Fatti Stupefacenti!

Periodico di informazione sulle dipendenze

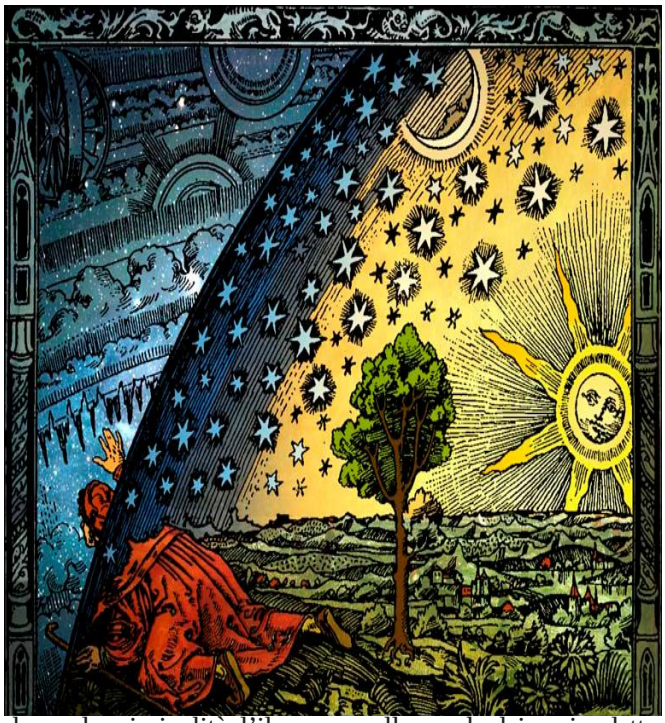
Anno 2011 - numero tre

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.

La nuova visione di sé

Verso la nuova storia

di Paola Anelli



Scrivere un articolo. Ci penso un pò. Che scrivo, ma soprattutto di chi scrivo? È il soggetto qui che è difficile perché non riesco a capire come si possa parlare di qualcuno come se fosse qualcosa. Qualcuno è uno, ed è tutta la sua storia durante il suo tempo su questo pianeta, dopo il suo atterraggio. Ed io conosco così poco per poter scrivere, generalizzare, inserire in uno schema.

Potrei dire che ho incontrato persone eccezionali, ma l'eccezione mette distanza dalla verità perché per me è comunque un estremo. Potrei dire che le persone che lavorano in questa redazione sono incredibili perché haanno affrontato la tossicodipendenza, la criminalità, l'illegalità, ma non so esattamente di cosa stiano parlando, posso solo immaginarlo e quindi se non abbiamo scalato insieme questa roccia come posso dire che il traguardo raggiunto sia stato così difficile ed eccezionale? Come possono sapere le stesse persone di come sia stato difficile per me arrivare in cima alle mie scalate, gestire le mie cadute o essere stata vittima di tante azioni legate a comportamenti forti e al limite proprio da parte di chi ha vissuto la loro stessa esperienza?

Posso scrivere quello che conosco del nostro incontro, del mio timore ed imbarazzo prima di arrivare qui in Comunità e della disponibilità ad ascoltare senza pregiudizi. Posso raccontare dei tanti momenti insieme, della solidarietà, degli occhi umidi, della tenerezza, degli scontri di opinione, delle facce piene di interrogativi e di imbarazzi quando qualcosa non è andato. Posso raccontare di tutte le volte che ci sono stata, che ho partecipato e che insieme abbiamo fatto la storia.

continua a pag. 24

Il Presente

di Nicolò Sorriga

Questo, ne sono convinto, è un bel giornale. Mi piace come è fatto, il formato si adatta bene alla lettura, lo posso tenere nello zaino, piegato nella mano mentre timbro il biglietto della metro, poggiato su una mensola in bagno dove tutti (e su questo punto sono pronto ad un aperto confronto con masse e moltitudini) svolgono importanti e prolifiche letture che vanno dal Corriere dello Sport a Focus fino ad arrivare, in casi disperati, alle etichette sul retro delle confezioni di bagnoschiuma. Sì, mi piace questo giornale e dal momento che ho il piacere di vederlo nascere e svilupparsi ad ogni nuovo numero, osservo nelle parole dei suoi redattori qualcosa che cambia, che muta, che si evolve. Ne sono contento, perché ho il privilegio di osservare, nel corso del tempo, i progressi terapeutici di coloro che svolgono il programma nella Comunità. Mi piace questo giornale perché è un contributo realmente evolutivo da un punto di vista umano e culturale, perché raccoglie storie e visioni che sono l'occasione di confronti che portano a ragionare sulle cause e sulle motivazioni di scelte drammatiche e troppo spesso facilmente giudicabili. Ma soprattutto, da queste pagine è possibile comprendere, lì dove ce ne sia l'intenzione da parte dei lettori, i diversi aspetti che caratterizzano un ritorno alla vita, non facile, certamente doloroso e che merita rispetto perché è tanto coraggioso.

L'obiezione, tendente al giudizio, che da molte persone sento fare riguardo alla riabilitazione di una persona tossicodipendente riguarda la fiducia, la reale e stabilizzata soluzione rispetto ad un problema che ha tra le sue insidie più grandi la recidività.

continua a pag. 24

La seconda pagina...

Redazione

Fatti Stupefacenti!
Periodico sulle dipendenze

Anno II - Numero 3
Dicembre 2011

Editore
Cooperativa Azzurra 84

Direttore Responsabile
Gianni Catella

Responsabili di Redazione
Paola Anelli, Nicolò Sorriga

Grafica, impaginazione e disegni
Claudio Asara

In Redazione
Maurizio Andreacchio,
Fabrizio Pomposelli,
Marco L., Stefano Rosati,
Costantino B.,Carlo P.,
Gabriele C., Valentina B,
Gabriele Mariani, Dario,
Federica, Jacopo, Kiara,
Piero P., Tommaso

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"

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stella Polare – tel. 06 68352954
06 68362953 **e-mail info.polare@tiscali.it**

Le attività della Comunità Stella Polare

A cura della Redazione

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Storie di redattori

Mi chiamo **Carlo P.**,

Sono nato a Roma, ho 44 anni. La mia famiglia è composta da me e mia madre. Mio figlio vive con la madre sul litorale romano. Sono un tossicodipendente che ha deciso di ritornare a vivere e la mia vita ora gira intorno all'ennesima, e spero definitiva, esperienza comunitaria. Ora frequento la struttura "Stella Polare". Sono padre di un adolescente di quindici anni, l'unica cosa bella che sono riuscito a fare nella mia vita, avere contribuito alla sua nascita, cercando di essere un buon padre. Sono separato e lavoro in una struttura che mi ha permesso di frequentare questo luogo, anche perché una legge autorizza a farlo. Conto di riprendere a lavorare appena sarò pronto a riprendere in mano la mia vita. Non credo sia facile in poche righe raccontare la mia vita, credo non sia facile per nessuno. Mio padre se ne è andato quando avevo quattro anni e l'ho incontrato per la prima volta a undici anni. Per questo non ho mai avuto la percezione di famiglia vera e propria, visto che mia madre era obbligata a lavorare dalla mattina alla sera. Sono cresciuto per strada e questo vuol dire che mi sono rapportato con tutto quello che ne concerneva: droga, violenza e solitudine. Ho iniziato ad essere veramente tossicodipendente con l'eroina, dalla quale sono uscito frequentando un'altra Comunità terapeutica. Durante la fase di reinserimento ho conosciuto e sposato la donna che mi ha fatto diventare padre. Dopo nove anni di convivenza mi sono separato e sono tornato a vivere nella mia zona. Subito dopo sono ricaduto in vecchie abitudini, cambiando solo sostanza iniettabile. Ho iniziato così a fare uso di cocaina. Dopo sette anni di tira e molla voglio farla finita e riprendere in mano tutto me stesso, pregi e difetti, ricominciare a costruire qualcosa di solido. Solitudine, dolore, rabbia, inadeguatezza… tutte emozioni che vivrò come prima, ma con l'aiuto della struttura e degli splendidi ragazzi e ragazze che ho incontrato riuscirò a viverle senza che esse mi uccidano.

Costantino B.

È passato un anno! Eppure mi sembra ieri che entravo (dopo interminabili colloqui e per me mille peripezie) a far parte di questa casa, carico di paure, con poca lucidità, una più che precaria condizione fisica, sventrato psicologicamente e con tanta rabbia… ma con la ferma volontà di sfruttare la mia "ultima occasione". Non me la sento pro prio di utilizzare questo spazio per preparare un discorso di commiato (scrivere questa parola mi ha creato molto fastidio), ma bensì per accennare a come mi sento oggi: bene! Seppure tra tante difficoltà, oggi mi piace vivere e sempre accompagnato dalla mia "Stella Polare". Mi accingo ad affrontare una pagina nuova della mia esistenza. È un anno che non tocco sostanze e sono sei mesi che non prendo farmaci che in qualche modo hanno facilitato il mio essere sobrio. Sto gattonando da solo, so che presto dovrò iniziare a camminare e lo voglio pure, ma con presenza, calma, condivisione e tanta, tanta chiarezza.

Fabrizio

Sono nove mesi che frequento la Comunità. Qui sto rinascendo e mi sto ricostruendo pezzetto dopo pezzetto. Anche i brutti ricordi, quelli che non ho mai voluto far sapere a nessuno stanno uscendo anche se con fatica. Il rapporto con la mia compagna sta cambiando e ci stiamo innamorando di nuovo ed anche con mia figlia il rapporto sta migliorando, lei mi cerca, mi vuole, mi chiama "papà" con una voce diversa. So che devo lavorare ancora molto e sono consapevole del tempo che ci vorrà, ma più che altro so che qui ce la posso fare… e darò il massimo per riuscirci. Sono passato alla seconda fase del mio percorso terapeutico e sto iniziando a lavorare sui miei obiettivi. Sento di potercela fare, grazie a questo posto e al gruppo che ho incontrato qui; con loro mi trovo benissimo, sono i miei nuovi amici, la mia nuova vita. A casa riesco a pensare a me e mi sono allontanato dai miei genitori, con i quali non ho mai avuto, fin da quando ero molto piccolo, un buon rapporto. Mi rendo conto che le difficoltà non mancano ma anche quando mi innervosisco, discuto o litigo alzo gli occhi sbuffando… ma vado avanti.

Federica

Sono passati dieci mesi da quando sono qui in Comunità e sto cercando dopo tanto tempo di entrare in contatto con me stessa. È vero, sono cambiata, mi sento più sicura, so dove arrivano i miei limiti, ma il viaggio non è ancora finito, anzi è appena iniziato. L'obiettivo principale che vorrei raggiungere alla fine di questa esperienza è la libertà assoluta da tutti, non rimanere ancorata a una forma di dipendenza che mi fa sentire protetta declinando agli altri le mie responsabilità per comodità o perché mi hanno sempre fatto sentire irresponsabile e inadeguata. Credo in questo programma, per me e per il bene dei miei figli, per affrontare il loro dolore che io gli ho creato. Soprattutto voglio riuscire ad affrontare il dolore che ho provato io in questi ultimi anni.

Storie di redattori

Mi chiamo **Dario**,

sono nato a Palermo e nel settembre di quest'anno ho compiuto 49 anni. La mia famiglia si trasferì a Roma quando avevo pochi mesi, ma la Sicilia resta uno dei pochi punti fermi della mia vita. A Roma mi sento ambiguamente isolato; in Sicilia mi sento francamente isolano. Il vivere per me, negli ultimi quattro anni circa, è stato all'insegna della più grande crisi della mia esistenza; esistenza che pure, dato il mio temperamento e le mie patologie, di momenti di crisi profonde è stata ampiamente costellata. Non molto dopo questo crollo sotto i colpi dell'alcol e della depressione, sono iniziate le esperienze nelle cliniche specializzate: ogni volta una partita a scacchi lunga circa un mese, con i medesimi pezzi, mosse e contromosse. I medici, gli psicologi; le terapie farmacologiche in continua mutazione; il Dario che vuole tornarsi a conciliarsi con l'esistenza, ma anche il Dario che si ostina a non volere/potere rinunciare al trentennale sodalizio con l'alcol. Dallo scorso luglio sono qui alla Stella Polare, è la mia prima comunità. Sarà l'esperienza definitiva, nel senso di benignamente risolutrice?… Per cominciare ad occuparmi seriamente della dipendenza da alcol, e anche del bipolarismo, ho aspettato davvero molto tempo. Se avessi cominciato vent'anni prima, quante cose sarebbero potute essere diverse? Quanta distruttività sarei riuscito ad evitare, quanto logoramento psicologico e quanti errori? Le ragioni di questo "ritardo" sono molteplici. Metteteci innanzitutto una mia grande capacità di recupero, sia psicologico – da buon bipolare, potevo passare in breve tempo da un totale abbattimento ad una febbrile euforia – sia fisico – le smodate quantità di alcol da me ingerite nel corso degli anni mi hanno procurato modestissime conseguenze all'organismo; ed oggi mi dicono che non ho – fortunatamente – "l'aspetto del bevitore". Bevevo per stare bene con gli altri e per stare bene con me stesso. Bevevo con le mie compagne, con gli amici e con gli sconosciuti, bevevo nelle case, nei bar, nelle strade e persino sul lavoro. Tra i lavori che ho fatto nei decenni predominano quelli di redattore editoriale per varie case editrici, poi quello di sceneggiatore televisivo e cinematografico. Dopo la Mia Grande Crisi, di questi lavori non è rimasto praticamente niente (o meglio, quel che resta è dormiente); così pure del mio matrimonio con Paola, sposata nel 2000. Entrare nei dettagli adesso non è possibile, chissà, forse in un'altra occasione. Intanto concludo dicendo che allora mi rimase un unico solido affetto a cui appoggiare ciò che restava di me: la mia anziana ma valorosa madre Ninni. Naturalmente, per ritrovare me stesso non era sufficiente. Mi correggo: per ricostruire me stesso. E' ciò che sto cercando di fare qui, alla Stella Polare.

Prospettiva o storia personale di **Valentina B.**

Ho 31 anni. Due genitori e due sorelle: la più grande vive all'estero, la piccola vive insieme con me ed i miei. Vengo da una classica famiglia borghese, mamma professoressa, papà avvocato. La mia famiglia. La mia storia. Presentarsi. Da dove iniziare? Da bambina sorridevo. Mi fidavo del prossimo eppure stranamente ricordo precisamente che già a tre anni sapevo cosa fosse la Vergogna. Sono cresciuta con mia sorella. Coetanee. Vicine. Accanto a dei genitori forse un po' distratti ma amorevoli tutto sommato almeno fino a quando non mi hanno dato seri motivi per dubitare del mondo. Ora so, comprendo la loro umanità, i loro limiti, la loro storia... ma allora erano le mie colonne d'Ercole. E vacillarono. Io con Loro. Sono cresciuta diffidente, incerta, privata di quelle conferme che cercavo, incapace di andarmele a cercare nel vasto e ostile (così credevo) mondo. Naturale che si stava formando la via per la nascita di uno spirito fortemente ribelle in famiglia. Antisociale. Sempre pronto alla fuga. L'incontro con le sostanze nell'adolescenza è stato il naturale esito di un rifiuto completo della realtà fredda e ossessiva che vivevo. Arrivai ad avere una doppia vita: le risorse intellettive non facevano difetto (unica cosa per cui mi si apprezzava a casa e capii ben presto che ciò mi procurava il via libera alla mia vita da Mr. Hyde) il giorno ero una perfetta studentessa, la notte abusavo di alcol o sostanze chiusa in un pericoloso autismo o persa in buffonesche esibizioni. Fui spedita dall'analista per questo mio comportamento e li lasciai fare. Mi ammalai davvero. A vent'anni ho avuto la mia prima crisi psicotica, dovuta probabilmente ad abuso di sostanze e stress psicofisico. La mia vita subì un'altra frattura. Un delirio durato un mese lascia paure lunghe dieci anni: paura di stare bene, di toccare nuovamente quell'euforia, quello stato di onnipotenza vissuto nella dissociazione euforica del delirio. I conflitti familiari in questi dieci anni si sono fatti più duri. Le dipendenze aumentano e si diversificano: psicofarmaci, dipendenza dal cibo, tentativo di suicidio... una carrellata veloce per dipingere il mio inferno... o forse solo l'anticamera. Nel 2006 alla soglia di un ennesimo innalzamento dell'umore arriva un rapporto sbagliato che si porta dietro l'Eroina. Insicura compiacente, ora vittima ora carnefice trovo il rimedio ad una vita che non va: università da finire, una fuga da perfezionare dolori e rancori da nascondere, risentimenti da mandare giù. Tutto per qualche ora diventa puro piacere. Il resto diventa un incubo. Soldi che non bastano mai, squallore ovunque, veleno sparso su ogni dove. Famiglia inconsapevole assiste allo sfascio. Due anni fa la caduta finale. L'equilibrio non ha retto. Dopo un tentativo di comunità residenziale ecco apparire all'orizzonte un'altra durissima crisi maniacale: questa volta è il ricovero. Un altro mese di delirio. Poi la clinica psichiatrica. Un anno di depressione, paranoie. Non so più chi sono. Non ho forma. Ricado con L'eroina. Tento di nuovo la fuga. Non riesco. Non esco se non accompagnata…Sapete cosa vuol dire pensare di essere trasparenti: che la gente possa leggerti dentro e scorgere il vuoto e la crisi di un' identità? Nessuna forma: da impazzire. Poi finalmente da un azzardo il centro diurno. La fatica di ricominciare. Di parlare. Di Interagire. Di Raccontare. Di Condividere. Di Fidarsi. Di Incontrare gli operatori. Le giornate sì. Le crisi e le ricadute. I passi avanti. I colloqui e il gruppo. La forza del confronto e l'aiuto che si trova nell'altro. Capire le proprie difficoltà e saperle leggere per poterle vedere e poi magari smontare e leggere gli altri come persone con difficoltà pari alle mie e non giudicare…questo oggi è il centro per me. La speranza di un approccio diverso alla multiforme vita. Sono in cammino.

