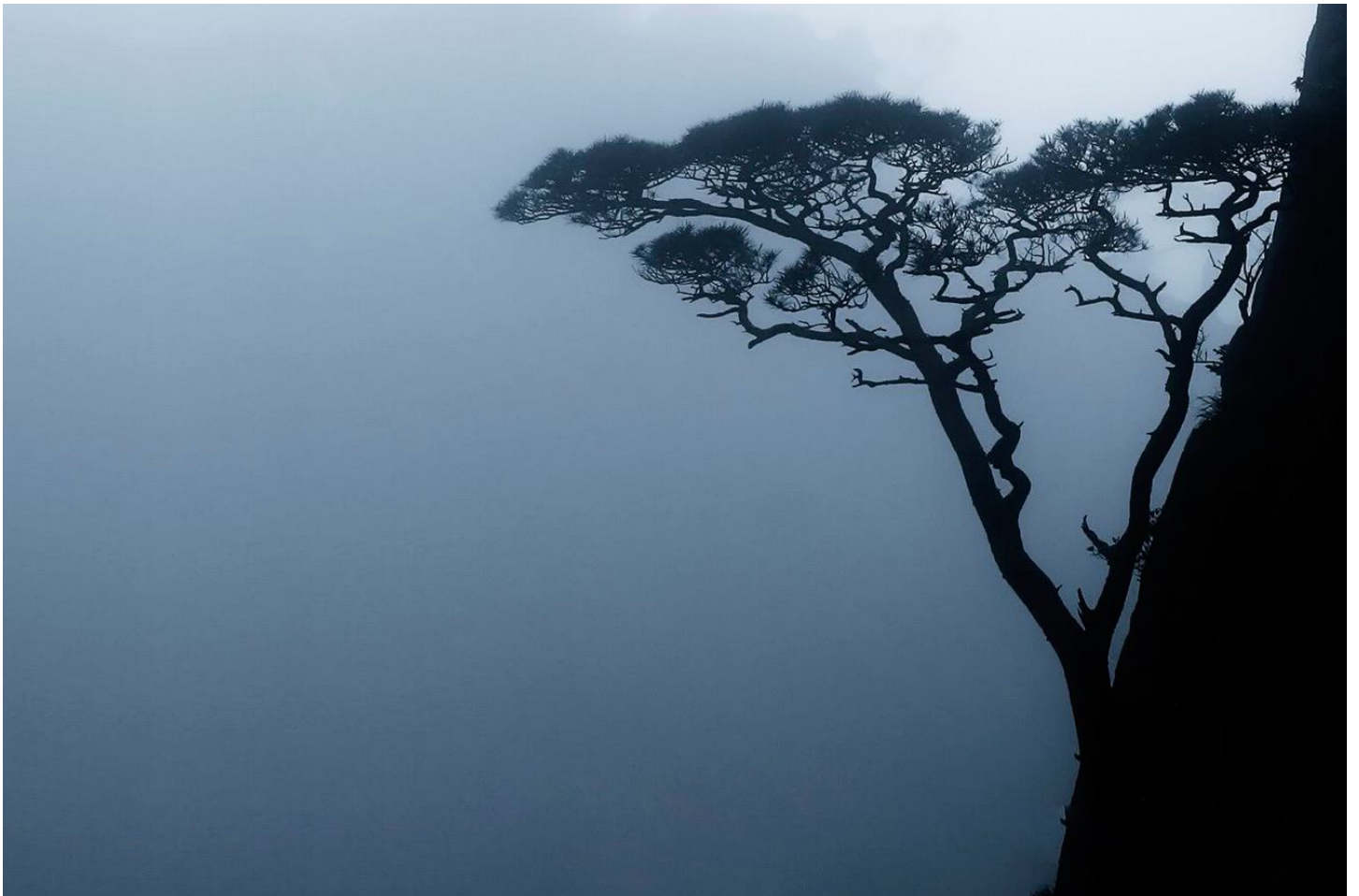
Lavorando qui dentro su me stessa mi sono tolta quella benda dagli occhi e ho visto la vera realtà delle cose. Il lavoro è stato lento come salire dei gradini di una scala. Ne facevo due in

avanti, poi uno indietro, poi risalivo e in alcuni momenti ero ferma. L'importante è non scoraggiarsi e non perdere mai di vista l'obiettivo che ti sei data, quello di vivere.

Le regole del centro mi hanno aiutata a lavorare sulla mia forza di volontà.

È scoccante fare cose che non ci va di fare, d'altronde questo è stato sempre il mio modo di pensare: questo è troppo faticoso, mi annoia, quindi non lo faccio.

Mi sono accorta che questo modo di pensare diminuiva la mia forza di volontà. Ora me ne accorgo. Qui ho imparato, come dice una mia cara operatrice del centro, ad essere spietata con me stessa (in senso buono) e a salire quel gradino che vedevo troppo alto per me, per guardare indietro e dire con soddisfazione “Ce l'ho fatta, ne posso salire un altro”.



Dalla Redazione

Il senso delle regole

In Comunità, così come nella vita, esistono delle regole che vanno rispettate. Non sempre è facile, ma quelle regole ci aiutano a rimanere centrati per non entrare in territori “rischiosi”

di Maddalena

La vita è una regola. Bisogna darsi delle regole con se stessi e con gli altri per vivere bene. Sì, penso proprio di sì. In realtà penso che ogni volta che ci svegliamo la mattina, sia se dobbiamo svolgere dei doveri, sia se possiamo viverci dei piaceri, ci diamo una regola di vita.

Sin da piccola i miei genitori mi hanno insegnato il senso civico con piccole regole che sono indispensabili nella convivenza per il rispetto degli altri e di se stessi. Con il tempo non sono stata più in grado di rispettare queste regole totalmente, perché ho iniziato a fare come mi pareva. Questo comportamento ha iniziato a prendere piede dal momento in cui sono scappata dalle mie paure. Una delle tante è stata la paura di crescere, con la difficoltà quindi di prendermi le mie responsabilità rispetto all'età adolescenziale.

