

Fatti Stupefacenti!

Periodico di informazione sulle dipendenze

Anno 2010 - numero zero

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.

In-dipendenze, istruzioni per l'uso...

Ad esempio

di Gianni Catella

Certe esperienze conviene farle. Conviene perché forniscono anticorpi contro la stupidità, mettono a nudo il pregiudizio e aiutano a scansare la banalità. In breve, ti arricchiscono la vita. Non è stato per mia volontà: ci sono stato tirato dentro da un'amica che di mestiere fa la bastian contraria e per passione si occupa di portatori di handicap trattandoli come persone qualunque, in modo che tutti - e loro in primis - si convincano che la normalità è solo un punto di vista.

Alla mia amica Paola è stato affidato il compito di collaborare con la Comunità terapeutica "Stella Polare" - una realtà che a Roma si occupa del recupero di alcolisti e tossicodipendenti - realizzando il Corso di giornalismo "Altri Giornali" finalizzato alla pubblicazione di una rivista interamente redatta dagli ospiti della Comunità. Facendomi l'onore di credere che il sottoscritto, dopo diversi decenni di professione, sia ancora fiducioso nel valore terapeutico della comunicazione, Paola mi ha risucchiato nel progetto, come direttore responsabile di Fatti Stupefacenti!. E' così che ho conosciuto Stefano, Jessica, Vincenzo, Leonardo, Serena, Constantin, Arnaldo, Emanuele, Enrico, Marco, Guido, Ida, Gabriele e Alessandro, un corpo redazionale come non ne avevo mai incontrati prima, composto da persone che non hanno bisogno di cercare altrove storie interessanti da raccontare, perché le loro vite - purtroppo - parlano da sole.

continua a pag. 18



Una risposta possibile

di Paola Anelli

Cos'è il limite? E' l'inizio ed il termine, è il momento nel quale non riusciamo più a fermarci o iniziamo a pensare qualche cosa di nuovo per noi. Ho incontrato e incontrato tante volte il mio limite e spesso accade quando non riesco più a gestire una situazione, una paura, una dipendenza. Da quel momento riorganizzo come posso la mia vita, cerco di stare dentro di me. Mi è accaduto e mi accade di essere dipendente da tante situazioni: dalle abitudini, dai sensi di colpa, dalle dottrine, dalla paura degli abbandoni, dalle relazioni

di lavoro e il loro potere, dalle invasioni del mio tempo e del mio spazio, dal bisogno di risolvere i problemi degli altri, dalla paura di non essere accettata. Tutto questo per me è intossicante perché mi fa stare male, perché mi rende instabile, perché fa da filtro sul coraggio delle mie emozioni, perché mi porta a realizzare tanti bilanci, non sempre positivi. Parlare di dipendenza in questi termini sembra così lontano dalle dipendenze più conosciute come quelle legate all'uso di sostanze tossiche. Sebbene sia astemia e non mi sia mai fatta una canna ho incontrato il peso delle mie dipendenze, quindi mi sono dovuta fermare, chiedere aiuto, curare, iniziare percorsi per riacquisire la mia libertà dalle dipendenze, e questo è stato grazie al limite oltre il quale avevo scelto di non andare.

continua a pag. 18

Gli Indiani all'inizio della strada

di Nicolò Sorriga

Alla fine della strada dove c'era casa mia iniziava una salita. Breve. Pochi metri di asfalto consumato dalla pioggia e seccato dal sole. In cima a quella salita si vedevano dei cespugli e

qualche albero più maturo. Oltre, dove lo sguardo non arrivava, si intuiva un vuoto. Dal centro della strada dove c'era casa mia, quando ero bambino, facevo fatica ad osservare il cielo. I palazzi della Magliana, tutto intorno, si prendevano l'orizzonte con le loro

finestre tutte uguali, i panni chiari e scuri stesi ad asciugare sotto un sole timido, a volte difficile da immaginare. Un giorno che faceva caldo decisi di arrivare alla fine della salita e così mi ritrovai sulla cima di un terrapieno.

continua a pag. 19

La seconda pagina...

Redazione

Fatti Stupefacenti!
Periodico sulle dipendenze

Anno I - Numero 0

Editore
Cooperativa Azzurra 84

Direttore Responsabile
Gianni Catella

Responsabili di Redazione
Paola Anelli, Nicolò Sorriga

Grafica, impaginazione e disegni
Claudio Asara, Leonardo de Tomasso

In Redazione
Ida Achilli, Alessandro Bartoloni,
Vincenzo Cormaci,
Leonardo de Tomasso, Marco Liberini,
Gabriele Mariani, Guido Pafumi,
Emanuele Paoli,
Enrico Pieroni, Jessica Porcarelli,
Emanuele Primo, Stefano Rosati,
Arnaldo Rossi, Serena Valentini,
Constantin Vrcianu

Stampa
COPYRIGHT
Via Stefano Cansacchi 86
00121 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 (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 riabilitativo ha una durata minima di 18 mesi e 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



I redattori di Fatti Stupefacenti!



Mi chiamo Arnaldo,

sono nato a Roma il 27 marzo 1938.

Ho una moglie e due figli: Giada, nata nel 1963 ed Erno, nato nel 1964. Mi sono sposato il 9 settembre 1962.

Sto attraversando un momento di confusione perché sono qui in Comunità non per una mia scelta, ma perché provengo dal carcere. Sto scontando la pena di tre anni e otto mesi; ho già scontato undici mesi e sono molto grato e ringrazio la Comunità per questa alternativa al carcere. Sto prendendo delle grandi decisioni: voglio ritornare in famiglia per poter vivere una vita tranquilla e serena stando lontano da tutte le tentazioni. In questo periodo sono un po' depresso ma sono pienamente convinto che con l'aiuto dei medici, degli operatori e dei compagni di Comunità tutti affabili e comprensivi, ci riuscirò e potrò godermi finalmente una vita diversa da quella passata. La mia vita è stata apparentemente molto bella, ma alla fine i risultati sono stati disastrosi perché ora mi trovo con un pugno di mosche in mano e nulla più. Sono nato al Rione Ponte Via Tor di Nona, un quartiere di Roma molto malfamato, da una famiglia molto povera. Sono il primo figlio della terza moglie di mio padre. Ho un fratello nato nel '44, mio padre, nato nel 1876, lo ha concepito a sessantotto anni. Mia madre è nata nel 1900, prima di me aveva già due femmine e un maschio avuti da un rapporto precedente senza essersi sposata. Anche mio padre aveva altri figli, una femmina e tre maschi, ma ha dato il suo nome anche ai figli precedenti di mia madre. Abbiamo vissuto tutti insieme, io ed i miei fratelli, figli di mia madre, senza mai usare la parola fratellastri. Abbiamo vissuto una vita di stenti e di vera fame ma siamo sempre stati pronti ad aiutarci.

Ad undici anni cominciai a lavorare facendo il tappezziere e frequentando le scuole serali per ottenere il diploma di 5 elementare. Prima di queste esperienze, per vivere, ho venduto sigarette, cartoline di auguri, caramelle e cose varie allo Stadio; ho fatto lo Straccivendolo e credo di aver sofferto abbastanza ma sempre dignitosamente, avendo grande rispetto per i miei genitori che hanno fatto tutto il possibile per farci stare lontano dalla delinquenza in cui vivevamo nel quartiere.

Mi chiamo Emanuele,

ho trent'anni e sono nato a Roma. Per mia fortuna ho ancora i miei genitori ed una sorella. La mia vita ora è in una fase di transizione molto difficile e delicata. Non so cosa succederà in futuro perché non sono sicuro di me stesso. Non so chi sono e non so chi sarò. Devo imparare a conoscermi, allora potrò scorgere un po' di luce e spero che questo accada al più presto anche grazie al percorso che sto facendo alla Comunità "Stella Polare". In questo momento intravedo la speranza di guarire dalla mia dipendenza. Mi trovo molto bene in Comunità, sono assistito da molti operatori con cui si è creato un legame di fiducia e di collaborazione. Spero che tutto questo mi darà presto gli strumenti adatti per ritrovare la mia felicità. La mia storia è molto lunga e travagliata da brutti ricordi. Nella mia vita, a causa della cocaina, ho perso tutto: la mia ragazza, i miei amici ed ho rischiato di perdere la mia famiglia. Ho iniziato a fare uso di sostanze a sedici anni e non ho mai smesso fino ai trenta. Ho rubato, ho fatto cose non legali, ma allo stesso tempo ho anche lavorato molto. Sono stato arrestato e sono stato sottoposto ad un ricovero forzato. Credo che questo possa bastare a far capire il quadro della situazione e a che cosa si possa andare incontro facendo uso di droghe.

Mi chiamo Emanuele Primo,

sono nato a Roma 28 anni fa. Ho perso mio padre quando avevo 14 anni e la mia famiglia è composta da mia madre e mia sorella. Mio padre aveva altri 3 figli. La mia vita è cambiata al 100 % grazie alla mia famiglia, alla struttura e anche grazie a me. Adesso faccio una vita sana, le normali cose di un ragazzo di ventotto anni. Mi sto impegnando ad avere rapporti con la mia famiglia più stretti e più solidi. Sto coltivando amicizie e legami sentimentali sani al di fuori della Comunità. Gli insegnamenti che sto riconoscendo stanno cambiando il mio modo di vivere, e sto scoprendo i valori sani della vita. Faccio sport e cerco di non avere mai spazi vuoti; ho chiuso tutti i contatti sbagliati e ho rafforzato quelli sani. La vita io la amo e non voglio più buttarla via. Ho usato sostanze per non sentire le emozioni, adesso le emozioni me le godò, sia quelle negative sia quelle positive. Ho cominciato a fare uso di droghe e alcool a tredici anni e tranne l'eroina mi sono preso di tutto.

Lo sbalzo per me era uno stile di vita, un non pensare alla situazione che avevo dentro casa con mia madre vedova e due figli adolescenti da crescere, dei quali una malata di anoressia. A diciassette anni ho provato la cocaina e l'exstasy. Di quest'ultima me ne sono innamorato e fino a ventitre anni sono andato a ballare in locali dove si consumavano queste sostanze. Ho lavorato molto poco, ho sempre vissuto spacciando cocaina, per me era molto più redditizio che andare a lavorare. Quando mi sono allargato di più con l'alcool e la cocaina, mia madre preoccupata e all'oscuro dello spaccio, chiamò il mio fratellastro e mi portò da lui. Ci rimasi quasi otto mesi e mi legai molto a lui. Tornai a casa e dopo un mese mio fratello morì per un infarto. Non ressi la botta e cominciai a bere al punto di finire all'ospedale quattro volte in un anno per disintossicarmi. Se lui oggi fosse vivo io non sarei qui, ma ciò che sto facendo lo devo a lui e a mio padre che non ci sono più.

I redattori di Fatti Stupefacenti!

Mi chiamo Enrico

sono nato a Roma, ho 37 anni e provengo da una famiglia modesta. Ho due fratelli più grandi. Mio padre è un libero professionista, mia madre è pensionata.

La mia vita è in una fase di rinascita perché da quando frequento la Comunità ho conosciuto persone che mi stanno aiutando a ritrovare l'equilibrio e la strada che per un lungo periodo avevo smarrito.

Oggi, anche se il percorso è lungo, mi accorgo che in me qualcosa sta cambiando perché sto riacquistando, grazie al lavoro che svolgo all'interno della Comunità con i ragazzi e lo staff, la sicurezza e l'autostima che precedentemente avevo perso. Spero che questo mio percorso continui perché non vorrei dare un'altra delusione a me stesso, ai miei familiari e a tutte quelle persone che hanno creduto in me, nelle mie capacità, soprattutto nella mia persona. Sin da piccolo ho avuto problemi di salute; ho passato un anno in ospedale pediatrico ma per fortuna non ho avuto malattie gravi. Ho trascorso "bene" la mia infanzia, anche perché avevo

- essendo il figlio più piccolo - più affetto da parte dei miei genitori rispetto ai miei fratelli. Da parte loro non sono comunque mancati affetto e protezione. I miei "problemi" sono iniziati all'età di tredici anni, quando ho iniziato, come la maggior parte dei ragazzi che frequentavo a quel tempo, a fare uso di cannabis. Poi sono passato all'alcool perché, non trovando sempre il "fumo", dovevo sentirmi sballato, fatto.

Purtroppo l'alcool si è impadronito di me. Ho iniziato a bere di prima mattina e sono stato ricoverato in ospedale a causa di tre coma etilici per abuso di sostanze alcoliche, a litigare, seppur verbalmente, con la mia compagna, ad allontanarmi dai miei familiari, ad avere problemi non gravi con la legge (non sono mai stato in carcere). A causa di tutto questo non ho potuto vedere mia figlia che ora ha nove anni e frequenta le elementari. Per fortuna è stata affidata ai nonni paterni anche se i servizi sociali la volevano dare ad un'altra famiglia.

Questo perché ero succube dell'alcool e delle canne, ma ora...

Mi chiamo Guido,

ho quaranta anni e sono nato a Roma. Ho una moglie che si chiama Emanuela e una bambina di tre anni che si chiama Giulia.

La mia vita ora si svolge prevalentemente in Comunità ed è una cosa che sinceramente mai avrei pensato potesse succedermi nella vita. Sono qui da poco tempo, il mio percorso è appena all'inizio, ma per la prima volta penso di stare affrontando veramente qualcosa di importante. Per la prima volta ho deciso di mettermi di fronte a me stesso con il desiderio sincero conoscermi, di capire tutte le spaccature della mia anima. Qui ho conosciuto persone come me, persone che a un certo punto della loro vita hanno dovuto fare i conti con se stesse, con i propri comportamenti, hanno dovuto mettere in discussione tutto e ripartire da capo. Il loro esempio, la condivisione di certe esperienze trasmette molta forza, il clima è di disponibilità e aiuto reciproco, senza pregiudizi, ci si sente veramente parte di un progetto comune.