Dalla Redazione

Libero di scegliere

La meditazione, una nuova visione di sé e la voglia di scoprire cose nuove. Chiaro e limpido, come un ruscello di montagna

di Maurizio Andreacchio

Oggi, dopo 15 mesi di partecipazione al programma terapeutico, affrontando per la prima volta Maurizio fino in fondo, mi sento di voler descrivere come mi vedo ora e come vedo le cose che prima giudicavo. Si sta radicando in me la consapevolezza che sentendoci liberi dentro di noi si diventa anche liberi di fare nuove scelte senza paure e condizionamenti. Sono una persona molto sensibile e, quando non mi prendo in giro, riesco a stare in contatto con me stesso. Negli ultimi quattro mesi, per la prima volta nella mia vita, il mio modo di percepirmi è totalmente nuovo e credo che questo derivi dal fatto che io trascorra con me più tempo e con maggiore intensità. È così forte questo che a volte la chiarezza che sento dentro di me mi mette paura. Ho sempre scelto di non essere libero perché sapevo che questo mi avrebbe portato a guardare e raschiare il fondo. Ora lo sto facendo, con molta sofferenza. Mi sono messo in gioco scoprendo i lati oscuri di me. C'è un detto che dice "nudo come un verme", io invece voglio dire "chiaro e limpido come un ruscello di montagna".

Oggi sento di non avere più nulla di cui vergognarmi, senza sentirmi perennemente giudicato, diverso e non amato. Molto devo alla Comunità e al lavoro che ho fatto e sto facendo con gli operatori dei quali ho un'immensa fiducia. Grazie a loro e al loro modo di operare mi sono sentito aiutato. In questo momento della mia vita anche la grandissima sofferenza che ho vissuto è diventata un motivo di crescita, e se oggi mi vedo con occhi diversi e mi percepisco in modo diverso è perché ho accettato di condividermi e di parlare con gli altri.

Ho iniziato a praticare tecniche di meditazione, qualcosa che per me, fino a qualche mese fa era impensabile e ridicolo. Oggi medito e non mi sento più anestetizzato. Mi sono avvicinato a queste tecniche con il desiderio e la voglia di scoprire nuove cose, finalmente libero, e attraverso la meditazione ho ritrovato la pace, grazie al fatto di aver smosso in me incondivisibili intimità. Quando arrivo nel luogo della meditazione sento un grande desiderio di benessere e ho spesso pensato che tra i benefici della meditazione ci fosse per me quello di scaricare tensioni e ansie e quindi di rilassarmi. Invece, praticando la meditazione ho capito che per me è importante perché mi ricarica e mi dà la forza necessaria per gestire un'intera settimana. Ho sempre giudicato tanto le persone che mi parlavano di meditazione e di altre tecniche. Oggi ne parlo con gli altri, sono così orgoglioso e quando per motivi di lavoro non posso praticarla sento un forte e nuovo sentimento di nostalgia. La meditazione mi ha aiutato a consegnare forti dolori ed oggi il mio cammino è più leggero. Se penso che a poche centinaia di metri dal luogo dove oggi vado a meditare, tante volte nella mia vita sono andato ad incontrare un altro me, cercando e non trovando aiuto nelle sostanze e in una vita che oggi vedo tanto vuota...

Viaggio ogni giorno in treno per raggiungere la Comunità ed una volta alla settimana il luogo dove medito. Lo faccio leggendo un libro, io che sempre con il Corriere dello Sport in mano giudicavo disagiati e rincoglioniti coloro che leggevano un libro. Dai finestrini del treno, se i miei occhi incrociano la passeggiata romantica di due ragazzi per mano mi emoziono e penso che forse dietro tutto il mio giudizio c'era solo un desiderio.

Dalla Redazione... punti di vista

Tossicodipendenza, si guarisce?

Il tema della guarigione dalla tossicodipendenza ha aperto un dibattitto interno alla redazione. Le testimonianze e i punti di vista di due persone che stanno affrontando il programma terapeutico

Guarire, non guarire

di Costantino B.

Credo che ci siano molte forme e tipologie di tossicodipendente e nella mia sventurata esperienza ho avuto "l'abilità" di calarmi in gran parte di esse. Sono convinto che dietro a tante situazioni ci sia sempre una persona, con i suoi disagi, le sue difficoltà, che grida disperatamente aiuto.
Dopo una vita segnata dal passaggio da una sostanza all'altra, un ormai quasi decennio trascorso tra comunità, ricoveri, ricoveri in cliniche psichiatriche, ricoveri ospedalieri, ancora e poi ancora comunità sono arrivato a convincermi che purtroppo, dentro di me, c'è qualche cosa che non funziona in modo appropriato... Orrore!!!
Solo adesso mi rendo conto che il segreto del mio funzionamento sta proprio nel fatto di aver preso coscienza della mia malattia, e che proprio prendendomi cura delle mie difficoltà e disagi aumentano a dismisura le mie possibilità di poter vivere una "buona" esistenza, senza al contempo dovermi privare delle sane gioie della vita.
E' stato molto difficile e doloroso mettersi in discussione. Solo dopo essermi rincuorato dal fatto che la mia malattia non inficia e condiziona in alcun modo il mio funzionamento cognitivo-relazionale, lentamente sto trovando il mio equilibrio, la gioia di vivere nella consapevolezza che solo io sono il responsabile del mio benessere.

In redazione abbiamo discusso a lungo su un tema importante: si guarisce o no dalla malattia che affligge noi tossicodipendenti (tutti)? Ebbene, sono convinto che non si guarisca e che forse, paradossalmente, proprio nel momento in cui ti convinci che non esista guarigione e te lo dici, ecco, quello è il momento in cui sei più vicino alla guarigione stessa! Io ci credo.

In Comunità non guarisci. In Comunità ti alleni. Fuori giochi il campionato della vita

di Piero P.

Per molti anni della mia vita ho fatto uso di sostanze stupefacenti. Oggi, non facendone più uso, posso osservarmi ed ho la possibilità di provare a rispondere alla domanda: sono guarito?
Non credo si possa guarire dall'utilizzo di una sostanza, ma l'unico modo per starne lontani è impegnarsi a guarire dal mal di vivere che proprio nella droga, apparentemente, trovava soluzione. Oggi mi trovo di fronte a questo e comprendo tutte le difficoltà che avevo come uomo, tanto da cercare di essere all'opposto di ciò che ero. Oggi accetto e riconosco le mie difficoltà di comunicazione, il mio essere inibito, il fatto di avere paura. Grazie alla Comunità ho imparato ad andare in profondità e sono riuscito finalmente ad accorciare la mia distanza dagli altri, cominciando così a dare importanza a quello che faccio e a quello a cui vado incontro. Durante il periodo in cui facevo uso di sostanze, non avevo la cognizione di come stessero le persone che mi circondavano: una figlia che cresceva, una famiglia che stava male, un padre che mi cercava. Oggi riesco a vedere il circolo vizioso nel quale vive un tossicodipendente; un circolo che porta a continuare a drogarsi, continuare ad usare la sostanza, riempiendo i vuoti di una scelta che svuota. In questo modo non ti poni mai di fronte ad uno specchio, non considerando mai il problema di accettarsi. Oggi ho il piacere di guardarmi in uno specchio e di vedere ed accettare i segni di una semina non curata che in passato non mi ha permesso di raccogliere alcun frutto. Dopo aver vissuto gran parte della mia vita vivendo giorno per giorno, oggi, giorno per giorno costruisco il mio futuro. Guarire è qualcosa che dipende solo da noi, lo scenario non cambia, la sostanza è sempre lì dove l'hai lasciata. Dire no alla sostanza è possibile se ogni giorno mettiamo dentro cose nuove. Grazie al percorso psicologico fatto in Comunità ho iniziato a smontare la mia arroganza e la mia presunzione. L'ho fatto imparando a conoscere le mie dinamiche, resistendo al dolore e al disagio di essere nudo di fronte a me. Ho sperimentato che è possibile attraversare la rabbia perché vivendo questo non mi succede nulla, anzi, ne esco solo più forte. Ho sempre risolto la mia rabbia e il mio dolore scappando e rifugiandomi nella sostanza. Vedo che ho solo pagato sulla mia pelle, che ho solo danneggiato di più me stesso ed oggi è bellissimo per me sentirmi rispettato come padre, compagno e figlio. In passato pensavo di vivere al di sopra degli altri, di avere una vita di grande qualità e di essere capace e forte, ma oggi, dopo essermi incontrato realmente, capisco che vivevo come un cavernicolo, lontano da tutto e con tanta fragilità. Ho compreso che il vero coraggio si esprime nel vivere una vita onesta. Potrò stabilizzare la mia guarigione soltanto amandomi e rispettandomi ogni giorno senza aver bisogno di fuggire dalle mie nuove emozioni.

Dalla Redazione

Una trappola infernale

Ovvero follia, oblio, annullamento: per qualcuno un “mito”

di Costantino B.

Per anni ho vissuto nell’illusione che potessero esistere drogati di serie A e drogati di serie B. Nel mio caso, la certezza che fossero gli altri ad avere dei problemi è nata sicuramente dal tipo di sostanza che utilizzavo (la cocaina), così come dall’educazione, dall’ambiente nel quale vivevo, dalle possibilità economiche di cui disponevo… quello è stato solo l’inizio.

Avevo bisogno di sentirmi diverso dagli altri, il più adeguato in tutte le situazioni, pronto, reattivo, instancabile, furbo, conquistatore, figlio, amico, fidanzato, amante, imprenditore, padre, uomo misterioso, ammaliante, intrigante… insomma, un perfetto coglione. Che fatica: cento personaggi in cerca di attore e non di autore, visto che l’autore ero io. Appurato che non sarei mai riuscito nella piena interpretazione di questa schiera di personaggi mi sono reso conto di avere un disperato bisogno di aiuto, un supporto, un complice; più esattamente un passepartout che fosse la soluzione a tutti i problemi: la cocaina.

All’inizio la cosa ha funzionato maledettamente bene, riuscivo a fare tutto e anche abbastanza bene, noncurante che mentre procedevo inarrestabile nella mia follia, alle mie spalle non rimanevano altro che frammenti di persone, affetti, relazioni e soldi. Socialmente la cosa funzionava, chi non sapeva si fermava all’apparenza e piacevo, il ritorno che ho avuto per anni è stato a dir poco spropositato. Ero approvato a 360 gradi fino ad arrivare all’illusione di essere molto vicino alla perfezione. Non so come, ma bastava che mi ponessi un obiettivo qualunque e come d’incanto riuscivo a trovare la chiave di volta per la sua realizzazione. Ho amato circondarmi di gente che tendenzialmente pendeva dalle mie labbra ma che in realtà, al di là di effimere emozioni, non faceva altro che sfruttarmi e sfruttare le situazioni che mi si venivano a creare attorno.

M.C. Escher, *Cycle*, 1938

Questa micidiale miscela ha fatto sì che da un lato ci fossi io, un semidio, e dall’altro i comuni mortali che per qualche motivo mi vedevano come un mito. Niente a che vedere con i drogati, quelli che si bucano e stanno per la strada. Chi mi circondava mi perdonava tutto, mi accettava, mi esaltava in quanto funzionale ai loro interessi. In alcuni ambienti ero arrivato ad avere la certezza di fare “tendenza”. Se andavo in un posto parecchi mi seguivano, se compravo una macchina (anche molto particolare) come per incanto spuntavano persone che mi emulavano, se bevevo bevevano e così via. In tutto questo mi sono permesso di andare oltre le righe in parecchie occasioni ed oggi mi ritengo una persona fortunata.

Anche nell’approvvigionamento della sostanza non mi bastava essere quello che pagava e basta (perché poi, in fondo, la realtà è questa), no! Avevo il bisogno di trovarci qualche cosa di romantico e accattivante. Ho cercato amicizia e complicità con il desiderio irrefrenabile di primeggiare anche in quell’ambiente e in quelle relazioni. Per un certo periodo ho avuto l’illusione di avercela fatta… ma quelli non scherzavano! Mi sono così ritrovato da solo nel buio, invischiato in tutte le cazzate che avevo creato ad arte.

Ora il “mito” doveva fare i conti con qualcosa di infinitamente più grande di lui: la realtà cruda, essenziale, cattiva. Tutti quelli che pendevano dalle mie labbra erano svaniti nel nulla, la fine di un ciclo della mia vita, la scomparsa e distruzione del mito della cocaina.

Dalla Redazione

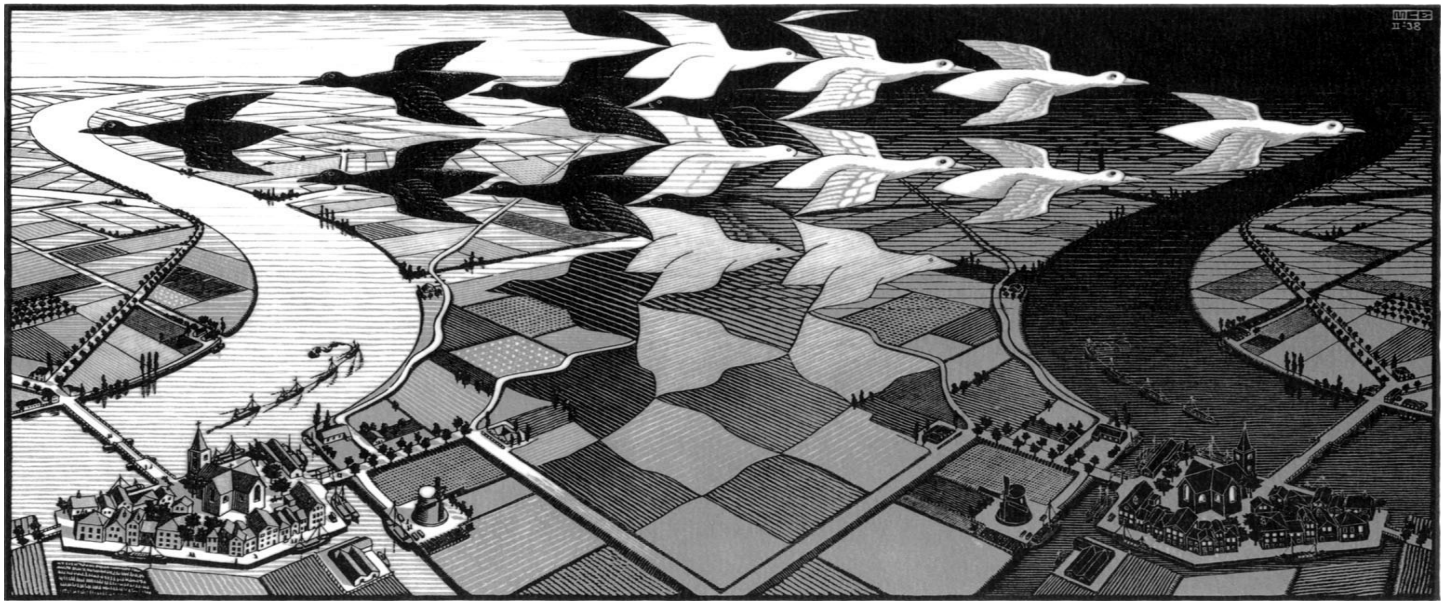
Psicologicamente e socialmente sventrato, ora dovevo inventarmi una nuova esistenza (o sopravvivenza) da solo. Tengo a precisare con ferma convinzione che la mia vita in divenire non poteva essere che così come poi si è rivelata: un vero disastro. Ci fosse stato un cane che abbia compreso e in qualche modo provveduto alla complessità dei miei disagi. Avevo bisogno di non sentire e di cucirmi addosso una nuova immaginetta funzionale, in qualche modo accattivante.

