

Fatti Stupefacenti!

Periodico di informazione sulle dipendenze

Anno III - numero sei

www.centrostellapolare.it - www.lafarfalla.org

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

fattistupefacenti@gmail.com

Cercando l'equilibrio

Forse le nonne si sbagliavano

di Paola Anelli

Le nostre nonne si raccomandavano sempre affinché non vivessimo come degli squilibrati anche se non si è mai capito bene chi fossero questi squilibrati.

A volte gli squilibrati sembravano essere persone affette da una malattia, altre volte lo squilibrio era l'espressione di uno stato di disoccupazione, altre volte ancora lo squilibrato era una persona senza dimora. Chiunque fossero, di certo era chiaro che bisognava fare di tutto per non diventare così.

Ma cos'è esattamente questo equilibrio che non bisogna mai perdere?

Il termine equilibrio riporta velocemente i miei ricordi a quando da bambina, nella palestra della scuola, le mie coetanee camminavano lentamente sull'asse, attente a non cadere. Allora pensavo che per riuscire nella difficile prova fosse indispensabile essere esili e leggere e che l'equilibrio dipendesse proprio da questa assenza di peso.

Ma non era esattamente così perché tutte perdevano o mantenevano l'equilibrio indipendentemente dal loro peso e dalla loro forma.

Crescendo, l'esperienza della vita mi ha mostrato che l'equilibrio è spesso il giusto bilanciamento tra i pesi della vita. Ho visto ritrovare l'equilibrio a persone che avevano portato sulle loro spalle il peso ed il dolore della perdita, della sconfitta, della malattia. Così come ho visto persone destabilizzate da uno stile di vita leggero e superficiale.

L'uguale peso

di Nicolò Sorriga

Equilibrio. È una bella parola, in origine indicava lo stato della bilancia che pesava sui suoi bracci masse di uguale peso. Quel significato si è poi trasposto anche ad altri oggetti e situazioni e qui, in questo numero di *Fatti Stupefacenti!* se ne parla come di una condizione ricercata, desiderata, in alcuni casi troppo stabile tanto da essere temuta.

L'equilibrio interiore non è qualcosa di misurabile, non c'è alcuna tabella dove poterne segnare le caratteristiche, ma comunque rispetta quell'antico concetto di *Æquilibrium*, stesso peso appunto, tra diverse masse. Ma qui le bilance sono dentro di noi, le bilance siamo noi e anche se a volte certi bracci appaiono un po' arrugginiti mantengono la loro perfetta regolazione, sono precise più delle bilance degli antichi orafi dell'oriente.

Credo che sia così perché ogni persona dentro di sé ha un punto d'equilibrio che la mantiene in asse con il resto. E quel punto cambia nel corso della propria vita, cambia in base alle scelte dettate dalle voglie o dalle

esigenze, raggiunge dei limiti estremi che in certe alterate condizioni e convinzioni lo fanno apparire regolare, equilibrato appunto, anche quando non è così.

Nella vita si modifica qualcosa costantemente, le priorità di alcuni istanti prima passano in secondo piano, mentre banalità considerate tali per tutta una vita cominciano ad apparire significative e stimolanti. E quel punto di equilibrio si modifica, torna verso un centro per poter dare una misurazione giusta. Non dico corretta, perché anche le bilance interiori più strampalate offrono giuste misurazioni per chi le porta e le vive dentro di sé.



La seconda pagina...

Redazione

La Comunità Diurna “Stella Polare”

Fatti Stupefacenti!
Periodico sulle dipendenze

Anno III- Numero 6
Settembre 2013

Editore
Cooperativa Azzurra 84

Direttore Responsabile
Gianni Catella

Responsabili di Redazione
Paola Anelli, Nicolò Sorriga

Grafica, impaginazione e disegni
Claudio Asara

In Redazione
Graziano C., Marishine,
Maurizio Andreacchio, Billy,
Bekale Aimé, Valentina B.,
Maddalena, Giuseppe, Giancarlo, Puya,

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

Redazione
Comunità Diurna “Stella Polare”
Padiglione 23
del Complesso Ospedaliero
Ex S.M. della Pietà

Testata in attesa di registrazione
presso il Tribunale di Roma

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

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

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

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

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

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

Il centro, che ha sede a Roma, nel padiglione numero 23 all'interno del comprensorio di Santa Maria della Pietà, a Monte Mario alto, con accesso al pubblico dalla fine di via Cesare

Lombroso, è aperto dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 17.00.

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

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

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

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

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

Stella Polare - tel. 06 68352954

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



Fondo lotta alla droga-Regione Lazio

Potete leggere e scaricare in PDF tutti i numeri di

Fatti Stupefacenti! su

www.lafarfalla.org

www.centrostellapolare.it

Le attività della Comunità diurna “Stella Polare”

A cura della Redazione

Salve a tutti! Vogliamo illustrarvi quali sono le attività e le terapie che noi, ospiti del Centro Diurno, svolgiamo.

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

Il nostro percorso si divide in due fasi.

Si entra in “osservazione e diagnosi”, cioè un periodo di valutazione/recupero/formazione durante il quale, una volta raggiunti determinati obiettivi, si passa alla seconda fase e si entra al Centro Diurno, ossia al programma vero e proprio.

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

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

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

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

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

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

La “Stella Polare” è un centro semiresidenziale e quindi il venerdì insieme agli operatori programiamo le attività che svolgeremo singolarmente durante il nostro fine settimana e che saranno verificate il lunedì.

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

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



Storie di redattori

Mi chiamo Billy,

sono al Centro Diurno da circa nove mesi e sono entrato nel Programma Terapeutico di seconda fase.

Vivo l'aiuto del Centro come una sorta di personal trainer che ti indica e consiglia su ciò che devi o non devi fare, su ciò che

è giusto o sbagliato. Un padre normale che ti indirizza e ti dice come funziona questa vita piena di difficoltà, aiutandoti a sviluppare un comportamento che si basa innanzitutto sul non frequentare gente negativa che ti porta a fare azioni illegali. La frequentazione del Centro e il

mio percorso mi stanno aiutando a capire che c'è gente giusta, che sa divertirsi legalmente e in modo sano. Ho voglia di vivere questo momento perché credo che non ricapiterà più. Qui il tempo è tempo prezioso da sfruttare il più possibile.

Mi chiamo Giancarlo,

sono nato a Roma nel 1960. sono separato ed ho due figli, Alessio e Laura.

È la prima volta che frequento una Comunità. Mi trovo bene anche se mi manca il lavoro, ma non potevo andare avanti come ho fatto per molto tempo nella mia vita. Ho sempre lavorato ma ho capito che non posso ammazarmi di lavoro

per un mese e poi giocarmi in due giorni tutti i soldi che ho guadagnato. Ecco perché ce la metterò tutta in questo percorso, ma non per gli altri, per me stesso.

Ho iniziato a giocare alle macchinette a 25 anni. All'inizio mi controllavo, poi andando avanti non riuscivo a fermarmi. I soldi finivano e quando vincevo, quei

soldi vinti li rigiocavo perdendo anche quelli. Avevo contratto molti debiti ed ho perso tutto, la famiglia, i parenti e gli amici. Il gioco mi ha portato chiedere un prestito ad una finanziaria, ma quando la ditta per la quale lavoravo chiuse ho rischiato il pignoramento della mia casa che, dopo alcune vicende legali ho passato ai miei figli.

Mi chiamo Puya,

sono rumeno, nato a Bucarest il 7 settembre 1985.

Fin da piccolo ero molto vivace, addirittura mi ricordano che bucai un muro con il trapano a soli 5 anni e sempre a quell'età feci la caccia per terra sporcando i muri della stanza. Per mio padre ero un artista. Ero incontrollabile, insultavo anche i ragazzi molto più grandi di me che una volta, mi ricordo, per difendersi, mi tirarono un sasso e ancora oggi ne porto i segni sulle labbra. Mio padre beveva molto, tornava a casa e picchiava fortissimo mia madre che non stava bene era affetta da crisi ossessivo compulsive. Neanche mio padre stava bene. I miei genitori infatti si erano conosciuti in un ospedale psichiatrico nel qual erano stati ricoverati. Gli era stato vietato di aver relazioni e soprattutto di avere dei figli. Ma loro non ascoltarono nessuno e così nacquero cinque figli. Mio padre aveva una forte depressione e mia madre terribili disturbi ossessivi. La nostra vita non era facile. Mentre mio padre beveva senza limiti, mia madre vedeva Gesù e parlava con Dio, ossessionata dal controllo persecutorio degli altri. Intorno ai miei sette anni mio padre scappò e venne a vivere a Roma. Io rimasi in Romania con mia madre e mi ricordo giorni terribili. Qualche anno dopo mio padre disse a mia

madre di accompagnare in Italia i due tra i figli che creavano maggiori problemi. Fummo scelti io e mia sorella, di 8 e 11 anni. Io avevo tanta paura di mio padre, mi ricordo che prima di partire per l'Italia, mia nonna materna, l'unica persona buona con me, mi portò da una veggente che mi lesse il futuro con la tecnica del piombo e mi disse tante cose vere di me, passate e future. Inoltre la nonna mi diede dell'acqua dove fece bollire il piombo della divinazione e mi disse che avrei dovuto bere l'acqua e mettere il piombo sotto al cuscino così che io smettessi di fare la pipì a letto ogni notte. Ma quando mio papà se ne accorse si arrabbiò molto, mi buttò tutto e io ripresi a fare la pipì per altri anni. Quando arrivammo a Roma ricordo che mio padre salutò mia sorella e invece mi accolse con un fortissimo schiaffo in faccia, in quanto spesso lo avevo offeso telefonicamente prima di arrivare. Il giorno che arrivammo a Roma, mia madre che ci aveva accompagnati, scoprì che mio padre viveva con una donna. Scoppiò subito una lite terribile così il giorno stesso mia madre si trasferì da un amico di papà. Noi restammo a vivere con papà e la nuova donna. La relazione non durò a lungo in quanto, a seguito di tante liti, lei se ne andò. Così mio padre cercò subito mia madre ma scoprì che mia madre aveva intrapreso