Ho sempre pensato di aver condotto una vita normale. Ho avuto un'infanzia senza particolari problemi o esperienze traumatiche, un'adolescenza tutto sommato serena e una gioventù spensierata. Ho studiato prima e lavorato poi e ho avuto relazioni normali, stabili e soddisfacenti, considerando il mio carattere introverso. Ho una bella moglie e una splendida bambina. Circa cinque anni fa ho cominciato a fare uso di cocaina, non so dire perché, non c'erano motivi veri, forse la noia. Quello che posso dire con certezza è che l'uso è diventato sempre maggiore, fino a diventare quotidiano. Ho perso totalmente il controllo di me stesso, sono diventato un'altra persona. Ho dissestato economicamente me e la mia famiglia, sono stato assente, ho trascurato mia moglie, sono stato un cattivo padre, non sono stato più in grado di valutare le persone e le situazioni, mi sono fatto coinvolgere in attività illegali e sono finito anche in carcere per un mese. E' stato lì che finalmente ho cominciato a reagire, a percepire la gravità dei miei comportamenti e ad ammettere di avere un serio problema.

E' stato lì che ho iniziato a guarire.

Mi chiamo Ida,

sono nata a Roma ed ho quarantaquattro anni.

La mia famiglia, cioè quel che ne rimane, è composta da me e dai miei genitori. Oggi posso dire di esserci e di vedermi.

Sto cercando di vivere giorno per giorno con lucidità e consapevolezza. Sto lavorando molto su me stessa grazie alla Comunità "Stella Polare", applicando una sorta di screening sul campo. Ogni momento in cui provo un'emozione cerco di capire di che genere di emozione si tratti e a cosa mi è utile; cerco di capire se si tratta di un'emozione genuina oppure ne nasconde un'altra. Sto lavorando soprattutto sulla gestione delle emozioni stesse. Quest'ultimo punto è il più difficile, ci vuole tempo e un costante allenamento per trasformare positivamente i propri pensieri, atteggiamenti e azioni... Io speriamo che me la cavo!

Ma ho molta fiducia nella Comunità e nel gruppo. Sto cercando di accettare di essere aiutata e sono più umile. Sono stata una bambina

preoccupata, fin dai primi anni di età. Ho visto realizzarsi una delle peggiori paure che confusamente, chissà perché albergavano in me: la morte, di una sorella di un anno più grande dopo una lunga malattia che ha occupato e funestato tutta la mia adolescenza, ed otto anni dopo, quella di un'altra sorella più giovane di nove anni.

A partire da queste esperienze il resto ha avuto i caratteri di una lotta - finora fallimentare - tra un inestirpabile desiderio di vivere e di essere felice, e un invincibile desiderio di autodistruzione, di odio per me stessa e di auto-boicottaggi.

Le sostanze delle quali ho fatto uso, in particolare l'alcool, hanno contribuito all'opera di distruzione che sistematicamente mettevo in atto nei riguardi di ciò che mi capitava di buono, come ad esempio un incontro o un lavoro. Ora sono qui, lucida, e voglio imparare a volermi bene, ad accettarmi, ad essere felice.

Mi chiamo Leonardo,

ho 35 anni e sono nato a Roma da una famiglia benestante, ho una sorella maggiore e attualmente vivo a Roma - da dieci mesi frequento una "Comunità di Recupero" per problemi di tossicodipendenza.

In passato sono stato un consumatore di eroina ed in questo momento, per me e per altri come me, la Comunità offre un rifugio da noi stessi, oltre a fornirci gli strumenti necessari per far fronte al grave problema della dipendenza e guarire quello che qui viene rispettata come una patologia.

Una buona parte della collettività emargina persone come noi, considerando la dipendenza il semplice frutto della nostra scelta stupida e sconsiderata. Pochi si sforzano invece di comprendere che questa problematica ha radici molto più profonde, che affondano nei disagi dell'anima. Per loro noi rappresentiamo uno squarcio sull'inferno, siamo gli indesiderati perché portiamo la sconfitta nel cuore!

Piuttosto che avvicinarsi ad una realtà umana così dura, è più facile considerare i tossicodipendenti come gli immorali attentatori delle proprie vite e per questo meritevoli di essere relegati nei loro "ghetti" e nelle loro Comunità. Ma la Comunità non va considerata come una prigione, ma piuttosto come il posto che ci libera!

Ho iniziato a fare uso di eroina intorno ai venticinque anni e ne ho impiegati dieci per comprendere veramente e in modo profondo quanto avessi avuto bisogno di aiuto. Prima che mi rendessi conto di questo, la Comunità per me rappresentava esclusivamente il luogo adibito alla detenzione e al contenimento dei ragazzi con problemi di tossicodipendenza. Il giorno che ho accettato di entrare in Comunità per curarmi e salvarmi la vita, inaspettatamente davanti ai miei occhi si sono aperte infinite strade! Qui ho scoperto molte più cose di me stesso di quante non ne abbia mai sapute finora!

I redattori di Fatti Stupefacenti!

Mi chiamo Jessica,

sono nata a Roma il 15 dicembre 1983. Vivo in una famiglia numerosa, formata da sette persone: io, mia madre, mio padre, mio fratello, mia sorella, mio nipote e mia nonna paterna molto anziana.

Sono passati tredici mesi da quando sono entrata in comunità. Qui ho trovato uno staff valido, sempre pronto e a mia disposizione per aiutarmi e indirizzarmi sulla giusta via. Trascorro le giornate lavorando, facendo gruppi e colloqui ogni qual volta io ne abbia bisogno.

E' sicuramente una buona palestra per rafforzare le mie difese in modo sano e non tornare ai vecchi metodi. In questo ambiente mi sento protetta da ogni cosa e ho il calore di tutti gli utenti che come me hanno il problema tossicodipendenza. Ho ritrovato me stessa, una Jessica che era nascosta da qualche parte e che per anni, per far sì che non sentisse quel vuoto e quella sofferenza che aveva dentro, quotidianamente usava sostanze. Mettendo distanza e stando in una condizione di lucidità, sto cancellando quell'immagine sbagliata che mi ha accompagnata per ventisei anni. Sono molto orgogliosa di quello che sto facendo e dell'impegno che fino ad oggi ho messo in questo percorso. Sarà sicuramente un'esperienza che porterò con me, per tutta la vita.

Ho avuto un'infanzia abbastanza tranquilla, da bambina mi sentivo un po' trascurata dalla mia famiglia a causa del lavoro dei miei genitori, ma

questo non mi ha portato grossi problemi, nonostante una grande gelosia nei riguardi di mio padre. Dopo aver terminato la scuola media mi sono data da fare ed ho lavorato fino a quando la mia dipendenza non si è aggravata. Sono sempre stata dipendente dagli uomini. Cercavo in loro l'affetto e le conferme che mi sono sempre mancate. La mia storia con le sostanze stupefacenti è iniziata circa sette anni fa, quando ho conosciuto un ragazzo più grande di me di dieci anni. Ero molto presa da lui e le cose inizialmente andavano bene. Circa un anno dopo averlo conosciuto ho iniziato insieme a lui a far uso di cocaina e alcool. Ne abusavamo quotidianamente, io stavo malissimo, le cose tra noi andavano molto male, venivo umiliata, picchiata, qualche volta violentata... ma non avevo la forza per mollare. Circa un anno fa la nostra relazione è terminata, io per tre mesi ho continuato ad abusare delle sostanze e sono scappata di casa causando due infarti a mio padre.

Un bel giorno ho raccontato tutto alla mia famiglia ed ho trascorso mesi a letto a piangere a causa della depressione e per tutto il male che mi sono fatta e che ho fatto alle persone che mi vogliono bene. Insieme abbiamo deciso di iniziare un percorso per prendermi cura di me, e attraverso il Ser.T sono arrivata qui in Comunità.

Mi chiamo Marco,

ho trentuno anni e sono nato a Roma. Vivo in famiglia, composta da me, mio padre, mia madre e un fratello.

Sono tossicodipendente e la mia esperienza è purtroppo coronata quasi sempre da fallimenti, comprese le esperienze passate in Comunità per provare a risolvere il mio problema. Queste cose mi fanno sentire in colpa verso me stesso e chi mi vuole bene. Ora sono qui nella Comunità "Stella Polare" e sto provando per l'ennesima volta a cambiare vita. Qui ho trovato persone amiche che mi stimolano molto e ciò mi fa sentire e mi fa alzare dal letto la mattina contento come poche volte in vita mia. La mia storia di tossicodipendenza è iniziata quasi subito con le pasticche, a quindici anni. Mi toglievano la paura, l'ansia e i sentimenti di frustrazione che non riuscivo a sopportare. Tutt'ora, dopo sedici anni, ho gli stessi problemi che sto cercando ancora di affrontare tutti i giorni con lucidità. Spero e voglio farcela ora che sono qua. Torno un po' indietro con gli anni, per la precisione a diciannove, quando ho iniziato con l'eroina e qui sono affondato completamente nella solitudine, nel metadone, nelle overdosi, nei piccoli furti e nell'egoismo che purtroppo si sviluppa quando si è in assuefazione e in astinenza alla quale arrivavo. Ora sto cercando una svolta nella vita perché è ciò che bisogna fare se si vuole darle un senso.

Mi chiamo Serena,

ho 36 anni e vivo a Roma. La mia famiglia è composta da mia madre e mio fratello. Mio padre è deceduto per tumore lasciandomi un grande vuoto. Ora abito con mia madre perché da quando è stata scoperta la mia tossicodipendenza da cocaina mi sono lasciata con il mio compagno. Sono stata ricoverata per un mese presso la Clinica "S. Valentino" ed ora frequento la Comunità "Stella Polare".

Non passa giorno che io non pensi di aver percorso la stessa strada di mio padre che era un alcolista. Se fosse stato qui mi avrebbe potuto aiutare anche se lui stesso non ci è riuscito perché tra alti e bassi ha avuto tante ricadute. Ho una figlia di cinque anni che vedo quattro giorni a settimana e quando il padre la riporta a casa la sera mi lascia un vuoto dentro che si riempie solo quando lei ritorna da me.

Ero una bambina vivace e sono stata sempre bene nella mia famiglia. I miei "guai" sono cominciati mentre mi trovavo a Perugia per motivi di studio. A vent'anni ho sviluppato l'anoressia. Poi ho avuto molti uomini ed ho iniziato ad usare le canne e il fumo per poi arrivare due anni fa all'uso della cocaina.

Dal 2001 sino a qualche mese fa ho trascorso un periodo felice in famiglia dove dividevo la mia vita con quella del mio compagno e di mia figlia (peraltro voluta e subito arrivata, amata e seguita da me e i miei genitori in primis).

In seguito è arrivata la noia.

Il mio compagno non faceva mai nulla ed io uscivo con i miei amici. Una sera ho conosciuto per errore "sorella cocaina". Poi un'altra sera e alla terza già mi aveva fregato. Sono uscita a comprarla per me e per quasi due anni me ne sono fatta tanta da distruggere tutto, soprattutto me. Ho iniziato il percorso di recupero da qualche mese... e penso solo con dolore a mia figlia!

Mi chiamo Stefano,

sono nato a Roma il 16 Ottobre del 1964. Convivo con Raimondina e due ragazzi, Sarah e Stefano.

Ora sono felice, frequento la Comunità. Una nuova serenità pervade me stesso e la famiglia che mi sono creato.

Quest'anno, in particolar modo, i miei familiari hanno dovuto sopportare il peso della mia brusca interruzione dal mondo della droga ma ora, dopo avermi dato il loro appoggio, sono contenti del cammino che ho intrapreso. Un cammino fatto di onestà e serietà nei loro confronti ma soprattutto nei confronti di me stesso.

Finalmente libero da una schiavitù che avrebbe potuto anche farmi morire.

La mia storia è quella che potrebbe accadere a chiunque entri nel mondo della droga e non conosca altri strumenti per confrontarsi con la vita, se non quello della tossicodipendenza.

Ho iniziato abbastanza tardi rispetto alla media, a circa ventisei anni e

per quasi venti anni ho fatto uso quotidiano di eroina, mettendomi, come si suole dire, tappi alle orecchie e bende agli occhi per affrontare la realtà quotidiana che la vita ti propone.

Oltre all'eroina e alle altre droghe che ho conosciuto, una parte rilevante l'ha avuta anche l'alcool che, sia contemporaneamente che dopo aver smesso con l'eroina, ha avuto un ruolo importante nella mia dipendenza dalle sostanze.

Non ho avuto una vita facile, sono stato ricoverato per due volte in clinica psichiatrica subendo nell'ultimo anno anche un T.S.O. (Trattamento Sanitario Obbligatorio).

Voglio ringraziare pubblicamente la mia compagna e la mia famiglia perché mi sono stati accanto nei momenti difficili e con loro mi sento legato in maniera molto stretta.

Notizie dall'Italia

Alcol: giovani sempre più precoci.

Primo bicchiere in media a 11 anni

Spopola, fra i minori il binge-drinking: l'assumere alcol in modo compulsivo fino ad ubriacarsi, ovvero una vera "abbuffata" di cocktail che consiste in almeno 5-6 bicchieri fuori pasto in 2-3 ore

Va meglio che nel resto d'Europa, ma questo non basta a cantar vittoria. Rimane alto, infatti, "l'allarme alcol" in Italia: ben un connazionale su dieci fa un uso smodato e quotidiano di alcol e, ancora peggio, il consumo è preoccupante tra i giovanissimi che, a 11 anni, hanno già il bicchiere in mano con il triste primato di essere i bevitori più giovani tra i paesi europei. E se si registrano comunque miglioramenti in termini di mortalità ridotta e patologie correlate, è anche vero che i comportamenti a rischio aumentano pericolosamente, come bere fuori pasto preferendo alcolici forti al più tradizionale vino.

Mentre tra i teen-ager è "binge-mania". Spopola, infatti, il binge-drinking: l'assumere alcol in modo compulsivo fino ad ubriacarsi, ovvero una vera "abbuffata" di cocktail che consiste in almeno 5-6 bicchieri fuori pasto e nell'arco di 2-3 ore. È un quadro certamente non tranquillizzante quello che emerge dalla Relazione al Parlamento sugli interventi realizzati da Ministero della Salute e Regioni in materia di alcol e problemi alcolcorrelati - anni 2007-2008. Pur, sottolinea il ministero, con qualche segnale di miglioramento.