Come d'incanto una totale rivoluzione: mi sono ritrovato con un ago nelle vene, tutto il contrario di quello che avevo cercato di essere. Ora ero un "bucatino" da eroina. Stavo "bene", non sentivo assolutamente nulla e accanto, come prima, io che procedevo inarrestabile nel mio oblio. Alle mie spalle non rimanevano che frammenti di persone, affetti, relazioni e soldi. Ho reso, almeno per me, il tutto meno squallido: credendo di sfruttare le mie possibilità, sempre economiche, ho deputato ad altri il compito di procurarmi la "robba", circondandomi di nuovo di uno stuolo di "amici" che credevo dipendessero dalla mia siringa ma che in realtà, permettendoglielo, mi avevano prepotentemente schiacciato nell'angolo della totale dipendenza e solitudine. Ogni tanto, per ripagare il mio orgoglio e presunzione, uscivo dal guscio permettendomi estemporanee scorribande nel torrido mondo dell'eroina. Non mi perdo qui nella descrizione di luoghi, situazioni, personaggi e promiscuità varie. Pensavo di entrare ed uscire da quel mondo quando mi faceva comodo… ari coglione!

Luci tiepide, ambiente fumoso, tutto un po' esotico ed orientaleggiante, movimenti lenti, grandi meditazioni e riflessioni sull'essere. Parlavo bene, avevo una buona educazione e un bagaglio di esperienze "maledette", un comportamento originale e tanto lavoro, perché il lavoro mi faceva sentire meno tossico. L'acquisizione di certe abilità, sposate con alcune peculiarità del mio carattere mi portarono ad essere nuovamente accettato e considerato socialmente. Da parte mia era tutto chirurgicamente studiato in modo maniacale: dosaggi, abbigliamento, relazioni e addirittura un irrefrenabile desiderio di fuga (puntualmente appagata) alla ricerca di una nuova identità e verginità costruita su questo modello dannato. Ora, in fondo, non davo fastidio a nessuno. Lontano in un paese straniero, autonomo, intraprendente e anche un po' incosciente. Parlare lingue che non erano le mie mi dava l'illusione di potermi permettere di sbagliare qualche cosa. Scappavo, scappavo, pur sapendo della pochezza di queste fughe e mi illudevo di non incontrarmi mai con me stesso, ma questo, irrimediabilmente accade e così sprofondavo in un oblio più profondo.

Me lo dissero in tedesco e subito dopo in più chiaro italiano:"Continuando così non arrivi a Natale". Era la fine di agosto. Fermai tutto, da vigliacco e con la speranza di poter vivere ancora qualche spicciolo della mia "inesistenza". Disintossicazioni appropriate, mirate e costosissime di certo risanano il corpo ma non l'anima. Dopo essere passato per la follia della cocaina e l'oblio dell'eroina arrivò l'alcool a demolire i ruderi fatiscenti della mia persona: l'annullamento… coglione globale. Non parlo dell'alcool perché in realtà solo il niente rimane, nulla da far invidia, nulla da poter salvare nella futile speranza ed illusione di rivestirmi con un abito migliore.

Oggi sono cosciente delle mie difficoltà e combatto alla faccia del "mito" e della sua ricerca, colui da imitare ed invidiare. Ci credano pure gli altri. Io ho già versato.



M. C. Escher, *Day and Night*, 1938

Dentro & Fuori

a cura della Redazione

Ho trovato tanta umanità

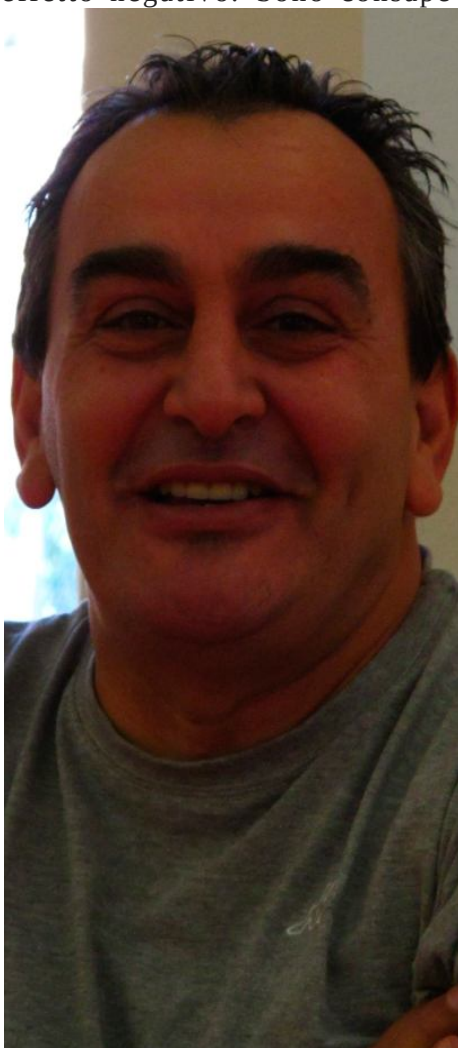
Il programma terapeutico della Comunità "Stella Polare" prevede, al termine del percorso di recupero, il reinserimento lavorativo e sociale. La redazione di Fatti Stupefacenti! ha intervistato Stefano, un redattore del giornale che è entrato nella terza fase del suo percorso terapeutico e che ha scelto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

Quali sono i tuoi obiettivi ora che sei uscito dalla Comunità?
Innanzitutto mantenere la serenità e stare lontano dai guai. Sicuramente vorrei trovare un lavoro e non fare un dramma se dovesse accadere qualcosa di negativo.

Sei una persona che in Comunità ha sempre trasmesso un grande ottimismo. Sei riuscito a conservarlo ora che il tuo percorso terapeutico in Comunità è terminato?
Non lo chiamerei ottimismo, ma un sano realismo che nasce da una serie di ragionamenti seri fatti con lo staff della Comunità. Poi ci metto anche del mio, perché sono consapevole che se mi dovessi far inghiottire dal gorgo del pessimismo la via per tornare in piazza o ai "baretti", cioè tornare all'alcolismo e alla dipendenza sarebbe per me facile. Insomma, mi sono dato un po' di disciplina morale ed ho imparato a vedere il bicchiere mezzo pieno.

E' cambiato, e come, il rapporto con la tua famiglia?
Sì, è totalmente cambiato il rapporto con i miei cari. Ora non sono più il prepotente violento e ladro che ero prima. Ora c'è la pace e l'armonia in famiglia. Non mi comporto più come un dittatore, ho imparato a rispettare le diversità degli altri e questo è stato possibile grazie al fatto che sono cambiato interiormente. Il percorso ed il lavoro fatto in Comunità è corrisposto ad un totale cambiamento di vita, di aspettative e di prospettive. Devo dire che si è trattato di un cambiamento benefico. Ora mi sento più sicuro sulle mie gambe e devo ringraziare la Comunità e la mia famiglia che hanno saputo consigliarmi nel bene durante il momento più difficile della mia vita.

Da cosa ti devi difendere oggi?
Devo stare lontano dalle droghe, dall'alcool, dai farmaci e da certi personaggi che su di me hanno un effetto negativo. Sono consapevole di essere una persona fragile, malgrado l'apparenza esterna.



Quali sono le difficoltà più grandi con le quali ti sei scontrato durante il percorso in Comunità e che ora ti porti fuori come un patrimonio fondamentale?
All'inizio non accettavo il fatto che ero una persona che avesse bisogno di aiuto e degli altri. Non avevo nessuna intenzione di affidare la mia vita a dei perfetti sconosciuti. Insomma, non mi fidavo di nessuno, non parlavo con nessuno ed ero sempre molto nervoso. Era un problema di fiducia e non riuscivo a credere che ci fosse qualcuno a cui interessassero le mie sorti e la mia storia. Invece ho trovato solidarietà, amicizia, competenza psicologica e psichiatrica ed ho trovato persone che lavorano per il bene di altre persone. Se dovessi riassumerlo in una sola parola, la chiamerei tanta umanità.

Qual'è un sogno che vorresti si realizzasse?
Trovare lavoro come infermiere e riuscire a farlo. Vivere in pace e in armonia con quella splendida persona che è mia moglie e con la mia famiglia. Vorrei sapere che i ragazzi con cui ho condiviso il mio percorso in Comunità siano un giorno felici, ognuno a modo proprio certo, ma saperli felici e sereni sarebbe per me una gioia

Dossier

La ricaduta

Il ritorno all'uso della sostanza durante il programma terapeutico.

di Stefania Sciortino - Coordinatrice e Psicoterapeuta del C.D. "Stella Polare"

La ricaduta nell'uso di sostanze da parte delle persone che presentano una dipendenza è un evento piuttosto comune, al punto che può essere considerato una componente costante nella storia naturale dei Disturbi da Uso di Sostanze e del loro trattamento. La persona spesso tende a "raccontare" la ricaduta come "casuale" o determinata dalle pressioni sociali: "… mi sono trovato di fronte al solito bar…", "…ho incontrato un vecchio "amico" e non ho resistito". Se l'attribuzione di responsabilità al caso o ad altre persone può essere vista come un tentativo di attenuare i sensi di colpa e di impotenza, numerosi studi hanno dimostro come la ricaduta abbia una sua storia, non sia quasi mai un evento casuale, abbia dei correlati psicologici e biologici.

Aspetti psicologici

Nel 1985 Marlatt & Gordon pubblicarono un testo rimasto basilare nella comprensione dei processi psicologici sottendenti la ricaduta . Questi autori affermano che la ricaduta nella maggior parte dei casi non è un processo casuale. La persona dipendente compie una serie di "atti apparentemente insignificanti" che progressivamente la avvicinano alla sostanza, gli stimoli ambientali hanno un importantissimo ruolo nell'innescare e mantenere questa condizione, tuttavia non tutte le persone reagiscono a tali stimoli nello stesso modo, vi è infatti una grandissima variabilità individuale. Anche situazioni di malessere psicologico possono innescare il processo di ricaduta come pure situazioni stressanti non correlate alle sostanze d'abuso. Gli "atti apperentemente insignificanti" rappresentano un cammino che qualora non venga compreso e interrotto porta prima o poi la persona in una "Situazione ad alto rischio". Quando la persona non riconosce la situazione ad alto rischio o non ha la forza di sottrarvisi o allontanarla, cioè se fallisce il processo di fronteggiamento di tali situazioni, la persona assume la prima dose di sostanza, innescando l' "effetto di violazione dell'astinenza", cui conseguono sentimenti di fallimento e di incontrollabilità della situazione, e, quasi inesorabilmente la ricaduta completa. Può apparire stupefacente che le condizioni emotive e i conflitti interpersonali siano situazioni a rischio più frequenti che le occasioni, o le pressioni sociali. In realtà queste ultime sono spesso portate dai pazienti perché più facili da spiegare, rispetto a movimenti psichici di cui hanno talora poca dimestichezza, e quasi sempre grande pudore. Il rafforzamento della capacità di gestire le situazioni emotive e i conflitti interpersonali diventa quindi obiettivo centrale del percorso di cambiamento. E' interessante notare come spesso le persone. pur ricordando quali siano le loro specifiche situazioni ad alto rischio, finiscano inevitabilmente ad avvicinarsene e quindi è spesso comune osservare che le tappe delle ricadute siano sovente le medesime.

Aspetti biologici

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il *craving* è il desiderio intenso e incontrollabile di sperimentare gli effetti di una sostanza psicoattiva usata in passato. Un tempo ritenuto espressione della sindrome di astinenza, il craving compare per lo più a seguito di uno stimolo evocante la sostanza, ma talora anche apparentemente "a ciel sereno"; tende ad attenuarsi col tempo, ma può ricomparire anche dopo anni di astinenza. La validità di questo modello sperimentale è legata al fatto che le strutture cerebrali responsabili della ricerca delle sostanze psicoattive (ed in generale della gratificazione) sono filogeneticamente antiche, gli effetti della sostanza hanno preso il posto di funzioni mentali fondamentali: la gratificazione indotta dalla sostanza diviene parte del funzionamento mentale, modificandolo.

Tutto ciò spiega la complessità del lavoro nel campo delle dipendenze e la necessità di percorsi di cura approfonditi e intensivi.

Il Centro Diurno "Stella Polare" rappresenta un'esperienza per certi versi originale nella cura della tossicodipendenza, partendo dalla convinzione che tale patologia, caratterizzata da una sostanziale complessità, debba essere affrontata con un approccio bio-psico-socio-educativo. Il trattamento proposto dal Centro Diurno "Stella Polare" si colloca all'interno di un modello di riferimento terapeutico - riabilitativo chiamato "biopsicosociale", in cui la presa in carico della persona riguarda tre grandi cardini: gli aspetti medici e biologici, psicologici e quelli educativi. Affinché si realizzi tutto ciò è naturalmente necessaria la presenza di un'équipe multi disciplinare dove ciascuno secondo la propria professionalità e le proprie specifiche formazioni possa prendere parte al processo. Il primo obiettivo è proprio quello di aiutare queste persone a ricostruire e riallacciare i fili della propria storia e della propria sofferenza, aiutarli a elaborare in modo più evoluto i messaggi provenienti dall'ambiente, e costruire degli obiettivi di vita a breve, medio e lungo termine concretamente realizzabili. Un altro obiettivo importante per i nostri pazienti è quello di sviluppare la capacità di tollerare la frustrazione, di posticipare la soddisfazione di un bisogno senza ricorrere al meccanismo tipico dell' "acting out" e di apprendere dall'esperienza, maturando la capacità di fare un adeguato esame di realtà. Un ulteriore approfondimento riguarda l'intervento sulle risorse. Sappiamo che le persone, pur avendo intrapreso un percorso disfunzionale, hanno mantenuto seppure in periodi di tempo limitati un funzionamento accettabile, ed è importante per noi andare a scoprire quali sono le risorse che li hanno sostenuti, come si manifestavano e potenziarle. Il secondo asse del trattamento è rivolto alle caratteristiche educative e sociali dell'intervento. In primo luogo si lavora sulla comprensione, discussione e valutazione critica dei valori appartenenti alla sottocultura "della strada", alla loro origine e funzione, alla loro capacità di deformare aspetti importanti della percezione della realtà sociale. È molto importante il passaggio evolutivo verso un abbandono dell'ottica dell'omertà e l'apertura al dialogo e al confronto, che favoriscono anche lo sviluppo di un nuovo modo di "stare e di fare" all'interno della comunità, aumentando quindi il senso di appartenenza alla stessa. Contemporaneamente, l'intervento dell'equipe di lavoro si focalizza anche sul contenimento delle spinte distruttive, attraverso la promozione della capacità di comprendere e rispettare le regole della vita comune, la trasgressione delle quali è evidenziata da una sanzione, la cui funzione è finalizzata alla "*responsabilizzazione e presa in carico totale delle proprie azioni, di impegno personale, e di definizione dei propri confini*". Una parte importante del lavoro è poi riservata alla identificazione e alla verifica degli obiettivi di crescita, stabiliti direttamente dal paziente ed analizzati di volta in volta con l'operatore di riferimento e con il gruppo. Gli strumenti del nostro intervento riguardano in primo luogo la relazione terapeutica e lo sviluppo di un'alleanza nell'intraprendere un cammino di cambiamento insieme. Altro elemento è il gruppo, che rappresenta una possibilità di scambio molto ricca. Il gruppo permette alle persone di identificarsi, di riconoscersi, stimola la solidarietà e facilita anche l'espressione dei conflitti e delle dinamiche interne. Il presupposto teorico rispetto alla tematica del cambiamento si ispira alle ricerche di Prochaska e di Di Clemente (1992) sulla ruota del cambiamento, in cui si evidenzia che ciascuna persona attraversa una serie di stadi diversi nella propria motivazione e disponibilità a intraprendere un percorso di sviluppo. Tale impostazione comporta implicazioni molto importanti, sia per quanto riguarda il progetto terapeutico che è personalizzato e specifico per ciascuna persona, sia per quanto riguarda la possibilità di ricaduta che viene considerata come momento utile per comprendere ed esaminare in positivo i meccanismi che alimentano la dipendenza. Questi autori evidenziano che l'attitudine al cambiamento non è data una volta per tutte, ma richiede ripetuti e numerosi passaggi attraverso fasi di "non cambiamento " o di "ambivalenza", che si ripetono prima di ogni nuova "azione". Può infatti accadere che il paziente non sia cosciente di comportamenti a rischio (precontemplazione), oppure, che pur essendo cosciente di questi problemi, non intenda in questo momento cambiarli (contemplazione). Ancora , il paziente può avere una percezione della propria capacità di affrontare tali situazioni (autoefficacia) irrealisticamente alta, o al contrario così bassa da essere "sconfitto" in partenza. In tutti questi casi, gli elementi di prevenzione della ricaduta vanno proposti in una veste "motivazionale" (38-39) . Per intraprendere interventi di prevenzione della ricaduta è necessario dunque procedere in primo luogo ad una diagnosi motivazionale, valutando cosa il paziente è effettivamente disposto a fare ai fini di evitarla.