una relazione con l'uomo che la ospitava, tanto che la scoprimmo a letto con lui. Questo per me è un ricordo ancora molto forte. A questo punto mio padre rimandò mia madre in Romania e tornò con la sua ex compagna. Furono anni molto duri per me, mio padre lavorava molto ed era stressato, beveva e ci picchiava. Sono stato picchiato ogni giorno e per ogni cosa. Una volta mi picchiò perché non sapevo pregare in Rumeno. Fui bocciato in prima media, mio padre mi picchiò tantissimo perché lo avevo esposto ad una grande vergogna e perché falsificavo spesso la sua firma sulle note. Lo facevo perché avevo paura delle botte. Ripetei l'anno e proseguii il mio percorso scolastico fino alla terza media. Mio padre mi puniva sempre, mi faceva stare ore ore ed ore in ginocchio ed io non mi alzavo mai. Avevo un amico del cuore che avevo conosciuto a scuola. Lui mi ha sempre aiutato, mi stava vicino ed un altro ragazzo che mi aiutò nei momenti difficili ospitandomi spesso a casa a dormire. Quando iniziai la scuola alberghiera mia sorella se ne andò di casa e io rimasi da solo con mio padre che nel frattempo aveva conosciuto un'altra donna con la quale si era sposato. A questo punto decisi di andarmene anche io. Avevo 15 anni e già facevo uso di cocaina. Andai a vivere dal mio amico che mia aveva ospitato per dormire. (continua a pag.5)

Storie di redattori

Inizialmente la sua famiglia mi accolse con affetto, quasi come un figlio. Dopo un po' di tempo, però, questa famiglia cominciò ad avere dei sospetti su di me. Io negai, ma non li convinsi e così fui allontanato da casa. Così andai a vivere in un posto letto che potevo pagarmi perché avevo iniziato a lavorare in un ristorante. Contemporaneamente frequentavo la scuola e lo feci fino al terzo superiore. Ma ero sfinito, tra il lavoro, la scuola e la sostanza non dormivo più. Così decisi di tornare a vivere dalla famiglia del mio amico e lì rimasi fino ai miei vent'anni. Continuavo a fare uso e anche a vendere la cocaina. La sostanza mi faceva sentire forte ed invincibile e mi permetteva di lavorare tante ore. Mi ritrovai così tanto denaro da poter aiutare mia madre ed anche mia sorella. Di mio padre non avevo più notizie. Nel 2007 venni arrestato davanti al ristorante perché mi trovarono con del fumo. Rimasi in carcere solo due giorni, mi fecero il processo per direttissima e fui condannato a sette mesi di reclusione con la pena sospesa perché ero incensurato. Questo mi costò il lavoro. Già da qualche anno avevo iniziato ad utilizzare l'eroina e fin dai 16 anni usavo lo shaboo. Così diventai un poliassuntore, frequentavo regolarmente i rave e tutte le sostanze insieme riuscivano a nascondere un malessere interiore terribile che mi portavo fin da bambino. Durante questa vita adrenalinica e maledetta ho frequentato di tutto, soprattutto le donne, ma solo quelle che facevano uso come me. Nel 2008 un mio amico d'infanzia mi consigliò di rivolgermi ad un Ser.T per iniziare una cura con il metadone. All'inizio non riuscivo ad essere costante, aggiungevo il metadone alla sostanza. In quel tempo vivevo a casa di un mio amico che mi aveva affittato una stanza. Dentro di me arrivò forte la decisione di smettere così iniziai a prendere il metadone a dosaggi altissimi e in questo riuscii, tanto che fino ad oggi non ho più fatto uso di alcuna sostanza. Mi trasferii da casa del mio amico e presi parte all'occupazione di un luogo, oggi ormai chiuso, che si chiamava "Area ingovernabile". Finita l'occupazione andai a vivere da mia sorella alla quale confessai tutto. Le dissi che mi

stavo curando e lei mi accolse. Iniziai in quel tempo la frequentazione del Centro Diurno di Villa Maraini a Roma. A causa della frequentazione del Centro Diurno dovetti lasciare il mio lavoro di allestitore di palchi per concerti, però mi venne incontro il proprietario di casa di mia sorella che mi risparmiò molti mesi di affitto. Il passaggio successivo fu quello di decidere di entrare in comunità, ma in quel momento decisi di suicidarmi. Tentai il suicidio con gli psicofarmaci, mi buttai sotto la metro e feci altri diversi tentativi. Così mi ripresero e mi chiusero a Villa Maraini dove rimasi chiuso all'interno del CAD (Centro Arresti Domiciliari) per il tempo utile a trovare il posto in una Comunità. Dopo alcuni mesi entrai in una Comunità residenziale a Vicenza. All'inizio fu molto difficile. Non riuscivo ad ambientarmi, così mi tagliai le vene. Tutti mi stettero molto vicino, forse quel tentativo era da ricondursi ad un o scalaggio incontrollato degli psicofarmaci. Ero tanto fragile però non mi sentivo solo. Terminai il mio programma a Vicenza e rientrai a Roma a casa di mia sorella. Decisi da solo, e senza consultare nessuno, di riprendere il metadone e ricomincia da assunzioni altissime. Fu così che l'assistente sociale mi consigliò di fare un tentativo al Centro Diurno "Stella Polare". Accettai, iniziai il programma e di conseguenza un o scalaggio serio del metadone. Sono passati alcuni mesi ed ora sto bene, grazie ai colloqui. Grazie ai colloqui ho riscoperto delle emozioni e sentimenti coperti da una vita difficile e da tanta terapia farmacologica. Mi trovo bene con i miei compagni e credo che loro si trovino bene con me. Ci aiutiamo tanto, mi piace anche lo staff degli operatori. Vivo sempre con mia sorella e frequento ancora gli amici d'infanzia, in particolare un o di loro che ha aperto un'attività di ristorazione e dove io il sabato e la domenica trascorro del tempo e se serve do anche una mano. Sto riprendendo in mano la mia vita e, lentamente, anche i rapporti con i miei genitori che purtroppo continuano a stare male. Le mie sorelle sono delle disperse per me, non ci siamo mai potuti incontrare. Chissà...

Storie!

Dalla Redazione...

La rivalutazione degli affetti attraverso il programma terapeutico nella Comunità

Una testimonianza sul cambiamento che si costruisce giorno dopo giorno

di Aimé

Mi chiamo Aimé e frequento la seconda fase del programma terapeutico nel Centro Diurno “Stella Polare”.

Al centro mi sono sentito al mio agio sin dal primo giorno, come in una famiglia. La mia famiglia naturale purtroppo l'ho “persa” a causa dell'alcol. Sono entusiasta di frequentare il Centro, la volontà di allontanarmi dalla sostanza e cambiare vita è forte, so di potere farcela.

Da più di 11 mesi sono un alcolista sobrio e qui sto migliorando giorno dopo giorno il mio rapporto con me ed anche con la madre dei miei figli; devo dire che sento migliorato anche il rapporto con il mondo intero. Mi sento decisamente meglio anche per l'aiuto della terapia che sto prendendo; sento che intorno a me le cose si stanno muovendo, non frequento più i vecchi amici dei bar, dei quali una volta credevo di non poterne fare a meno. Addirittura mi veniva più facile tradire la mia compagna che questi ultimi

Da quattro mesi a questa parte sto iniziando a vedere le cose con un'ottica tutta nuova. Arrivo ad affrontare diversamente i problemi senza accusare o scaricare la responsabilità del mio fallimento sugli altri. Oggi riesco a vedere la realtà dei fatti, mi sono lasciato distruggere mentalmente e psicologicamente da solo, condizionato dall'alcol. Sto attraversando un periodo buio della mia vita ma a tirarmi fuori, nonostante tutto il male che ho procurato, è la mia piccola famiglia che nel bene e nel male non mi ha mai veramente abbandonato. Si sono stretti intorno a me e a volte sento la voce di Monika che mi dice “resisti, non abbandonare il percorso, pensa ai tuoi figli, io non ti ho fatto nulla, ho fatto solo la cosa giusta per tutti noi”. E così sento l'amore della mia famiglia che cresce e la vita affettiva che diventa profonda.

In passato non credevo alla comunità, ma per fare un buon lavoro è importante riconoscere e analizzare in profondità, insieme ai professionisti, il proprio vissuto per capire le cause del disagio e favorire la consapevolezza che mi potrà portare ad una maggiore conoscenza dei miei bisogni e ad un possibile cambiamento. La sofferenza del mio stile di vita, da anni mi impediva di aver una vita sociale e relazionale soddisfacente. Neanche la na-

scita dei figli, che a volte può rappresentare un potenziale cambiamento, è stata utile. Per me è stata origine di litigi e conflitti che hanno messo a repentaglio la stabilità dei rapporti e minacciato l'integrità della mia piccola famiglia. Quindi al Centro “Stella Polare” sto cercando di superare questo mio problema creatosi con l'abuso dell'alcol e costruire un momento di confronto, di crescita per l'avvio dei miei nuovi equilibri e soprattutto per i miei figli. Spesso sento dire che i bambini, quando sono piccoli, esprimono il proprio disagio, la propria sofferenza e l'ansia attraverso manifestazione di collera e irritabilità, quindi sono disposto a tutto per non aggravare la loro condizione.

La separazione dalla mia famiglia è stata dolorosa anche per il fatto di aver interpretato in modo errato la notifica del tribunale dei minori: sospensione della potestà genitoriale e allontanamento dell'abitazione, dando alla madre l'affidamento esclusivo. Ma so di poter riappropriarmi di me stesso, del mio io, affrontando sentimenti di solitudine e di responsabilità senza più proiettare colpe e rivendicazioni, anche se questa separazione ha fatto emergere in me sentimenti di rabbia e amarezza che mi impedivano di essere in contatto con la sofferenza che ho procurato ai miei cari.