BEVE IL 17% DEI DODICENNI, ETÀ ESORDIO LA PIÙ BASSA IN EUROPA: I ragazzi italiani consumano alcol per la prima volta ad un'età che è la più bassa in Europa, poco più di 12 anni. Così, nel 2008 il 17,6% dei giovani di 11-15 anni ha consumato bevande alcoliche. Tra i giovani di 18-24 anni di entrambi i sessi,

evidenza la Relazione, ha consumato alcol il 70,7%, con una prevalenza superiore alla media nazionale. Inoltre, afferma il ministero della Salute, "per quanto riguarda i giovani, la bassa età del primo contatto con le bevande alcoliche è l'aspetto di maggiore debolezza del nostro Paese nel confronto con l'Europa (in media 12,2 anni di età, contro i 14,6 della media europea). Secondo i dati del ministero, in Italia circa 1,5 milioni di ragazzi nella fascia 11-24 anni sono considerati consumatori a rischio, e di questi, la metà ha meno di 18 anni.

PER 9,4% ITALIANI CONSUMO SMODATO QUOTIDIANO: Il 9,4% della popolazione consuma quotidianamente alcol in quantità non moderate e il 15,9% non rispetta le indicazioni di consumo. Nei confronti dell'Europa, rileva la Relazione, "l'Italia presenta una minore prevalenza di consumatori di bevande alcoliche; tuttavia, fra coloro che consumano alcol, ben il 26% lo fa quotidianamente (il doppio della media europea), e il 14% lo fa da 4 a 5 volte a settimana (valore più alto in Europa)".

"BINGE-DRINKING MANIA" TRA ADOLESCENTI: Comportamento mutuato dai Paesi del Nord, il binge è diffuso soprattutto tra i maschi di 18-24 anni (22,1%) e di 25-44 (16,9%). Nella fascia 11-24 anni, ha praticato il binge nel corso dell'anno il 13,2% dei maschi e il 4,4% delle femmine. La propensione al binge drinking, che si sta diffondendo anche tra gli adulti,

appare più alta tra le persone con più elevato titolo di studio e fra chi si sente in buona salute. Nella classe di età 11-15 la prevalenza, in controtendenza, appare lievemente superiore per le femmine. Inoltre, rileva la Relazione, "cresce nel tempo la prevalenza delle donne consumatrici".

RISCHI ALCOL CORRELATI, DA INCIDENTI STRADALI A RICOVERI: I giovani al di sotto dei 30 anni rappresentano il 10% degli utenti in trattamento nei servizi alcolologici territoriali del SSN. Tra i giovani conducenti d'auto, inoltre, si riscontra il più alto numero di feriti e morti negli incidenti stradali (29.672 feriti di 30-34 anni e 432 morti di 25-29 anni nel 2007) e l'ebbrezza da alcol ha rappresentato nel 2007 il 20,9% del totale di tutte le cause di incidente stradale rilevate. Gli incidenti stradali causati da abuso di alcol hanno registrato quasi 2000 casi in più tra il 2006 e il 2007, nonostante la diminuzione del totale degli incidenti. Altro dato riguarda i ricoveri ospedalieri: risulta in aumento la percentuale di diagnosi ospedaliere per cirrosi epatica alcolica in rapporto alle altre diagnosi (+6,5 punti percentuali dal 2000 al 2006).

ALLARME ANCHE TRA ANZIANI: Tra gli anziani di oltre 65 anni, il 48,1% dei maschi e il 13,1% delle femmine consuma alcolici, e in particolare vino, senza attenersi alle linee guida proposte dagli organi di tutela della salute.

(Fonte: Ansa)

Droga, i consumatori iniziano a nove anni

La sostanza più usata è l'eroina poi viene la cocaina. L'assessore alla scuola: «Interveniamo tra i giovani»

ROMA - A Roma tra i tossicodipendenti, c'è chi comincia ad assumere sostanze stupefacenti o alcol anche a nove anni. L'età media del primo utilizzo si aggira intorno ai 19 anni, ma esiste una grande variabilità: la 'prima volta' per qualcuno è stata a nove anni per altri anche a 52. È quanto emerge dalla relazione annuale sulla droga, realizzata dall'agenzia comunale di Roma per le tossicodipendenze.

I MAGGIORI CONSUMATORI - I tossicodipendenti che si sono rivolti ai centri di accoglienza e in generale hanno fruito dei servizi erogati per conto dell'agenzia comunale sono per la maggior parte di sesso maschile (84,7%) e nel 2009 sono stati in tutto 1.930. L'età media degli utenti dei servizi è di circa 38 anni (minima 16 anni e massima 67).

TOSSICODIPENDENZA TRA I 36 E 40 ANNI - La sostanza più utilizzata dagli utenti dei servizi è l'eroina (36,9%) di poco superiore ai va-

lori riferiti alla cocaina (36,7%). A seguire c'è l'alcol (9,6), la cannabis (7,2) e la percentuale degli utenti che dichiarano di utilizzare più sostanze è del 6,6%. I soggetti più giovani tra i 21 e i 35 anni, utilizzano soprattutto cocaina, mentre i soggetti dai 36 ai 45 anni sono principalmente consumatori di eroina. La fascia che comprende maggiormente tossicodipendenti che utilizzano più eroina e cocaina è quella che va tra i 36 e 40 anni. «Abbiamo dati allarmanti soprattutto per quanto riguarda l'età delle assunzioni. I servizi devono essere improntati sulla prevenzione e la nostra emergenza è soprattutto sull'utilizzo della cocaina», ha spiegato il presidente dell'agenzia comunale per le tossicodipendenze Massimo Canu. Per l'assessore capitolino alla scuola, Laura Marsilio «bisogna intervenire soprattutto rispetto al mondo giovanile».

(Fonte: Ansa)

Notizie dall'Estero

Droga, l'Asia «rinchiude» i suoi tossicodipendenti

Uno degli inservienti usava la fune (di fili d'acciaio intrecciati) per punirci. A ogni colpo la pelle ci restava attaccata». Questo il ricordo peggiore che Choam Chao ha M'noh, 16 anni, conserva del Centro di riabilitazione giovanile del ministero degli Affari sociali cambogiano. La sua colpa, quella di essere stato schedato come tossicodipendente.

Come sottolineato dal recente rapporto di Human Rights Watch, scariche elettriche, frustate, permanenza in catene sotto il sole cocente sono la "cura" che Phnom Penh riserva ai suoi tossicodipendenti, tuttavia in tutto il Sud-Est asiatico, come in Cina, uomini e donne arrestati mentre fanno uso di stupefacenti o sovente anche solo perché sospettati di uso o di spaccio sono rinchiusi i centri di riabilitazione, in condizioni spesso inumane. Sottoposti a tortura, stupri, percossi per il semplice fatto di essere là, ancora peggio se non si adeguano al regime del campo o non si dimostrano sufficientemente produttivi nelle attività di lavoro forzato.

Si potrebbe pensare che nella grande varietà di sistemi politici, livello economico, diversità di stili di vita, culture e fedi il fenomeno tossicodipendenza abbia in Asia un trattamento altrettanto vario. Se è vero che la tradizionale tolleranza ancora oggi non individua nell'utilizzatore di sostanze stupefacenti un pericolo a livello di vicinato, la risposta delle autorità è pressoché quasi univoca: repressione. Con poche sfumature, il continente combatte la tossicodipendenza con strumenti coercitivi.

Ciò può apparire piuttosto scontato in realtà chiuse e sottoposte a regimi poco propensi a lasciare crescere spazi di difformità e dissenso come Myanmar, Cambogia, Laos, Vietnam e la stessa Repubblica popolare cinese, che lo si ritrovi anche in Paesi dal profilo democratico come Thailandia, Filippine, Malaysia è più sorprendente.

Come nel caso della prostituzione o dell'Aids, quanti si impegnano a migliorare la condizione dei tossicodipendenti si trovano davanti a politiche schizofreniche. Da un lato, le agenzie internazionali e gli esperti della salute pubblica a livello nazionale affermano la necessità che questo gruppo di popolazione diventi oggetto di specifici programmi di assistenza compatibili con la loro reale condizione; dall'altro, gli organi di polizia considerano le stesse persone in termini di partecipazione ad attività illegali. In questo caso, i tossicodipendenti – visti come irregolari e non come bisognosi di aiuto – sono sovente isolati, controllati e detenuti. Ufficialmente, questo può persino essere indicato come un approccio "equilibrato", ma è un fatto che in molti Paesi la repressione ha molte più risorse e sostegno politico della riabilitazione.

Con costi umani altissimi, come suggerito nei rapporti di Human Rights Watch sui centri di detenzione per tossicodipendenti in Cina e in Cambogia. Iniziative che, come in Malaysia, Laos, Thailandia e Vietnam, sono indicate quali luoghi di cura, ma vengono gestite dai militari e non da personale medico, spesso non offrendo alcun trattamento, se non esercitazioni di stile militare e la ripetizione di slogan come "le droghe sono cattive, io sono cattivo".

Come sottolineano gli esperti dell'Unodc (Ufficio delle Nazioni Unite per la droga e la criminalità) della sede Asia meridionale-Pacifico di Bangkok: «Queste istituzioni, sebbene identificate come Centri per il trattamento della tossicodipendenza, non forniscono alcuno degli interventi considerati efficaci per tale scopo. In aggiunta, in molti casi non vi è neppure il tentativo di accertare che quanti sono affidati ai centri siano davvero tossicodipendenti.

Dall'ultima statistica disponibile sul numero delle istituzioni "riabilitative", elaborata da Unodc e riferita ai dati del 2006, risultava che nel Laos i centri erano tre con 900 "ospiti"; 66 centri in Myanmar con 1.500 detenuti; 49 centri in Thailandia, nel 2005, per 2.400 ospiti e altri 17 centri per minori con 3.500 giovani; in Vietnam, tra 60mila e 70mila tossicodipendenti risultavano rinchiusi in 80 centri (quasi equivalenti agli 80.414 prigionieri comuni censiti nel 2007) ai quali andavano aggiunti 35mila detenuti tossicodipendenti.

«Questo tipo di risposta – si dice ancora all'Unodc – indica che i centri sovente rappresentano una risposta ibrida all'uso di stupefacenti (un reato) e alla dipendenza (ovvero un problema di salute). Sfortunatamente, di frequente i centri non sono né un'adeguata risposta della giustizia criminale (quando, ad esempio, non viene seguito un procedimento giudiziario corretto). Per essere in regola con la legge, nessuno dovrebbe essere mandato al centro senza una decisione del tribunale e, secondariamente, senza un esplicito consenso».

Stefano Vecchia (fonte: *Avenire.it*)

In caso di.....

Primo soccorso in caso di overdose da oppiacei

Se trovate una persona svenuta telefonate subito al **118**. Indicate chiaramente l'indirizzo e lo stato della persona svenuta e rimanete con essa fino all'arrivo del medico.

Come intervenire: se la persona è semisvenuta cercate di tenerla sveglia e farla camminare. Può essere d'aiuto bagnarle il viso con acqua fredda. Cercate di fare conversazione, di mantenere viva l'attenzione della persona semisvenuta per evitare che perda i sensi. Non lasciatela sola.

Cosa fare con una persona esanime?

1. CONTROLLATE SE LA RESPIRAZIONE È REGOLARE

Controllate al polso o al collo il battito cardiaco; accertatevi che non vi siano resti di cibo o vomito in naso e bocca; sdraiate la persona sulla schiena e allentate i pantaloni e la camicia. Se non compaiono miglioramenti effettuate la respirazione bocca a bocca.

2. CONTROLLO DEL BATTITO CARDIACO

Per evitare il soffocamento in caso di vomito

posizionare la persona su un fianco.

4. RIANIMAZIONE BOCCA A BOCCA IN CASO D'ARRESTO RESPIRATORIO

La respirazione bocca a bocca ha sempre la precedenza rispetto al massaggio cardiaco. Se siete soli e non ve la sentite di fare entrambi gli interventi, limitatevi alla respirazione.

Sdraiate l'esanime sulla schiena (se si trova sul letto mettetelo per terra). Piegare leggermente la sua testa all'indietro. Tappategli il naso, inspire profondamente e espirate lentamente nella sua bocca, usando un fazzoletto, inizialmente per 3-5 volte. Controllate se la respirazione abbia ripreso un ritmo normale e in caso contrario continuate fino all'arrivo del medico.

5. MASSAGGIO CARDIACO IN MANCANZA DI BATTITO

Sdraiate la persona sulla schiena, spogliatela e con il palmo delle mani e premete con ritmo regolare sulla base dello sterno (massaggio cardiaco). In caso d'arresto respiratorio e cardiaco contemporanei sarebbe ideale poter soccorrere in due.

In questo caso una persona effettua la respirazione bocca a bocca e l'altra il massaggio

cardiaco.

3-4 volte respirazione

5 volte massaggio cardiaco

1 volta respirazione

5 volte massaggio

1 volta respirazione

ecc...

Se sei da solo:

3-4 volte respirazione

15 volte massaggio cardiaco

2 volte respirazione

15 volte massaggio cardiaco

2 volte respirazione

ecc...

MAI FARE LA RESPIRAZIONE E IL MASSAGGIO CONTEMPORANEAMENTE

Molte morti per overdose si possono evitare mediante un intervento rapido e corretto.

Esiste un farmaco, il NALOXONE (conosciuto anche come Narcan), antagonista degli oppiacei, capace di far tornare in sé una persona in overdose, neutralizzando immediatamente gli effetti della droga. È il salvavita per chi consuma oppiacei.

Le interviste di Fatti Stupefacenti!

Onofrio Casciani

La redazione ha intervistato il responsabile della Comunità Terapeutica “Stella Polare”

Come sei arrivato ad occuparti dei disagi legati alle tossicodipendenze?

Nel momento in cui mi sono trovato a vivere questa esperienza poteva sembrarmi più un'opportunità di lavoro scelta per caso e un po' per spirito di avventura, però poi, riflettendoci, ho capito che se non avessi fatto questo mi sarei comunque dedicato all'area dell'aiuto alle persone. E' stato mentre facevo il servizio militare, trovandomi in mezzo a gente di diversa provenienza e mentalità, che mi sono scoperto a legare più facilmente con persone che avevano difficoltà, che erano emarginate o avevano qualche forma di disagio. Adesso, guardandomi indietro, sono contento di quello che è stato realizzato, certamente non da me solo: mi sembra che abbiamo aiutato tanta gente. La settimana scorsa è venuta trovarmi una persona che adesso ha cinquant'anni, che non vedevo dal 1985 e di cui non mi ricordavo più. Ora ha i capelli bianchi come me, e sta bene, ma allora era un ragazzo scalmanato che si inalberava subito e dovevano tenerlo in quattro. Ora ha un figlio, una famiglia, un lavoro. Questo è un esempio del perché io continui: perché nella vita si ha bisogno degli altri. Noi siamo indispensabili a noi stessi, ma è l'apporto degli altri quello che ci può far riprendere il nostro ritmo solito. È una cosa che riguarda tutti e dalla quale nessuno è immune. Possiamo avere tutti un momento di difficoltà nella vita. Non dovremmo dimenticarlo mai.