Dossier - La ricaduta

Purtroppo sono ricaduta, sia con l'alcool che con abuso di medicine. Dopo sette mesi di lucidità non sono riuscita ad essere più forte di come pensavo. La mia fragilità, il mio non credere in me stessa rappresenta una convalida a ciò che ad esempio pensano i miei familiari: che rimarrò sempre la stessa, incapace di essere indipendente. Grazie alla Comunità e al lavoro con gli operatori sto capendo invece che anche la ricaduta ha una sua importanza. Porta a conoscersi meglio, avendo presente i momenti che si vivono prima e dopo l'abuso di sostanze. Inoltre, la ricaduta porta a considerare in modo più intenso ciò che i terapisti della Comunità ci dicono: non bisogna avere paura di continuare il proprio cammino verso una vita nuova e soprattutto sana.

Federica

Passano i giorni, le sttimane e come dice Vasco "Io sono ancora qua". Ma questa non è una canzone, è la storia di una persona che sta provando a rimettere ordine alla propria vita. Sto cominciando a lavorare sulle cause che mi hanno fatto fare uso di stupefacenti fino a sei mesi fa. Non ho ancora le idee chiare, ma un paio di cose importanti le ho imparate (spero). Bisogna sempre tenere a ben in mente il nostro passato e dove ci ha portato. Una vita dentro un mare di solitudine, delusioni, paure e abbandoni. Il tutto affogato dentro una bugia chiamata droga. Questo è importante, da marchiare a fuoco nella nostra mente per evitare ricadute. Purtroppo uno dei più grandi difetti della nostra mente è che abbiamo una grande facilità nel dimenticare gli errori del passato. Sono entrato in Comunità lo scorso maggio, indossavo un piumino e sudavo perché ero in astinenza. Sono qui ad ottobre e seguito a sudare come una bestia. Sto affrontando la paura del futuro che verrà, chi sarò, come sarà questa nuova realtà. In una frase: riuscirò a costruire qualcosa di buono e volermi bene? Evidentemente ancora no, visto che l'attrazione verso la sostanza è ancora forte. Recentemente, dopo giorni di tentazione, ho ceduto e ne ho fatto uso. Un danno molto pesante per il mio percorso terapeutico, ma forse indispensabile. Si è ripresentata la mia tossicità con tutti i suoi risvolti peggiori. Non ultimo il mio autolesionismo per evitare il dolore derivato dalle sofferenze del passato. Questa testata mi servirà per affrontare il cammino di psicoterapia che sentivo stava segnando il passo. Devo ancora imparare a gestire gli antichi ricordi del passato ed affrontarli senza che loro mi schiaccino come hanno sempre fatto finora. Questo è il mio viaggio fino ad oggi, metà ottobre. Non è una passeggiata, ma un percorso ad ostacoli dove ogni tanto si inciampa. L'importante per me è rialzarmi sempre e riprendere la corsa verso una vita che si degna di essere chiamata così.

Jacopo

Per uscire dalla dipendenza della droga, un programma terapeutico come quello che sto intraprendendo alla Comunità Stella Polare può essere la soluzione giusta. E' quello che sento veramente. Dopo anni di sofferenza ed errori ho deciso di rimettermi in gioco e costruirmi una vita che sia degna di essere vissuta. Il cammino sarà lungo e non senza difficoltà. La dipendenza dalla droga è stata definita una patologia psichiatrica cronicizzante, una definizione forse un pò troppo fredda, ma rispecchiante la realtà. Una malattia dura e complicata da curare e se la terapia consigliata da seguire non viene messa in pratica a dovere, si può arrivare a una ricaduta. Si può fare il paragone medico con chi, malato di tbc, costretto a una forte cura ospedaliera, che può durare anche mesi, dopo una ventina di giorni di assunzione di antibiotici, non sente più i sintomi della malattia, decide di firmare la cartella e di tornare a casa. Li per lì sembra che tutto va per il meglio, ma è sicuro che dopo poco la malattia, non adeguatamente curata, si riproporrà con maggiore veemenza. Il paragone può essere calzante, ma c'è da dire che la cura per uscire da una dipendenza da sostanze stupefacenti è molto più complessa e lunga. Le motivazioni che mi hanno portato a ricadere sono molteplici, e si può dire che fra gli effetti indesiderati della terapia, come un medicina prescritta per la cura di una qualsiasi patologia, è il ritorno sporadico all'uso della droga. E' capitato anche a me qualche tempo fa di fare uso di nuovo di cocaina. Nella ricerca dei perché e dell'analisi con l'aiuto dello staff della Comunità, ho consapevolizzato che la mia ricaduta ha messo in risalto il fatto che non stavo seguendo la terapia consigliata nel migliore di modi. Ora sento di aver fatto qualche passo in più nella direzione giusta, ma arrivare a questo non è stato facile e nemmeno indolore. La ricaduta mi è servita per rendermi conto che dovevo fare, diciamo, un salto di qualità nella direzione che la psicoterapia mi stava indicando. Non sarà facile arrivare a una vita senza le sostanze, ma la ricaduta ha rafforzato in me la volontà di arrivare a quel traguardo.

Carlo P.

Edward Hopper, *Sun in a empty room*, 1963

Dossier - La ricaduta

Il percorso terapeutico per uscire dalle dipendenze non è sempre liscio e dritto. A dirla tutta è tra le cose più difficili che una persona possa fare. Qui si fatica davvero per cambiare. Qui non si tratta solo di cambiare i posti che si frequentano, amicizie e modi di fare che possono riportare allo stile di vita di un tossicodipendente. Qui si trattano i sentimenti e i problemi spesso grandi che portano a fare la scelta della droga, il modo più facile per fuggire da se stessi. Cioè non essere. Non esserci quando si ha paura di agire, quando ci si sente impotenti di fronte a ciò che non cambia solo perchè lo vogliamo noi, quando ci arrabbiamo, quando soffriamo oppure quando siamo talmente eccitati e felici da non saperci gestire. Sembra strano ma è così. Prendo in analisi il mio caso personale. Non è la prima volta che ricado, così come non è la prima volta che provo a fare un percorso terapeutico. Voglio che questa sia l'ultima volta che mi avvicino alla droga e voglio che questo sia il mio ultimo percorso in comunità. Questa ultima ricaduta è stata veramente dura. Ho fatto uso di eroina per diversi giorni. In un attimo sono tornato indietro nel tempo di due anni, ci vuole così poco. Mi sono fermato e sono tornato a casa dopo due giorni passati fuori a farmi perché non avevo più soldi e forse perché non avevo esattamente voglia di tornare a fare una vita di merda come quella che ho vissuto nella tossicodipendenza. La domanda più importante è perchè, dopo un anno e mezzo di comunità, ora sto di nuovo prendendo il metadone, perché sto quasi ricominciando da capo, perché quando finalmente potevo essere felice butto tutto all'aria, che cosa ho pensato prima di farlo? Ci penso molto in questo periodo. So già che non riuscirò a far arrivare a chi legge tutta la mia sofferenza per questa ricaduta nelle sostanze. Penso che ancora una volta non sono stato capace di dire di no e fermarmi, penso che quando sto troppo bene mi dimentico di quanto sia facile tornare a stare male. Sì, male. In un attimo mi sono ritrovato con la sostanza in tasca e con l'impresione di avere una bomba addosso. Ho preso la siringa in farmacia, l'acqua, mi sono bucato e ho spazzato via, insieme ai problemi del momento, tutto ciò che di buono avevo costruito. In un attimo potevo morire. Penso che devo tornare ad essere razionale. Fermarmi e pensare alle altre dieci possibilità che ho davanti per superare un brutto momento. Devo fare i conti, sapere che per me non esiste più la possibilità di sballarmi e di non sentire. In questo periodo sto riflettendo e capisco che fidarsi di qualcuno è importante. Capisco i motivi che mi hanno portato a ricadere, conosco le mie difficoltà e mi sto rialzando in piedi per continuare a lottare. Per non tornare indietro devo fermarmi e dire di no ad ogni costo. Voglio vivere e non voglio più giudicarmi come un codardo che regala la vita perché non riesce a cavalcarla.

Marco L.

"Cos'è meglio?Partire?Restare?Resta se Puoi;
Parti se necessario. C'è chi corre e chi inganna,
nascosto quel nemico che vigila funesto;
Il Tempo…"
Il Viaggio
Charles Baudelaire

Ingannare il Tempo. Fuggire ciò che non riesco più a tenere nascosto e affiora sempre più spesso alla coscienza lucida: accettarmi con una profonda comprensione e compassione di me stessa. Crescere e finalmente trovare quel coraggio di esprimermi che ancora mi manca. La ricaduta. La fuga. La porta aperta sul mio mondo sordido fatto di connivenze, complicità, bugie. Mondo che mi allontana da terra, nel quale mi racconto la favola di una persona aliena. Fantasticherie. Ancora una volta sprofondare lontano dal mio centro o da quello che sto tentando di raggiungere: il centro di quelle emozioni da nominare, da riconoscere, da vivere. Il centro di quello stare "semplicemente " con sé. Senza alterazioni né scuse né giustificazioni. Ogni volta che inciampo e ricado, appagando immediatamente quel bisogno compulsivo e ossessivo, patologico di eroina, mi accorgo come – sipario lento e pesante – la mia difesa contro il mondo contro l'esterno contro ogni tipo di sensazione, cali sulla carne viva e pulsante del mio Io. La Razionalità, automatismo schermante e corazza d'acciaio, copre la sofferenza: eccomi a parlare di me come se fossi qualcun altro. Freddezza a protezione di un io manipolatore di realtà, refrattario al confronto…quanto sforzo devo fare per rientrare nella società o in famiglia, nel gruppo. Fragile, debole, sconfitta: questo continuo contatto con la parte malata è una ferita cosparsa di sale che continua a sanguinare. Con questa parte ho fatto l'amore per anni. Con la mia malattia…tanto da arrivare a capire ora di essere proprio io la peggiore sabotatrice di me stessa. Raffinata autolesionista, conosco e ho usato strumenti strategie e comportamenti per farmi male e distruggere chi mi stava intorno, spesso senza alcun rimorso. Nel ricatto emotivo ho preteso più affetto per poi disprezzare e odiare l'infinito amore ricevuto. La ricaduta. Le ricadute. Oggi riesco a vedere come esse, e più in generale il mio comportamento, siano a volte generate da reazioni ad atteggiamenti di altri piuttosto che da azioni. Reazioni automatiche a chi, per esempio, pur credendo in me a parole in fondo si aspetta un probabile fallimento; forse gioca un ruolo importante l'inconscia abitudine di confermare la solita immagine di inaffidabilità a chi mi sta intorno. Comodo. Vantaggioso. Esonera dalla responsabilità di maturare. Tuttavia nelle crisi si fa prepotente anche la voglia di sparire qualche ora, qualche giorno, di non sentire, di essere non più me…tanto il disprezzo, la bassa autostima e le insicurezze che sente, che vive quella parte di me che non sa amarsi né rispettarsi. Ma tutto questo non basta, perché non sono sola, e nell'ultima ricaduta oltre che la sostanza per appagare bisogni mi trovo a fare i conti sul perché possa aver usato con noncuranza una persona per fini egoistici, per colmare vuoti emotivi: ho cercato conforto e gratificazioni negli occhi di chi mi ha fatto male come un cane bastonato torna dal padrone. Senza sforzo ho offerto alla stessa persona pulita da più di una anno una giornata di sballo… Ricadere oggi è Responsabilità. Di comprendere. Di Sentire. Di sapersi porre domande. Saper leggere negli occhi dei miei compagni del centro la fatica di rimanere lucidi, rinnovata ogni giorno. Quando non riesco a farlo nei miei. Accettare il confronto sulle mie giustificazioni e sui miei alibi e fragilità e sentir rimordere la coscienza e/o la pancia (per me lo stesso). Pensare possibile che la ricaduta non abbia un motivo *"chiaramente"* plausibile se non il suo essere intrinsecamente sintomatica della dipendenza come malattia; che possa essere un segno di come voglia restare aggrappata ad un modo determinato di concepirmi, immaginarmi. Attaccata al mio ruolo di malata e dipendente dal quale ho tratto non pochi vantaggi ma che ora si stanno sgretolando, incrinando. Il guscio si sta rompendo. Spesso risulta ancora difficile elaborare una reale alternativa, una vita diversa nella quale mettere in gioco la parte sana. Ma ci sto provando. Un'azione contro una reazione. Sganciarsi da un ruolo deciso da altri, allo sguardo dei quali ho attribuito spesso troppo potere perché impaurita timida o compiacente, dimentica dell'umanità come diritto, sentimento e condizione esistenziale. Ora riesco un po' di più a penetrare quel velo che squarcia la consapevolezza e fa della ricaduta, per un dipendente, un fenomeno globale sempre in agguato: atteggiamento tossico con il quale ci giustifichiamo e accampiamo alibi alle nostre fughe alle nostre ambiguità o insofferenze. E' quando ci giriamo dall'altra parte correndo via per non voler guardare bene in faccia cosa lo specchio ci rimanda. Sono situazioni, relazioni, permessi che ci concediamo, atteggiamenti nei quali una spietata Lucidità si impone come l'unica scelta possibile.

Valentina B.

Dossier - La ricaduta

Incontro con il diavolo

"Prima tu prendi un drink, poi il drink ne prende un altro, e infine il drink prende te" Francis Scott Fitzgerald

Qualche tempo fa avevo intrapreso con impegno – non per la prima né ultima volta – un cammino di sobrietà assoluta. Non più birrette episodiche, niente più bicchieri di vino con la scusa dei pasti, niente più "festeggiamenti" con un paio di whisky. Regime secco. A parte le inevitabili noie dell'astinenza, sembrava andare tutto passabilmente bene.