Solo l'elaborazione di ciò che ho perduto e l'accettazione della mia nuova situazione può essere l'inizio di un vero cambiamento di vita; saper cogliere anche da un'esperienza dolorosa energia e capacità potenziali per andare avanti..... ovviamente con l'aiuto degli specialisti del Centro.



Cercando l'equilibrio

L'aiuto dello sport

Occupare il tempo fuori dalla Comunità in maniera sana per superare disagi e difficoltà

di Graziano C.

Sono circa 10 mesi che mi trovo al Centro Diurno "Stella Polare" e nonostante ci siano molte difficoltà sto riuscendo ad andare avanti. Per affrontare le problematiche quotidiane sono aiutato molto dagli operatori del Centro e, parlando con gli operatori, ho capito che dovevo occupare il mio tempo libero fuori dal Centro con degli hobby, attività che veramente mi dovevano piacere, che mi facevano tenere la testa occupata e che mi davano anche un po' di gioia, che mi scaricavano un po' di rabbia.

Attraverso alcuni colloqui ho capito che questo hobby doveva essere il pugilato, lo sport che ho praticato da quando avevo 16 anni e che poi, con l'arrivo della sostanza e con la vita sballata, ho lasciato.

Quando presi la decisione di ricominciare il pugilato feci dei colloqui con i miei operatori perché volevo andare in palestra ma mi vergognavo del mio aspetto fisico. Entrando al Centro "Stella Polare" infatti, smisi di fare uso di sostanze e mi ingrassai di venti chili! Con l'aiuto dello staff riuscii a superare queste paranoie, a farmi forza e il 1 settembre ricominciai ad an-

dare in palestra.

Tornai alla mia vecchia palestra e sia i ragazzi che i proprietari mi chiesero come mai mi ero ingrassato così tanto, però allo stesso tempo mi dissero che avevo una faccia più rilassata e di questo ne ero contento! Il corso di pugilato era condotto da un signore che non conoscevo, un uomo tutto di un pezzo e io ero molto titubante anche perché era molto rigido e allora pensavo che sarei durato poco.

Man mano che andavo in palestra prendevo confidenza con tutti tranne che con lui. I ragazzi mi chiedevano che lavoro facevo e io andavo in difficoltà, poi parlai di questo argomento in Comunità e così riuscii ad affrontarlo, e a dire a qualcuno della palestra che frequentavo una Comunità. Non mi sentii giudicato, anzi, dato che qualcuno si ricordava di me e di come ero stato in passato mi disse che stavo meglio. I mesi passavano e io cominciavo a prendere un po' di confidenza con il mio istruttore, correvo con altri ragazzi prima di allenarmi e questo mi aiutò a dimagrirmi. A novembre organizzammo una cena con i ragazzi della palestra e

venne anche l'istruttore. Cominciai a vedere quell'istruttore severo e tutto di un pezzo molto tranquillo e scherzoso. Ci si poteva anche parlare perché capiva. Iniziammo ad entrare in confidenza e un giorno, parlando, gli dissi che stavo in Comunità. Il nostro rapporto divenne più sciolto e diventammo amici.

Ho scoperto che il mio istruttore è una persona che mi capisce. Nel periodo di Natale gli avevo detto che il sabato pomeriggio e la domenica non sapevo che fare. Da quel giorno il sabato mi fa allenare all'eur, nella palestra dove si allena lui e la domenica mi porta ad allenarmi alla palestra del figlio. In questo modo mi ha aiutato a superare i momenti di noia, mi sta aiutando a rimettermi in forma e mi ha fatto riscoprire un hobby che avevo lasciato molto tempo fa. Ora questo sport è diventato nuovamente importante perché mi occupa cinque giorni alla settimana e perché mi scarica dalle tensioni.

Ora con il mio istruttore ho un bel rapporto, infatti gli mando il buongiorno tutte le mattine!



Cercando l'equilibrio

L'aiuto degli affetti

Per ritrovare il proprio equilibrio è importante anche la presenza delle persone che sono accanto a noi

di Maddalena

Sì, forse oggi come non mai e un po' di più, posso parlare di un nuovo equilibrio interiore. Non ne avrei mai potuto parlare prima di adesso in quanto non avevo la minima idea di cosa fosse. O perlomeno pensavo di averne, benché non avessi nessun tipo di conoscenza di me stessa.

Sono arrivata ad avere più consapevolezza di me nel momento in cui ho cominciato a conoscermi nei miei sentimenti, ovvero a riconoscerli, capire come e perché reagivo in un determinato modo e a viverli in maniera totale. Oggi riconosco e dico grazie alla mia famiglia, soprattutto ed in particolar modo alla mia cara mamma. Dal momento in cui lei ha scoperto della mia tossicodipendenza mi è stata ancora più vicina. Ha cercato invano di farmi capire che avevo bisogno d'aiuto, ma quell'aiuto io l'ho sempre rifiutato a causa della mia presunzione, non mi sentivo una tossica. Negandolo a me stessa pensavo che gli altri non se ne potessero accorgere. In realtà non era così. Mia madre ha cercato all'inizio, per il grande amore che aveva per me, di essere mia complice perché aveva paura di una mia reazione negativa. L'ha nascosto per anni a mio padre, mentre da mia sorella, che aveva ben chiara la situazione, mi copriva dicendole che mi stavo riprendendo, ma non era così.

Durante la mia tossicodipendenza ci sono alti e bassi. Quando infatti tentavo da sola di riprendermi sembrava che mia madre rinascesse, ma puntualmente – e giustamente – mia sorella le metteva la realtà di fronte, dicendole che non poteva andare avanti solo con le speranze, ma che bisognava intervenire in un altro modo, in modo concreto. Mia sorella arrivò al punto di interrompere i rapporti con me, disposta a riaprirli solo se mi fossi decisa a farmi curare. Nonostante mia madre non ne parlasse con nessuno, sosteneva da sola quel dolore provocato da una figlia malata che si abbandonava a se stessa. Quante preoccupazioni le ho dato, quanta paura ha avuto, quanta energia e anni della sua vita le ho portato via, togliendole la serenità. L'ho fatta solamente soffrire. Ha dovuto sopportare e subire anche i miei comportamenti ambigui e aggressivi che nel corso degli anni ho sviluppato, soprattutto le mie bugie e i primi furti che ho commesso a causa della sostanza. Non avrei mai voluto che andasse a finire così ed oggi ne pago le conseguenze portando il peso della vergogna di me stessa e carica di sensi di colpa nei confronti della mia mamma e di tutti coloro che hanno voluto bene.

Si arriva comunque, nel corso del tempo, a bruciare tutto ciò che è intorno a te. Per diverso tempo ho vagato come un lupo

solitario, mi faceva compagnia solo la sostanza. Non avevo più amici di nessun tipo e man mano la mia famiglia diventava sempre più rabbiosa nei miei confronti. Quando anche mio padre è venuto a conoscenza del mio problema inizialmente ha provato ad esortarmi ma quando ha visto che non ne volevo sapere più di tanto mi ha messo alle strette. È passato così ai fatti, imponendomi delle condizioni ben precise, mi ha chiesto cosa volessi fare della mia vita e che era il momento di fare una scelta. Due piedi in una scarpa non li potevo avere. Lui, come mia sorella, ha voluto interrompere i rapporti.

Oggi ho deciso di prendermi cura di me, affinché, riacquistando la mia dignità, il mio rispetto e la mia stima posso riprendermi quei pezzi mancanti che mi serviranno a ricostruire la mia vita. Ed eccomi qui a "Stella Polare", a 43 anni rimetto in discussione nuovamente la mia vita e il mio passato. Mia sorella e mio padre sono più contenti e sereni per me. Si sono riavvicinati per sostenermi in questo percorso "salvavita" e fanno il tifo per me. Purtroppo oggi non posso dare queste soddisfazioni alla mia cara mamma perché non c'è più, ma so che da lassù mi guarda, veglia su di me e sorride perché sa che oggi ho voglia veramente di cambiamento



Cercando l'equilibrio

L'aiuto della Fede

**La persona che si disintossica, fisicamente sta bene, ma a livello più profondo vive momenti di vuoto enorme.
La fede ha riempito il mio vuoto**

di Marishine

È molto difficile il lavoro di ricostruzione di una vita segnata dal dolore e dall'autodistruzione psicologica e fisica di una persona che ha usato l'eroina. Cambi il tuo modo di essere con te stessa e con gli altri. La realtà in cui vivi non ti piace. La percepisci faticosa, incolore e insapore. L'eroina è la tua coperta di Linus, ti copre, ti scalda, ti nasconde da questa realtà. Questa è stata la mia storia per 33 anni.

La persona che si disintossica, fisicamente sta bene, ma a livello più profondo vive un vuoto enorme. La fede ha riempito il mio vuoto. Avere un rapporto con Gesù ha dato un senso alla mia vita, anche perché si tratta di un modo di vivere cristiano completamente controcorrente rispetto al mondo nel quale sono vissuta. Un mondo basato sull'egocentrismo e sul raggiungimento patologico del successo. Si pensa che la fede sia teoria e la gente ha bisogno di qualcosa di pratico e di visibile, ecco perché ci tante immagini e tante statue di santi che vengono toccati, baciati, nella speranza che esca qualche fluido magico. Ma la fede non si vede e soprattutto non si tocca. Gesù diceva al popolo d'Israele: "Voi avete visto e non avete creduto, beati quelli che

non vedranno e crederanno". Io sento che si riferiva a noi.

Gli uomini dimenticano spesso che esiste una stretta correlazione tra ciò che crediamo e come viviamo. Certamente se ci limitiamo a riempirci il cervello di teologia che non trova mai espressione in una santa condotta di vita, le persone hanno ragione a scuotere la testa di fronte al nostro comportamento. Sarebbero per l'appunto le nostre azioni a sollevare il loro biasimo, poiché essi non possono vedere la nostra dottrina ma solo il nostro stile di vita. L'apostolo Matteo diceva: "Dall'abbondanza del cuore parla la bocca – l'uomo buono dal suo buon tesoro trae cose buone e l'uomo malvagio dal suo malvagio tesoro trae cose malvagie".