Qual è la tua considerazione nei confronti di chi vive la realtà della tossicodipendenza e cosa pensi che rappresentino i tossicodipendenti per la società?

Credo che negli ultimi decenni una delle possibili forme di espressione di una difficoltà esistenziale, psicologica, di rapporto con gli altri e di adattamento sociale sia quella della dipendenza da una sostanza. Negli ultimi tempi sta crescendo la dipendenza da ben altre cose, che stanno diventando un fenomeno sociale. La dipendenza è un bisogno di qualcosa in più rispetto alle nostre risorse personali. Spesso è il risultato di un'idea di non possedere sufficienti risorse personali. Si tratta di una vulnerabilità e di una fragilità che però può essere transitoria: non è che ci si nasce e uno ci rimane per tutta la vita. Appartiene alla categoria delle possibili difficoltà che ognuno di noi può incontrare. A proposito di cosa rappresentano per la società, una volta riflettevo sul Ser.T. e poeticamente pensavo che eravamo fortunati perché siamo in un bel parco anche se qualche anno fa questo era un posto di sofferenza, mentre in molti altri posti i Ser.T. sono situati in scantinati o posti di scarto. Pensavo che siamo fortunati, siamo in un bel parco, però qui accanto c'è un campo nomadi,

c'è la puzza dei cassonetti che vanno a fuoco, persone che si picchiano ed urlano, le baracche che ogni tanto vengono smantellate. C'è un popolo di emarginati e forse non è un caso che il posto scelto per noi fortunati sia questo: l'unico posto dove non diamo fastidio è qui, davanti ai nomadi. Probabilmente, un servizio di cardiologia qui non ci sarebbe, invece per i tossicodipendenti va più che bene. Comunque, io qui insieme a loro mi trovo bene, perché non considero i tossicodipendenti una zavorra per la società, bensì persone in difficoltà in un momento della loro vita, persone che vanno aiutate dando loro delle responsabilità, delle opportunità.



Quali esperienze ti hanno portato a scegliere questo programma come il più idoneo al recupero dei tossicodipendenti?

Quaranta e più anni fa, le comunità sono nate nella logica implicita che richiama alla struttura manicomiale: non per curare le persone ma per tranquillizzare gli altri. C'era esclusione e ostilità verso le figure professionali dei medici, degli psicologi, di quelli che volevano aiutare, ma c'era la convinzione che insieme ci si poteva aiutare, e questo principio è rimasto. Poi le conoscenze si sono evolute e l'aspetto biologico si è unito a quello psicologico. Ci può essere infatti una fragilità biologica unita ad un certo tipo di esperienze di vita, a come le si sono elaborate ed ancora all'ambiente in cui si cresce o la cultura di cui si fa parte, tutto questo integrato ad una fragilità di base. Per fare un esempio c'è chi considera la cannabis come una sostanza innocua, e sicuramente l'hashish e la marijuana non provocano i danni che può provocare l'eroina, ma in alcuni soggetti, anche la cannabis può provocare problemi per chi ha un equilibrio non particolar-

mente stabile e magari a loro insaputa provocare psicosi. Tutto questo per dire che aspetti come il biologico, lo psicologico ed il sociale devono essere messi insieme, anche perché oggi sappiamo che il farmaco è una stampella provvisoria e che bisogna integrarlo con un altro tipo di lavoro.

Quali sono state le soddisfazioni maggiori che hai avuto nel corso della tua attività?

Quando ho iniziato questo lavoro, nel 1982, non ero certo di niente, non sapevo se mi avrebbero pagato, non ero sicuro che “Città della Pieve” - struttura alla cui nascita ho contribuito - avrebbe continuato ad esistere. La soddisfazione è arrivata quando il comune di Roma ha deciso non solo di continuare questa esperienza ma di ampliarla. Nel 1998 abbiamo iniziato con la comunità diurna, però l'anno successivo la regione ci ha bocciato il progetto ed allora abbiamo tentato con la Asl, che ci ha creduto e finanziato fino al 2005. Poi c'è stato un bando regionale per un finanziamento e in questo modo abbiamo potuto portare avanti anche il centro di osservazione e diagnosi. E' stato un grosso passo avanti perché invece di otto persone ne possiamo ospitare diciotto/venti. Al presente stiamo ancora arrangiando, ma siamo molto soddisfatti.

Perché le donne si rivolgono ad una struttura terapeutica in percentuale nettamente inferiore a quella degli uomini?

In tutto il mondo le donne tossicodipendenti sono meno degli uomini, e così è anche in Italia, però la mia sensazione è che se è vero che la tossicodipendenza è una delle possibili forme di espressione di una difficoltà della vita e del disagio, forse è tipico delle donne avere, trovare, individuare, altre forme di espressione: può essere una malattia psichica, una depressione, può essere bulimia o anoressia, possono essere tante cose che assomigliano alla tossicodipendenza ma non lo sono. Nella mia esperienza, tuttavia, quando le donne incontrano la droga l'incontro è tragico: non è mai un mordi e fuggi e quindi, se ha senso fare questa differenza, la donna che chiede aiuto alle strutture è in una situazione mediamente più critica di quella degli uomini.

Cosa pensi del progetto “Altri Giornali” e del nostro nuovo giornale Fatti Stupefacenti!?

Tutto il bene possibile, perché rappresenta quello che da parecchi anni anche in altre strutture abbiamo sempre pensato di realizzare ma non ci siamo mai riusciti. E' anche vero che nessuno ci ha mai aiutato come sta facendo La Farfalla: forse adesso è finalmente la volta buona.

L'importanza dell'igiene

L'igiene, oltre ad essere una buona prassi comune, si è affermata come una disciplina che insieme alle grandi scoperte microbiologiche studia l'origine e la trasmissione delle malattie infettive. Di conseguenza ricerca ed attiva i mezzi atti a prevenirla in diversi campi e situazioni: igiene della persona, del suolo, dell'abitato, dell'alimentazione, del lavoro.

La prima persona con la quale si viene a contatto a seguito del verificarsi di un episodio patogeno è il medico di famiglia e successivamente diverse strutture come i centri ASL, Ospedali e presidi sanitari in genere. Il rapporto con il medico di famiglia è fondamentale. Si tratta di una persona alla quale, una volta affidate le proprie cure, non si dovrebbe nascondere nulla (stile di vita, abitudini voluttuarie, stato lavorativo) affinché possa avere un quadro completo del paziente e di conseguenza la possibilità di adottare soluzioni positive volte al benessere del paziente stesso.

Aria

L'aria può rappresentare un veicolo particolarmente importante per la trasmissione di alcune malattie come le polmoniti, la meningite e le malattie esantematiche. L'aria è il mezzo attraverso il quale vengono proiettati gli agenti infettanti mediante starnuti, colpi di tosse e residui epiteliali. In ambienti particolarmente umidi o polverosi, l'aria diventa l'habitat naturale per la proliferazione di germi.

Suolo

Il suolo è continuamente soggetto a contaminazioni, in particolare nei casi in cui l'allontanamento di materiali di rifiuto avviene in maniera irrazionale. In queste condizioni aumentano le

possibilità che si sviluppino alcuni agenti patogeni infettivi che hanno la capacità di rimanere in vita per molti anni come il tetano e il carbonchio.

Acqua

L'acqua, insieme al contagio che avviene per trasmissione umana, è forse il mezzo più importante per quanto riguarda la trasmissione di malattie. Attraverso l'acqua possono essere trasmesse malattie serie sia per la loro gravità che per l'entità delle epidemie che si possono originare in determinati condizioni: infezioni paratifiche, colera, epatite infettiva.

Particolarmente gravi sono gli inquinamenti di falde e vene idriche profonde che sono utilizzate spesso per l'approvvigionamento di acqua potabile.

Alimenti

Degni della maggiore attenzione sono gli alimenti di origine animale come il latte, la carne e i frutti di mare. Si tratta infatti di veicoli attraverso i quali i parassiti possono moltiplicarsi attivamente.

Il latte e i suoi derivati, in assenza di misure di bonifica, intervengono nelle trasmissioni di tubercolosi bovina, brucellosi, infezioni tifo-paratifiche, dissenteria, colera, scarlattina. Le carni e i frutti di mare sono responsabili di salmonellosi, botulismo ed epatiti infettive. Tra gli alimenti vegetali i più pericolosi sono gli ortaggi a causa della loro vicinanza al suolo e per l'abitudine di innaffiarli con acqua di pozzo o con acque non controllate.

Altri veicoli di trasmissione

Tutto ciò che viene a contatto con il soggetto ma-

lato può rappresentare un mezzo di infezione e quindi alcune malattie possono essere veicolate da biancherie, stoviglie, posate, bicchieri o giocattoli.

Vettori animali

I vettori animali sono esseri viventi che dopo aver assunto i parassiti dai prodotti morbosi del malato o del portatore li disperdono nel mondo esterno (ad esempio le mosche nel tifo e nel colera) o li inoculano direttamente nel nuovo organismo come avviene per la zanzara che trasmette la malaria.

Oggi, nella maggior parte dei paesi, l'assenza della zanzara anofele e di altri animali portatori di malattie, rende praticamente impossibile la trasmissione. In questa categoria vanno annoverati anche i ratti, i flebotomi e le pulci.

Quali sono allora le armi a nostra disposizione nell'allontanare i pericoli che si nascondono dietro ad una possibile infezione? Da un lato, l'applicazione di norme e mezzi intesi a combattere gli agenti responsabili delle infezioni o neutralizzarne l'azione attraverso la disinfezione o la disinfestazione degli ambienti.

Dall'altro, una serie di provvedimenti indirizzati all'irrobustimento dell'individuo; si pensi come il solo utilizzo dei vaccini nei modi e nei tempi indicati, abbia corrisposto nel corso del tempo all'allontanamento di malattie anche mortali come il tetano e il vaiolo o fortemente invalidanti come le polmoniti e l'epatite B.

Queste precauzioni e profilassi hanno allontanato molti spettri legati al diffondersi di patologie, portando benessere in seno alla collettività e fortificando l'individuo.

Le malattie infettive e la tossicodipendenza

I consumatori abituali di droghe e alcool appartengono a due categorie che più di altre sono soggette a contrarre o a sviluppare stati patologici che minano il benessere psicofisico della persona. I fattori di rischio che determinano l'insorgere delle malattie sono molteplici e analizzandoli ci ripromettiamo di fare un buon servizio al lettore.

Sono diverse le cause che favoriscono l'insorgere di stati patologici reversibili o meno. Innanzitutto è da sottolineare il danno causato dall'uso delle sostanze in sé; queste sostanze infatti, essendo tossiche, pongono l'organismo sotto un forte stress da un punto di vista sia fisico che psicologico. Inoltre, la dipendenza da queste sostanze rappresenta già di per sé una patologia.

Condizioni e stili di vita disagiati, come la non assunzione di pasti regolari, la mancanza di un giaciglio dove dormire, la promiscuità e la non attenzione alle più elementari norme igieniche, favoriscono il facile attecchimento e sviluppo di

malattie anche molto severe.

La più tristemente conosciuta è sicuramente l'AIDS, trasmissibile attraverso rapporti sessuali non protetti con persone che hanno sviluppato la malattia o tramite il contatto con liquidi (sangue e suoi derivati). Non sono però da sottovalutare malattie come le epatiti (A, B, C ecc.), la tubercolosi, la blenorragia, le diverse tipologie di Herpes, nonché una buona serie di malattie infettive che spesso si considerano debellate e appartenenti ad un remoto passato.

Condizioni ed abitudini malsane possono debilitare la cute, la prima difesa che il corpo ha verso l'ambiente esterno. La cute non più integra rappresenta una breccia aperta dove agenti patogeni trovano il loro habitat ottimale per moltiplicarsi e manifestare la propria virulenza anche lontano dalla sede di ingresso e di contagio. La promiscuità e lo scambio di oggetti personali (rasoi, tagliaunghie, siringhe, ecc...) portano i virus o i batteri dall'elemento ospite all'elemento

sano favorendo così il contagio.

Un'attività sessuale, soprattutto se molto libera, occasionale e non controllata con un adeguato utilizzo di strumenti di prevenzione e controlli specialistici, aumenta il rischio di contrarre malattie gravi o comunque molto serie. In tal senso si pensi che il solo uso del profilattico diminuirebbe i maggiori fattori di rischio per quello che riguarda le malattie sessualmente trasmesse.

L'uso e l'abuso di sostanze stupefacenti ed alcool, le abitudini di vita poco sane, sono determinanti nello sviluppo di malattie che colpiscono vari organi (cuore, cervello, reni, fegato, apparato muscolo-scheletrico) provocando lesioni anche molto precoci e gravi. E' necessario dunque promuovere l'azione di tutti i fattori utili ad un corretto mantenimento dello stato di salute adottando provvedimenti che impediscano lo sviluppo di patologie o che diminuiscano i rischi di contagio e diffusione delle stesse.



i Racconti del Pesce Rosso



Racconto a puntate di Leonardo de Tomasso

E' un freddo mattino di febbraio nella Comunità di recupero per tossicodipendenti "Stella Polare" e due pesci rossi, piazzati all'interno di un acquario, collocato nel salone della comunità, si scambiano pareri su tutto quello che vedono oltre il vetro che li confina.