È vero anche che sono entrate in gioco altre componenti di tipo psico-emotivo e sociale dalle quali mi sono lasciata trascinare. Iniziare dall'adolescenza a provare il gusto di trasgredire è stato l'inizio della mia tossicodipendenza che mi ha portato a non rispettare più alcuna regola di vita. Ho guardato dall'alto il mio

declino senza essere capace di fare niente per arrestarlo.

In seguito, entrando in una Comunità residenziale ebbi grande difficoltà a capire perché una cosa si “doveva” fare in un modo anziché in un altro. Strada facendo cercavo di dare un senso, di darmi una spiegazione, affinché tutto ciò che facevo non fosse vano ma per un motivo preciso. Così ho iniziato a cogliere ciò che per me era utile per la mia crescita.

Oggi faccio una differenziazione tra le regole che sono normative e le regole date dal buon senso. Le prime sono quelle che per me delineano i confini oltre i quali si rischia di comportarsi senza avere rispetto per nessuno. Le seconde possono essere modificate in seguito ad una valutazione oggettiva, in base alla funzionalità di quello che è necessario fare, cercando quindi di non essere troppo rigidi.

In Comunità, sapere che ogni cosa che si fa ha una sua motivazione è molto importante. Domandarsi il perché devo fare una cosa piuttosto che un'altra serve per sviluppare la capacità di affrontarsi, avere pazienza, imparare ad accettare, imparare ad imparare per potere e volere cambiare.



L'importanza del gruppo

La redazione ha realizzato un articolo di gruppo, raccogliendo opinioni e riflessioni sull'importanza ed anche sulle difficoltà di lavorare e crescere in un contesto comunitario e di condivisione. La realizzazione del giornale *Fatti Stupefacenti!* è un momento di lavoro insieme ed è per questo che in alcune testimonianze i redattori si soffermano sul valore che danno al lavoro nel laboratorio di giornalismo.

ANDREA

Mi sono sempre trovato bene nel gruppo perché comunque non ho mai avuto scontri: mi sono sentito accolto dal gruppo, le persone mi hanno dato una mano. Vorrei riuscire a parlare di più in gruppo ma anche in generale, ho infatti molte difficoltà a socializzare a causa dei farmaci che prendo vista l'astinenza dalla droga. Il gruppo è unito e mi sento aiutato più dagli utenti che dagli operatori anche se devo dire che l'input a smettere di buccarmi me l'hanno dato gli operatori Vincenzo e Francesca. Per ora parlo di me stesso e non mi interessa parlare di fatti avvenuti in comunità giornalmente ma preferisco discutere dei fatti personali della mia e degli altri. Il giornalismo è interessante e utile perché si mescola con il lavoro che facciamo in gruppo: Nicolò e Paola sono persone competenti che mi aiutano da cui traggono sostegno e stimolo.

AIME'

Una seduta individuale da uno psicoterapeuta è ben diversa da una vita in comunità. Ogni giorno ti devi confrontare con le persone che ti stanno intorno: il gruppo. La realtà che ci è sfuggita durante la nostra vita da dipendenti ti viene riproposta dal gruppo, che funge da specchio. Ogni giorno da ogni elemento del gruppo ne ricevi un riflesso e gli operatori fanno da guida durante il nostro percorso. Noi siamo come in una palestra, dove ci alleniamo con strumenti nuovi che ci vengono messi a disposizione dal centro diurno. Spetta a noi ricavarne l'utilità che una volta fuori ci sarà d'aiuto. Insieme con gli altri, attraverso gli spazi a disposizione possiamo rivedere la nostra infanzia, le cose accadute a cui non abbiamo dato nessuna importanza per elaborarle e lavorarci sopra. Piano piano iniziamo a conoscerci meglio giorno per giorno.

GIULIA

Inizialmente, al mio ingresso in comunità ero molto scettica riguardo l'utilità del gruppo da un punto di vista terapeutico, non ne concepivo il senso, pensando che ognuno avesse i propri problemi, non percependo lo scopo della condivisione. Mici sono volute settimane per comprendere l'importanza del lo scambio emotivo e affettivo sul piano terapeutico: da tempo non ero più in grado di socializzare e pensavo di non poterne essere più capace; invece imparare ad esprimere le mie emozioni mi ha facilitato ad instaurare finalmente dei rapporti sani allontanando lentamente la modalità tossica, entrando e rimanendo in contatto con elementi di guarigione, con la costanza e la continuità nei rapporti. Ho imparato ad accettare le regole per rispetto mio e degli altri, sto imparando ad essere responsabile, coerente ed aderente con me stessa e le mie scelte che ora non sono più dettate dall'impulsività, ma dal raziocinio. Il gruppo mi dà la giusta motivazione ad andare avanti, mi domanda di confrontarmi con gli altri, ricevendo e di conseguenza dovendo imparare ad accettare le critiche, quelle costruttive. Ho capito che è proprio nel momento in cui il confronto ti tange, ti tocca, ti irrita, che ha una risonanza dentro di te, è proprio allora che significa che è veritiero e ti riguarda, ed è lì che puoi sfruttare l'occasione, la possibilità di crescita che ti viene offerta dal gruppo, appunto.

Altro elemento fondamentale è lo sfogo: sfogarci insieme alla condivisione limita, a mio parere, la possibilità di ritornare sulla vecchia strada, quella delle droghe, perché grazie anche agli operatori, certe costruzioni mentali, alcuni pensieri negativi, vengono "smontati" e inevitabilmente ritorni con i piedi, per terra, a contatto con la realtà.