Io sto cercando di essere più coerente possibile a livello cristiano, certo la strada è lunga e non si è mai arrivati alla meta. Ogni giorno mi devo fare questa domanda: oggi da che parte voglio stare? Ricercare la serenità, avendo come punto di riferimento l'esempio di vita di Gesù Cristo. Ecco il mio messaggio per me e per chi mi sta accanto.



Tra pensieri e sentimenti

Intervista a Stefania Sciortino, psicoterapeuta e coordinatrice del Centro Diurno "Stella Polare"

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

Il mio è un ruolo abbastanza complesso perché io sono una psicoterapeuta e quindi in realtà mi occupo di terapie. In questo momento storico però all'interno del Centro Diurno il mio è un ruolo di coordinamento. Questo significa che verso l'equipe e lo staff ho un ruolo ricordo, di verifica, di controllo e di gestione affinché tutto vada bene. Per quanto riguarda il Centro e gli ospiti della struttura, io sono un operatore come gli altri, anche se nella posizione che ricopro ho un ruolo molto normativo, gestisco le conflittualità e mi occupo di valutare gli sconfinamenti o comportamenti non adeguati alla struttura cercando di gestirli e ricondurli. Naturalmente lavoro con una equipe, quindi ogni decisione viene concertata insieme ai miei colleghi.

Come sei approdata nel tuo lavoro ad occuparti di tossicodipendenza?

Io lavoro in questo campo da tanti anni. Quando ero più giovane ho iniziato facendo un tirocinio. Devo dire che questo settore non era il mio interesse principale, avevo iniziato in un DSM (Dipartimento di Salute Mentale ndr) per poi passare in una Cooperativa che si occupava di tossicodipendenza. All'inizio ero molto spaventata, ma da tirocinante iniziai a vedere come funzionavano le unità di strada che sono dei servizi detti "a bassa soglia". Significa che si tratta di servizi ai quali possono accedere persone alle quali non viene chiesto di intraprendere un percorso terapeutico specifico. Nelle unità di strada, come accade oggi, distribuivamo siringhe sterili e profilattici. Per me che ero laureata in psicologia, con il desiderio di proporre soluzioni a stati di malessere, quella fu una grande lezione di umiltà perché capii subito che la cura non poteva essere coatta. Quello fu il mio primo approccio alla tossicodipendenza e successivamente iniziai a lavorare nel campo della riabilitazione.

Cosa pensi di chi decide di intraprendere un percorso per curarsi?

Provo un grande rispetto. Mi viene da pensare che nella vita di queste persone c'è stata tanta sfortuna. Forse, ognuno di noi, se messo nelle stesse condizioni, nelle stesse famiglie, nelle stesse dinamiche sociali, avrebbe corso gli stessi rischi. Oltre al rispetto c'è un senso di solidarietà. A volte penso che certe esperienze che loro hanno vissuto siano state profondamente ingiuste e quello che voglio qui al Centro è costruire un ambiente che sia rispettoso, tollerante, ma che sia anche in un certo senso genitoriale. Che queste persone possano sperimentare in qualche modo il valore di una famiglia sana

con i suoi equilibri, basandosi sul rispetto reciproco al fine di conoscere nuovi modi di comportamento e poi esportarli nella propria vita una volta usciti dal Centro.

Nella tua visione terapeutica il pensiero ha un ruolo fondamentale. Ci puoi spiegare il rapporto tra pensiero e sentimenti?

Io sono una terapeuta cognitivo-comportamentale e quindi il mio approccio è legato a questo elemento che avete individuato nella domanda che mi avete rivolto. Nella mia esperienza mi sono molto avvantaggiata di questo approccio perché ho visto che le persone capiscono, imparano e poi cambiano. Tutti noi sappiamo che l'emotività è una cosa molto importante ma la colleghiamo ai fatti. Ad esempio: tizio mi ha risposto male e io mi sono arrabbiato. Questo in realtà è un errore perché l'emotività non è prodotta dalle cose che ci capitano ma è prodotta da quello che noi pensiamo di quelle cose. Per esempio, se qualcuno mi risponde male ed io penso che questo sia accaduto perché quella persona sta male o vive un momento di difficoltà o sia semplicemente maleducata, questo mio pensiero mi dispone verso quella persona in modo differente rispetto al fatto che io possa pensare che quella persona mi risponde male perché mi vuole male. Credo che questo sia un principio terapeutico che, una volta capito, può aiutare una persona a diventare molto più padrona della propria vita, riuscendo anche a controllarsi.



Le interviste...

Ti è mai capitato di investire tanto sul programma terapeutico di una persona e poi di rimanerne delusa?

Sì, mi è capitato. Non di rimanerne delusa, ma di rimanerne sconsolata e triste. Mi è capitato con Marco, Marco Liberini, un ragazzo che ha frequentato il Centro per tanto tempo. Si è messo a mia disposizione, ha chiesto aiuto. Io ne ho sentito il disagio e la precarietà e ho provato molto ad aiutarlo, in qualche modo ad allontanare anche il pensiero di morte che sapevo faceva parte di questo gioco. Decidemmo con alcuni colleghi di mandarlo in un'altra struttura, ma Marco è morto ugualmente poco prima di entrarci. Per me e per i miei colleghi è stato molto, molto doloroso. È stato difficile accettare la morte ed accettare che nonostante tutto il buono che noi possiamo fare le persone a volte non ce la fanno. È stato difficile confrontarsi con il senso d'impotenza di fronte a dei limiti che abbiamo anche noi terapeuti. È stato un dispiacere fortissimo e quando penso a Marco il dolore è qualcosa di tangibile.

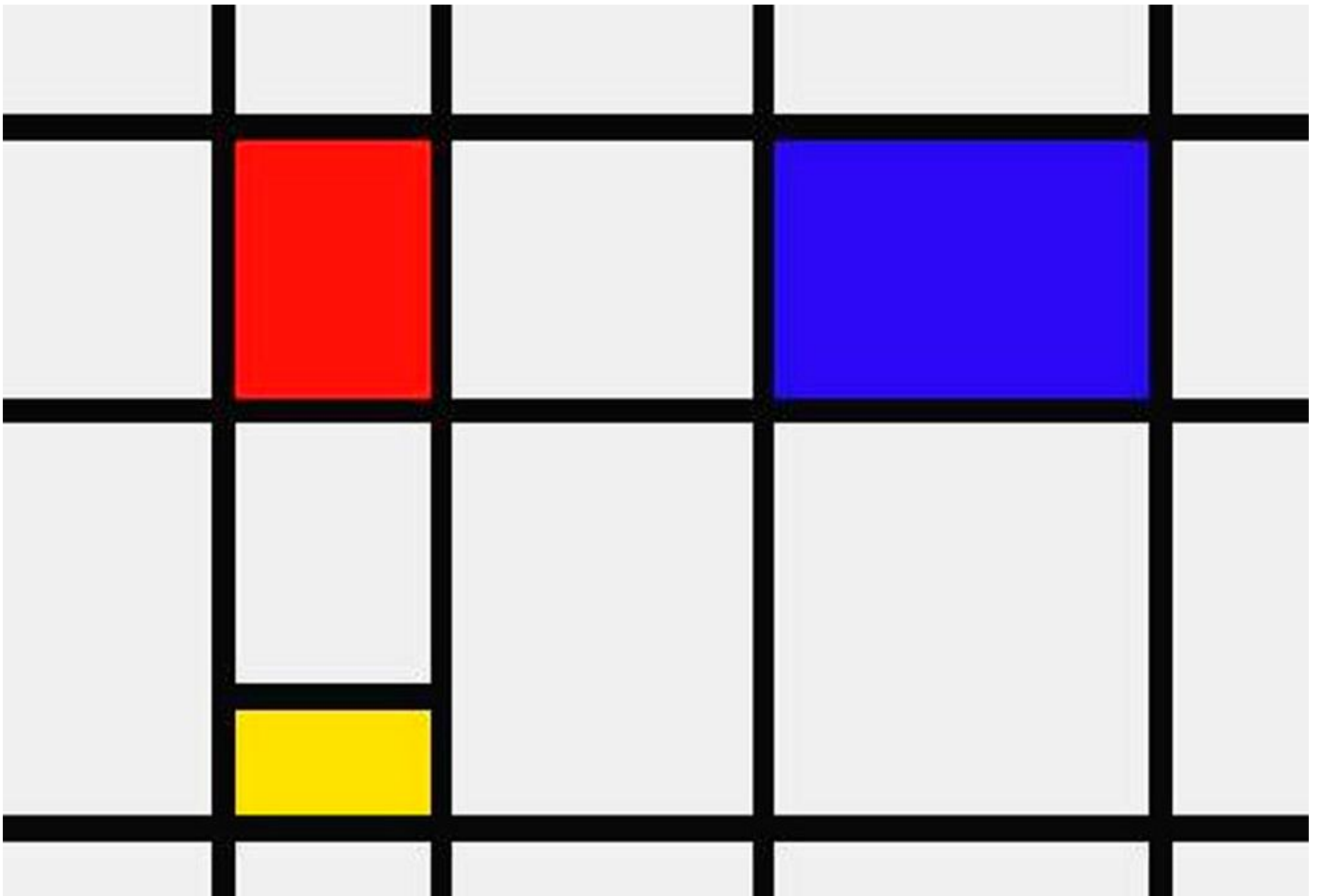
Il tuo essere così chiara ed autorevole è proprio del tuo carattere o fa parte del ruolo che ricopri all'interno della struttura?