- Buongiorno Oscar -
 - Buongiorno Raimond -
 - Come andiamo oggi? Dormito bene? -
 - Mah, a dire il vero, no! Anche questa volta hanno lasciato la luce dell'acquario accesa e tu sai quanto io non lo sopporti! Ho passato la notte a girarmi le pinne senza poter chiudere occhio! -
 - Hai provato a contare le bollicine? -
 - Macchè, non è servito a niente, sono rimasto sveglio come un'anguilla! -
 - Ssssch! Ho visto muoversi qualcosa. Ecco che arriva qualcuno! -
 - Oh, alla buon'ora! Voglio dire, sono le nove meno dieci e ancora non si vedeva nessuno! Finalmente si mangia!! -
 - Eh già, finalmente! Ho una fame da pescecane, roba che mangerei viva una balena con tutta la lisca! -

Il cibo dei pesci rossi è il tipico mangime a scaglie confezionato dentro un recipiente cilindrico di plastica, poggiato lungo il margine del mobile che sorregge l'acquario. Vincenzo tutte le mattine si cura di dar da mangiare ai pesci e di accendere la luce della piccola vasca. Questo accade quotidianamente, quando la comunità apre e i ragazzi, entro le nove, sono tenuti ad accomodarsi intorno al tavolo del salone per la prima colazione, che a turno viene preparata e che si consuma tutti insieme entro le nove e mezza.

- Riesci a vedere quello che si occupa di noi? - esordisce Raimond.
 - Eh, ti pare facile?! Sono tutti uguali questi esseri umani! Tu come lo distingui? -
 - Dai, è facile! - ribadisce Raimond - è quello senza peli sulla testa, dai, quello che si fa chiamare Vincenzo! -
 - Eh già, sei proprio bravo tu! Ma di quelli senza peli sulla testa ce ne stanno almeno due! -
 - Già, ma uno dei due è molto più basso! Quello che ci da il cibo è quell'altro. Eccolo che si avvicina! -

- Dai, prendi quella dannata scatoletta e versaci da mangiare che qui abbiamo fame! - Invece Oscar contro Vincenzo, il quale, nel frattempo si avvicina all'acquario.

- Ecco, così, bravo! Versane ancora un pò per favore che ho fame! Mmmm... finalmente si pappa! -
 - Ehi Oscar, guarda. - dice Raimond masticando - si è perfino accorto che ha lasciato la luce accesa tutta la notte! -
 - Ehi amico! - dice oscar guardando Vincenzo fuori dall'acquario - Stanotte non mi hai fatto chiudere occhio! -

Ma Vincenzo in quel momento si sta già allontanando dall'acquario per prendere posto al tavolo, che ormai è imbandito per la colazione.

In quest'istante, pesci e uomini mangiano simultaneamente, gli uni incuranti degli altri, ognuno nel proprio habitat. E mentre nel luogo dove l'aria è respirabile per normali polmoni che si dilatano e si comprimono in continua alternanza, si discute sul da farsi. Nell'ambiente liquido, invece, le branchie dei pesci estraggono dall'acqua l'ossigeno necessario alla loro sopravvivenza, mentre le piccole bocche ingurgitano il nutrimento in forma di scaglie fluttuanti nell'acqua, elargite ogni mattina dalla generosità dell'immensa mano divina che offre loro il pasto come una manna dal cielo.

- Eccoli là i tuoi stupidi uomini, seduti attorno al tavolo a programmare la loro inutile giornata - manifesta Oscar intanto che trangugia i pezzetti di cibo rimasti, rimpinzato della scorpacciata appena terminata.

- Ma Oscar... - risponde Raimond mansueto - Dovresti essere più comprensivo. Loro così facendo cercano solo di rieducare se stessi, si danno dei compiti da poter portare a termine durante il giorno e questo lo fanno per darsi una disciplina, che li aiuta poi a reintegrarsi nel loro mondo sociale -

- Scempiaggini! Se avessero condotto una vita normale adesso non si troverebbero in questa brutta condizione! Se la sono proprio cercata e voluta, credimi! -
 - Beh, tu la pensi così, ma io non sono affatto dello stesso parere, caro il mio Oscar! -
 - Ah si!/? Sentiamo, quale sarebbe il tuo "parere" a proposito di questi egoisti parassiti che hanno solo saputo sfruttare e ingannare il prossimo, pur di procurarsi il loro illusorio e discutibile piacere! -

- Anzitutto la mia visione a proposito di questi ragazzi e sulla loro decisione di volersi curare, differisce sicuramente dai tuoi punti di vista e soprattutto dalla tua panoramica

riguardo la vita; secondo poi, se tu non fossi tanto prevenuto e se le tue opinioni fossero meno inquinate dal pregiudizio, avresti una maggiore predisposizione per poter comprendere e magari condividere il mio punto di vista -

Raimond rifletté un attimo prima di proseguire il suo discorso, intuiva che la conversazione non aveva preso una buona piega, aveva sentito un ostilità e una forte provocazione nelle parole che Oscar gli aveva rivolto e quindi automaticamente reagì rispondendo all'amico in maniera altrettanto dura e provocatoria. Capì perciò che il dialogo non doveva proseguire per quella strada perché altrimenti sarebbero arrivati solo allo scontro.

Raimond era un pesce fiero, nato libero nelle calde acque tropicali dell'isola di Utila a largo delle coste dell'Honduras. Dalla schiusa delle poche uova scampate alle fauci di altri pesci, fin da piccolissimo, non aveva avuto vita facile. Appena nato si dovette procacciare il cibo da solo e vedersela con pesci molto più grandi della sua taglia. Portava addosso i segni delle lotte che aveva dovuto affrontare nel corso della vita. La sua pinna dorsale e parte della sua bellissima coda, erano state portate via quasi per intero dal morso di una tartaruga marina, ma nonostante questo, Raimond era ancora un bellissimo pesce; rosso su quasi tutto il corpo, tranne che per delle striature argentee sul dorso e altre bianche e nere sul muso. Si muoveva nell'acqua, agile e sinuoso e con un portamento che avrebbe ispirato rispetto a chiunque se lo fosse trovato davanti.

Anche Oscar era un bel pesce, simile a Raimond, dello stesso genere, un po' più grande e con delle varianti nella colorazione. Piuttosto che avere delle striature argenteate, Oscar però era di colore rosso pallido, quasi arancione e il suo corpo era costellato di minuscoli pallini bianchi che lo avvolgevano completamente, dandogli l'aria di uno che se ne va in giro vestito a festa come in un perenne carnevale.

Ma a differenza di Raimond, Oscar era nato in un allevamento di Singapore, uno dei più prestigiosi, dai quali provengono solo i pesci più belli. Dopo la schiusa delle uova, era stato messo in una vasca con altri pesci selezionati delle sue stesse dimensioni e del suo stesso tipo. Non aveva mai dovuto procacciarsi il cibo da solo, né aveva mai dovuto combattere per la sopravvivenza contro altri pesci. Il cibo era sempre stato gratis e abbondante. Ma soprattutto, non aveva mai sperimentato il mare aperto e non sapeva cosa fosse la libertà. Il mondo artificiale creato intorno a lui era l'unico mondo che conosceva e a suo dire gli pareva un paradiso.

Per Raimond, invece, la libertà terminò nel momento in cui rimase impigliato nella rete di un pescatore e fu da questi venduto ad un negozio di animali, per finire in ultimo nel piccolo acquario della comunità di recupero per tossicodipendenti.

Raimond riprese il suo discorso dopo una breve pausa di riflessione e di valutazione su come soppesare le parole, per far comprendere all'amico i concetti che avrebbe voluto spiegargli; quindi esordì dicendo:

- Senti, mi dispiace essere stato duro nella mia risposta, non era mia intenzione né ferirti né giudicare il tuo stile di vita o la tua filosofia di pensiero. Forse il mio era, più che altro, un tentativo riuscito male per indurti ad essere predisposto diversamente nei confronti delle altre persone e a ciò che può capitare ad altri che non la pensano come noi... Invece sono stato io ad essermi comportato in maniera ottusa e limitata e mi sono fatto vincere dai miei pregiudizi -

- D'accordo - rispose Oscar - scuse accettate. Mi rendo conto che tu sei fatto così, impulsivo e istintivo, d'altra parte io con il carattere che ho e con le mie risorse, lì fuori in mare aperto non sarei potuto sopravvivere nemmeno un giorno. Capisco che siamo pesci differenti io e te e che abbiamo avuto vite diverse. Le nostre relative vite ci hanno portato a trarre conclusioni discordanti, ma su molte cose ci troviamo d'accordo e quindi non capisco proprio come tu possa giudicare gli esseri umani delle entità degne di questo nome e in particolare "questi" esseri umani, che hanno rinnegato la vita, ingannato il prossimo, imbrogliato e tradito loro stessi e chi li amava pur di raggiungere i loro scopi, che poi si limitavano ad essere uno solo: quello di anestetizzare i loro cervelli! Non riesco proprio a capire come tu possa comprendere l'idiozia e il non senso rispetto a questo tipo di scelte, né come tu possa essere tanto compassionevole nei loro riguardi -

- Ma Oscar, hai centrato il punto! "Anestetizzare i loro cervelli"! Ti dice qualcosa!?

- No, assolutamente no! Mi sa piuttosto di autolesionismo -

- Allora seguimi, ti faccio un esempio in proposito, rispondi solo ad una mia domanda. Se qualcosa ti fa male, come ad esempio una pinna oppure la coda e non ce la fai più dal dolore, tu cosa fai?? -

- Beh, ricorro a quell'alga muschiata amarissima, quella che cresce sullo strato basso dell'acquario e che ti dà quella bella sensazione di rilassatezza e ti calma il dolore, no? -

- Esatto!! Ecco, così fanno gli umani, si anestetizzano per non sentire il dolore! -

- Mi vorresti forse dire che soffrono continuamente di emicrania e che quindi sono costretti ad anestetizzare i loro cervelli?? - domandò Oscar sbalordito e attonito.

- Ma no, quello che ti voglio dire è che loro non sentono un dolore fisico, ma un dolore diverso, piuttosto qualcosa legato alla loro psicologia, come se soffrissero di esistenzialismo.

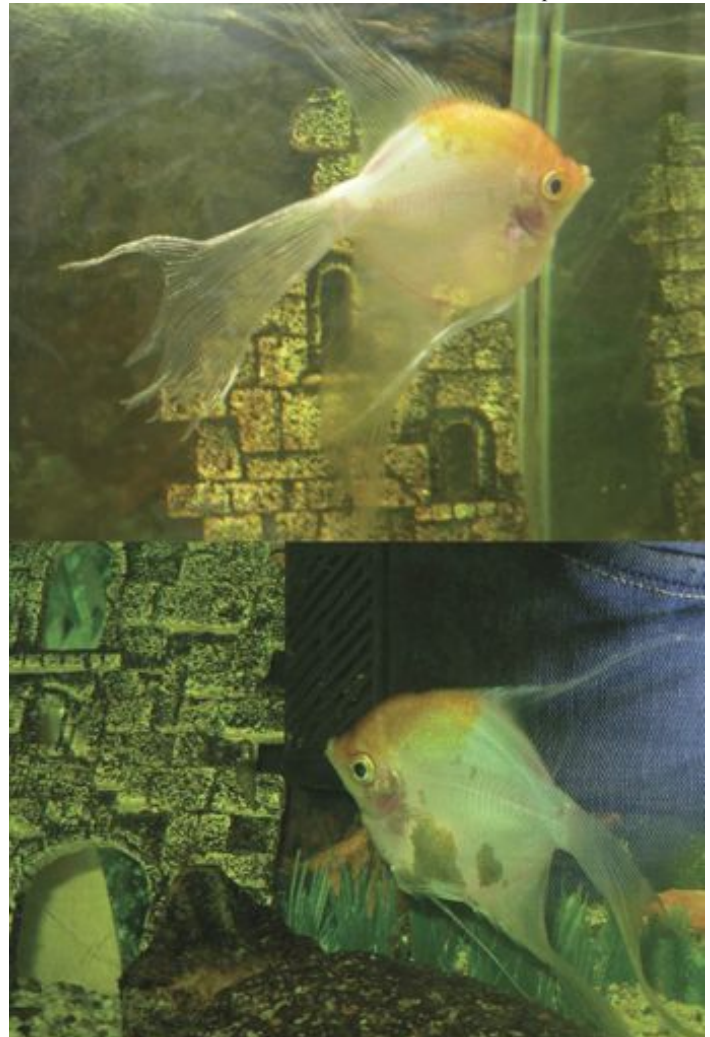
Ciò che loro provano è un dolore che sta dentro, nel fondo del proprio intimo, si tratta della sofferenza dell'anima. A volte l'emoività umana, soprattutto in certi individui, è più sensibile che in altri e se è sollecitata troppo può procurare dei disagi anche molto forti. "Sentire" troppo non è sempre gradevole, perché se si può essere contenti di provare intensamente delle emozioni positive, non si è altrettanto contenti di provare quelle negative. Ho osservato a fondo questi ragazzi e secondo me loro sono persone diverse dalla maggior parte degli esseri umani che mi è capitato di vedere. Infatti sono accomunati tutti da una profonda sensibilità rispetto alle loro emozioni, sensibilità con la quale però hanno avuto difficoltà a rapportarsi -

- E' interessante questo tuo discorso, ma non capisco proprio dove vuoi arrivare -

- Beh, ti spiego subito. Se qualcuno prova disagio per delle emozioni che sente, istintivamente è portato a controllarle e tenta perciò di soffocarle. La droga, gli stupefacenti, l'alcol, sono il mezzo per allontanare questo disagio o per allontanare la sensazione di non star bene con se stessi. Queste sostanze provocano un distacco tra se stessi e le proprie emozioni, dando perciò la sensazione di possedere un controllo rispetto alla propria sensibilità, solo che finito l'effetto, tutto ritorna come prima. Certi soggetti sono portati a consumare droga, alcol o psicofarmaci, in maniera compulsiva e ne diventano dipendenti. Smettere di consumare sostanze tossiche, per alcuni significherebbe prendere improvvisamente coscienza dell'immenso vuoto che si è creato intorno. Sarebbe come svegliarsi all'improvviso e rendersi conto di tutto ciò che si è lasciato nel tempo in cui si era immersi nel sonno. Molti allora preferiscono continuare a dormire, altri e solo pochi hanno il coraggio di riprendersi e di riaffrontare la realtà, iniziando nuovamente dal principio la loro vita, con la volontà e il coraggio di ricostruire tutto ciò che hanno demolito in precedenza. Questo è il motivo che mi spinge a stimare questi ragazzi. Ci vuole una buona dose di coraggio per prendersi carico di tutte queste responsabilità, specialmente se si è sempre fuggiti di fronte a queste e se non si è mai stati abituati a sostenerle. Qui i ragazzi fanno la loro palestra, fortificano la loro struttura e soprattutto imparano ad accettare la loro parte emotiva più fragile.