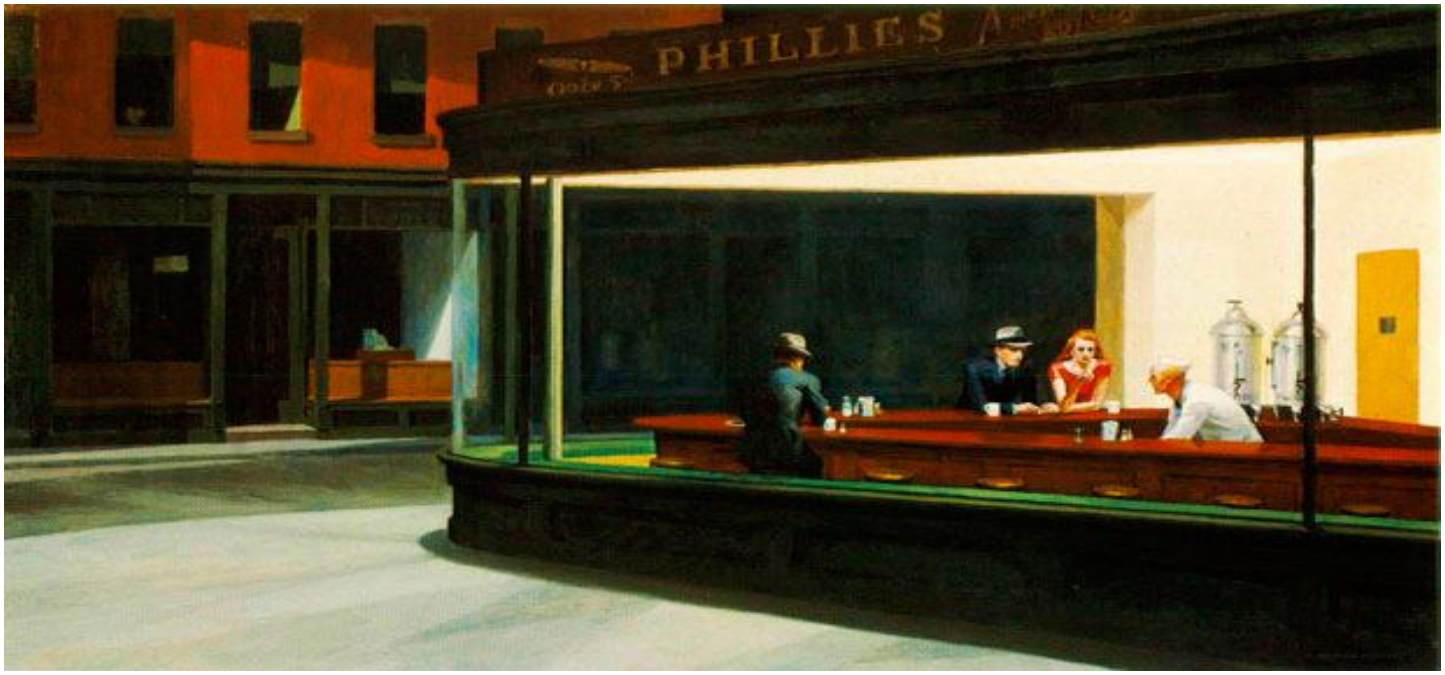
Finchè un giorno, scendendo da un autobus, incontro il diavolo. Il diavolo indossa la faccia e le vesti di una vecchia conoscenza: uno scenografo con cui avevo familiarizzato su un set cinematografico; un simpatico chiacchierone estremamente portato – al contrario di me – per le relazioni pubbliche, uno di quelli che sanno tutto di tutti, con stampata in testa una mappa sempre aggiornata dei "lavori in corso" nel mondo dello spettacolo.
Mi sedetti con lui al tavolino di un bar con la massima naturalezza… qui devo aprire una parentesi. Migliorando le mie condizioni psicologiche, stabilizzandosi l'umore, torna a farsi strada il desiderio di riprendere le fila del mio lavoro principale, quello di sceneggiatore. Ma sono trascorsi anni, ho perso quasi tutti i miei contatti, ho una gran paura di dover ricominciare tutto da capo o quasi… incontrarmi e potermi informare con Mimmo – questo il suo nome – delle chiacchiere recenti nell'ambiente, magari su qualcuno bisognoso di soggetti o copioni – mi parve davvero un colpo di fortuna, un'occasione da… "festeggiare", avete indovinato.

Mimmo è sempre stato anche lui un forte bevitore – ma senza problemi di alcolismo, dice lui – e in una mezz'ora di chiacchierata ci siamo scolati quattro campari gin a testa. Il quarto bicchiere non era ancora a metà, che cominciai a sentirmi – oltre che stonato dalla bumba – altamente stupido.
Mimmo continuava a ciarlare di produzioni in difficoltà, di compensi inadeguati, di tanta gente costretta a cercarsi un altro lavoro – insomma, un quadro deprimente di crisi totale. E io per ascoltare questo mi stavo ammazzando di cocktail. In trenta secondi mi alzai, salutai Mimmo e me ne andai zigzagando. E già mi chiedevo confusamente: cosa è stato questo, una ricaduta, uno scivolone, un incidente di percorso?

Di sicuro rimase un episodio circoscritto. Non aveva, per così dire, il respiro lungo e travolgente delle ricadute più devastanti, quelle che ti innescano mesi di sbronze se non addirittura un definitivo declino alcolico. Ma per quanto isolato, era stato un episodio dalle implicazioni potenti. Il malessere in sé era stato relativo, ma sentivo comunque di aver avuto un grosso inciampo, qualcosa che avrei dovuto ripensare e ragionare in tutti i modi possibili. La semplice constatazione di uno degli operatori della Stella Polare mi mise sulla strada giusta: disse che non ero in grado ancora di gestire certe situazioni. Appena mi si erano presentati insieme 1) un vecchio conoscente del mondo dello spettacolo 2) i miei ricordi e nostalgie di quando era anche il mio mondo, come mi ero comportato? Come un incosciente. Proprio nel senso di non-cosciente, di persona che cancella d'un tratto la coscienza del tempo passato, dei suoi problemi con l'alcol e del tipo di sfida rappresentato dall'incontro con un Mimmo-scenografo-bevitore. Un problema di immaturità, anche. Credere di essere in grado di affrontare le situazioni più complesse mi ha portato a naufragare ingenuamente in una inutile successione di bicchieri. Insomma un vero e proprio fallimento.

Ma voglio chiudere con ottimismo. Da fallimenti come questo non bisogna farsi paralizzare, schiacciare. Vanno capiti e metabolizzati; imparati, per poter procedere meglio. Non intendo rinunciare ai miei futuri eventuali contatti con il mondo dello spettacolo. Ma non mi lascerò incantare da vuoti, smemorati e dannosi "festeggiamenti". E continuerò a ripetermi, che non guasta: sbagliare è umano, perseverare nello sbaglio è diabolico.

Dario



Edward Hopper, *Nighthawks*, 1942

Le interviste...

a cura della Redazione

Con il cuore e la passione

Intervista a Vincenzo Guadagnino, uno degli operatori della Comunità "Stella Polare", punto di riferimento per molti ospiti del centro e "connettore" per la realizzazione di *Fatti Stupefacenti!* Dal suo incontro con La Farfalla nel 2009 è iniziata l'esperienza di questo giornale

Qual è il tuo ruolo e quali sono le tue mansioni in questa Comunità?

Il mio ruolo è quello di consulente alle dipendenze patologiche. Svolgo attività di counseling con gli ospiti della Comunità, un modo di sostenere ed aiutare nel pratico,un metodo che è volto a rispondere ad esigenze abbastanza immediate. Cerco comunque di avere relazioni strette per entrare nel vissuto soggettivo. Metto molto in gioco quello che sono, la mia storia, le esperienze che ho maturato nel corso della mia vita, sia su un piano di vissuto che su un piano professionale. Qui in comunità lavoro da diverso tempo e ho svolto diversi compiti ,dalla cura dell'orto al gruppo di auto aiuto fino ad approdare nel nuovo progetto di osservazione e diagnosi. questo sicuramente mi ha fatto vivere un esperienza completa e variegata.

Quali sono i motivi che ti hanno portato a scegliere di lavorare con le tossicodipendenze?

Tutti noi abbiamo un esperienza di dipendenza più o meno consapevole, infatti la dipendenza non è legata soltanto alle sostanze ma anche al gioco, al cibo, al lavoro, alle persone, ai soldi, al potere, alla propria madre… Sicuramente c'è un'esperienza personale che mi ha portato a lavorare nell'ambito delle dipendenze, a voler comprendere le cause, il mantenimento e la possibilità di una terapia che porta alla guarigione. Quindi c'è stata da parte mia la ricerca di una comprensione, poi è subentrata la passione per questo lavoro e il desiderio di approfondire alcuni aspetti di questa materia anche attraverso gli studi. Ma tutto parte da una spinta personale che si è trasformata nel bisogno di sostenere il prossimo…

Come gestisci il ritorno emozionale delle storie delle persone che incontri?

Questo è qualcosa che ha una connotazione diversa nel corso del tempo. Quando le emozioni fanno ancora parte di noi e le ferite sono ancora aperte, è un problema gestirle e lasciarle sul posto di lavoro. In passato il dolore di qualcuno mi toccava molto, attivava dei miei vissuti non elaborati. L'esperienza di analisi personale ha trasformato il mio dolore in consapevolezza e forza; infatti oggi, durante i gruppi, da parte mia c'è comprensione, condivisione profonda ed amore.

Come convivi con il peso della responsabilità che nasce nella relazione d'aiuto? Con la responsabilità cioè di dare un consiglio importante, di invitare qualcuno a percorrere una scelta?

A volte sento che faccio degli "azzardi", che mi prendo dei rischi in situazioni estremamente difficili e capita che me ne porti il peso perché non so se ci sarà un buon esito o se la persona che ho davanti ha compreso bene ciò che gli sto passando. Questo accade soprattutto per situazioni importanti, quando c'è il rischio di vita, di ricaduta o abbandono del programma. Sicuramente non rimango indifferente, non vivo le storie delle persone che frequentano la Comunità in modo distante.

Vivi come un fallimento personale quando qualcuno di noi abbandona il programma?

No. Sarebbe come entrare in una sorta di delirio di onnipotenza. Posso pensare che potevo fare qualcosa in più ma sempre con il senno del poi. Per l'esperienza che ho maturato credo che coloro che si allontanano dal programma avevano ancora bisogno di tempo, dovevano comprendere ancora delle cose che forse in futuro capiranno.

Qual è per te il valore del segreto?

Sono una persona che rispetta molto il segreto perché si tratta di un'intimità preziosa consegnata, affidata. Se però il segreto che mi viene consegnato può aprire porte verso soluzioni possibili o se mette in discussione dinamiche positive sono disposto a valutare insieme allo staff la possibilità di costruire risposte partendo dal segreto stesso senza ovviamente svelarlo. Si tratta comunque di situazioni abbastanza rare. In generale, i segreti in questo ambito sono dolorosi e quindi meritano accoglienza e rispetto.

N.D.R

Grazie di cuore Vincenzo, perché la tua passione e il tuo invito ci hanno dato la possibilità di iniziare nel 2009 questo laboratorio editoriale e fare preziosi incontri con le persone che frequentano la Comunità, partecipando ad un'esperienza di arricchimento umano molto profonda.

Paola e Nicolò

Prevenzione e salute

rubrica a cura di Stefano Rosati

L'alimentazione

Prima, durante e dopo il percorso terapeutico

Questa intervista-dossier, realizzata grazie al contributo delle persone che frequentano la Comunità "Stella Polare", vuole illustrare le diverse fasi del rapporto con il cibo da parte di persone che stanno affrontando il programma terapeutico per uscire dalla propria tossicodipendenza. Per la realizzazione di questa rubrica è stato di fondamentale importanza il supporto dello staff medico e psicologico della Comunità. L'età degli intervistati varia dai 21 ai 54 anni.

F. (Donna) Il mio rapporto con il cibo è attualmente dipendente. Mi sveglio la notte per mangiare gelati e durante la mia fase adolescenziale è andata anche peggio: diciamo che è un male antico. Durante la fase che mi ha visto consumare sostanze c'era anche un forte abuso di alcool, fino a far diventare anche questo una dipendenza. Ora, grazie all'equipe psico-medica ho eliminato l'uso di alcool e di sostanze ed ho raggiunto uno pseudo equilibrio, anche se ho ancora molto da migliorare.

T. (Uomo) Il mio rapporto con il cibo è attualmente difficile. Tendo ad ingrassare e a scaricare le mie ansie e le mie dipendenze sul cibo. Ancora adesso il mio rapporto con l'alimentazione non è corretto. Consumo molti cibi salati e mi sono ripromesso di svolgere più attività fisica per favorire il metabolismo e raggiungere un sano rapporto con il cibo. Durante il periodo in cui facevo uso di sostanze ero una sorta di lavandino: ingoiavo di tutto, salato, dolce, carne e gelato senza segiure uno schema preciso di alimentazione. In Comunità, anche grazie al fatto che si mangia ad orari precisi e con porzioni stabilite, ho trovato giovamento. Ora, ad esempio, dopo mangiato non ho più conati di vomito e spero in ulteriori miglioramenti.

C. (Uomo) Ho sempre avuto un ottimo equilibrio alimentare, grazie anche ad un'ottima educazione alimentare. Con l'inizio della mia tossicodipendenza si è sviluppata la cosiddetta "fame tossica". Facevo grandi abbuffate intervallate da periodi di semiastinenza ed altri caratterizzati da un mangiucchiare qua e là. La prima fase è legata all'utilizzo della marijuana, la seconda di cocaina e la terza di eroina. Tutto questo disordine protratto negli anni ha minato la salute del mio apparato digerente. Ora che non faccio più uso di sostanze, da un lato ho perso il gusto del mangiare, ma lameno ho raggiunto un buon equilibrio con il cibo e tendo a fare un pasto leggero la sera. Dopo che ho smesso di fare uso di sostanze la mia salute è molto migliorata e mi sono ringiovanito di venti anni. Mi ritengo fortunato perchè tutto ciò non mi comporta uno sforzo notevole.

J. (Uomo) Attualmente il mio rapporto con il cibo è buono. Frequentando la Comunità ho raggiunto un ottimo tenore ed ho sconfitto le mie compulsioni a mangiare. In passato associavo il cibo e l'alcool e tendevo a fare ciò per trasgredire ed essere un pò sopra le righe. Ora, non bevendo più, quando sono sazio mi fermo, mentre prima cercavo la sonnolenza e il piacere nei fumi dell'alcool. Fisicamente sto molto meglio, sono dimagrito ed evito cibi che per me sono nocivi (fritti e sughi grassi). Un ottimo esercizio terapeutico è anche la convivialità che mi permette di entrare in relazione con gli altri mentre prima questo lato dello stare insieme mi vedeva protagonista nell'eccesso.

M. (Uomo) Penso e cerco di mantenere un rapporto quasi distaccato con l'alimentazione. Tendo ad eliminare gli eccessi e cerco di non affaticare l'apparato digerente e in particolar modo il fegato. Non sempre è stato così. Da piccolo mangiavo molota cioccolata e bevevo bevande gassate e dolci. Anche io, come molti, durante la fase che mi vedeva ssuntore di sostanze mangiavo di tutto e alternavo periodi di grande fame e voracità a periodi di quasi digiuno. Ora mangio in maniera molto regolare, rispettando gli orari e le porzioni dei pasti. I miei eccessi si limitano al pezzetto di pizza o ad un cucchiaio di nutella. Quando sono in compagnia, finito il pasto, non mi trattengo molto a tavola, preferendo una camminata o il fumo di una sigaretta.

G. (Uomo) Prima del mio ingresso in Comunità facevo una vita sregolata e l'alimentazione ne risentiva. Ero dipendente da cocaina e mangiavo solamente yogurt, cappuccini e alimenti dolci. Ora assumo pasti più regolari però devo stare attento alla quantità di cibo assunto. C'è stato un grande miglioramento, ho un sano appetito e cerco di variegare il più possibile la mia dieta. Ora mangiare per me non significa più la sola alimentazione ma anche un'occasione di convivialità e di gratificazione. Tendo a non frequentare posti dove si fà un eccessivo uso di alcool. Insomma faccio una vita più sana e libera da eccessi.

F. (Uomo) La mia alimentazione è stata quasi sempre sana e non trasgredisco nè con i dolci nè con il bere. Forse, ho un debole per la carne. Anche durante il periodo in cui usavo la sostanza l'alimentazione non ne risentiva e sebbene qualche volta slatassi il pasto di mezzogiorno, la sera reintegravo in maniera corretta. Durante il periodo in cui usavo la sostanza avevo una dipendenza da caffeina che ho risolto con l'aiuto di uno psicologo del Ser.T. Dopo l'ingresso in Comunità ci sono stati due mesi in cui riversavo le mie ansie e le mie frustrazioni sul cibo ma grazie alle cure psicologiche e mediche ho superato questa fase e ora sono tornato ad un corretto stile alimentare. Me ne rendo conto anche dal risultato delle mie analisi mediche. Rispetto alla convivialità mi piace molto andare a cena con gli amici ed è tutto cambiato profondamente. In passato, tutto era concentrato sul dopocena e sull'uso della sostanza. Ora invece c'è la voglia di stare semplicemente in compagnia e di gustarmi del buon cibo.