Mi fa tanto sorridere questa domanda! Posso dire che quello che noi siamo lo portiamo a lavoro. In realtà noi non possiamo bluffare e fingere. Nessuno dei miei colleghi lo fa, ognuno è come lo vedete. In realtà il ruolo che

ricopro ce l'ho perché in realtà io sono così. Onofrio Casciani, che è il nostro capo, mi ha sempre incoraggiata, ma indubbiamente riesco a svolgere con più facilità il ruolo che ho nella struttura perché ho questo carattere rispetto ad altri. Significa che il ruolo si sposa con il mio carattere e quindi non fingo. Se fingessi, le persone che ho davanti se ne accorgerebbero, forse non sarei credibile.

Qual è per te il valore del segreto?

Per me il valore del segreto è altissimo. Io sono la custode di cose inenarrabili. Mi sono state raccontate cose relative a comportamenti e fatti subiti o realizzati che sono anche oggetto di reati. La cosa che protegge un terapeuta è il segreto professionale. Quello che raccogliamo sono cose che meritano il massimo rispetto e dunque le vincoliamo ad un segreto. Certo è che il segreto professionale si interrompe nel momento in cui una persona comunica che vuole realizzare un reato. A livello generale il segreto è importante ma a volte si può essere vittima dei propri segreti. Le persone che incontro, molto spesso conservano segreti che ritengono indicibili. Ma qui non c'è nulla che può essere taciuto come vergognoso. Esprimere un segreto che ci si porta dentro aiuta ad elaborarlo, soprattutto quando, come molto spesso accade, è legato ad eventi o fatti dolorosi.



Approfondimenti

Il gioco d'azzardo

Intervento di Claudio Dalpiaz sul tema del gioco e dei comportamenti patologici ad esso correlati, un fenomeno sempre più diffuso soprattutto in tempi di crisi economica

di Claudio Dalpiaz - Psicologo e Psicoterapeuta del Centro Diurno "S. Polare"

Negli ultimi anni la disponibilità dei giochi d'azzardo è aumentata vertiginosamente, ed anche il panorama dei nostri territori è oggi trasformato dalla proliferazione di sale gioco in stile Las Vegas che progressivamente si accaparrano lo spazio degli spazi di produzione e commercio che chiudono per via della crisi.

Una crisi che però non sembra toccare il mercato del gioco: preso nel suo insieme il "sistema azzardo" è la terza impresa italiana dopo Fiat ed Eni. Nel 2012 il giro d'affari legale ha sfiorato i 100 miliardi di euro e si stima che nel mercato illegale dell'azzardo circolino altri 50 miliardi di euro. I soldi del gioco fanno gola alle mafie, tanto che nel rapporto pubblicato da Libera nel 2012 si sottolineava il coinvolgimento di più di 40 diversi clan in attività legate all'azzardo. E' notizia di questi giorni il sequestro di un sito internet illegale che proponeva gioco d'azzardo ed era nelle disponibilità dei casalesi. Sappiamo per testimonianze dirette e per notizie giudiziarie che le 400 mila slot installate in Italia sono forse sottostimate: in molti luoghi sono gli stessi clan ad imporre ai gestori l'installazione di apparecchi che spesso sono scollegati dalla rete telematica di controllo, generando profitti incommensurabili.

Attualmente, il gioco sta quindi diventando il business mafioso principale in termini di volume d'affari anche perché le pene legate alle irregolarità ed ai reati in materia di gioco sono risibili. Quasi sempre, chi viola la legge in questo campo subisce unicamente delle sanzioni amministrative: irrilevanti per chi ha disponibilità economiche sconfinata che de-

rivano da comportamenti illeciti e tutt'altra cosa rispetto alle pene previste per il traffico di droga e armi o per lo sfruttamento della prostituzione. L'ingigantirsi del sistema gioco è causato anche da un meccanismo di espansione tipico delle bolle speculative: la necessità delle concessionarie di reperire sul mercato i soldi necessari ad investire ha generato il proliferare di prodotti finanziari legati al mondo del gioco e lo stesso Stato si vede costretto a concedere allargamenti di mercato per garantire la redditività e quindi la solvibilità delle aziende coinvolte. Un meccanismo che in scala ridotta possiamo osservare in ogni piccolo esercente che, essendosi esposto con le banche per aprire o ampliare la propria attività, oggi non riesce a rinunciare all'installazione di slot machines o alla promozione e distribuzione di altri giochi nel proprio esercizio commerciale, pena il fallimento.

Recuperare terreno e riconvertire un'economia del gioco che specula sulla situazione di crisi e sulla fragilità personale di chi (quasi 1.000.000 di persone in Italia) sviluppa forme di dipendenza legate all'azzardo non sarà cosa facile né immediata: è necessaria una ristrutturazione culturale che, passando da un'informazione chiara ed esplicita, aiuti ognuno di noi a riappropriarsi di nuovi modelli di socialità ed a difendere il proprio territorio, anche in una chiave politico-emancipatoria, come è stato fatto nel quartiere di San Lorenzo con l'esperienza dell'Ex Cinema Palazzo (destinato a diventare una sala gioco, è stato occupato dagli abitanti della zona e trasformato in uno spazio sociale, in un laboratorio culturale che rende i cittadini parte attiva nella programma-

zione e nella realizzazione degli eventi).

Un'informazione chiara comincia dalla terminologia che usiamo: "ludopatia" è un termine confusivo che non va assolutamente utilizzato, si dice "gioco d'azzardo patologico", come da indicazioni che vengono dalla comunità scientifica e dai sistemi di cura che in tutti questi anni hanno studiato il fenomeno in crescita e strutturato programmi di prevenzione e trattamento. Come responsabile Area Sud del Progetto Orthos ho visto in questi anni centinaia di pazienti con forme di dipendenza da moderate a gravi e questa esperienza mi ha consentito di espandere alla mia consapevolezza anche in merito alle ripercussioni che questo fenomeno genera a livello sociale: dietro ad ogni persona che gioca in maniera problematica o patologica c'è una famiglia, ci sono degli amici, o delle aziende e dei dipendenti, e le conseguenze di situazioni stressanti sul piano relazionale, nonché i danni sul versante economico si espandono a macchia d'olio nel tessuto sociale, alimentando fallimenti, separazioni, aumento di attività illecite, disgregazione dei legami sociali, assenteismo, disturbi psicologici e psicosomatici, ed un degrado generale della qualità della vita personale e sociale.

E come sempre, chi meno ha più paga: il gioco d'azzardo si configura come una "tassa volontaria" che colpisce soprattutto le fasce economicamente più deboli della popolazione, vittime della quotidiana catechesi dei "Pacchi" (ma "pacco", non significa anche "fregatura" nel linguaggio corrente ?) dispensata dalla televisione pubblica...



Ora guido io

Intervista ad Alessandro, un uomo che ha frequentato il Centro “Stella Polare” e che oggi è tornato alla sua vita con una nuova e ritrovata consapevolezza di sé

Come stai e com'è la tua vita adesso?

Sto bene, diciamo che ho raggiunto un equilibrio che non avevo. La mia vita è cambiata radicalmente. È una vita normalissima fatta di bisogno di affetti che non avevo mai considerato prima, di lavoro e di buone e scelte amicizie fidate. Dopo molto tempo vedo arrivare delle soddisfazioni. Bisogna saper aspettare e avere pazienza. La fretta fa sbagliare. I miei affetti sono un figlio di 15 anni, la mia famiglia e nuovi amici con i quali ho stretto legami all'interno del Centro. Vedo spesso mio figlio e con lui ho un buon rapporto affettuoso.

Come è stato il tuo inizio del percorso?

Il mio percorso è iniziato quando avevo perso tutto, avevo tanti debiti con una banca, una finanziaria. Non era più vita, addirittura non mi lavavo più, ero disperato. Incontrai Simone de Persis, il figlio di Furio, lo psichiatra del Centro, che mi consigliò un ricovero in clinica psichiatrica. Mi sentivo un cieco che cercava la strada. Mi fidai e iniziai a disintossicarmi dopo un ricovero di due mesi. Poi entrai nel Centro “Stella Polare”. Il mio inizio nel Centro fu caratterizzato da una grande apatia. Lì dentro nulla aveva un senso per me. Facevo tutto male e controvoglia. Non mi sembrava utile nulla.

Quale è stato il momento più difficile del percorso? Hai visto ricadere qualcuno?

Ho visto persone ricadere e ho visto persone che nel ricadere sono morte. La ricaduta, spesso, su un fisico pulito e disintossicato può essere fatale. Durante il percorso anche io ho avuto una piccola ricaduta con la sostanza che poi, letta con attenzione, era una comunicazione di ricerca di affetto.

In che modo e quanto ti ha aiutato il gruppo con il quale hai condiviso il percorso?

Tantissimo e ancora oggi è così. Continuo a frequentare gli amici del gruppo. È fondamentale perché stimola ed aiuta a riconoscere parti di noi che non riusciamo a vedere. Molto spesso il nostro trascorso è fatto di isolamento ed auto isolamento. Chi ha problemi di dipendenza tende ad evitare di affrontare i pro-

blemi e le questioni. Si entra in una modalità di chiusura che fa sentire apparentemente più sicuri.

Come facevi durante il percorso a focalizzare i tuoi punti di difficoltà?

Sono stato aiutato dagli operatori del Centro. Ma per me è stato difficile perché io ho evitato per molto tempo di incontrare gli operatori. È un processo molto lungo, richiede tempo per capire bene e centrare il punto. Però mi ha fatto bene. Ho seguito i consigli dello staff anche quando ho terminato il percorso.

Quali emozioni hai provato nel momento in cui hai ricominciato a lavorare?

Ho provato tante emozioni, diverse tra loro. Anche per il lavoro ci è voluto un po' di tempo e mi sono dovuto confrontare con la paura del giudizio degli altri. Non mi sentivo in grado di fare certe cose, ero sfiduciato, lentamente le cose sono andate sempre meglio. È un po' come un allenamento...

Visti gli strumenti che hai acquisito, come pensi di poter aiutare qualcuno che vive una condizione che tu hai attraversato?