Ultima cosa, il contributo che ognuno di

noi può apportare al gruppo: bisogna imparare e quindi saper intervenire in maniera opportuna, con la giusta delicatezza e nel contempo incisività, e queste sono tutte competenze che si apprendono con l'esperienza.

Riguardo l'esperienza del giornalismo, ritengo che sia un laboratorio fondamentale di formazione personale, grazie ai due coordinatori Nicolò e Paola, che premetto che ringrazio infinitamente, che dia voce ai miei pensieri, adito alle mie passioni e devo confermare che mi emoziono, tremendamente a rileggere poi i miei articoli a voce alta davanti al gruppo. Mi rendo conto che è un'attività che unisce il gruppo, fa germogliare i rapporti, mi fa riscoprire o addirittura scoprire parti celate di me stessa.

Insomma, ci insegnano quella "cnv" (comunicazione non violenta) che non ho mai neanche preso in considerazione vista anche la mia irruenta impulsività, e più trascorre il tempo, più mi rendo conto che il linguaggio è la migliore arma che ci sia.

Per tale motivo grazie a chi ci offre questa possibilità:

GRAZIE PAOLA, GRAZIE NICOLO'



L'importanza del gruppo

MADDALENA

Avendo già sperimentato un'altra comunità non ho avuto grande difficoltà ad inserirmi nel gruppo di Stella Polare.

Ritengo che il gruppo sia importante per la crescita di ognuno di noi e lo utilizzo per poter modificare alcuni miei comportamenti.

Penso che il gruppo rimandi ad ognuno di noi ciò che di noi stessi non riusciamo a vedere. Oggi, in confronto a tempo fa (circa un anno), penso che il mio contributo al gruppo sia più attivo e coinvolgente, propenso a dare input e stimoli positivi.

Il gruppo mi ha dato veramente una mano!

BILLY

All'inizio non volevo sentire niente e nessuno perché pensavo fossero tutti matti. Ero disorientato, smarrito, anche perché è la prima volta che mi capita una cosa del genere. Avevo molta difficoltà ad aprirmi, a parlare di me stesso perché venendo da una mentalità di strada non concepivo come gli operatori potessero aiutarmi: ogni domanda mi ricordava un interrogatorio. Però, poi, dopo vari mesi di permanenza nella comunità, perché costretto dalla legge a stare qui per forza,

visto che l'alternativa era il carcere, spronato e stimolato dagli operatori, ho iniziato a parlare un po' di me e di conseguenza ho acquisito maggiore fiducia in loro. Dopo circa 8 mesi ho cominciato a capire che parlare mi scaricava l'ansia, mi permetteva di sfogarmi senza dare adito alla mia irruenta impulsività. Ho capito anche che il gruppo, fungendo da specchio, mi faceva notare atteggiamenti comportamentali di cui io non mi accorgevo da solo, e tutto ciò mi è costato molta fatica, rischiando il carcere e facendomi togliere l'affidamento per una sospensione. Dopo tale sospensione mi sono rimesso in carreggiata, rivalutando ciò che era giusto per me e per la mia famiglia: non ho mai voluto abbandonare i miei figli come nella mia infanzia è capitato a me.

Oggi sono 14 mesi che sto qui, di cui 12 che non mi drogo; ho lavorato ed ancora sto lavorando molto nei gruppi sia per me che per aiutare i nuovi entrati a capire che dentro ognuno di noi c'è una possibilità di salvarsi la vita e non dare il vantaggio alla droga che ti rovina l'esistenza, la personalità, l'identità, vedendo tutto superficialmente.

Tramite il giornalismo ho scoperto quanto è gratificante dare testimonianza della

mia esperienza. Spero di finire a l più presto il programma perché finalmente, dopo tanti mesi, ho la giusta consapevolezza di quello che voglio come il reinserimento nel mondo lavorativo.

Vi ho raccontato la mia esperienza perché chi ha questo tipo di problema capisca che non è mai troppo tardi per viverla la propria vita in maniera sana, perché la vita è una e regalarla ad una sostanza è inutile, è distruttivo e non ti fa godere i più bei momenti della tua vita, quelli che io ho riscoperto strada facendo, anche se con fatica, nelle piccole cose.

MARISHINE

Dopo 22 mesi posso dire che il gruppo mi ha aiutato a vedere degli aspetti fragili della mia persona che non riuscivo a vedere da sola. Senza il gruppo è difficile fare questo. E' interessante vedersi attraverso gli altri in quanto ci sono molte fragilità in comune e ti vedi come in uno specchio. Non avrei mai pensato che un giorno le mie parole ed i miei pensieri potessero essere così importanti per gli altri e per me stessa. Questa opportunità me l'ha data il corso di giornalismo, e vedere le mie parole impresse sul foglio ha dato più pesantezza alla mia identità.

GRAZIE



Valutazione, sostegno e passione

Intervista ad Ornella De Luca, psicologa del Centro Osservazione e Diagnosi del Centro Diurno "Stella Polare"

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

Lavoro presso il Centro di Osservazione e Diagnosi, quello che in alcune Comunità viene chiamato Centro di Accoglienza. In realtà non si tratta solo di accoglienza ma si fa una valutazione a tutto campo. Svolgo dei colloqui conoscitivi, faccio una valutazione attraverso una serie di test e attraverso l'osservazione diretta sul campo. Questo periodo mi permette di conoscere meglio la persona.

Come fai a capire e a percepire se le persone sono pronte ad entrare nella Comunità?