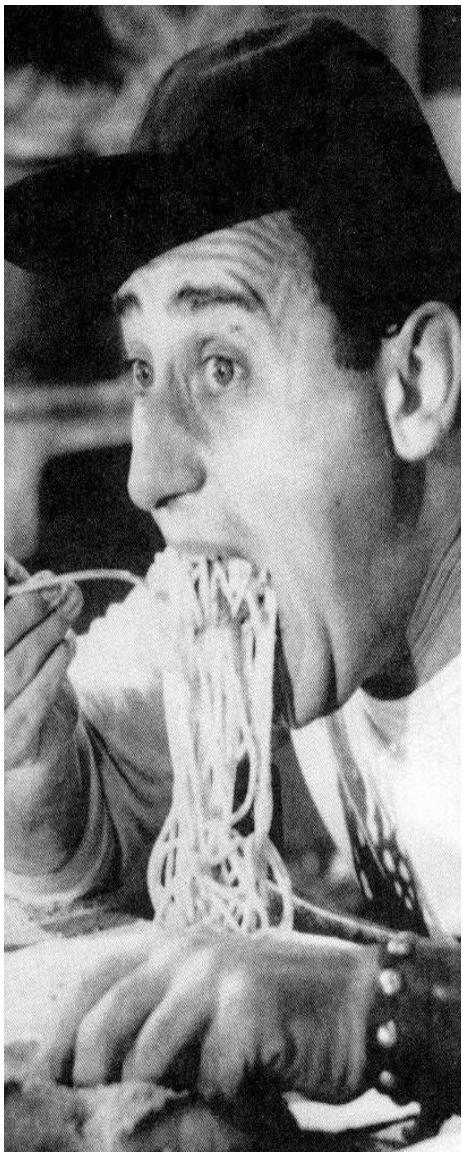
Prevenzione e salute

C. (Uomo) Fondamentalmente il mio rapporto con il cibo non è cambiato. Anche durante l'uso di sostanze non riversavo le mie ansie e preoccupazioni sul cibo. Forse c'era una diminuzione delle quantità assunte ma ciò non inficiava sul mio peso. Penso che che questo sia dovuto al fatto che ho sempre fatto molto sport. Attualmente, frequentando la Comunità, ho notato un incremento sulle quantità di cibo e questo un pò mi disturba perchè non mi piace ingrassare in quanto noto un aumento di sonnolenza e apatia. Mi piace stare in compagnia e anche in queste occasioni cerco di mantenere uno stile molto misurato.

D. (Uomo) Da quando sono entrato in Comunità ho notato che mangio molta più pasta e molti più pomodori, mentre fuori magio più carne e pesce. Prima, essendo stato un alcolista, mi alimentavo disordinatamente e al cibo preferivo di gran lunga il bere. Ora, sebbene sia soggetto a ricadute, il mio consumo di alcool e molto scemato e il mio rapporto con il cibo alterna fasi nelle quali mangio con gusto a fasiin cui c'è una sorta di repulsione verso il cibo. In tutto questo c'è una costante: una incredibile voglia di gelato. Rispetto alla convivialità, c'è da registrare che le occasioni si sono molto diradate e attualmente aiuto mia madre in cucina.

V. (Donna) Il cibo per me è un casino, avendo sofferto in età adulta di bulimia e avendo sviluppato quindi una dipendenza verso il cibo stesso. Ciò ha corrisposto ad un periodo di buio nella mia vita, infatti insieme alla dipendenza da cibo avevo sviluppato la dipendenza verso gli psicofarmaci e una forte dipendenza affettiva. Ciò aveva mianto seriamente il mio equilibrio psicofisico e riversavo il mio malessere sul cibo. Rispetto alla convivialità, prima non mi piaceva andare a cena insieme ad alrti mentre da quando sono diventata vegetariana vivo più tranquillamente.

M. (Uomo) Il mio rapporto con il cibo è cambiato soprattutto da quando sono entrato in Comunità. Ora tendo ad assaporare gli alimenti mentre durante la fase in cui ero dipendente dall'alcool tendevo soprattutto ad ingoiare senza masticare, riversando sul cibo un malessere psicofisico. Alternavo periodi di digiuno a periodi di grandi abbuffate, ma la costante era il consumo di alccol che sostituiva addirittura i pasti. Ora sto molto più attento e ho con il cibo un rapporto più sano. Credo che ciò sia migliorato perchè è migliorato il mio benessere psicofisico. Finalmente mangio con gusto e con porzioni adeguate. Sto con le persone per il gusto di mangiare insoeme e non per ricercare l'eccesso.



K. (Donna) Durante il periodo in cui fumavo Marijuana avevo sviluppato la bulimia e facevo delle grandi abbuffate seguite subito dopo dal vomito. In buona sostanza non riuscivo più a riconoscere il valore del cibo e non riuscivo più a controllare la mia alimentazione. Il mio peso ne risentiva, infatti ero arrivata a pesare solo 40 chili. Quando poi ho iniziato ad utilizzare la cocaina e le droghe sintetiche addirittura ero arrivata a non mangiare più, quasi che le droghe avessero scomparire la bulimia. Con l'uso di eroina l'appetito era ricomparso ma continuavo ad essere magra e il mio rapporto con il cibo era disturbato. Da quando ho iniziato la fase comunitaria sto apprezzando il valore del cibo e ho raggiunto un buon equilibrio. Sto assaporando davvero i piccoli piaceri della vita. Non credevo che tutto ciò fosse possibile. Attualmente preferisco non uscire la sera a cena con la gente per una mia paura di ricadere negli eccessi.

S. (Uomo) Sono sempre stato una buona forchetta, un fan della fettuccina, un seguace integerrimo di Aldo fabrizi, un ultras della porchetta per così dire. Però, per un lungo periodo legato all'abuso di sostanze avevo perso il gusto legato ai piaceri della buona tavola. Mi ero dimenticato anche l'odore del pane fresco la mattina. Infatti, legata al periodo più nero, c'è il fatto che ero addirittura arrivato a mangiare nei cassonetti e riversavo nell'alcool e nelle sostanze le mie paure, le mie ansie e le mie inquietudini. Ero arrivato a pesare 140 chili. Poi, dopo che sono entrato in Comunità il mio peso è diminuito di 20 chili e ho raggiunto un buon equilibrio con il cibo. Ho voluto smettere con le sostanze, è stata dura ma ce l'ho fatta. Ora non sento più il bisogno di eccessi o di alcool e quando sono a tavola gusto finalmente il cibo con un sano appetito senza ricadere negli eccessi. Ora mangio con pasti regolari e con misurate quantità. Tutto ciò ha migliorato il mio benessere psicofisico.

P. (Uomo) Durante il periodo in cui usavo sostanze non c'era regolarità nell'alimentarmi, mangiavo di tutto, dolce e salato, coca cola in grande quantità. Per quanto riguarda l'uso di alcool mi limitavo ad un bicchierino di grappa alla fine dei pasti. Non ho mai ritenuto che usassi il cibo per mascherare le mie ansie e le mie inquietudini. Ora, durante il mio percorso in Comunità sono diventato più regolare nell'alimentarmi, mangio ad orario e con porzioni adeguate e non alterno più periodi di digiuno come mi accadeva prima. Finalmente ora mi siedo a mangiare per il gusto di mangiare e non cerco più gli eccessi di prima. Ho messo sù qualche chilo in più ma non me ne faccio un problema. Con l'abbandono delle sostanze ho migliorato il mio equilibrio psicofisico. Ho recuperato il gusto della convivialità e ciò mi gratifica molto.

Dalla Redazione

Non scappo più

L'importanza di rimanere fermi e centrati

di Federica

Quante volte sono scappata. Troppe... fuggivo davanti alle difficoltà, alle sofferenze che la vita mi dava, alle gioie che la vita mi dava. Scappavo davanti alle frustrazioni, alle emozioni e alle decisioni che dovevo prendere perché non mi sentivo adeguata. Grazie a questa Comunità sono riuscita a capire, almeno per quanto sia possibile, l'importanza di restare ferma e centrata su me stessa, credere in qualcosa di reale. Purtroppo la mia insicurezza mi ha portato a fare uso di sostanze. Quando le usavo avevo l'impressione che mi dessero un'immagine di onnipotenza su tutto e su tutti. Credevo si sopportare qualsiasi situazione anche quando ero intontita, vivevo come un fantasma anche dentro la mia stessa casa, nulla mi toccava, niente mi colpiva e niente mi scalfiva. Ora non scappo più, sono lucida, viva, attenta, fragile e allo stesso tempo forte. Voglio vivere la mia vita da persona libera, libera di scegliere, di decidere, di sentire e di provare tutto quello che mi circonda. Voglio la consapevolezza della mia forza di essere, di esistere, di accettarmi così come sono, con le mie debolezze e le mie mancanze. Ecco perché ora non scappo più. Non scappo più dalla vita.

Poesie

di Marco L.

Introspezione speranzosa

Ho ucciso la mia coscienza
Perché ho l'anima di un pagliaccio
Che ogni tanto gioca con la morte
Sbeffeggiando la vita.

Non c'è più tempo per giocare
Non è tempo di fingere, fingendosi
Non è tempo per la paura
Ed è prematuro morire dentro.

Ora farò altro
E sbaglierò diversamente
Perché ho finito di sparare a vuoto
Questo è il mio nuovo firmamento
Dove crescendo parlerò sul serio
E farò sul serio.

Prendo tutto e vado avanti
Con la mia valigia piena di bene o male
Cammino

Il fiore

Il fiore ha fatto il suo dovere
Il suolo è di nuovo sotto sopra
Pronto a dare un'altra volta
Il ciclo riparte.

Così è la mia vita
Che ogni volta si riscopre
Dà e prende
Vite e vite
Per riconoscersi e conoscere
Sbagliando si impara.

Anche la tua vita è così
Tra il dire e il fare
Scopre e fa scoprire
Crescendo e continuando
Con il fiore più bello che sei.

Noi due così... vite
Sperando di non avere rimpianti

Il parco giochi

Schizzare emozioni su un foglio
E fare ciò che voglio
Amare per non impazzire
Partire, viaggiare, ridere e dormire
Mi specchio su un tappeto di cristallo
E le mie lacrime lo bagnano
Piangere per non esplodere
Tornare, fermarsi, amarsi e svegliarsi
Continua così il giro della vita
Che ci sballa a volte
E che ci fa inibire i sogni
Le mie regole ora scritte sul legno
Fanno arrivare un vento di speranza
A spettinarci i capelli
Ora posso indossare scarpe nuove
Per camminare su una tela diversa
Con colori accesi e spenti al tempo stesso
Una vita intera
Senza girare su ruote panoramiche
Presente a me
Andare via dal parco giochi
Con serenità calma

Venite fuori con me ragazzi
Che il vero divertimento deve ancora cominciare

Dalla Redazione

Droga e lavoro

Legislazione e impatto sociale

di Carlo P.

Viviamo in una società dove tutto è in trasformazione: tecnologia, moda, cultura. Non di meno l'impatto sociale della droga ne risulta immune, soprattutto nel mondo del lavoro. Chi è dipendente dalle sostanze stupefacenti è inserito radicalmente nel mondo del lavoro. Vent'anni fa e oltre, i tossicodipendenti vivevano ai margini della società, circoscritti nelle zone più degradate e abbandonate, totalmente isolati dal resto del mondo. Oggi invece, la maggior parte delle persone tossicodipendenti è integrata, ognuna a proprio modo, nel mondo del lavoro. Si tratta Quindi lavoratori tossicodipendenti con varie mansioni e responsabilità. Nessuna categoria professionale né è esente.

E' risaputo che chi usa droga ha una percezione della realtà molto alterata e la preoccupazione aumenta per chi, a vario titolo, svolge lavori di grande responsabilità. Io sono un tossicodipendente che ha deciso di smettere. Le mie mansioni lavorative non sono di eccessiva responsabilità, ma questa malattia colpisce anche professionisti che possono mettere a rischio la vita della gente. Chi usa droga nel mondo del lavoro, cocaina per lo più, ha lo scopo di migliorare le proprie performance, in una società dove il profitto e la competizione la fanno da padroni. La mia esperienza di tossicodipendente lavoratore è stata piuttosto drammatica. Ogni volta che facevo uso di sostanze vivevo tutto male: inadeguatezza e vergogna erano sensazioni forti. Anche se mi sforzavo di mantenere un atteggiamento normale, mi sentivo totalmente distaccato da quello che facevo. Io faccio un lavoro manuale, ma immagino, con terrore, che chi offre prestazioni di alta responsabilità non possa esimersi dal provare tutte quelle sensazioni che provavo io. Purtroppo la cocaina, in molti casi viene socialmente accettata, percepita più come una piccola trasgressione, giustificata a tal punto di chiudere facilmente un occhio. Questo avviene soprattutto per personaggi famosi inseriti nel mondo dello spettacolo, dello sport, della politica e dell'imprenditorialità. In molti sono convinti che una persona che fa uso di cocaina non ha un problema di dipendenza; si riposrta tutto ad un ambito di divertimento e stravaganza. C'è una specie di silenzio-assenso: "che vuoi che sia, lo fanno tutti". Questo disfattismo, questa indifferenza e ignoranza che molti strati (anche importanti) della società società nutrono nei confronti della cocaina, non fa altro che alimentare la non-consapevolezza del fatto che il problema è drammatico, una vera malattia che non si vuol curare. Io ho deciso di chiedere aiuto per tornare a riprendermi la mia vita, con la convinzione che ogni essere umano che dipenda da sostanze stupefacenti abbia il diritto di essere aiutato e la possibilità di scegliere di farlo. Volontà e consapevolezza che la malattia esiste, determinazione e convinzione sul percorso intrapreso e fiducia della struttura a cui ci si rivolge. Io cerco di mettere in campo tutto questo. La maggior parte dei tossico-lavoratori credono che sia impossibile coniugare percorso terapeutico comunitario e mantenimento del lavoro. La ragione è la paura di essere licenziati. Gli articoli 124 e 125 della legge 309 sulle tossicodipendenze in sintesi ci dicono che chi ha intenzione di intraprendere un percorso riabilitativo ha diritto di un periodo di assenza dal lavoro, malattia o aspettativa non pagata, e oltremodo che il datore di lavoro deve mettere a disposizione tale tempo. Se non lo facesse rischierebbe pene amministrative. Tutti sono tutelati sotto questo aspetto. Di seguito è riportato il testo della legge in questione. Ci sono tutti gli strumenti per vivere una vita senza essere schiavo di una sostanza; io ci credo, spero che anche tutti quelli che lo sono ancora si rendano conto dei rischi che corrono per loro e per gli altri.

Art. 124 Legge 309 - Lavoratori tossicodipendenti

1. I lavoratori di cui viene accertato lo stato di tossicodipendenza, i quali intendono accedere ai programmi terapeutici e di riabilitazione presso i servizi sanitari delle unita' sanitarie locali o di altre strutture terapeutico-riabilitative e socio-assistenziali, se assunti a tempo indeterminato hanno diritto alla conservazione del posto di lavoro per il tempo in cui la sospensione delle prestazioni lavorative e' dovuta all'esecuzione del trattamento riabilitativo e, comunque, per un periodo non superiore a tre anni.
2. I contratti collettivi di lavoro e gli accordi di lavoro per il pubblico impiego possono determinare specifiche modalita' per l'esercizio della facolta' di cui al comma 1. Salvo piu' favorevole disciplina contrattuale, l'assenza di lungo periodo per il trattamento terapeutico-riabilitativo e' considerata, ai fini normativi, economici e previdenziali, come l'aspettativa senza assegni degli impiegati civili dello Stato e situazioni equiparate. I lavoratori, familiari di un tossicodipendente, possono a loro volta essere posti, a domanda, in aspettativa senza assegni per concorrere al programma terapeutico e socio-riabilitativo del tossicodipendente qualora il servizio per le tossicodipendenze ne attesti la necessita'.
3. Per la sostituzione dei lavoratori di cui al comma 1 e' consentito il ricorso all'assunzione a tempo determinato, ai sensi dell'articolo 1, secondo comma, lettera b), della legge 18 aprile 1962, n. 230. Nell'ambito del pubblico impiego i contratti a tempo determinato non possono avere una durata superiore ad un anno.
4. Sono fatte salve le disposizioni vigenti che richiedono il possesso di particolari requisiti psicofisici e attitudinali per l'accesso all'impiego, nonche' quelle che, per il personale delle Forze armate e di polizia, per quello che riveste la qualita' di agente di pubblica sicurezza e per quello cui si applicano i limiti previsti dall'articolo 2 della legge 13 dicembre 1986, n. 874, disciplinano la sospensione e la destituzione dal servizio.