Mi capita di incontrare persone con problemi di dipendenza. Io sono molto diretto e chiaro da quando sto bene. Se mi capita di incontrare qualcuno non evito più di dire la mia. Mi rendo conto che è un comportamento spesso duro e difficile da accettare. Quindi parlo in faccia direttamente.

Ti capita di avere paura di ricadere in vecchi comportamenti?

La paura ti deve accompagnare per tutta la vita. Altrimenti sei fottuto.

Cosa vorresti per il tuo futuro?

Penso che ognuno debba perseguire i propri sogni, a prescindere dal fatto che si possano o meno realizzare. Mi auguro di vivere bene, senza pensare a grandi eventi, ma cercando di realizzare piccoli obiettivi alla volta.



Dalla Terza fase...

La mia uscita dal Centro

Avere i miei spazi fuori, coltivarli e portarli avanti mi fa stare bene dentro

di Maurizio Andreacchio

Sono passati quattordici mesi da quando sono passato in terza fase. Con molta sincerità devo dire che si è trattato di un periodo non indifferente, in alcuni momenti anche di enorme difficoltà. Credo però di averlo attraversato con molta umiltà, grazie agli strumenti acquisiti durante il mio lavoro al Centro Diurno e con una diversa presa di coscienza e responsabilità rispetto agli eventi che mi accadevano intorno.

Questo, fino ad ora, è stato possibile perché sono sempre stato in contatto con me stesso, senza dimenticarmi mai chi sono. Purtroppo, in passato, mi è spesso capitato di dimenticarmi chi ero e sistematicamente ricadevo. Quella che ho frequentato è stata infatti la mia terza comunità. Vorrei soffermarmi su un punto, su una mia riflessione. Le Comunità che ho frequentato in passato erano comunità residenziali, cioè “chiuse” a differenza del Centro Diurno “Stella Polare” che è una comunità semi – residenziale. Ecco perché credo che la mia uscita da questo ultimo programma sia stata un po' meno traumatica del passato.

Nelle precedenti esperienze comunitarie, finito il programma ero stato catapultato in una realtà “a me sconosciuta”. In tre anni chiuso (tanto erano durati i miei percorsi), tante cose erano cambiate e l'impatto con il mondo esterno era stato molto

forte. Durante il mio ultimo percorso sono sempre stato a contatto con il mondo esterno. Entravo alle 9.00 e uscivo alle 17.00, il fine settimana potevo passarlo a casa. Questo mi ha aiutato molto. In passato pensavo che per stare bene, dovesse cambiare tutto ciò che stava fuori di me. Ma ero io sbagliato, ero io che dovevo cambiare modalità di approccio e interazione con il mondo esterno. Ho quindi lavorato su me stesso, grazie all'aiuto degli operatori, al fine di poter costruirmi una vita DIGNITOSA e così, da quando ho terminato il mio programma, tutto il lavoro che ho fatto mi ha dato una forza interiore non indifferente.

Oggi quando mi succede qualcosa, invece di prendermela con gli altri, cerco di capire dove ho sbagliato. E devo dire che in questo ultimo anno di batoste ne ho prese tante... Ma a differenza del passato, quando certe situazioni mi facevano sentire in diritto di avere comportamenti sbagliati facendo uso di droghe e alcol, oggi mi fermo, ragiono e non accetto di subire e farmi male.

Questo per me è importantissimo perché io avevo una pessima opinione di me e credevo che il mondo esterno ce l'avesse sempre con me. In poche parole mi sentivo una VITTIMA degli altri, ma con umiltà ho ammesso di essere stato vittima prima di tutto dei miei errori. Ecco perché

andarli ad affrontare e prenderne coscienza ha significato fare qualcosa di concreto affinché tutto ciò non mi ricapiti.

Oggi cerco di analizzare ciò che mi succede intorno, parlandone, senza tenermi fardelli dentro, cercando un dialogo con gli altri pronto ad accettare anche le critiche che mi vengono fatte. Per stare bene ho imparato nel mio percorso a stare bene con me stesso. In passato venivano prima la famiglia, la donna, il lavoro e di me non mi ricordavo mai. Oggi non è più così, mi metto al primo posto, e così facendo riesco ad affrontare tutto ciò che mi sta intorno consapevole di dove sono.

Aver raggiunto questo obiettivo è per me un motivo di grande orgoglio, soprattutto perché la dipendenza affettiva è stato per molto tempo il mio cavallo di battaglia. Avere i miei spazi fuori, coltivarli e portarli avanti mi fa stare bene dentro. Oggi, nella società, solo io posso essere attore principale o carnefice della mia vita, e sono consapevole che la percezione di ciò che succede intorno a me nasce dalla mia volontà, nel bene e nel male. Con questa consapevolezza sono uscito dal Centro.

Soprattutto ho capito quanto è rischioso esaltarsi o deprimersi per momenti belli o brutti. Come ho imparato al Centro, tutto ha un inizio e tutto ha una fine.



Dalla Terza fase...

Tra le capovolte del tempo

Cerco di recuperare il piacere di vivere e la mia risata ed insieme a questo il desiderio. Desiderio che spinge una vita e la muove.

di *Valentina B.*

Sono uscita da due settimane e il tempo si è dilatato. Come non sia quella cosa retta che scorre inevitabilmente in una sola direzione lo sto sperimentando adesso. Il tempo a volte denso contorto è cambiato. Non più contenuto in una struttura che dalle nove alle cinque mi accompagnava nella sua scansione mi ritrovo ora ad esserne padrona. Non esageriamo. A gestirlo. E sono tante le capovolte che questo tempo fa. Giocare con il passato in un continuo tira e molla, anticipare futuro e accelerare conseguenze e così mi sembra che il presente un poco si nasconda dietro tutti questi trucchetti.

Nell'ancorarmi al passato e mettere in atto regressioni che mi riportano ai miei meccanismi di chiusura e isolamento vedo con lucidità l'estremo tentativo di difesa di un corpo che non vorrebbe crescere. Il mio problema principale è sempre stato questo: crescere. E non è solo rifiuto quello che temo ma coinvolgimento, quella dose di caos imprevedibile che sfugge al mio controllo e mette in gioco emozioni e pensieri parole che faticano ad uscire. Ma sono qui che lotto con il buono che ho imparato. Non mollo. Come se nell'improvviso confronto con il mondo esterno abbia bisogno di tutte le risorse disponibili che in questi due anni mi hanno aiutato a costruire un'immagine di me sana. Perché i pensieri di svalutazione e le idee ossessive che mi fanno sentire in qualsiasi luogo fuori posto non abbiano il sopravvento. Quando lavoro a

volte la tensione è tale che devo rimanere ferma e disciplinare il pensiero elaborando la mia ansia da perfezione e il mio voler controllare il mondo con un sorriso, ossia reagire con la solita compiacenza che sento stridere con il profondo di me stessa. Mi ripeto allora: ancora vuoi apparire a tutti i costi buona carina e brava? Per ottenere quali vantaggi? Amore? Gratificazione? Stima... tutte cose che mi sono mancate sì ma che ora voglio stabilizzare ed essere in grado di darmi da sola.

Penso che Amarmi sia una parola enorme per me ma sono certa di non voler tornare indietro a soffrire come prima. E già questo è un grande risultato. Rispettare me stessa non usando sostanze, rimanendo con le mie piccole disperazioni e affrontare i problemi che mi affliggono da vent'anni è l'unica via. Ho dei buoni aiuti. Amici preziosi che mi stanno facendo riscoprire il significato di una parola che ho sempre avuto paura ad usare: Amore e con i quali far crescere il rapporto è una sfida e una prova per la mia costanza. I libri miei fidati che nello studio incontro felice. Un nuovo rapporto da tentare con la famiglia. Riempire questi spazi che si sono aperti ed abitarli a me la prima settimana ha causato una specie di horror vacui (paura del vuoto) che mi ha immobilizzato di fronte all'assenza. Ma come non c'è più nessuno a dirti cosa fare, a incoraggiarti? Non sono riuscita a riappropriarmi delle mie cose e a far en-

trare in azione quegli strumenti preziosi che oltre la consapevolezza parlano di fare. E questo ha lasciato spazio alle mie ossessioni, ad un corpo che si vergogna di esporsi, all'insicurezza di sé. Cupezza che mi porta ad analizzare il rapporto con la mia memoria e di quanto essa sia selettiva ed emotiva.

Due anni di sfide di ricostruzione sono sembrati pallidi riflessi di fronte alla mia incapacità di rapportarmi con il mondo e al mio solito modo di reagire evitando. Poi però andando più in profondità mi accorgo che la questione è cambiata e il conflitto nasce perché io ora so cosa è bene per me. Il non farlo genera il senso di fallimento. E così non è un solito modo di comportarsi, ma un permesso che mi sto prendendo nei confronti del mio disturbo. Fragile pelle che cerca di diventare più forte esponendosi alle circostanze della vita e alle persone. Ecco come mi sento. Cerco di recuperare il piacere di vivere e la mia risata ed insieme a questo il desiderio. Desiderio che spinge una vita e la muove. Valori in cui esprimere energia, trovare il canale. Che non sia un eterno oggi, volto solo a mettere in tasca un'altra giornata, così non potrei sopportarlo.

Non parlo di uno scopo ma di qualche approccio alla vita che dia senso al mio alzarmi la mattina e che contempi la parola amore e non più la parola paura.



Laboratori

Teatro, espressione ed emozioni

Da Novembre 2012, l'Associazione La Farfalla realizza due volte al mese con gli ospiti del Centro Diurno "Stella Polare" un Laboratorio di teatro ed espressione. Gli esercizi che caratterizzano il Laboratorio sono tecnicamente definiti "psicoattivi" e nascono dal principio del gioco. Un gioco serio, con delle regole ben precise, ma pur sempre un gioco dove è lecito sperimentare: i propri limiti, il proprio corpo, le proprie capacità immaginative, il proprio rapporto con gli altri. Attraverso i giochi è possibile ricontattare le proprie emozioni, le paure, le memorie. Esprimerle poi in un momento di condivisione alla presenza di terapeuti ed operatori per andarle a lavorare e analizzare. Il Laboratorio è diventato un momento importante per i partecipanti che hanno scelto di raccontare alcune sensazioni vissute durante questa esperienza.