Quando una persona si presenta da noi, solitamente inviata un Ser.T, viene con una richiesta. La richiesta può essere della persona stessa oppure può provenire da una struttura come il Ser.T appunto o da uno o più familiari come figli e genitori. Si valuta prima di tutto quanto sia genuina la richiesta, se la persona crede nella richiesta di aiuto o è piuttosto spinta da altri. Un minimo di motivazione ci deve essere. Se una persona sostiene di voler smettere con le sostanze ma non ce la fa da sola, la motivazione, anche se piccola esiste. Se una persona si sente "mandata" da qualcuno e ci dice che per lei il problema con le sostanze non esiste, c'è evidentemente un lavoro più approfondito da svolgere. Esistono degli stadi che identificano queste situazioni. C'è una fase detta di precontemplazione durante la quale la persona non si preoccupa e ci costringe a inviarla nuovamente al Ser.T e una fase di contemplazione che identifica il periodo durante il quale la persona prende in considerazione il percorso terapeutico. Arrivano poi delle persone che sono già determinate e quindi sono già in una fase più avanzata. Più raramente ci troviamo ad accogliere persone che sono già nella "fase dell'azione", ovvero stanno compiendo azioni e hanno comportamenti positivi affinché si allontanino dalla sostanza e dal mondo ad essa legato (cambiano numero di cellulare, non frequentano più determinati luoghi o persone ecc...).

Cosa ti spinge a fare questo lavoro nel campo delle tossicodipendenze?

Sono 12 anni che lavoro in questo Centro. Ci sono capitata per caso. Fui selezionata da Onofrio Casciani (fondatore e responsabile del Centro ndr) al quale dissi che volevo provare. Per me era un campo sconosciuto. Sono cresciuta in un paesino pugliese nella provincia di Lecce dove non conoscevo la tossicodipendenza. Quando terminai il periodo di prova nel Centro fui soddisfatta del lavoro e mi piacque. Ho trovato tanta ricchezza nelle persone, tante risorse che le persone hanno ma che faticano a spendere perché non sanno di averle o perché le hanno relegate in un cantuccio. Ho trovato grandi stimoli anche nel lavoro con i familiari, vista la mia formazione in mediazione familiare.

Quanto rimani coinvolta dalle situazioni che incontri e come si evita il rischio di avere delle preferenze nei confronti di qualcuno?

Il mio intento è quello aiutare tutti allo stesso modo e al meglio possibile. Il periodo di Osservazione e Diagnosi mira proprio a questo. Ma devo essere sincera. Io sono una mamma e quando ci sono dei figli la mia attenzione è un po' diversa, sono situazioni che prendo a cuore.

Hai un atteggiamento sempre molto gentile, ma durante i colloqui è per te necessario usare più forza e decisione?

All'interno del Centro abbiamo tutti quanti un ruolo. Viene comunque fuori la nostra personalità, il nostro carattere. Io sono così come mi vedete anche fuori dal Centro. So essere accogliente, ma è chiaro che svolgo un lavoro ed ho un compito. Uso la fermezza quando ce n'è bisogno e quando ritengo di dover rimandare alla persona che ho davanti che una determinata situazione va corretta. Non lo faccio per colpire gratuitamente, ma sempre con uno scopo volto al benessere della persona.

Emotivamente come gestisci eventuali fallimenti terapeutici?

Quello che mi è stato insegnato è che abbiamo dei limiti. Dobbiamo accettarli. Mi chiedo sempre se ho sbagliato qualcosa. È giusto che un professionista serio se lo chieda. Accanto a questo devo mettere in conto che non tutte le persone vogliono essere aiutate. Un fallimento può dipendere da tanti fattori, anche da influenze esterne. Io però non lo vivo come un fallimento, perché anche se una persona lascia il Centro credo che in quella persona qualche semino e qualche segno sono stati lasciati. Magari la persona non era pronta e potrebbe ritornare in seguito.



La fede. Strada per la lucidità?

Una riflessione sul ruolo che la Fede e la religione possono avere in un percorso di guarigione

di L.C.

La società moderna e lo stato in cui viviamo hanno contribuito ad abbassare di netto la soglia media del primo consumo delle sostanze stupefacenti. I ragazzi spesso iniziano, vuoi per curiosità, vuoi per un senso di ribellione, non più come una volta dagli spinelli ma direttamente con le droghe pesanti che nella stragrande maggioranza dei casi portano alla Dipendenza Patologica Recidivante. La Fede intesa come religione, come culto, può essere la risposta, la via d'uscita da una patologia di tossico dipendenza?

Il tossicodipendente spesso non prende minimamente in considerazione la fede come via d'uscita, perché non ci può essere fede se c'è la sostanza, se non nella sostanza stessa.

Può essere arrabbiato con quest'entità superiore che non lo aiuta! Magari si costruisce il pensiero che è proprio quest'entità o Destino a volere che lui si faccia del male.

Io stesso mi sono ritrovato spesso a pregare, a recitare preghiere nel mio letto chiedendo a Dio aiuto, chiedendo una sorta di grazia, come se non dipendesse da me ma da qualcosa che mi possedeva come un mostro gigantesco e maligno che mi portava a fare cose che non avrei mai fatto...

Ma come si può chiedere aiuto all'impalpabile? Magari aspettando un segno, una spinta miracolosa, ma comunque chiedere aiuto. Questo è già un punto di partenza.

La religione potrebbe essere un'ottima arma in questa che è una vera e propria guerra, per chi ha voglia di intraprenderla. Ma

come tutte le armi bisogna saperle usare.