Art. 125 Legge 309 - Accertamenti di assenza di tossicodipendenza

1. Gli appartenenti alle categorie di lavoratori destinati a mansioni che comportano rischi per la sicurezza, la incolumita' e la salute dei terzi, individuate con decreto del Ministro del lavoro e della previdenza sociale, di concerto con il Ministro della sanita', sono sottoposti, a cura di strutture pubbliche nell'ambito del Servizio sanitario nazionale e a spese del datore di lavoro, ad accertamento di assenza di tossicodipendenza prima dell'assunzione in servizio e, successivamente, ad accertamenti periodici.
2. Il decreto di cui al comma 1 determina anche la periodicita' degli accertamenti e le relative modalita'.
3. In caso di accertamento dello stato di tossicodipendenza nel corso del rapporto di lavoro il datore di lavoro e' tenuto a far cessare il lavoratore dall'espletamento della mansione che comporta rischi per la sicurezza, la incolumita' e la salute dei terzi.
4. In caso di inosservanza delle prescrizioni di cui ai commi 1 e 3, il datore di lavoro e' punito con l'arresto da due a quattro mesi o con l'ammenda da euro 5000 a euro 25000.

Incontri

Una giornata insieme

Lo scorso 9 giugno le persone che frequentano la Comunità "Stella Polare", insieme ad alcuni operatori e personale dello staff medico hanno partecipato ad una gita agli scavi di Ostia Antica e all'incontro con l'Associazione La Farfalla presso la propria sede. Ecco alcune impressioni...

Ogni volta che ripenso alla gita fatta agli scavi di Ostia Antica insieme agli altri compagni della Comunità, lo faccio con molto piacere. Ero da poco entrato alla "Stella Polare" e il mio inserimento nel gruppo non era ancora effettivamente iniziato, ma una cosa ho scoperto nel tempo: il fatto di stare tutti insieme in quell'esperienza mi ha dato una bella spinta nell'entrare in contatto con gli altri. Gli scavi, che avevo già avuto occasione di visitare, erano comunque stupendi, come stupenda è stata l'accoglienza dei ragazzi dell'Associazione La Farfalla, composta da persone squisite, come Paola e Nicolò. Una Associazione che, fra le altre attività, lavora con persone disabili, dimostrando che con la caparbietà giusta e un immenso amore in quello che fanno, riescono a tirar fuori da ognuno di quelle persone la possibilità di costruirsi una vita. L'impegno che loro sviluppano, mi stimolano ad essere una persona migliore, senza dimenticare che ci hanno preparato un pranzo indimenticabile e uno stare insieme che non credevo mi soddisfasse a tal punto. Sono stato molto bene, spero che si possano ripetere esperienze come questa.

Carlo P.

Mamma mia come se magna bene qui!!! Ovviamente sto scherzando… la giornata passata in quel di Ostia Antica con gli amici Paola, Nicolò e "famiglia" è stata a dir poco bellissima ed appagante nella sua completezza. Inizialmente siamo stati al sito archeologico, molto bello ed interessante per poi passare alla sede dell'Associazione La Farfalla, che io chiamo la casa dei "giornalisti", dove aleggia un'aria magica di amore, amicizia e solidarietà condita con abilità organizzative e culinarie al di sopra della norma. Mi sono sentito immediatamente a casa, una casa piena di "amici", un luogo e una compagnia hanno fatto sentire bene nell'anima. Per quanto mi sia impegnato a rimandare e restituire qualche emozione mi sono sentito in debito ma felice. Nel pomeriggio, con Maurizio, ci siamo fermati al mare per poi finire la giornata sempre con i "giornalisti" ed amici in palestra a fare meditazione. Lì, immancabilmente, mi sono sentito di nuovo come se stessi condividendo quell'esperienza da chissà quanto tempo. Una bellissima giornata.

Costantino B.

Abbiamo visitato il sito archeologico di Ostia Antica. Erano i primi giorni che frequentavo la Comunità per cui non ero ancora molto aggregato con il gruppo. Comunque la visita è stata molto interessante perché faceva capire perfettamente come vivevano i romani in quel tempo. Poi abbiamo pranzato presso la sede dell'Associazione La Farfalla, il pasto è stato molto buono ma io, a causa del caldo, non ho mangiato molto. Ho vissuto questa esperienza con molta tranquillità e normalità.

Tommaso

Grazie alla Comunità, oltre al principale lavoro terapeutico su di me, sto riscoprendo molte cose come ad esempio: gite ai monumenti, andare a cavallo, sport. Si tratta di cose che avevo accantonato per stare in compagnia della cocaina, ma ora le sto riscoprendo e mi emozionano. Una di queste esperienze è stata la visita al sito archeologico di Ostia Antica. Mi sembravo un bambino alla scoperta di novità! Lì abbiamo incontrato Gianni, il Direttore del giornale e Sara, la nostra guida. A causa del poco tempo non abbiamo visitato tutto ma ciò che ho visto, anche grazie alle spiegazioni di Sara e Gianni, mi è rimasto impresso. Ora anche io posso dire di divertirmi, apprendere e più che altro capire. Poi, per concludere in bellezza, presso la sede de La Farfalla ci aspettavano Paola e Nicolò per un ricco e gustoso pranzo. Un'accoglienza splendida, con molte persone tra le quali alcune con problematiche fisiche e motorie, ma lì non ho percepito differenze. Per questo voglio ringraziare Paola, Nicolò, La Farfalla, Gianni e la Comunità "Stella Polare" per questa giornata splendida.

Fabrizio

Quel 9 Giugno ricordo un grande caldo. Ricordo che da romana doc ignoravo la bellezza degli scavi di Ostia antica e che una ragazza vitale e sorridente dai bei capelli scuri ci ha raccontato di Ostia quando era un grande centro portuale alle porte di Roma. Era da poco che ero al centro, nemmeno due mesi e quel giorno al di fuori delle regole mi sono sentita in diritto di isolarmi. Chissà perché. A volte ho paura della gente. Credevo che la giornata sarebbe finita con la solita sensazione di amaro in bocca, perché quando succede che sento la paura è questo il sapore che mi viene in mente. Le cose però sono cambiate. Quando? Quando dopo la calorosa accoglienza di Paola e il suo rassicurante sorriso ho iniziato a guardare. E ho visto che c'era tra le tante diversità riunite naturalezza e confidenza. Mi hanno colpito un paio di episodi e vorrei raccontarli. C'era una ragazza con la sindrome di Down di nome Annachiara che ha recitato una poesia e che non credo mi abbia fatto solo sorridere con il suo buon umore ma anche commuovere e un'altra ragazza, Emanuela, che nonostante stesse sulla sedia a rotelle e quasi non si potesse muovere ha fatto di tutto per interagire e parlare con noi. La sua forza mi ha colpito. Sono riuscita a percepire il calore e quell'ombra di paura pian piano si è fatta più piccola. Grazie a La Farfalla sono riuscita a sentire più vicini i miei compagni e sentire da vicino quanto a volte le paure e i pregiudizi siano immotivati.

Valentina B.

Incontri

Il 9 giugno sono stata con tutti i ragazzi del Centro "Stella Polare" a visitare gli scavi di Ostia Antica. Una gita culturale che abbiamo fatto durante un'aggregazione del Centro. Oltre alla visita che è stata affascinante, siamo stati invitati a pranzo presso l'Associazione "La Farfalla" dai nostri cari "giornalisti". Grazie a loro abbiamo la possibilità di far conoscere le nostre dipendenze e problematiche sociali. È stata una giornata splendida, serena, durante la quale abbiamo conosciuto altri ragazzi con diverse difficoltà che secondo me sono anche più gravi delle nostre. La loro voglia di vivere mi ha colpito e mi ha dato un senso di possibilità nel farcela, di credere in un futuro migliore. Una giornata soleggiata dai visi sereni, sorridenti e felici per essere lì, in un ambiente accogliente e amorevole. Vi ringrazio da parte di tutti, grazie perché avete tempo per noi, un grazie incondizionato soprattutto a Paola e Nicolò.

Federica

La giornata passata ad Ostia Antica è stata per me molto importante. Ho passato una bella giornata insieme alle persone che frequentano con me la Comunità, ma soprattutto questa esperienza di incontro mi ha fatto riflettere su come, per circa 25 anni, io abbia preso a calci la mia vita e me stesso. Questa mia riflessione è scaturita nel momento in cui ci siamo recati a pranzo presso l'Associazione "La Farfalla". Siamo stati insieme alle persone che frequentano l'Associazione; alcune già le conoscevo per averci meditato insieme ad Ostia, soprattutto Paola e Nicolò. Conosco molto bene la loro umanità verso il prossimo. Quando sono entrato in Associazione, dopo aver incontrato persone con disabilità sempre con il sorriso sulle labbra, coinvolte con semplicità e gioia in tutte le attività che abbiamo fatto, mi sono vergognato dentro davanti ai loro occhi e alle loro difficoltà. Voglio dire una cosa che potrà sembrare forte ma era il mio pensiero in passato. Le persone con disabilità le ho sempre reputate limitate, le vedevo come dei disagiati e lì mi fermavo. Ora, avendoci passato una giornata insieme e dopo aver ascoltato le loro storie che anche Paola mi ha raccontato, il vero disagiato mi sento io. Ho visto come queste persone reagiscono ai loro handicap e alle loro sofferenze, alle loro difficoltà prendendole di petto e ho riflettuto su come io ho avuto e a volte ancora ho degli atteggiamenti da presuntuoso, da bambino e da irresponsabile di fronte alle mie difficoltà. Tante volte sono scappato dalle mie difficoltà e non le ho affrontate, rifugiandomi nelle sostanze e nell'alcool. Il sorriso di quelle persone, la loro semplicità, il loro viversi la giornata con il sorriso sulle labbra partecipando attivamente all'incontro con noi... beh mi ha lasciato senza parole. L'unica cosa che mi viene da dire è grazie "Farfalla" perché ho potuto vedere nuovamente i miei limiti, le mie difficoltà e ho capito che se veramente voglio posso cambiare. L'esempio l'ho avuto guardandomi intorno durante quella giornata.

Maurizio Andreacchio

L'incontro tra due mondi

di Manuela Viezzoli - Collaboratrice dell'Associazione La Farfalla

Da molti anni collaboro con L'Associazione La Farfalla e nel corso della mia esperienza ho avuto modo di incontrare disabilità e diversità con le quali mi sono rapportata secondo la mia angolatura, quella cioè di una persona che per muoversi utilizza le ruote mobili di una carrozzina. Per chi sono e per quello che vivo so che la "diversità" non rappresenta un freno, anzi è una ricchezza. Proprio nella sede dell'Associazione, nel giugno scorso, ho partecipato alla giornata d'incontro con le persone che frequentano la Comunità "Stella Polare". Ho incontrato in quell'occasione un mondo per me, fino a quel momento sconosciuto e che mi provocava anche timore. Grazie a quella giornata ho trovato la chiave per entrare in contatto con persone che stanno affrontando un percorso di recupero per uscire dalla tossicodipendenza. La chiave che ho trovato è stata la musica e il dialogo. Attraverso di essi, senza neanche rendermene conto, ho avuto la percezione di aver compiuto inseme a persone per me fino a quel momento sconosciute, un cammino di accettazione reciproca che ha messo al primo posto il nostro essere persone, donne e uomini. Quella giornata per me è stata la dimostrazione che l'incontro tra due "diversità", seppur molto distanti tra loro, è possibile. Se ogni normalità è già di per sé una diversità, l'incontro e la comune accettazione sono possibilità più reali di quanto si possa credere. In quell'incontro io ho scoperto una realtà per me sconosciuta e forse anche le persone che avevo di fronte e accanto si sono rapportate a me nello stesso modo. Non ho però percepito alcun tipo di distanza; grazie alla musica e al dialogo abbiamo passato del tempo insieme senza neanche accorgercene. Il fatto stesso di mangiare insieme ha rappresentato un momento di comunione e di vicinanza che altrimenti non non sarebbero state così intense. Per quanto mi riguarda mi sono sentita accettata e spero che anche per le persone che ho incontrato sia avvenuto lo stesso. Sicuramente questa giornata ha rappresentato un altro pezzo di cammino per me e forse anche per loro. Spero che le persone con le quali sono stata insieme quel giorno possano riacquistare i colori verso la vita così come è stato per me.

Recensioni

Madame Bovary

Il capolavoro di Flaubert accusato di “realismo volgare”, racconto di un secolo borghese tra apparenza e contraddizioni

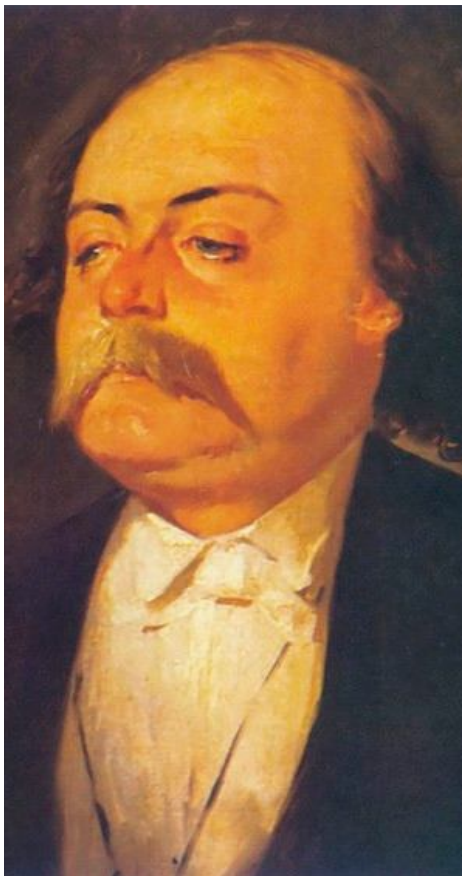
di Valentina B.

Madame Bovary, primo romanzo di Gustave Flaubert, fu pubblicato nel 1856 a puntate sulla “Revue de Paris”. L’opera viene accusata di oltraggio alla morale pubblica e religiosa a causa del suo “ realismo volgare e spesso urtante” e messa sotto processo, Flaubert viene però prosciolto dall’accusa. Grande esempio di realismo nell’attenzione spasmodica allo sviluppo dei caratteri, all’ambientazione nella piccola provincia rurale francese, il romanzo risultò innovativo per l’epoca . Flaubert infatti assunse come centro del suo intreccio un caso non eccezionale, ordinario (prese spunto dal suicidio di una donna avvenuto nel 1851 di cui aveva letto sul giornale). Si fece carico di una materia mediocre e provinciale come la seduzione e l’adulterio, le fughe progettate e i rimorsi, l’usura che conduce la protagonista al suicidio. Materia che lo costrinse ad un duro esercizio di letteratura: piegarsi su una realtà prosaica e quotidiana, banale e ripugnante in cui l’amarezza provata per l’uomo in quanto tale emerge negli scarti tra attese e speranze ed effettive realizzazioni dei personaggi, o nelle variazioni di stile e registro che si alternano sapientemente tra le pagine del testo, ora freddo e distaccato ora dai toni sommessamente lirici, quasi Flaubert prenda di mira non solo il Romanticismo come esito di un momento storico ma come categoria estetica. Emma Bovary è un donna in cui si incarna un’ardente sensualità con una immaginazione volgare ed ingenua. Donna in cui si produce un disavanzo tra l’ideale come ricerca e la convenzionalità delle cose desiderate, ritratte da Flaubert con spietata durezza. Cresce in un convento Emma Rouault, leggendo romanzetti romantici, agiografie, novelle d’appendice, quella che Flaubert bolla come pessima letteratura, causa dell’imbarbarimento del gusto della borghesia, di quella classe che non è presa a bersaglio in quanto classe ma come momento dell’umanità, con il suo amore per le chincaglierie per l’apparenza, per il progresso e per l’industrializzazione che non fanno che sviluppare il brutto in proporzioni gigantesche. Emma sviluppa così quella tendenza che le sarà propria: essere preda di entusiasmi illusori, desideri nutriti con intensità che continuamente si spostano, e la forte frustrazione di vedersi sfumare all’orizzonte la loro realizzazione. Instabile, comunica un senso sottile di insufficienza che lascerà spazio nell’ultima parte del romanzo, quando deciderà di darsi a Leon e accumulerà debiti dall’usuraio Lheureux, ad una degenerazione irrimediabile. Il romanzo si apre con la presentazione di Charles Bovary: uomo dalle non grandi doti intellettuali, cresciuto all’ombra delle sottane materne. Ufficiale sanitario dalle modeste ambizioni si ritrova vedovo innamorato di Emma, ragazza di campagna, che assiste il padre nelle noie della campagna francese. Sposando Charles, Emma spera di poter realizzare i suoi sogni di felicità e ricchezza, sogna di dare alla luce un maschio e fortificare la casata, ma ben presto tutte le sue speranze perderanno consistenza: il marito è noioso e maldestro, piatto, la vita a Tostes è priva di passioni... Già qui appaiono i due grandi equivoci del Romanzo: l’illusione del Tempo e dello Spazio, l’idea che trascorsa una parte infelice della nostra vita il resto non potrà che essere migliore, mutando le circostanze e l’idea che cambiando luogo oltre i teatri angusti delle nostre infelicità quotidiane si stendano territori di felicità e passioni. Questi i pensieri di Emma alla vigilia del suo trasferimento a Yonville.