Il laboratorio è realizzato dall'Associazione La Farfalla ed è condotto da Alessio Mosca e Paola Anelli con la collaborazione di Nicolò Sorriga e la supervisione interna dell'educatrice del Centro Diurno "Stella Polare" Francesca Diiori.

In Comunità, il giovedì si fa teatro. È un'attività che smuove tante emozioni e ti fa lavorare sulle insicurezze.

Io, ad esempio, da quando facciamo teatro sto facendo tanta fatica a riconoscere le emozioni. Provo ad affrontarle, quindi cerco di avere più fiducia in me stesso! Sono ormai diversi mesi che facciamo questa attività e qualche miglioramento l'ho trovato,

La prima volta che mi hanno detto che avremmo fatto un laboratorio teatrale, immediatamente ho alzato le antenne e si è messa in moto la mia curiosità. Per quanto mi riguarda, da subito mi è piaciuto perché con i giochi che ci hanno insegnato sono stata catapultata nel mio mondo infantile. Menomale che mi ricordo di aver anche giocato e di essermi divertita! Per dirla brevemente, in questo laboratorio teatrale è uscita la mia parte "bambina". Che bello! Bello e affascinante sapere che, nonostante i miei 43 anni, posso riscoprire come è emozionante rivivere quei momenti. Sarà la sindrome di Peter Pan? Ben venga, l'accolgo con tutta me stessa, perché anche questo mi aiuta a sentirmi viva. La mia curiosità è stata, già dall'inizio, quella di capire il motivo dei giochi che ci suggerivano di fare. Per come sono fatta io, mi sono buttata quasi subito perché mi sono voluta affrontare e soprattutto ho voluto vedere come funziono rispetto a me stessa e verso gli altri. Man mano che facevamo questi incontri con Paola, Alessio e Nicolò, notavo come il sapersi lasciare andare, affrontare la paura, la vergogna, il giudizio degli

L'impatto con il teatro non mi ha lasciato indifferente. Alcuni esercizi mi hanno fatto rivivere delle forti emozioni del mio passato. L'esercizio su come esprimere la paura mi ha riportato nella mia infanzia nella lontana Africa. Anche se ero molto piccolo i ricordi sono vivi in me: sentivo suonare le campane e qualcuno scappava dalle persone in camice bianco. Albert, un paziente dell'ospedale doveva essere portato in isolamento e veniva sempre a rifugiarsi a casa nostra dove mia madre, che era infermiera lo tranquillizzava. Poi veniva incatenato e portato con pianti e urla in un casotto. Io mi coprivo sempre il viso per la paura. Ogni tanto quando faccio il laboratorio teatrale rivivo ancora questa orribile scena. L'altro esercizio è stato la storia inventata su uno sciamano. Si era parlato di un europeo che dopo tanti anni passati in Africa decide finalmente di tornare nel suo continente, ma prima di intraprendere il viaggio andò a salutare il saggio del villaggio che gli dette tre oggetti misteriosi, dicendogli di farne buon uso. Strana coincidenza con la narrazione, quando mi sono cresimato a Roma, il mio padre spirituale mi aveva dato una bibbia, una 24 ore di pelle e una penna senza dirmi nulla anche se io desideravo altro. Questi regali non avevano nessun

anche perché durante questa attività c'è uno spazio durante il quale possiamo raccontare le emozioni che abbiamo vissuto.

Grazie al parlare delle emozioni sto riuscendo a fare quasi tutti i giochi del teatro. Certo, c'è voluto un po' di tempo perché all'inizio la vergogna mi faceva bloccare sempre.

Graziano

altri e di se stessi, equivaleva a dire acquistare fiducia e stima in me stessa con grande soddisfazione. Per non parlare delle grasse risate che mi sono fatta! Mi fa sorridere pensando ai miei movimenti del corpo e al tempo stesso all'importanza di ciò che può comunicare. Mi ha lasciato sbalordita come la mia mente ha sviluppato nuovamente la mia fantasia e creatività. Ho notato anche la difficoltà di ogni singolo componente del gruppo, ma man mano ho visto emergere come e quanto il coraggio di affrontarsi aiuta a riconoscere quelle emozioni che tendono in genere a bloccarti, a non lasciarti esprimere. Sono contentissima di voler proseguire questa esperienza perché la mia curiosità non si ferma qui. Ho voglia, anzi, di rivedermi ancora bambina in tanti altri giochi che ci proporranno, ovvero in quei momenti che mi aiutano soprattutto oggi a crescere emotivamente e a sorridere, anche di me stessa!

Lo consiglio a tutti coloro che si giudicano e sono repressi nelle loro emozioni. Buttatevi! Il coraggio sostiene ognuno di noi.

Maddalena

significato, nessun valore per me, ma oggi quando ci penso forse la bibbia era per l'equilibrio spirituale, la penna era la mia vita o gli studi che ero venuto a fare e la borsa era per portare in Africa l'esperienza di vita acquisita in Europa. Oggi i tre oggetti si trovano in Africa e non ne ho fatto nessun uso. Per finire, il gioco sulla fiducia: quando vengo portato nello stretto, intendo nel corridoio del Centro, mi sento più o meno sicuro. Ma una volta tornato nel salone mi perdo, non ho più punti di riferimento. Proprio come accadeva in Africa quando navigavo nel buio per i fiumi. Una volta entrati nel lago ci perdevamo quasi sempre e non lasciavo ad altri, anche se più bravi di me, di portare la barca, non mi fidavo. Soprattutto al ritorno trovare l'uscita del lago era un'impresa, mi saliva l'ansia e la paura dentro questo ampio spazio. Nascondevo e bloccavo bene le mie emozioni. Per miei amici ero molto coraggioso ma dentro di me era un'altra cosa. Ho la sensazione oggi che nelle grandi piazze e metropoli mi manchino i punti di riferimento, marciisco e perdo il polo. Il teatro oltre a farmi divertire scava nel mio passato, nel vecchio continente Africano. Quanti misteri mi deve ancora rivelare...

Aimé

Laboratori

È stato un bel tempo questo del teatro. Mi ha dato la possibilità di esprimere il mio essere. Le emozioni in me chiuse gelosamente piano piano con vergogna i primi tempi e poi sempre più sciolte, le ho espresse anche grazie all'aiuto di Alessio e Paola e dei ragazzi che erano nelle mie stesse condizioni emotive.

Ci sono stati dei momenti in cui ho potuto esprimere il mio stato d'animo solo con il corpo; questo mi ha fatto capire quanto sia importante questo

Una delle esperienze più piacevoli che ho incontrato nella Stella Polare, è il Teatro. Quando me ne parlavano all'inizio, credevo si trattasse di un corso di recitazione o qualcosa del genere, non ne ero entusiasta, anche perché i "giornalisti", come li chiamiamo noi, non mi furono da subito simpatici, devo ammetterlo. Quando cominciai a conoscerli come Paola, Alessio, Nicolò e non più come semplici giornalisti, cominciarono a piacermi.

Il Teatro soprattutto è stata l'attività, da loro condotta, che ha contribuito ad avvicinarmi ad essi, sentendoli non più estranei ma amici che vengono da noi per aiutarci con il loro lavoro.

La prima esperienza di Teatro mi coinvolse molto, sentivo che mi faceva bene e si poneva come alternativa ai gruppi statici che facciamo negli altri giorni della settimana.

Quello del giovedì, purtroppo ogni quindici giorni, è un appuntamento atteso e desiderato, gli esercizi sono preparati con cura, sono gradevoli, a volte divertenti, suscitano allegria o sensazioni di dolce relax.

Mi ricordano i gruppi, tantissimi, che ho fatto in passato, quando mi curavo con la psicanalisi, che comprendeva appunto la terapia di gruppo. Erano gli anni settanta, quando, in seguito ad una grave crisi depressiva, la prima di tante, venni da Milano, dove lavoravo, a Roma. Ci venni perché c'era mio fratello che conosceva uno psicanalista molto bravo, e suo amico. Mi prese in cura sia al CIM che dirigeva, sia privatamente, così la cura era più che intensiva. Facevo due gruppi alla settimana, ero molto attivo, ben stimolato, partecipavo con impegno, mettendo in campo, come altri, le mie emozioni che potevano essere rabbia, dolore, affetto, gelosia, frustrazione ecc.. Il rischio c'era, se nel gruppo facevo un buon lavoro, il benessere me lo portavo per una settimana, se andava male, il malessere mi seguiva fino al gruppo successivo. Oltre a vari esercizi, sempre sotto la guida del trainer che era lo psicanalista, a volte affiancato da un co-trainer, svilupparamo le dinamiche proiettando negli altri componenti le proiezioni di persone che, all'esterno, facevano parte, influenzandola, della nostra vita. In pratica, su indicazione del terapeuta, sceglievamo tra gli altri una persona in cui vedevamo una figura nota e con essa mettevamo in campo le emozioni che potevano essere di qualsiasi tipo. Ne poteva nascere una situazione amorosa, o di rabbia, o di odio, o di rifiuto. Nasceva una dinamica utilissima per il cammino di cura che avevamo intrapreso. Alcuni esercizi erano particolarmente piacevoli, rilassanti, gratificanti, la stanza in cui facevamo i gruppi era circondata da cuscini, su cui ci sedevamo, dopo esserci tolte le scarpe. Si creava un'atmosfera piacevole, si entrava in contatto con i propri sentimenti, a volte con quelli degli altri, a volte era come se il gruppo fosse un'entità unica, con una sola anima, un solo respiro, un solo battito del

linguaggio. Ci sono stati momenti nei quali, senza pensarci, durante un esercizio usciva fuori la mia emozione del momento e la cosa mi è piaciuta.