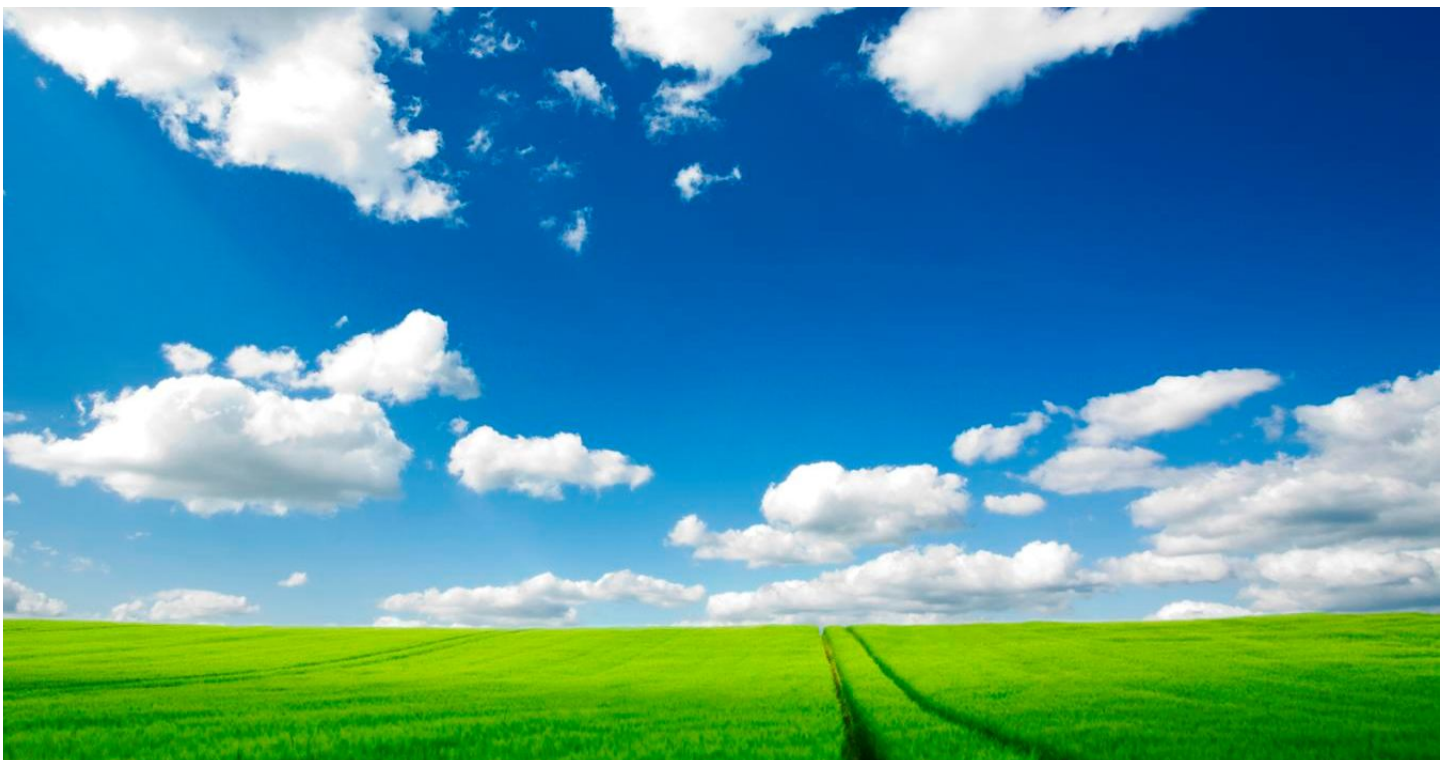
Credo che la persona definita Malato Cronico Recidivante non possa curarsi con i rosari e sacre scritture ma deve, se vuole guarire, affiancare a questa sua arma un percorso psicologico, introspettivo e farmacologico, perché se usata male, la Fede potrebbe addirittura essere un sostituto della sostanza e quindi diventare una nuova Dipendenza di tipo affettivo o spirituale non colmando così in modo SANO la dipendenza dalla sostanza che è di fatto una copertura o una "medicina" per qualcosa che ci ha ferito o che ci è venuto a mancare nell'infanzia.

Il Centro Diurno Stella Polare è questo che ti sostiene a fare. Bisogna conoscersi in profondità per estirpare il mostro. L'attività che si svolge durante tutta la settimana dalle 9 alle 17 è in toto TERAPEUTICA. Dalle attività all'aperto che ti impegnano fisicamente e mentalmente, i colloqui con lo staff, ma il punto forte su cui bisogna far leva è il GRUPPO.

Durante i gruppi si tirano fuori le EMOZIONI che i tossicodipendenti chiudono in una sorta di cassaforte blindata all'interno dell'anima.

Questo è il vero punto di partenza per la guarigione, seguire le indicazioni dello staff e aprirsi in gruppo.

Da qui, per tutta la vita è necessario vivere sapendo che non sei invincibile, anzi, che hai un punto debole che devi proteggere con forza e orgoglio.



Dalla Terza fase...

Io e la psicoterapia

Una lettera - racconto di Stefano, un uomo che ha affrontato il percorso terapeutico in Comunità e che oggi continua a scoprirsi e a trovare il suo equilibrio grazie alla psicoterapia e a nuovi strumenti acquisiti nel suo percorso

di Stefano Rosati

Ciao a tutti. Mi chiamo Stefano e oggi sono un ex. Ex che, vi chiederete. Sarò onesto. Ex dipendente da eroina, alcool, farmaci, ex playboy notturno, ex atleta dalle grandi speranze, ex ragazzo del parco e attualmente disoccupato, ma felicemente anonimo. Felicemente anonimo? Sì, felicemente anonimo. Anche se materialmente non ho nulla, con l'aiuto di alcuni terapeuti ho ritrovato la pace persa 23 anni fa.

La psicologia è di grande aiuto? Per me sì. Ho iniziato a frequentare gli studi terapeutici a 26 anni, ma la psicoterapia e il modo di vivere che avevo allora e il mio modo di essere non andavano propriamente d'accordo. Nonostante tutto quei rapporti terapeutici sono stati e sono tutt'ora dei rapporti veri che hanno contribuito a portarmi verso una responsabile e felice indipendenza. Una qualità di vita che era stata minata da un disturbo psichiatrico (mi dissociavo per settimane o mesi) che l'essere tossico all'epoca (come mi hanno fatto notare non potevo fare altro...) non faceva altro che nascondere, rendendo più grave la già scomoda condizione esistenziale. Poi, dopo aver perso per l'ennesima volta tutto, lavoro, amici, famiglia, in un barlume di lucidità, con un ritrovato coraggio e tanta umiltà (sognai un rabbino che mi cospargeva il capo di cenere) andai in un centro specializzato. Due anni di lacrime e sangue, tanta disciplina morale e tanti aspetti della vita da rivedere per la terza volta.