E' qui che incominciano ad apprezzarla, a non temerla e apprendono che si sopravvive anche con delle grosse ferite addosso. Non bisogna pensare che le persone con problemi di tossicodipendenza siano solo degli smidollati privi di carattere. Si deve capire che la dipendenza è soprattutto la conseguenza di un disagio e che dietro questo disagio, ci sono spesso ferite profonde, inferte in animi sensibili -

Continua al prossimo numero...



Persone

Ho scelto una vita da lucido

di Vincenzo Cormaci

E' un giovedì di fine agosto e come tutti i giorni sono nel mio negozio di parrucchiere. Sono rimasto solo, mio fratello più piccolo che lavora con me è andato via. Approfitto della situazione per andare in bagno a bucararmi.

Non voglio più sentire il peso delle preoccupazioni che mi sono arrivate addosso, il lavoro che non va, lo sfratto, una bimba in arrivo e la sensazione di non essere all'altezza, la mia poca propensione al dialogo. E' così che da due anni ho iniziato ad usare di nuovo l'eroina.

Mi buco... e il resto sono solo racconti di mio fratello che, avvertito dal portiere allarmato dalle luci rimaste accese al negozio, arriva con mio fratello più grande e mi salvano la vita insieme ad un amico dottore. Mio fratello più grande mi dice che se voglio risolvere il problema della droga esiste un posto dove possono aiutarmi. Sono i primi di settembre e andiamo con il dottore in questa Comunità di recupero per tossicodipendenti. Quando arriviamo mi viene un'ansia incredibile nel vedere il centro e i ragazzi che ci sono. Vorrei scappare ma faccio un colloquio con una psicologa che si rivela molto gentile, mi mette a mio agio, parliamo un po' dei miei problemi. Io però penso solo ad andare a bucararmi di nuovo. La psicologa mi dice che per entrare devo essere pulito da qualsiasi sostanza. Io penso "non entrerà mai qui dentro", non riesco a stare più di tre giorni senza farmi. Partecipo ad altri colloqui ma sono sempre gonfio di roba e le analisi sono sempre positive.

Vado avanti così per due mesi fino ad un giorno di metà ottobre: sono a casa di mio fratello più piccolo, insieme ai miei genitori, mia moglie e

mia figlia che ha solo sei mesi. E' notte, mi buco e mi addormento su una sedia in giardino con la siringa ancora al braccio. Mio fratello mi sveglia e mi dice: "che cazzo fai?", mia moglie piange ma sono troppo fatto per capire quello che mi stanno dicendo. La mattina seguente mi mettono alle strette: o mi curo o mi abbandonano. Mi sento solo. Continuo a fare colloqui con i medici della Comunità e giovedì 21 ottobre mi dicono che il lunedì successivo posso entrare. Non ci credo perché so di non essere pulito, mi faccio anche venerdì e domenica. Alle nove di mattina di lunedì mi presento al Centro Diurno "Stella Polare" e mi convocano nella solita stanza dove insieme alla psicologa c'è un altro signore che non ho mai visto prima. La cosa mi preoccupa, mi dicono: "Le tue analisi sono tutte positive, non puoi entrare così". Ho paura, sono stanco di questa vita da tossico, gli chiedo "aiuto". Non so cosa hanno visto in me e mi dicono che posso restare.

Così inizia il mio recupero. Per mia moglie non è stato facile prendere coscienza di avere a che fare con un marito tossicodipendente, lei che non aveva idea di che cosa fosse la droga, e per me non è stato facile accettare di aver bisogno di aiuto. Sono stato molto fortunato ad aver incontrato una donna così. Questo percorso di recupero fino ad ora non è stato facile. Dopo tre giorni dal mio ingresso c'è stata la prima crisi di astinenza dovuta al passaggio dal metadone al subuxone. Quest'ultimo è un farmaco nuovo, migliore del metadone se si ha voglia di smettere. La seconda crisi molto forte è arrivata in seguito al termine di assunzione di questo farmaco: dolori in tutto il corpo, pensieri bui, mi sono tornati in mente tanti pezzi della mia vita

che mi fanno stare male, ho avuto paura di non riuscire a resistere e tornare a bucararmi. Ho pensato "fanculo a tutti, non voglio più stare male". Anche mia moglie era molto spaventata perché mi vedeva soffrire ed era impotente di fronte a questo. Con il suo aiuto, quello dei miei compagni, degli operatori della Comunità e dei medici (grazie anche ad una forte terapia farmacologica) sono riuscito a superare quel brutto periodo durato dieci giorni.

Sono passati quattro mesi dal mio ingresso in Comunità e la mia vita e quella della mia famiglia migliora giorno dopo giorno. Cerco di riconquistare la fiducia di mia moglie anche se sono consapevole che sarà difficile perché nel corso del tempo le ho raccontato tante bugie. Ora lei è più serena perché vede il mio impegno nel cercare di cambiare la mia vita e di conseguenza la sua e quella della nostra piccolina. Il nostro rapporto è migliorato tanto, ora c'è più comunicazione, prima ero molto indifferente e apatico, era sempre lei ad iniziare la conversazione. Ora che mi sono aperto e non ho più bisogno di dirle e dirmi bugie la nostra complicità è aumentata. Sono sempre più consapevole che iniziare questo percorso di recupero fatto di tanta fatica e sofferenza sia stata la scelta migliore per noi.

Ho sempre pensato che a quindici anni, vivendo in un quartiere di periferia non avessi altra scelta se non quella della droga. Ora, attraverso dei colloqui individuali con la psicoterapeuta ho capito che abbiamo sempre una scelta. Non è la situazione a spingerci in una certa direzione ma piuttosto il modo in cui noi interpretiamo la situazione stessa.

Beh... **IO HO SCELTO.**

HO SCELTO UNA VITA DA LUCIDO.



Dalla redazione...

Il tossicodipendente senza sostanze

La dipendenza dal gioco, un fenomeno in costante aumento

di Guido Pafumi, Marco Liberini, Emanuele Paoli

In Italia il volume d'affari relativo al gioco d'azzardo ammonta a 54 miliardi di euro. Si tratta quindi di un fenomeno di rilevanza sociale importante.

La crisi che ha colpito il mondo occidentale è ben testimoniata da un numero sempre crescente di persone che vedono nel bacio della dea bendata la soluzione ai propri problemi.

Questo scenario apre inevitabilmente la strada a problematiche molto serie riguardanti il "giocatore".

Come recenti studi hanno dimostrato, il gioco d'azzardo può portare a comportamenti compulsivi, perdita di controllo, aggressività, distacco dalla realtà, esaltazione e senso di onnipotenza. Sono tutti sintomi di una vera e propria dipendenza in tutto e per tutto assimilabile all'uso di sostanze. Chi gioca, così come chi si droga, è alla ricerca di una sensazione di benessere. Il gioco, come la sostanza, stimola il cervello a rilasciare dopamina provocando una sensazione di piacere.

Col tempo, in particolari soggetti questa sensazione diventa una necessità sempre crescente. Il bisogno di emozioni aumenta e con esso l'attività di gioco si fa sempre più forte e si comincia a perdere il controllo. Inevitabilmente si entra nella fase della perdita, si innesca un meccanismo molto pericoloso chiamato "chasing" (inseguimento). Il giocatore vuole recuperare le perdite ed investe cifre



sempre più considerevoli per riuscire nello scopo, ottenendo però l'effetto contrario. I danni economici diventano rilevanti, il soggetto si isola, diventa irritabile, non accetta la realtà, l'unico pensiero è la "grande vincita", quella che risolve tutto, che mette a posto le cose.

Questo atteggiamento è quasi sempre accompagnato da ciò che gli esperti definiscono "pensieri magici". Si cercano segni nella realtà, qualcosa che indichi la giocata da fare, particolari momenti favorevoli, il fallimento è causato da una cattiva interpretazione di questi segni, il distacco dalla realtà diventa totale. Si entra nell'ultima fase, quella della disperazione, il giocatore appare assente, è trasandato nell'aspetto e nell'igiene personale, è fortemente aggressivo e ha sbalzi di umore frequenti, può arrivare a compiere gesti sconsiderati o estremi, spesso tenta il suicidio. Quella che abbiamo appena descritto è una situazione purtroppo più frequente di quanto si possa pensare, per cui è bene tenere sempre a mente che il gioco d'azzardo è un'attività che cela molte insidie. Sarebbe opportuno, soprattutto da parte dello Stato (che dovrebbe tutelarci), che le campagne di informazione fossero serie e rigorose, che non si ponesse l'accento solo sulle possibilità di grandi vincite, di una vita finalmente priva di preoccupazioni, ma che

si rendesse chiaro a tutti che inseguire il "sogno" senza avere piena consapevolezza di ciò che si fa può trasformarlo in un incubo.

L'uso della Cannabis

Molto diffusa tra i giovanissimi, può procurare danni anche gravi

di Emanuele Paoli, Marco Liberini, Guido Pafumi

Prima di parlare dell'utilizzo che i giovani fanno di questa sostanza, crediamo sia utile offrire un quadro specifico rispetto agli effetti di questa droga e di conseguenza alle aree del cervello che sono interessate.

Gli effetti della cannabis includono secchezza delle fauci, arrossamento oculare, riduzione della pressione intraoculare, leggera riduzione delle capacità motorie, stimolazione dell'appetito e in dosaggio acuto tachicardia. Tra gli effetti sensoriali più comuni troviamo un maggiore apprezzamento del gusto e dell'aroma del cibo, della musica e delle attività ricreative, distorsioni nella percezione del tempo, dello spazio e del corpo, allucinazioni uditive.

Le aree del cervello nelle quali sono più distribuiti i recettori della cannabis sono nei gangli basali, nel cervelletto, nell'ippocampo, nella corteccia cerebrale, nell'ipotalamo e nell'amigdala.

Comunemente si pensa che la cannabis non crei dipendenza, ma, in base a recenti ricerche si indica che un utilizzo cronico seguito ad un'interruzione improvvisa, può portare agitazione, perdita dell'appetito, irritabilità, aggressività e rabbia. Visti gli effetti, è necessario

considerarli in maniera seria.

I ragazzi iniziano ad avvicinarsi a questa sostanza anche a dieci, dodici anni, un periodo di crescita e sviluppo molto importante sia fisico che psicologico. E' stato studiato e valutato che coloro che fanno uso di cannabis in giovane età sono più predisposti di altri nel provare diversi tipi di droghe. Questo passaggio facilita purtroppo una visione della vita basata sulla "cultura dello sballo". Una "cultura" che significa anche e soprattutto non riuscire più a divertirsi o a stare insieme ad altre persone a meno che non si faccia uso della sostanza. Le persone che fanno uso di sostanze entrano in un circolo vizioso dal quale è molto difficile uscire fuori.

Per interrompere questa catena è necessario ammettere a se stessi, e quindi prendere finalmente coscienza, di avere un problema, e dunque di farsi aiutare.

La vita vale la pena di essere vissuta lucidamente e di non di essere offuscata da qualcosa di esterno. Ci auguriamo che tutti coloro i quali vivono una condizione di tossicodipendenza riescano a capirlo in tempo, prima che sia troppo tardi.



Fenomeni Culturali

La maledizione delle tre “J”

Jimi Hendrix, Janis Joplin e Jim Morrison. Storie di Rock ma anche di droga. Tutti e tre scomparsi a 27 anni

A cura di Enrico Pieroni

Sono stati tra i più grandi artisti del Rock. Hanno rivoluzionato la musica lasciando impronte fondamentali seguite e prese a modello dalla maggior parte dei musicisti che sono venuti dopo. Jimi Hendrix, Janis Joplin e Jim Morrison sono delle pietre miliari della musica Rock, così come i tanti gruppi che tra gli anni '60 e '70 hanno calcato le scene musicali mondiali. Oltre alle straordinarie doti artistiche, questi tre artisti sono accomunati da un destino crudele e molto simile. Sono infatti scomparsi - ormai quarant'anni fa - all'età di 27 anni e a breve distanza uno dall'altro. Si potrebbe dire che sono sempre i migliori ad andarsene o più semplicemente che, nonostante o forse proprio per colpa del suc-

cesso e della notorietà così straripante, questi tre grandi hanno rispettato il cliché proprio delle rockstar, lasciandosi andare ad usi ed abusi di droghe che li hanno condizionati e infine stroncati. Quando morì Morrison (l'ultimo dei tre ad andarsene nel 1971) la stampa iniziò a pubblicare voci su una presunta maledizione della “J27”. Un ulteriore tassello che arricchisce il già leggendario mondo del Rock. Leggenda o meno, che sia vera o no questa maledizione, sicuramente quell'epoca musicale e i suoi protagonisti rimarranno nei cuori di tutti gli amanti della buona musica.

Janis Joplin

Janis Joplin (Port Arthur, 19 gennaio 1943 – Los Angeles, 4 ottobre 1970).

Divenne nota verso la fine degli anni sessanta come cantante del gruppo Big Brother and the Holding Company, e successivamente per i suoi lavori da solista. La sua carriera continuò fino alla morte per overdose all'età di 27 anni. La nota rivista americana Rolling Stone ha piazzato Janis al 46esimo posto nella lista dei 100 artisti più importanti della storia e al 28 posto nella classifica del 2008 dei 100 cantanti più importanti di tutti i tempi.



Jimi Hendrix

James Marshall "Jimi" Hendrix (Seattle, 27 novembre 1942 – Londra, 18 settembre 1970).

È considerato uno dei più grandi chitarristi della storia della musica, oltre che uno dei maggiori innovatori nell'ambito della chitarra elettrica: durante la sua parabola artistica, tanto breve quanto intensa, si è reso precursore di molte strutture e del sound di quelle che sarebbero state le future evoluzioni del rock (come ad esempio l'hard rock) attraverso un'inedita fusione di blues, rhythm and blues, rock and roll, psichedelia e funky. Secondo la classifica stilata nel 2003 dal Rolling Stone Magazine è il più grande chitarrista di tutti i tempi. La sua esibizione in chiusura del festival di Woodstock del 1969 è divenuta un vero e proprio simbolo: l'immagine del chitarrista che, con dissacrante visionarietà artistica, suona l'inno nazionale americano in modo provocatoriamente distorto è entrata di prepotenza nell'immaginario collettivo musicale come uno dei punti di svolta nella storia del rock. Hendrix è stato introdotto nella Rock and Roll Hall of Fame nel 1992.