Questa attività mi ha fatto prendere più confidenza con il mio corpo che a volte ho sentito molto lontano da me, sconosciuto e maltrattato.

Ho avuto la possibilità di amarlo di più. Grazie per questo strumento che la mia comunità "Stella Polare" mi ha messo a disposizione.

Marishine

cuore.

Ho tanti bei ricordi di quei gruppi, ci facevano crescere, nascevano all'interno storie che a volte continuavano fuori, ci portavano a fluttuare nell'irreale.

Di tutta quella terapia, individuale e di gruppo, purtroppo non ebbi giovamento e la mia malattia, la depressione, me la porto ancora dentro anche se, in questi sette mesi di Centro Diurno, sto vedendo un po' di luce, e dalle grigie nubi del dolore vedo a sprazzi dei tiepidi raggi di sole. E comincio a credere che posso farcela, a liberarmi dalla mia malattia e dalla mia dipendenza.

Alla luce di questi ricordi, assaporo nel "Teatro" del giovedì, il piacere di venire in contatto con i miei sentimenti e le mie emozioni. Tutti gli esercizi sono piacevoli, il buonumore coinvolge tutti, il contatto fisico e morale con gli altri provoca sensazioni nuove, a volte inattese, ci mettiamo in gioco, lasciando da parte l'imbarazzo e l'eventuale diffidenza, provando la gioia di essere non singole persone, ma una creatura unica, con un solo respiro.

L'esercizio che maggiormente mi coinvolge, e credo sia così anche per gli altri, è quello della fiducia.

Si tratta di mettersi a coppie uno di fronte all'altro, ed a turno uno chiude gli occhi, poggia il palmo delle mani su quello del compagno, e si lascia guidare da quest'ultimo, nella sala dove vagano le altre coppie. Poi si scambiano i ruoli, chi prima guidava poi viene guidato.

Al termine ognuno racconta la propria emozione, quasi sempre gratificante.

Un altro esercizio, divertente, è quello delle figure statuarie da creare, alle quali tutti

ci aggiungiamo, fin quasi a creare una sola figura: un bell'esercizio di fantasia, di coraggio.

Sì, perché ci vuole anche coraggio, a mettersi in gioco, a far ridere, se capita, gli altri.

Gli esercizi, alcuni sono i soliti, altri vengono aggiunti, fanno bene allo spirito, ci sottraggono ai pensieri negativi, agli affanni quotidiani che il mondo esterno ci dispensa.

Certo, questi li ritroveremo fuori, quando il Teatro sarà terminato, ma abbiamo tutti un po' di forza in più per contrastarli.

Sarebbe bello se potessimo farlo tutte le settimane, ma bisogna accontentarsi.

Chiudo dicendo grazie a Paola, ad Alessio, a Nicolò, per la luce e l'allegria che ogni volta ci portano. Vi vogliamo tutti bene ed apprezziamo l'impegno che ponete nella vostra opera, una vera missione, per aiutare tante persone sofferenti ma decise a spezzare le catene del dolore.

Giuseppe

In circa tre mesi che sono qui al Centro mi sarà capitato di fare laboratorio teatrale quattro o cinque volte al massimo. Questo è dovuto anche al fatto che sono stato sospeso un paio di volte. L'impressione che ho avuto inizialmente non è stata proprio delle migliori. Sinceramente ho provato indifferenza e disappunto, soprattutto sull'utilità di alcuni esercizi che richiedevano partecipazione e coinvolgimento.

Comunque, già dalla seconda volta ho provato a lasciarmi andare, a provare a partecipare ad alcuni esercizi che ho poi rivulutato. Soprattutto mi hanno un po' scombinato interiormente

come ad esempio l'esercizio sulla fiducia, sul guidare e farsi guidare da un'altra persona.

L'affidarsi ad un'altra persona è per me la base di una società per bene. Io vorrei potermi fidare del prossimo ma è una pura illusione in questa società dove tendenzialmente vince il più forte, il più debole è sopraffatto e i cosiddetti furbi vanno avanti. La possibilità, almeno qui in Comunità, di potermi fidare di qualcuno, mi dà la speranza che qualcosa dentro di me possa cambiare e soprattutto migliorare.

Gabriele

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

In questo numero di *Fatti Stupefacenti!* abbiamo scelto di dedicare una pagina a chi ci legge.

Potete utilizzarla per appuntarvi gli argomenti che vi hanno interessato, idee o commenti.

Fotocopiatela e inviatecela al numero di fax 06 68352953.

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

Dalla prima pagina...*di Paola Anelli*

Ed ora sono qui, in questo momento, a condividere questo tema con gli ospiti di una comunità terapeutica. Il loro equilibrio è stato a lungo compromesso dagli eventi generati dall'uso delle sostanze.

Quindi tutto più difficile, spesso alterato. Eppure in questo continuo e doloroso saliscendi esistono dei tempi di riequilibrio delle cose.

Quando questo si sperimenta è vitale imparare a mantenere l'equilibrio e per farlo ho visto utilizzare tanti strumenti, tante leve e tanti ponti per non cadere da quell'asse che sem-

bra non tenga conto della storia e non abbia reti di protezione.

Ho visto la grande leva dell'amore per un figlio, per un padre, per una compagna, la passione per lo sport, il desiderio di stare bene per essere di nuovo scelti e felici.

Forse le nostre nonne sbagliavano termine. Lo squilibrio è uno stato, un momento che nel cammino della vita tutti attraversiamo e che possiamo recuperare e ristabilizzare nella nostra misura per poter rimanere sulla strada che abbiamo scelto di percorrere.

di Nicolò Sorriga

Arriverà, o forse no, anche per alcuni il tempo delle giuste misurazioni. Ma non c'è niente di sbagliato in equilibri interiori che sono precari o assenti. Manca qualcosa, in primis la centratura con l'asse della vita, che non è poco, ma la vita è molto più generosa di quanto si pensi e lascia che si barcolli anche a lungo prima di trovare un punto stabile che ce la faccia re-incontrare.

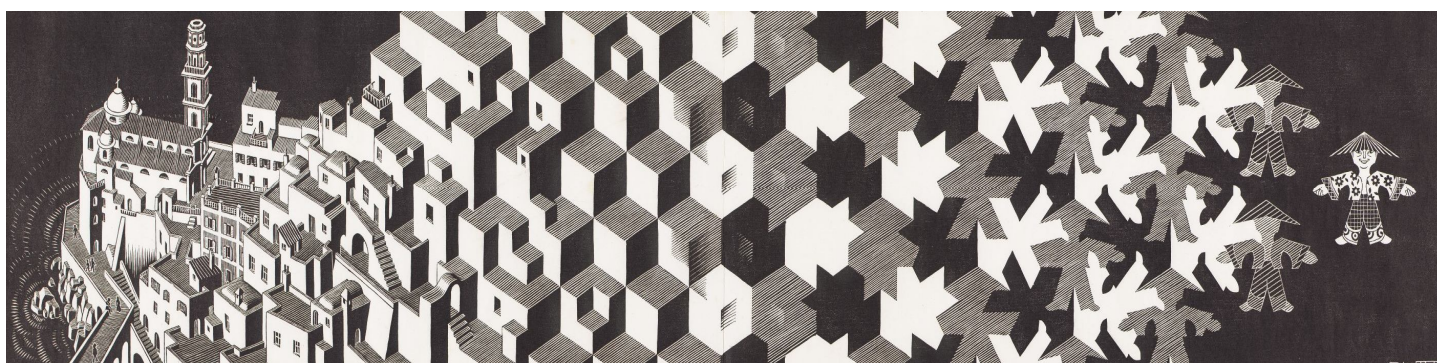
Cambiano anche i pesi da mettere sui piatti di queste bilance interne. Cambiano, e di molto. Si può scoprire che il peso dello sguardo di un figlio che chiede di giocare è infinitamente più grande rispetto al peso di una necessità cercata di notte anche sotto la pioggia e la neve. Eppure quest'ultima, fino a qualche tempo fa sembrava la cosa più importante, l'unica. Ecco come cambia il punto d'equilibrio.

Su certi piatti non c'è più spazio per certi pesi perché sono diventati non misurabili, non necessari. Nuovi pesi sono da sperimentare, ed è difficile. A volte si va per tentativi, come quando si mette il piombo di contrappeso su un piatto della bilancia fino a trovare la misura giusta, quella che lascia tutto in equilibrio e ci dice la cifra di qualcosa.

In questo numero del giornale si parla di questo, anche di questo. Dei pesi da mettere sulle proprie bilance interne dopo aver registrato e regolato i vari meccanismi. A rimanere in equilibrio ci si prova, con esercizio, pronti ad oscillare un po', ma si può scoprire molto. Si può scoprire ad esempio che mettendo sul piatto una passione è difficile lasciarsi schiacciare da una voglia; ci si può stupire del tanto buono che viene quando la bilancia ha smesso di oscillare, dando un punto e una misurazione

utile per assaporare meglio la vita; ci si può anche impaurire, perché stare in equilibrio significa essere onesti e abbastanza spietati con se stessi. Non si sta in equilibrio a forza, le leggi della natura e della vita hanno più peso di certe furberie.

Leggendo queste pagine troverete storie diverse e diversi pesi che hanno portato a raggiungere equilibri solidi, precari, in lenta evoluzione, o ancora distanti dal venire. C'è comunque qualcosa che si evolve, qualcosa che preme verso un meglio che a volte sembra una chimera. Non so se le bilance che troverete dentro *Fatti Stupefacenti!* torneranno a segnare misure oneste e veritiere, queste sono scelte quotidiane dove nessuno può mettere mano, ma si sappia che nessun braccio di bilancia è spacciato finché l'orizzonte continuerà ad indicargli la giusta posizione.



Fatti Stupefacenti!

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

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

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

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



Fondo lotta alla droga-Regione Lazio

Potete leggere e scaricare in PDF tutti i numeri di

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