Mi sono lasciato guidare, ne avevo un gran bisogno anche se non volevo ammetterlo. Avevo un compagno al mio fianco: il mio ego mostruosamente ingombrante! Ora sono qui, a distanza di due anni dalla mia uscita dal Centro "Stella Polare" e continuo a "terapeutizzarmi". Ne sono così felice. Ho scoperto che mi fa bene e che non ne ho paura, interagisco con la terapeuta e vedo che mi fa elaborare tante cose. Mi ha aiutato a su-

perare lutti, malinconie, polidipendenze, due matrimoni falliti, un'emotività a volte esplosiva e altre volte incontrollabile. La psicoterapia mi ha riappacificato cuore e mente e mi ha restituito la dignità e la gioia di vivere.

Il rapporto terapeutico mi ha fatto diventare più responsabile e adulto e, cosa per me ancora più vitale, mi ha quasi guarito dalle mie "allu-dissociazioni", attraverso consigli giusti e mirati. Ho provato anche a fare da solo la psicoterapia. Ero abbonato ad Astrolabio e Edizioni Mediterranee ma non ha funzionato. Anzi, peggioravo per il semplice fatto che non c'era contraddittorio. Me la cantavo e me la suonavo...

In terapia invece si sta lì con qualche biscottino e si tira fuori l'angoscia, il dubbio, il dolore, la certezza, la gioia e la voglia di vivere. Si prende la reprimenda quando serve e ci si accorge che il benessere passa attraverso tante cose. Si ha un rapporto diverso con il denaro che ora viene speso non oltre il necessario. Si arriva ad essere dei veri esseri umani. Per me questo significa che si arriva alla liberazione tanto cercata, si esprime il proprio essere attraverso le arti e le lettere, non si è più cupi, negativi e ossessionati.

In poche parole si è fatto il balzo, eludendo e schivando i pericoli, si gode la vita con quel poco che si ha e si blocca l'affannosa ricerca del piacere a tutti i costi. Si apprezza la famiglia, i compagni di percorso, un tè al bar. Ci si commuove davanti ad un bambino che gioca e si piange nei momenti tristi. Ci si riscopre umani, misericordiosi e compassionevoli. Talvolta ci si guarda indietro dicendosi "Ma l'ho fatto davvero?" e si testimonia la propria disavventura nella speranza che qualcuno raccolga l'esempio senza sentirsi degli dei. Si cerca di aiutare qualcuno nei luoghi appropriati. La Speranza, un sentimento così potente in terapia che si

riscopre e si coltiva, condividendolo con tante persone. Si accetta il fatto che si è fallibili, ma che comunque sei indispensabile a calcio balilla o per vedere il nuovo film o la retrospettiva su Sergio Leone e... ti piace. Tutto questo ti viene riconosciuto e qualcuno dirà "Ma ti ci voleva tanto?". Umilmente riconosci che sì, mi ci è voluto tanto e stavolta sei tranquillo, accetti le critiche. Non giudichi più nessuno perché sei consapevole che ognuno porta il suo fardello e tu hai accettato il tuo con dignità, sapendo che ora ci sono persone e luoghi dove andare. Si è liberi e responsabili, una cosa che fa tremare le gambe, si è una persona e non un losco personaggio che si aggirava per Roma.

Ora, dopo aver parlato tanto e scritto al plurale, ora con la terapia ho apprezzato la meta, cioè casa e la società che tanto avevo odiato non è poi così malvagia.



Dalla Terza fase...

Il losco personaggio che vagava la notte era solo un uomo nudo sotto le avversità e le piogge della vita, era in preda ad un sacco di cose brutte, era un uomo disperato e stanco, ma “era”, passato, quei giorni bui sono lontani. Anche allora era un uomo solo che a causa delle droghe e dell'alcol non era consapevole.

Devo ringraziare coloro che mi sono stati vicini e un grazie sentito ai miei due terapeuti e al Centro che hanno fatto di me una persona migliore grazie al rapporto di aiuto che si è instaurato, un rapporto che mi aiuta a dirigere le energie verso una rotta giusta per me e mi rende accettato dalla società, dalla mia famiglia e dalle persone che frequento. La psicoterapia è come farsi un abito, va fatta su misura. Soprattutto non credo che la terapia sia una dipendenza, come sento dire in giro. Scientificamente, scrivendo posso testimoniare cosa è avvenuto e cosa avviene. Ci si libera dai luoghi comuni, dalla violenza, il senso del possesso viene sfatato, un'insolita calma ti pervade e guardi la persona (penso a mia moglie) che ti è stata accanto come una persona degna di

amore e di attenzioni. Scopri che il futuro lo puoi scoprire solo vivendo e che sei fortunato ad avere una persona accanto.

Hai paura? Sì, ma è benefica. La riconosci e sai che è un'emozione umana che ti salva, il tuo vecchio modo di essere che cercava comprensione e affetto in tutti i luoghi e che non doveva avere paura di niente è scomparso. Preferisci parlare di cose normali, sei consapevole di essere di nuovo in piedi, sconfitto ma non vinto e che quella sconfitta si è tramutata in saggezza. È un percorso lungo e faticoso ma che vale la pena affrontare come un discepolo osservante di una nuova religione: la Sobrietà. Tutto questo lo ritrovi con la persona amata, quando dopo aver fatto l'amore ti ritrovi in un tenero abbraccio ricco di tante cose, e il mondo fuori con i suoi casini è lontano.