Jim Morrison

James Douglas Morrison (Melbourne, Florida, 8 dicembre 1943 – Parigi, 3 luglio 1971).

Leader carismatico e frontman del gruppo rock statunitense The Doors, fu uno dei più importanti esponenti della rivoluzione culturale del '68, nonché uno dei più grandi cantanti rock della storia. Definito il poeta del sesso e della morte, trasse ispirazione dalle opere dei poeti maledetti ed è ricordato come una delle figure di maggiore potere seduttivo della storia della musica rock. Era soprannominato "Il Re Lucretola". Le sue opere e la sua vita sono oggetto di un'ammirazione quasi religiosa da parte di numerosissimi fan in tutto il mondo.



Fonte biografie: Wikipedia

Recensioni

Il mondo della droga tra romanzo e realtà “Devozione”, primo romanzo di Antonella Lattanzi

di Vincenzo Cormaci

Nikita e Pablo sono studenti universitari. Vivono in una camera dello studentato a Roma, hanno 26 anni e sono tossicodipendenti o “robbomani”, come sono descritti in *Devozione*, primo libro di Antonella Lattanzi edito da Einaudi. Le giornate di Nikita e Pablo si consumano tra visite al S.e.r.T per ottenere il metadone, colloqui con psicologi, collette o “scollettate” per procurarsi la “robba” e poi “rota rota rota” a non finire.

Nikita è tossica dall'età di 15 anni. È originaria di Bari ed ha sviluppato una grande passione per la scrittura. All'età di dodici anni, dopo aver letto il libro di Christiane F. Noi, i ragazzi dello Zoo di Berlino, ha iniziato a sperimentare ogni tipo di droga dall'haschish agli psicofarmaci, accompagnando tutto con l'alcol, fino ad arrivare alla prima “pera” avvenuta a Bologna con l'amica Clara. In uno dei tanti momenti di astinenza, aspettando “Il Braciola”, loro abituale pusher, Nikita e Pablo conoscono Annette, giovane francesina alla ricerca di amici con cui drogarsi. Passano insieme a lei la notte e durante lo sballo, resisi conto che Annette è molto ricca, decidono di rapirla pensando che questo possa mettere fine al

loro costante problema del denaro.

Credo che questo libro porti alla luce la sofferenza che si cela dietro la dipendenza da eroina. A lungo andare, l'unica cosa che interessa ad un tossico è “farsi”, fregandosene di tutto e di tutti, di se stessi, della famiglia, degli amici, delle passioni e dei sogni. Si smette di volersi bene, di curare il proprio corpo, di lavarsi, di mangiare diventando sempre più debole. La scrittrice riesce con semplicità ad alternare il racconto del passato alla narrazione del presente mantenendo viva l'attenzione del lettore anche quando per il racconto vengono utilizzati, oltre all'italiano diversi dialetti come il romano, il pugliese e il calabrese. Chi vorrà leggere *Devozione* sentirà amore ed odio per Nikita e Pablo perché suscitano rabbia e tenerezza. Chi come me ha vissuto la tossicodipendenza da eroina e ne sta uscendo, può affermare che le emozioni di paura, incoscienza, inadeguatezza, sono quelle realmente vissute da chi vive la realtà della dipendenza da eroina e l'autrice riesce a descriverle molto bene. La lettura di *Devozione* può far comprendere molto sulla droga e sul mondo che la circonda.



Devozione, Einaudi, pagg. 378, € 18,50

Trainspotting

Cult Movie del 1996. Tra disperazione, ironia e il sogno di una vita nuova

di Leonardo de Tomasso e Marco Liberini

I protagonisti del film trascorrono il loro tempo consumando eroina ed osservando i treni transitare passivamente davanti a loro, senza però afferrarne nessuno. La vicenda si svolge in Scozia, ad Edimburgo, ed ha inizio con la sequenza di scene nelle quali Mark Renton e il suo amico Spud fuggono dalla polizia dopo aver commesso un furto. Mark (interpretato da Ewan McGregor) è il personaggio principale di questa storia e narra i fatti in prima persona attraverso il suo pensiero espresso da una voce fuori campo. Durante la fuga dai poliziotti, la placida voce delle sue riflessioni apre una critica riguardo lo stile di vita proposto dalla società occidentale, gli stereotipi che da essa ne conseguono e spiega come e perché lui e i suoi compagni non scelgono di adeguarsi a questo sistema tradizionale fondato su principi ai quali non riesce a dare senso, quali: la vita in famiglia, i bambini, il mutuo per la casa, gli elettrodomestici e i beni di consumo materiali. A differenza di chi “sceglie” la vita, loro scelgono l'eroina e l'abnegazione di tutto visto che tanto, il compimento dell'esistenza presenta immancabilmente a tutti la stessa sorte. Le scene che descrivono il consumo di droga e tutto ciò che gravita intorno al mondo della tossicodipendenza sono descritte in maniera piuttosto grottesca e paradossale, spesso con un eccesso

di ironia e stravaganza. Questi strumenti di narrazione sono probabilmente utilizzati per alleggerire l'impatto che produce sullo spettatore una realtà così altamente angosciante e drammatica come quella dell'eroina. Alcune descrizioni sono talmente esasperate da rendere perfettamente la condizione di chi vive quella specifica realtà. Ad esempio la scena in cui Mark si immerge letteralmente in un water disgustosamente sudicio pur di recuperare una dose smarrita sul fondo di questo e come ne esce bagnato e trionfante. Anche la descrizione dell'astinenza sopportata dal protagonista è descritta magistralmente e rende perfettamente l'idea di sofferenza e delirio che si prova in una situazione di privazione forzata dall'eroina. La storia prosegue poi con la narrazione di tutti gli stravaganti avvenimenti di Mark e dei suoi compagni, fino alla redenzione totale del protagonista che nel finale del film mette di nuovo in discussione gli identici valori che aveva condannato, dandogli finalmente una collocazione importante e decidendo quindi di accoglierli con rinnovato sguardo e vigoroso entusiasmo. Decide infine di “scegliere la vita”, quest'unica possibile come fosse la migliore soluzione da scegliere nella vasta gamma delle possibilità che il mondo offre.



L'importanza dello sport

di Arnaldo Rossi

Molti ragazzi e genitori pensano che diventare dei professionisti nell'ambito sportivo sia un percorso facile. Probabilmente non sono a conoscenza dell'impegno e dei sacrifici che è necessario fare per poter diventare uno sportivo professionista.

Lo sport aiuta i ragazzi a formarsi fisicamente in maniera sana ma soprattutto offre loro la possibilità di disciplinarsi e confrontarsi con valori utili ad un corretto inserimento nella società.

I genitori ricoprono un ruolo importante, devono essere i primi ad impegnare il proprio tempo nel seguire i figli nella loro attività sportiva facendogli comprendere che il successo legato al professionismo non è l'aspetto più importante, ma

che lo sport, qualunque esso sia, li renderà in un certo modo più sicuri di se stessi.

Inoltre, il tempo dedicato all'attività sportiva permette ai ragazzi di non frequentare "la strada" e le sue insidie fatte spesso e purtroppo di cattive compagnie. Di questi temi se ne parla frequentemente e sia la carta stampata che la televisione riportano quotidianamente fatti di violenza, bullismo e storie di droga. Fare sport rappresenta quindi un modo più sano di crescere rispetto a quello offerto molte volte dalla strada.

Purtroppo nel nostro paese la carenza di strutture adeguate non consentono di praticare tutti quegli sport definiti "minori". In Italia, infatti, il settanta per cento dei ragazzi maschi pratica il cal-

cio come prima attività sportiva mentre, pur vivendo in un paese circondato dal mare, gli sport acquatici ad esempio non sono praticati come ci si aspetterebbe.

In questo senso gli ultimi campionati del mondo di nuoto che si sono svolti a Roma rappresentano un'eccezione in termini di funzionalità delle strutture, di risultati e quindi di "pubblicità" per questo sport nei confronti dei ragazzi.

Per consentire dunque ai nostri ragazzi di praticare in modo sano delle attività sportive in strutture valide, allontanandoli tra l'altro dalla strada e da tutto ciò che ne concerne, chiediamo ai responsabili dello sport di adoperarsi in maniera sempre più costruttiva.

Lo sport e il doping

Una riflessione su una pratica scorretta e pericolosa

di Arnaldo Rossi

Non sono mai riuscito a capire il motivo per il quale un ragazzo che inizia a fare sport, seguendo poi a livello agonistico, debba fare uso del doping. Chi svolge un'attività sportiva professionistica deve avere tanta passione e soprattutto deve essere consapevole dei sacrifici da affrontare per competere ad un certo livello.

Spesso alcuni "campioni", per mantenere il proprio prestigio dettato soprattutto dai risultati, hanno fatto e fanno uso del doping. I motivi riguardano la celebrità, il successo e quindi, come sempre, il denaro. Vorrei chiedere ai cosiddetti "campioni" che si dopano come facciano a sentirsi dei veri Campioni.

Nel momento in cui si mente a se stessi e agli altri non credo che si possa essere dei campioni;

piuttosto dei vigliacchi e dei mediocri perché lo sport è una cosa meravigliosa e in quanto tale va rispettato. Non solo per se stessi ma anche per chi compete nella propria disciplina, i propri compagni e i tifosi.

Quando un atleta viene trovato positivo alle analisi anti-doping si scatena quasi sempre un classico teatrino. Dichiarazioni di innocenza fatte di "Non ne sapevo nulla..." sono le più comuni. Ma queste affermazioni non possono testimoniare la verità perché un atleta, un vero atleta e campione, è sempre consapevole delle proprie forze e delle proprie qualità e non può quindi esimersi da evidenti responsabilità.

Personalmente, riesco ad avere una maggiore comprensione per i giovani che fanno uso di so-

stanze perché arrivano ad utilizzare droghe spinti da motivi ben più gravi e seri di quanto possa essere la più prestigiosa competizione sportiva. Certo, con questo non giustifico la scelta di rifugiarsi nella droga da parte dei giovani, anche queste persone si fanno tanto male, tradiscono loro stesse e la fiducia di chi gli è accanto, ma chi fa uso di sostanze dopanti a livello sportivo lo fa con uno scopo preciso ed ingiustificabile: quello di risultare più forte e di ottenere quindi una gloria costruita con l'inganno.

In realtà, chi si dopa non ha nessuna forza da esibire e quando il trucco viene scoperto non esitano scuse da dare. Chi fa uso di sostanze dopanti non può essere considerato un atleta e tanto meno un campione, ma solo un cialtrone che non conta nulla.



Lentamente muore, ovvero.....

Ode alla vita

Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine,
ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,
chi non cambia la marcia,
chi non rischia e chi non cambia colore dei vestiti,
chi non parla a chi non conosce.
Muore lentamente chi evita una passione,
chi preferisce il nero sul bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni,
proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso,
quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti.
Lentamente muore chi non capovolge il tavolo,
chi è infelice sul lavoro,
chi non rischia la certezza per l'incertezza per inseguire un sogno.
Lentamente muore chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati.
Lentamente muore chi non viaggia,
chi non legge,
chi non ascolta musica,
chi non trova grazia in se stesso.
Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio,
chi non si lascia aiutare;
chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.
Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo,
chi non fa domande sugli argomenti che non conosce,
chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.
Evitiamo la morte a piccole dosi,
ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.
Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità.

Martha Medeiros

Cammino per la strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Ci cado dentro.
Sono perduto... sono senza speranza.
Non è colpa mia.
Ci vorrà un'eternità per uscirne.

Cammino per la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Fingo di non vederla.
Ci cado dentro di nuovo.
Non posso crederci, sono di nuovo qui dentro.
Ma non è colpa mia.
Ci metterò ancora un bel po' ad uscirne.

Cammino per la stessa strada.
C'è una buca nel marciapiede.
Vedo che è ancora lì.
Ci cado dentro... è un'abitudine.
Ho gli occhi aperti.
So dove sono.
È colpa mia.

Ne esco immediatamente.

Cammino per la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.

La aggiro.

Cammino per un'altra strada.

“Se la morte avvenisse un'unica volta, non avremmo modo di conoscerla. Ma per nostra fortuna la vita è una continua danza di nascita e morte, la danza del cambiamento ... Vita e morte sono nella mente e in nessun altro luogo ... La nostra mente ha due possibilità: può guardare fuori o può guardare dentro ... Guardare dentro ci spaventa, perché la nostra cultura non ci offre indicazioni su ciò che troveremo. Potremo addirittura pensare che c'è il rischio di impazzire. E' l'ultima risorsa e una delle tattiche più ingegnose dell'Io per impedirvi di scoprire la nostra vera natura ... Imparare a meditare è il dono più grande che possiate fare a voi stessi in questa vita... La meditazione è riportare la mente a casa”

Da “Il libro tibetano del vivere e del morire”

Sogyal Rinpoche è un maestro buddhista tibetano, autore de *Il libro tibetano del vivere e del morire*. Il termine “Rinpoche” non indica un cognome, ma un appellativo usuale per alcuni maestri tibetani il cui significato è “prezioso”. Sogyal Rinpoche è nato nel Kham, Tibet Orientale, ed ha trascorso l'infanzia e l'adolescenza sotto la guida di Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, uno dei più grandi maestri del secolo scorso, esponente del movimento Rimé, ossia non-settario, che fu protagonista di una rinascenza spirituale nel Tibet fra 1800 e 1900. A seguito dell'esilio dal Tibet invaso dai cinesi, Sogyal Rinpoche, dopo la morte del suo maestro, studiò dapprima in India e poi dal 1971 in Inghilterra a Cambridge. In seguito cominciò ad insegnare e creò un'associazione denominata “Ringpa”, presente oggi in vari paesi del mondo. Nel 1992 uscì il suo libro più famoso, tradotto in trenta lingue e pubblicato in cinquantasei paesi, compresa la Cina. Lo sforzo maggiore di Sogyal Rinpoche è quello di offrire una “traduzione” degli insegnamenti buddhisti alla mentalità occidentale.