Emma si accorge ben presto della trappola in cui è caduta. Yonville si dispiega davanti ai nostri occhi attraverso la galleria dei suoi personaggi borghesi e convenzionali. Dal Farmacista uomo di scienza pieno di sé, al giovane studioso di legge Leon (che Emma nella prima parte del romanzo ama in silenzio traboccando di passione in una sorta di ribellione e vendetta, quasi maledicendo la sua cattiva sorte e la sua incapacità di cambiar vita), la piccola cittadella campestre raccoglie quella realtà che ha fatto realmente da sfondo all’infanzia e adolescenza di Flaubert e che lui detesta. Emma sempre più insoddisfatta e delusa dalla sua vita matrimoniale si lascia sedurre dal signorotto di campagna, classico Dongiovanni del luogo, Rodolphe Boulanger, affascinato superficialmente dalle sue grazie e ansioso di aggiungerla alle sue conquiste, in una delle scene più esilaranti del romanzo dove al tono lirico del discorso dei due innamorati fa da sfondo la fiera di paese e la premiazione dei porci… Il trasporto e la passione che la protagonista mette nella relazione alla lunga stancano Rodolphe che con vari pretesti si dilegua. La vicenda di Emma prosegue fra tormenti e malattie, vita difficile in casa, bugie a Charles sulle spese. Inizia a contrarre debiti con l’usuraio del paese per acquistare stoffe, abiti, argenterie.

Recensioni

Appare, come già in Balzac, il denaro nel romanzo a determinare il destino dei personaggi, creature fragili, ossessionate dall'idea di lusso e stravaganza, dall'idea tutta borghese dell'apparire, e così sarà se saranno proprio i debiti e la vergogna la causa del suicidio di Emma. Romanzo della mancanza di volontà è stato definito, eppure la protervia di Emma nel ribellarsi ad una vita angusta, uniforme, pur sprovvista di mezzi intellettuali adeguati, è esemplare. Dotata di grande passione, di sensi ardenti e sofferenti aspettative irrealizzabili, che continuamente cozzano con il mondo così come le appare Emma sembra cercare una via d'uscita e sempre fallire. A Rouen, dopo una rappresentazione incontra di nuovo l'antico giovane studioso di legge Léon ora fattosi uomo cosmopolita e con lui allaccia una sensuale e libertina relazione, mentendo spudoratamente al marito. I loro incontri lasciano al lettore il sapore di un vorticoso scivolare di Emma verso la dissoluzione e verso territori oscuri del suo animo lascivi e voluttuosi. Frenetica, quasi preda di



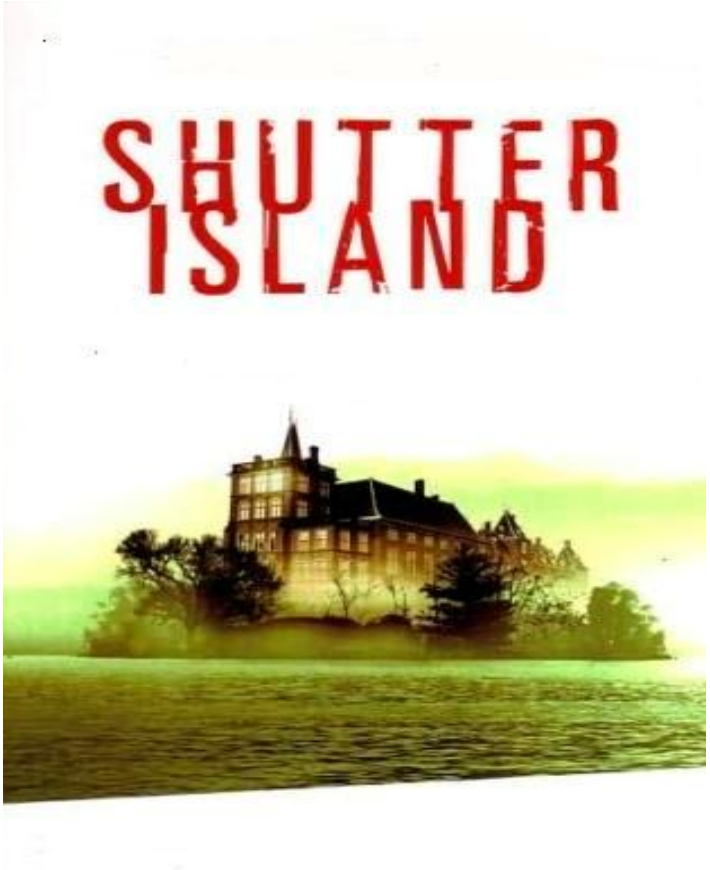
un'estasi dei sensi perde quel barlume di coscienza che la faceva riatterrare bruscamente a terra nelle prime parti del Romanzo. Continua a contrarre debiti, Emma, ed è sempre più angosciata dalle sue bugie. Non sa più come uscirne. Ed ecco che ciò che dovrebbe apparire tragedia di un destino nel secolo borghese perde la grandezza scenica dell'antichità per conformarsi ad un grottesco triste ed il suicidio di Emma ci appare come l'ultimo atto di una vita ordinaria che per fuggire alla vergogna, alla responsabilità, e ai rimorsi delle sue azioni e dei suoi pensieri sceglie la via più breve del suicidio. Ma Flaubert, forse inconsapevolmente, accettando la sfida di ritrarre la vita ordinaria di una donna in cui la realtà concreta del quotidiano che scegliamo o ci tocca in sorte si scontra con i desideri più profondi e inafferrabili, che sempre si spostano, ha creato un archetipo, un tipo che sfida il tempo, la cui grandezza rivaleggia con i grandi personaggi della letteratura.

Shutter Island

Cosa sarebbe peggio? Vivere da mostro o morire da persona per bene?

di Federica

Tratto dal romanzo omonimo di Dennis Lehane, la storia prende il via negli anni '50 in un manicomio criminale confinato su un'isola, dove una detenutasembrava essere evasa misteriosamente. Il gioco del film si sofferma bene sul concetto odierno di follia, ossia una realtà diversa percepita come vita o come essere. Il film conferma un grande regista come Scorsese e il ruolo principale è affidato a Leonardo di Caprio, che nei panni del detective dell FBI Teddy Daniels è alla ricerca di una logica da dare alla sequenza di eventi che scorrono incontrollabili. Nulla è come sembra in questo penitenziario sorvegliato da dottori e secondini. Quando arrivano gli agenti dell FBI per indagare sulla misteriosa scomparsa di una paziente le cose si dimostrano più complicate del previsto dal momento che la soluzione è sepolta nei labirinti della memoria. Il protagonista rivive tutti i fantasmi della sua vita, da ex soldato tormentato da incubi, ricordi ed emicranie. Si rende conto che più andrà a fondo nell'indagine e più sarà costretto a confrontarsi con alcune delle sue paure più profonde e devastanti. Questo film mette in luce l'ossessione che ha l'essere umano nei confronti del male, fa capire il potere della rimozione che consente di ignorare le proprie colpe insopportabili. "Cosa sarebbe peggio? Vivere da mostro o morire da persona per bene?", questo è l'interrogativo che si pone all'ultimo il protagonista del film che preferisce cancellare tutto dalla propria memoria per non dover più pensare e morire libero da ogni peso. Cancellare il rimorso e non dover vivere una vita da assassino.



... dalla prima pagina

Verso la nuova storia

di Paola Anelli

Posso parlare di questo e posso invitare a sperimentare l'incontro per poi farsi un'idea, capire se stare insieme è piacevole, nutre, diverte, emoziona. Oppure no. Posso parlare di persone e non di cosa siano o siano state perché non sono in grado di conversare su questo, non è l'aspetto che mi riguarda, non sono qui per dire a qualcuno che ora è più o meno bravo di prima. Sono qui ed ora per vivere un momento irripetibile in quanto unico. E domani chissà.

Non ho mai pensato che fare un laboratorio giornalistico fosse una grande opportunità formativa o una chiave di volta per nessuno. Però ho capito che poteva diventare un contenitore dove condividere quello che lo spazio interiore a volte non riesce più a contenere. Poteva diventare una chiave di accesso a nuove realtà, potevo comprendere meglio cosa generi una scelta e comprendere meglio anche le mie scelte. Sì, perché una storia ce l'ho anche io e non ho mai pensato che non fosse abbastanza interessante per condividerla; quindi portando me porto la mia storia, né peggiore né migliore di altre, in alcuni momenti tutta su un estremo ed in altri su un altro. Così, come tutte le storie.

Credo che evolvere significhi anche prestare attenzione alla vita di chi incontriamo nel cammino, prendendo spunti, dando un consiglio, credo che lo sforzo di non emarginare riguardi tutti nel sentiero della verità. Non mi intressa ascoltare il giudizio della società sulla diversità, lo ritengo inutile e superato. Sono arrivata ad oggi cercando di evitare ogni parere e convenzione, ed in questo modo ho potuto raccogliere tanti momenti preziosi per me. Come dice un mio nuovo amico: "Nessuno ti ingabbierà mai la libertà di sentire e di salvarti con il cuore".

Ho un grande rispetto per chi sceglie una via per guarire e per questo sto sempre bene in compagnia di chi si mette in discussione. Sono felice quando l'esistenza mi permette di essere lì, di fare parte di quel programma, di quella capriola, per la ricchezza di poter condividere i momenti che la guarigione porta con sé, di essere lì mentre si cambia e ci si trasforma. Non posso mettermi nei panni di chi vive il passaggio di liberazione dalle sostanze perché non sono i miei panni, ma posso dare un abbraccio, preparare una crostata, leggere una poesia, raccogliere una storia, organizzare una gita, raccontare di me e del mio momento di cambiamento, della mia esperienza. Ho scelto di esserci, libera di farlo senza alcuna approvazione e contenta quando mi sento scelta.

Quindi grazie a noi per stare insieme oggi, per portare storie, esperienze, racconti di vita, per mettere tutto questo sul tavolo e costruire insieme una nuova pista di decollo dalla quale partiranno jet supersonici, biplani, alianti e deltaplani. Alcuni voleranno ad alta quota, altri appena sopra le montagne e le colline, e tutti potremo scegliere il nostro volo in caduta libera verso la nuova storia. Ognuno con il paracadute che forse all'ultimo secondo, ma ne sono certa si aprirà.

Il Presente

di Nicolò Sorriga

Non sempre è così, ci sono persone che accolgono, disposte a comprendere, tolleranti ed aperte, che tengono conto del passato di un altro per osservare meglio le possibilità di orizzonti futuri, che di fronte ad un pozzo che può essere oscuro non arretrano e pensano invece che buttandoci un soldino esista sempre la possibilità che possa avverarsi qualcosa di bello. C'è però chi non ne vuole sapere "de 'sti drogati" che tanto prima o poi ti fregano, che restano sempre uguali, menefreghisti e delinquenti, che dopo tutto il dolore che hanno causato a se stessi e agli altri credendosi superiori e furbi adesso parlano pure, addirittura scrivono perché stanno un po' meglio e vogliono anche comprensione. Proprio in questo numero si è deciso di affrontare il tema della ricaduta durante il percorso terapeutico, offrendo testimonianze dirette sulle cause e le dinamiche. La scelta di trattare questo argomento è importante per motivi che riguardano chi scrive e anche chi legge. Per i redattori di questo giornale che hanno vissuto l'esperienza della ricaduta credo sia importante raccontarsi anche nei momenti più difficili. D'altronde, un percorso, per essere efficace, deve essere vissuto con onestà verso se stessi, affrontando anche i lati più intimi del proprio essere. Se così non fosse, e a volte per molteplici dinamiche così non è, il rischio di nascondersi dalle proprie paure può riportare a percorrere strade dissestate e senza uscita. Un altro aspetto riguarda il "pubblico", i lettori di questo giornale, compresi coloro per i quali un "tossico" resta per sempre tale (con la speranza, ovvio, che questi fogli finiscano tra le loro mani). E' importante offrire ai lettori un racconto dove onestamente si mostri che anche quando c'è una grande voglia di ritornare alla vita, le difficoltà e le paure a volte possono bloccare anche la più volenterosa delle persone. Raccontare quindi la ricerca delle soluzioni che rispondano pienamente al proprio essere sereni, vivi. Ricordare e invitare tutti a ricordarsi che a volte, nella ricerca di una soluzione, si inciampa, ci si dispera, si può credere di non farcela, ma se realmente lo si vuole si arriva al giusto risultato per se stessi. Ma il giudizio, la diffidenza, la paura rimane. Sono usanze umane diffuse perché in tanti, negli occhi del disgraziato di turno contro il quale puntare il dito, anche non sapendolo in realtà vedono riflesse le proprie brutture, dipendenze, fallimenti. Per chi ha vissuto la realtà della tossicodipendenza il dito puntato non si stanca facilmente. Quando una persona ha problemi di dipendenza da una sostanza è un maledetto, un drogato, a volte avvezzo al furto per procurarsi la sostanza e quindi un distillatore di paura e dolore. Uno che se sparisse farebbe un favore all'umanità intera. Quando la stessa persona, dopo la risalita più dura della propria esistenza, dopo tanti specchi dolorosi e implacabili nei quali si è osservato riesce a liberarsi, diventa solo un "ex". Le persone che hanno affrontato e hanno scelto di curare la propria tossicodipendenza sono quasi sempre appellate come "ex", è come se la società facesse fatica a considerarle per quelle sono nel momento del risveglio e indicasse sempre il passato. Ma non un passato attraverso il quale il giudicante di turno si sforzi di comprendere. Il passato e basta, una condanna definitiva, un marchio da dover esibire per sempre, come a dire: "Sì, oggi sei pulito ma ieri non lo eri e non penserai di valere come gli altri, sei un "ex", anche se ti metti a fare il mio stesso identico lavoro, dici cose giuste, e magari sei anche in gamba, sei sempre un "ex", un gradino più in basso". Posso dire per esperienza di confronto con le persone che frequentano la Comunità che ogni persona che compie il proprio percorso terapeutico sa che anche quando lo avrà terminato ufficialmente dovrà sempre tenere la guardia un po' più alzata, sa che la sicurezza e la fiducia verso se stessi sarà un esercizio quotidiano. Soprattutto, sono certo che ogni persona che lotta per diventare un "ex" se lo ricorda bene da dove viene, si ricorda il proprio dolore, ha realizzato l'idea del dolore che ha disseminato, e del proprio passato, grazie ad un coraggio il più delle volte ignoto ai benpensanti, sa farne tesoro per scegliere di condurre una vita luminosa. Non c'è bisogno che qualcuno lo ricordi dall'alto di piedistalli il più delle volte fatti di ghiaccio. Ultimamente, presso l'Associazione La Farfalla, ho incontrato alcune delle persone che frequentano la Comunità nel momento in cui vengono a svolgere esperienze ed attività di inserimento lavorativo e sociale. Con altre sperimento periodicamente la preziosità della meditazione, altre ancora scrivono e mi consegnano i loro testi perché se ne possa discutere insieme. Per me, tutto questo è una grande fortuna. E' ciò che mi porta a credere sempre di più che siamo in una misteriosa ruota della vita, dove la storia di uno potrebbe essere stata la mia storia, la storia di molti o di tutti. Ecco perché le persone che affrontano il loro vissuto - qualunque esso sia - con la volontà di rialzarsi meritano rispetto. E coloro che ci riescono sarebbe meglio chiamarli senza appellativi violentemente giudicanti. Perché ognuno, anche se è stato l'ultimo degli ultimi, dopo tanta fatica per tornare a vivere, ha il diritto di avere il proprio nome coniugato al presente.