Diventi indifferente? No, ma sai che non puoi essere il salvatore della patria. La cosa più difficile durante la terapia? Smontare la rabbia, la vendetta, l'occhio per occhio che ti riporta a fare gli stessi sbagli e lentamente fidarsi delle proprie

emozioni e sensazioni e iniziare a scoprire che sei parte di qualcosa che si chiama famiglia, amicizia, professionalità sul lavoro che a volte di dà qualche arrabbiatura che però adesso sai gestire. Si può obiettare: ma sei un narcisista! No, sono un essere umano ed è bellissimo.

Questo è quanto ho ottenuto con la psicoterapia alla quale, soprattutto all'uscita dal Centro, ero recalcitrante. Mi sono preso cura di me e quando è servito anche dei miei cari. Non proietto più, quando mi fanno dei complimenti ancora mi esalto ma sto lavorando anche su questo, così come sul rifiuto (è una delle tante possibilità). È difficile, faccio fatica ad accettare delle cose, il vecchio è duro a morire. Oggi posso dirlo guardandolo negli occhi: “No Corvo Rosso, non avrai il mio scalpo!”. Oggi senza sfida, ma oggi sentendomi saldo, accettando anche le giornate amare senza più autodistruggermi e ricadere nei vecchi comportamenti. Ora non sono più solo.

Con affetto
Stefano.



Punti di vista creativi...

Interpretazione ed analisi di un pentito

“L'altra bianca” di Renato Zero.

Una significativa canzone del 1994 sul tema della tossicodipendenza è diventata lo spunto per un'analisi che aiuti a comprendere la realtà del tossicodipendente

di L.C.

Bianca che stai
In cima ai pensieri
Trasparente sei
Spessore e corpo non hai
Insostituibile tu

I pensieri del tossicodipendente girano tutti intorno alla sostanza, la venerano, le danno un valore fuori dal concreto, dal naturale. Esiste solo Lei

Bianca poi
Degna dei giorni suoi

Ha di fatto accompagnato grandi artisti come Renato Zero in giorni bui ed ha partecipato a costruire il suo personaggio

Cerca un nascondiglio
Dentro uno sbadiglio
Nel dubbio che
Covi dentro di te

Per nascondersi il tossicodipendente sbadiglia, cerca di compiere gesti naturali, comuni per non farsi scoprire.

Bianca la dea
Degli sconfitti
Uomini a metà
Signori non si sa
Chi può distinguerli più

La sostanza ti annienta, diventi tu stesso la sostanza, ormai è la tua vita, senza sei nulla.

Bianca e immacolata pensi tu
Mentre annusi i suoi servizi
E neve sia a cadere sui tuoi silenzi

Ma il tossicodipendente non si rende conto, passa il tempo e lei si insinua sempre più nella tua vita, condiziona relazioni, lavoro e spesso puoi ritrovarti da solo in silenzio con lei...

Punti di vista creativi...

Vita lontana da qui
È vita solo così
Se sale dalle narici su
Vita se, un'altra non c'è

Quando cadi nel baratro sogni di fuggire in un posto sicuro con lei che è l'unica che può consolarti, non vedi altre alternative....

Brucia se fuoco le dai

E' una scarica d'adrenalina, un attimo che non ti puoi lasciar sfuggire...

Miscela dei sensi tuoi
E non serve carburante
Se il motore adesso è fuso già
Come potrà fare Bianca
A offrirti l'eternità!

Ma arriva prima o poi il momento che non ti da più soddisfazioni, non puoi andare avanti così, ti delude ma tu la cerchi comunque...

E cercarti adesso e non trovarti
Adesso che avevo un gran bisogno capirti
Ti ricordo com'eri, quando affidavi al mare i tuoi pensieri
Scapigliato da un sussurro o da tempesta
In un abito da sogno, che mettevi solo nella festa..
era una grande festa la tua festa

Diventi malinconico, un bambino a cui tolgono il giocattolo preferito (moltiplicato per milioni)

Bianca trovò
Un uomo già condannato
E non infierì
Non più di così
Ormai il destino era lì
Il più pallido candore può
Scongiurare la violenza

Sei al capolinea, sei finito, non puoi continuare così. Guarda! La soluzione è lì, candida, chiedi aiuto, smetti, aiutati a capire il problema che ti ha portato a ridurti così!!!!

Adesso che di Bianca può fare senza.
Vita una volta di più
Se non sei Bianca anche tu
Se riuscirai a convincere
Che non c'è altra vita che te.
Brucia se fuoco le dai
La vita nei sensi tuoi
E non serve carburante
Se il motore adesso, adesso va!
Bianca allora vinta e stanca
BOROTALCO SI FA!!!!



<http://www.youtube.com/watch?v=phG16DTYyas>

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!

Dalla prima pagina...

di Paola Anelli

Forse dovremmo fermarci, chiedere aiuto a quel genio ispiratore conduttore dei talenti che è dentro di noi, dovremmo svegliarlo, chiedergli suggerimenti, risorse e soluzioni.

Il gruppo di lavoro che partecipa alla realizzazione di questo giornale è ospite di un centro per il recupero dei tossicodipendenti.

Ogni giovedì, quando arrivo al centro per il laboratorio, la prima cosa che noto è la diversificazione dei talenti.

Me ne rendo conto dal diverso modo di salutarmi, di proporre cose e di dividerle da parte di ognuno. Tante volte, parlando,

qualcuno dice: "Potrei fare questo; preparare quello; sai, ho trovato un lavoro, proprio quello che so fare; mi piacerebbe tornare a fare quel lavoro perché è il mio, mi piace, mi appartiene; ai miei figli posso insegnare questo che mi è sempre piaciuto..." e tanto altro ancora.

Dentro di me penso che alla fine nulla uccide il talento. La droga si insinua in quella distanza da sé, porta a dimenticare, a sospendere, a fare un'anestesia più o meno breve.