Fonte biografia: Wikipedia

S. Rinpoche

Da “Il libro tibetano del vivere e del morire”

...dalla prima pagina

Ad esempio

Gianni Catella

Queste persone si trovano a combattere contemporaneamente su due fronti: contro se stessi, per ricostruirsi un'autostima distrutta dai tentativi falliti in passato di liberarsi dalla schiavitù verso la siringa o la bottiglia, e contro l'ipocrisia di una società che tende a respingerle come corpi estranei mentre si dimostra più indulgente nei confronti di altre pericolose dipendenze. In giro non c'è alcuna simpatia per i 'tossici', né comprensione per gli ubriacconi, neppure da parte di chi magari abitualmente si gioca metà della pensione in 'gratta e vinci', o tutte le domeniche va allo stadio solo per pestarsi con la tifoseria avversaria. In un paese come l'Italia, che ha il poco invidiabile primato europeo delle violenze in famiglia e un esercito di compiaciuti 'utilizzatori finali' di schiave del sesso, sono gli alcolisti e i 'drogati' ad essere additati con il massimo del disprezzo.

Il desiderio di tornare ad essere accettati dal mondo fa certamente la sua parte nel percorso di recupero che i redattori di *Fatti Stupefacenti!* stanno compiendo, ma quello che mi preme di sottolineare è il fatto che essi si stiano impegnando a fondo per riappropriarsi della propria esistenza, facendo appello alla propria razionalità per sottrarsi ad una grave forma di dipendenza. Queste persone che a un certo punto hanno detto basta, da oggi si cambia, io devo cambiare, io le ammiro. Io che non riesco a smettere di fumare, che di fronte al lardo di Colonnata seppelisco il concetto di colesterolo, io che non trovo mai un po' di tempo da dedicare ai miei vecchi, io che conosco bene i miei difetti, ma me li tengo stretti. Per pigrizia, ignavia e autocompiacimento. Loro sono più bravi di me. Perché anche se vengono aiutati da un gruppo di psicologi si trovano a confrontarsi con problemi ben più seri dei miei, e per farlo occorre una grande determinazione e una grande forza. Si tratta di assumersi delle responsabilità, e questo, oggi, significa andare contro corrente.

Il panorama contemporaneo è infatti dominato da una curiosa schizofrenia: mentre da un lato assistiamo alla criminalizzazione ('tolleranza zero' o quasi) di patologie come la tossicodipendenza, dall'altro sembra che ogni minima difficoltà della vita stia diventando una patologia cli-

nica. L'ultima edizione della bibbia della psichiatria, il Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders annovera infatti fra i disturbi della personalità che andrebbero curati con terapie psicologiche e/o farmacologiche anche aspetti come l'alimentazione incontrollata, l'ipersessualità o lo shopping compulsivo. Se un individuo accusa un lieve calo nella propria efficienza sul lavoro o un appannamento nelle sue relazioni familiari, ecco quindi pronta una diagnosi di sindrome depressiva. Se tarda un po' a riaversi da una delusione sentimentale o si sente frustrato da un fisico non adeguatamente palestrato, ecco che una multinazionale farmaceutica gli mette subito a disposizione il rimedio adatto.

In una situazione di questo genere c'è da togliersi il cappello di fronte a gente che sta combattendo a viso aperto la sua durissima battaglia contro una dipendenza da alcol e droghe, perché uscire da un tunnel di questo tipo non è facile come togliersi un neo.

I molti fra noi che, succubi della tipica ansia di perfezione contemporanea, corrono dal dermatologo per farsi togliere quel neo che li disturba tanto, forse dovrebbero prendere esempio dai redattori di *Fatti Stupefacenti!* e arrivare a confrontarsi più coraggiosamente con se stessi.

Nell'era della chirurgia plastica globale e della globalizzazione farmacologica il ricorso al bisturi è considerato un espediente di routine e c'è sempre una pasticca pronta per cancellare ogni disturbo. Ma è in questo modo che si innesca una deresponsabilizzazione sempre più spinta, che si procede verso un mondo di eterni immaturi nel quale nessuno più neanche proverà a fare uno sforzo per 'sapersi accettare'. O per volersi rifiutare, ma sulla base di un ragionamento serio. Di questo passo andrà a finire che gli unici a cercare di guadagnarsi con le proprie forze una vita degna di essere vissuta saranno quelli che a proprie spese hanno imparato quanta forza di volontà occorre per mantenersi in equilibrio. Quelli come Stefano, Jessica, Vincenzo, Leonardo, Serena, Constantin, Arnaldo, Emanuele, Enrico, Marco, Guido, Ida, Gabriele e Alessandro, dai quali abbiamo tutti molto da imparare.

Una risposta possibile

Paola Anelli

Le mie scelte lavorative mi hanno avvicinato a persone che vivono la realtà della tossicodipendenza, sia nel momento nel quale scelgono ancora di viverla, sia quando, raggiunto il loro limite, hanno iniziato percorsi riabilitativi.

Da questi incontri ho compreso che alcune dipendenze diventano a livello sociale più discriminanti di altre a causa della loro apparenza e visibilità. Personalmente credo che ogni forma di dipendenza sia legata ad un'altra e tutto diventa come un domino di dolore che causa altro dolore ed altre scelte, altre soluzioni, altre dipendenze. Quindi, per me, nessuno può sentirsi totalmente escluso da questo, forse ci si sente più protetti, meno aggrediti e quindi apparentemente più forti. Ma in realtà solo chi si è esposto di più e ha scelto di uscire dalla dipendenza ha mostrato tanto coraggio, tanta forza dalla quale credo bisognerebbe prendere esempio.

Oggi scrivo l'articolo di spalla su questo giornale e ne sono tanto felice perché *Fatti Stupefacenti!* nasce insieme ad una scelta: parlare liberamente del proprio limite, dell'estremo di una parte della storia di ognuno e dell'inizio di un percorso nuovo che contiene però lo stesso tema che ci ha condotto qui e che nel mio caso è stato il prezioso incontro con questa Comunità.

Questa redazione lavora per osservare e comunicare sulle dipendenze e per far comprendere che è possibile scegliere di interrompere il bisogno di nutrirsi. Non parleremo di droga demonizzandola ma accettando l'esistenza delle droghe come strumento utilizzato per fermarsi, per sostituire ruoli e figure, per non sentire paura.

Solo un'osservazione rispettosa e attenta può portare un sano messaggio di informazione coerente all'analisi di ciò che è, e quindi non è interpretabile. Solo accettando che la dipendenza da sostanze esiste, è, funziona così, possiamo esplorare vie d'uscita.

Ed è così che per ogni dipendenza, per ogni diverso velenoso anestetico che ogni giorno scegliamo di usare c'è una risposta possibile, una soluzione che aiuti a venire fuori, ripartendo ed utilizzando la creatività e la bellezza di ogni persona solo temporaneamente addormentata.

Quella di *Fatti Stupefacenti!* è una comunicazione intellettualmente onesta perché nasce dall'esperienza e dal vissuto di chi la realizza.

E' la comunicazione che passa attraverso una nuova visione di sé e della nuova capacità di lasciarsi meravigliare, abbagliare, allucinare. Questa volta da un albero, dal sole, dal mare, da un figlio, da un amore, da un prato, dalla pioggia, da un incontro e da uno specchio.

...dalla prima pagina

Gli indiani all'inizio della strada

Nicolò Sorriga

Alle mie spalle lascio passo dopo passo la via dove c'era casa mia e di fronte a me, un poco più in basso, mi apparve un'ansa del Tevere. Il fiume scorreva silenzioso, pacifico, verde. Una strada sterrata e lunga, troppo lunga per immaginarne la fine, costeggiava la sponda ed era delimitata da fratte sulle quali sembrava crescessero naturalmente buste di plastica, pezzi di giornale, lamiere arrugginite, bottiglie, strane lingue di plastica accartocciata dal sole e delle quali avrei capito la funzione diversi anni dopo. Camminai un po' lungo la strada sterrata, seguendo il corso del fiume e guardando in terra di tanto in tanto, tra i sassi e le erbacce. Ogni tre passi scavalcavo una siringa, a volte due insieme, oppure le vedevo piantate come piccoli fucili dentro a pezzi di terra più fresca. Me l'avevano detto di fare attenzione alle siringhe per terra. Una volta, al mare, un bambino si era punto e me li ricordavo gli strilli e lo spavento. Feci attenzione quindi, e passeggiavo ancora un po' perché sul terrapieno il sole era bello e forte e provavo un senso di avventura. C'era il fiume che scorreva e potevo immaginare sulla riva opposta gli indiani che preparavano l'attacco mentre facevano abbeverare i cavalli. Poi mi voltai e vidi i palazzi con le finestre tutte uguali. Pensai che gli indiani non avrebbero mai lasciato le loro tende colorate per assaltare un brutto palazzone grigio scuro. Così tornai indietro, con calma, gettando lo sguardo tra la terra e il fiume.

Alla fine della strada dove c'era casa mia, quel giorno scoprii che il sole si poteva vedere anche alla Magliana, che qualcuno faceva crescere la plastica sugli alberi, e che qualcun'altro usava le siringhe. Pensai a dove fossero finiti coloro che avevano lasciato le siringhe lì per terra. Catturati dagli indiani? Spariti nel fiume? Allora non riuscii a trovare una risposta e me ne tornai a casa con il segreto della mia piccola esplorazione.

Sono passati tanti anni da quel giorno e nel corso del tempo le fantasie sugli indiani - per quanto ancora vive - hanno lasciato un po' di posto all'osservazione di una realtà meno immaginifica, certamente complessa e articolata, ma comunque avventurosa.

Non si comunica molto nella realtà di questo tempo. Molto spesso si usano dei simboli, a volte preziosi perché di immediato effetto, altre volte rischiosi al fine di trasmettere un messaggio perché possono risultare vagamente interpretabili. Quelle siringhe gettate a terra erano dei simboli. Le siringhe gettate a terra sono dei simboli. Sono simboli che significano per la maggioranza delle persone: droga, tossicità, schifo, pericolo, paura, buio, AIDS, merda. La maggioranza delle persone si ferma qui. Credo che se si andasse avanti nell'interpretazione si dovrebbe pensare che agli estremi di una siringa gettata a terra c'è stato un essere umano. Dove finisce un dito inizia uno stantuffo, dove termina un ago inizia una vena, e ancora - leggendo oltre - che attraverso quel dito si mette in atto la scelta di non sentire, e dove finisce un ago inizia la realtà di una bugia.

E così avanti, per due, tre, cento siringhe e mille angoli e terrapieni sterrati. Un simbolo che racconta una dipendenza. Un simbolo sicuramente efficace nel caso di una siringa perché si tratta di uno strumento dall'utilizzo invasivo. Eppure, credo che sia pieno di siringhe invisibili questo tempo, di simboli cioè, meno evidenti ma comunque esistenti, che hanno il significato di una dipendenza e quindi di una difficoltà, di un disagio, di un'assenza.

Ho lavorato per alcuni anni in un'agenzia di scommesse sportive e ho visto ricevute e soldi stropicciati, monete racimolate, volti pallidi e sudati, slot machines piene di luci colorate. Ho osservato, sono rimasto in silenzio di fronte a mani tremanti e per molti giocatori lo schermo che trasmetteva la terza corsa dall'ippodromo di Aversa o di Merano aveva il significato di una siringa.

Erano siringhe i bicchieri che ho portato alle labbra, le maschere che ho indossato, le folle nelle quali mi sono perso, i letti dove ho giaciuto e che non appartenevano alla mia storia, le storie degli altri che ho creduto mie. Sono siringhe le scelte che faccio e che non mi appartengono, le debolezze che non mi riconosco, il silenzio che a volte metto al posto di parole anche importanti.

Tutte siringhe invisibili, forse meno scandalose agli occhi della gente perché prive di aghi evidenti abbandonati per strada, che non bucano le braccia ma lasciano segni dolorosi dove si fa fatica a rimarginare una ferita. Certamente però, si tratta di siringhe anestetizzanti e bugiarde, strumento per dipendenze dalle quali, in questa stagione bizzarra e spesso bigotta, anche la maggioranza - quella maggioranza che pensa ad un "drogato di merda" guardando una siringa vera in terra - non è esclusa.

In questo giornale dal titolo inequivocabile *Fatti Stupefacenti!*, non troverete parole buone o buoniste per raccontare o elemosinare uguaglianza e solidarietà. Questo giornale racconta le dipendenze, le cadute, i dolori, il coraggio di chiedere aiuto e la scelta di rialzarsi. Lo fa attraverso la voce di chi non ha la presunzione di insegnare nulla ma solo la voglia di comunicare, riflettere e contribuire con la propria voce a fornire opinioni su temi e problemi vissuti e conosciuti. Perché certe strade sterrate si possono raccontare onestamente solo se sono state percorse.

Quando emozionato e felice ho incontrato per la prima volta le donne e gli uomini che sarebbero diventati i futuri redattori di questo giornale, ho pensato al terrapieno alla fine della strada dove c'era casa mia. Ho pensato alle siringhe piantate nella terra, a ragazzi invisibili che andavano a bucarsi di notte quando la Magliana diventava terra di nessuno. Ho pensato a chi è arrivato alla fine di una strada e sulla riva del fiume per non ascoltare la strada stessa. Ho pensato anche a me, alle volte nelle quali non ho avuto il coraggio di ascoltare e di ascoltarmi, alle siringhe invisibili impugnate per fuggire e addormentarsi. Quando li ho incontrati per la prima volta e per tutte le volte che li incontro, li immagino sul terrapieno con gli indiani dall'altra parte della sponda che gli offrono pace, li invitano a non finire nel fiume e sorridono indicando alle loro spalle una discesa di asfalto consumato dalla pioggia e seccato dal sole. Perché la fine della strada dove c'era casa mia, vista dall'alto del terrapieno, è l'inizio di una nuova scelta, di una nuova strada.





metica

Associazione Onlus



*Abbattiamo le difficoltà,
superiamo le fragilità*

Isola Legale
Piazza dei Naviganti 214
00149 Roma
telefono 340 1100189
e-mail segreteria: associazione@metica.it
www.metica.it