Ma il talento per la vita si risveglia sempre, e quando riusciamo ad incontrarci non ci abbandona più.

di Nicolò Sorriga

Nel corso di un incontro intorno alla lunga tavolata del salone del Centro Diurno, abbiamo deciso di parlare del talento di ognuna delle persone presenti. Alla domanda di Paola: "Qual è il tuo talento?", alcune persone hanno risposto di getto, mentre altre si sono soffermate a pensare, a valutare, a ricordare. In quel momento ho capito quanto fosse importante parlare di un argomento così profondo.

Nel corso degli anni di lavoro all'interno del Centro, ho spesso notato come le persone che hanno vissuto la tossicodipendenza tendano a valutare le proprie capacità positive partendo da un punto della loro vita nel quale la droga era già presente.

Chi sapeva suonare lo faceva sotto effetto di sostanze, chi sapeva ballare non riusciva a farlo senza il sostegno di qualche pasticca dal nome impronunciabile, chi sapeva fare il proprio lavoro, magari anche difficile e che richiedeva una grande capacità, lo faceva con in corpo qualcosa che credeva lo aiutasse a farlo meglio.

Ma il talento, l'inclinazione, la dote naturale, partono prima dell'incontro con una sostanza. Nessuno nasce tossicodipendente, ma tutti nasciamo con dei doni e con la propensione a saper fare bene, fin da piccoli, qualcosa che nessuno ci ha mai spiegato. Non è questo il momento di discorrere su chi sia - se Dio, la natura, il fato o le stelle - a consegnarci certe chiavi, ma rimane il fatto che ognuno si porta dentro certe innate capacità.

Il punto è, e lo ripeto, saper riconoscere e nutrire quel talento che ci portiamo dentro.

So bene che molto spesso la vita ci porta ad affrontare situazioni e storie che sembrano così lontane dalla parte bella che abbiamo dentro di noi, ma anche nei contesti più duri e atroci la luce del talento continua a dare segno di sé e quelle doti che sono nostre,

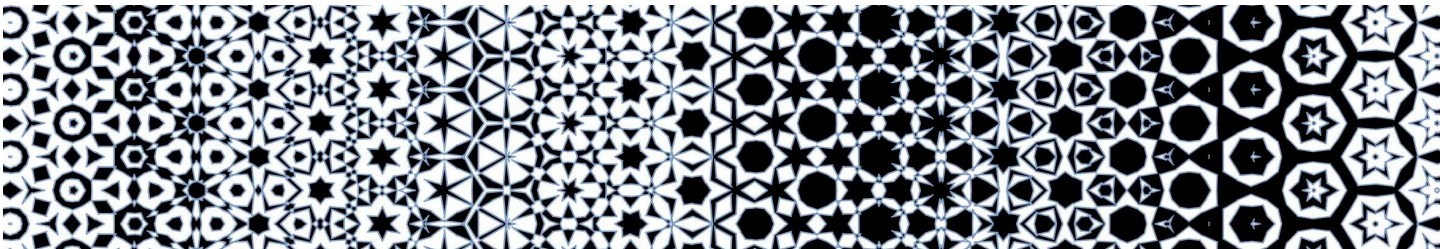
che siamo noi, si esprimono comunque anche se gli diamo un altro nome e apparentemente sembrano cose da poco, banali e abitudinarie.

E così, anche in questi mesi di lavoro che sono serviti per preparare il giornale che avete tra le mani, ho scoperto che dietro un buttafuori appassionato del suo lavoro c'è un uomo che da sempre ha avuto doti e capacità di mediazione; oltre certi volti silenziosi e con gli occhi grandi c'è la capacità di saper registrare le situazioni, mettere a fuoco, ricordare; nella mano che batte nervosa su una coscia c'è il senso del ritmo e la passione per la musica; nell'ascoltare un uomo dall'intelligenza acutissima vedo la capacità di saper osservare le cose in modo differente, da nuove prospettive, come su una corda a trenta metri d'altezza.

Il talento si esprime sempre, ma a volte è necessario andare oltre le apparenze, soprattutto quelle che imponiamo a noi stessi per far sì che venga riconosciuto.

Credo che sia per questo motivo che per mantenerlo vivo dobbiamo accettarlo e scegliere contesti di vita che consentano al nostro meglio di esprimersi in modo sano e cristallino.

Mi vengono in mente artisti, musicisti, poeti, danzatori, persone delle quali ammiro la capacità, il dono naturale di sapersi librare in alto. Di molti di loro mi accorgo di amare soprattutto quell'arte nata nei momenti di maggiore consapevolezza di sé. Crede che il proprio talento abbia bisogno dell'aiuto di qualche sostanza per esprimersi è come entrare in un delirio di onnipotenza: cosa, oltre noi stessi, può far esprimere ciò che è nato con noi? Altra cosa è saperlo gestire, riconoscerne la misura, il tempo, il sapore. A volte serve tutta una vita. Ma da qualche parte bisogna iniziare, lucidamente, smettendo di vergognarsi di ciò che siamo.



Fatti Stupefacenti!

è un periodico sulle dipendenze nato dal laboratorio editoriale **Altri Giornali** che l'*Associazione La Farfalla* realizza nel Centro Diurno "Stella Polare" dal gennaio 2010.

Fatti Stupefacenti! è interamente composto da articoli, scritti e pensieri realizzati dalle persone che frequentano la struttura e che si confrontano con tematiche legate alla dipendenza, ma non solo.

Punti di vista importanti perché appartengono a persone che si sono confrontate o che stanno attraversando un percorso di guarigione e che quindi possono offrire spunti di riflessione di comune utilità e attualità.

Per Info sui Progetti, i Laboratori e le attività dell'Associazione La Farfalla
www.lafarfalla.org
info@lafarfalla.org



Fondo lotta alla droga-Regione Lazio

Potete leggere e scaricare in PDF tutti i numeri di

Fatti Stupefacenti! su
www.lafarfalla.org
www.centrostellapolare.it