

# *Oltre il buio... ...insieme!*

*Testimonianze  
ed esperienze  
dal mondo  
del disagio  
per capire,  
per imparare  
a non giudicare  
e a prevenire i  
comportamenti  
a rischio*



**Comunità  
Francescana  
CUFRAD**

*a Maria SS.  
la Madre di Gesù Immacolata  
che si è fidata di noi  
... ancora prima  
che noi la incontrassimo... Grazie!*





*Comunità Francescana CUFRAD*

# ***OLTRE IL BUIO... ... insieme!***

*Testimonianze ed esperienze  
dal mondo del disagio  
per capire,  
per imparare a non giudicare  
e a prevenire  
i comportamenti a rischio.*

Autori vari

**A cura del  
CUFRAD – Centro Francescano di Volontariato**

Loc. Paolorio, 2 Sommariva del Bosco (CN)

tel. 331 24 60 501 /2/3/4 - 338 193 88 88

email: [info@cufрад.it](mailto:info@cufрад.it)

Siti:

[www.cufрад.it](http://www.cufрад.it)

[www.unmissionarioperamico.it](http://www.unmissionarioperamico.it)

Facebook: CUFRAD News su alcol e droghe  
Un Missionario per amico

## Prefazione

**Questo libretto** è una raccolta di testimonianze di persone che recentemente sono venute a curarsi al CUFRAD e che hanno scritto la propria esperienza di vita per ringraziare tutti coloro che li hanno aiutati, fornendogli il necessario sostegno ed accompagnamento in un periodo particolarmente difficile della loro vita.

Leggere e “ascoltare con il cuore” le testimonianze serve per capire più da vicino il mondo del disagio, per imparare a non giudicare ed a prevenire i comportamenti a rischio.

**Questo libretto** è anche uno strumento per conoscere “dall'interno” il prezioso e difficile lavoro di accoglienza ed accompagnamento che si fa al CUFRAD a favore delle persone in difficoltà, si impara a conoscere quale sia il tipo di persone che vengono a curarsi e che usufruiscono della nostra realtà, e perciò è anche il modo migliore per capire il bene che si sta facendo a tante persone che qui hanno potuto ritrovare la pace e rinascere ad una vita nuova.

**Il CUFRAD** ([www.cufrad.it](http://www.cufrad.it)) - Centro Francescano di Volontariato - è una comunità monastica che al proprio interno accoglie diversi “luoghi di cura” per realizzare interventi riabilitativi e percorsi di guarigione dall'alcolismo, dalle dipendenze patologiche e dalla depressione correlata.

Il CUFRAD dal 1983 collabora con i servizi pubblici, con le associazioni, con i gruppi e con le famiglie attraverso l'offerta di servizi diversificati per venire incontro alle diverse esigenze delle persone in difficoltà che chiedono aiuto.

Operatori specializzati e qualificati mettono a disposizione le loro competenze sanitarie, psicologiche e sociali per operare con professionalità al fine di sollevare dalla sofferenza interiore tante persone in difficoltà.

**L'immagine sul retro di copertina** è la fotografia del CUFRAD.

**Questo Villaggio è dedicato alla Madre di Gesù, Maria**

**Immacolata** (che significa "senza macchia"), perchè ogni persona che viene al CUFRAD per curarsi porta con sé tante “macchie”, cioè il

peso delle ferite della vita, del male ricevuto e del male fatto - anche se inconsapevolmente -, il peso dei mali fisici e mentali che si sono accumulati negli anni, e viene per cercare sollievo alla sofferenza interiore, viene per togliere tutto ciò che opprime e che ha appesantito e "sporcat" la vita al punto da renderla quasi insopportabile... Chi viene sente la necessità di doversi "lavare" da tutta la sporcizia che si è accumulata nel passato, purificarsi, fare nuove tutte le cose. La Madre di Gesù Immacolata (cioè "senza macchia") aiuta chi si affida a Lei a togliere i pesi ed a ripulire le macchie del passato per riuscire, con l'aiuto di persone esperte e specializzate, a rinascere alla vita nuova.

**La Comunità Monastica**, che è l'anima e che sta alla base dei servizi offerti dal CUFRAD, è una Comunità francescana laica di vita fraterna che si ispira ai Santi Francesco e Chiara d'Assisi e che si fonda sui seguenti principi:

1) Siamo una **comunità francescana monastica di laici di vita consacrata cenobitica**.

2) La nostra vita quotidiana consiste nella **preghiera** e nel **lavoro**.

3) **Viviamo in comunità** per imparare a mettere Gesù al centro della nostra vita attraverso la preghiera "respiro dell'anima". Questo è lo scopo del nostro vivere quotidiano: provare a diventare "aiutanti di Gesù e di Maria".

Vogliamo tenere sempre presente questa Parola di Gesù: "...tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma **una sola è la cosa di cui c'è bisogno...**" (Lc. 10,41). ... "essere abitati" dallo Spirito Santo.

4) Viviamo la **preghiera comunitaria** al mattino (*Liturgia penitenziale e Liturgia della Parola*) e alla sera (*Adorazione Eucaristica e Santo Rosario*), e per l'intera giornata della domenica, giornata aperta a tutti coloro che vogliono venire a pregare con noi.

5) **L'Eucarestia al centro**. La nostra piccola comunità ama stare davanti a Gesù Eucaristico attraverso la Sua Madre Immacolata in questa "Porziuncola", intesa come "piccolo territorio" affidato alla Madre di Gesù per l'intercessione dei Santi Francesco e Chiara d'Assisi.

6) **Il lavoro - servizio.** Dal 1983 gestiamo un Centro per la cura delle persone con problemi di alcolismo e patologie delle dipendenze. Il servizio è per noi una naturale conseguenza della preghiera davanti alla Santa Eucarestia. Il servizio che prestiamo è perciò secondario alla preghiera, e può cambiare nel tempo, così come lo Spirito Santo ispirerà.

7) ... **sulle orme di Chiara e Francesco d'Assisi** ... Sull'esempio di San Francesco d'Assisi, noi non ci proponiamo di "fare" delle "opere materiali"; vogliamo soltanto "essere", con la nostra vita, un segno di speranza, una presenza disponibile, un indicatore di direzione per chi incontriamo sulle strade della vita, e come Santa Chiara d'Assisi amiamo vivere nella pace del nostro monastero aperto all'accoglienza, dove vogliamo stare con Gesù in mezzo alla natura che ci parla di Dio.

8) L'**accoglienza fraterna** della comunità monastica è aperta per chi voglia condividere con noi la preghiera, la fraternità ed il lavorare insieme "perchè il Signore mandi operai nella Sua messe"...

Accogliamo coloro che desiderino ritrovare il significato della propria vita attraverso un cammino di vita cristiana vissuta nella fraternità e nella semplicità, per sperimentare la gioia vera.

L'esperienza, per tutti, è di partecipare pienamente al vissuto della fraternità, nella preghiera che scandisce la giornata, nel lavoro, nella comunione fraterna e nella revisione di vita.

9) il **"mandato" del Papa.** Il Papa San Giovanni Paolo II il 21 giugno 1991 ha voluto benedire il nostro servizio ed incoraggiarci nel difficile cammino che quotidianamente percorriamo a fianco delle persone con problemi di dipendenza patologica che intendono guarire dalla sofferenza interiore. L'invito di San Giovanni Paolo II a diventare segni di speranza per coloro che sono nella disperazione è il nostro programma e la nostra vocazione.

*L'incontro con il Papa è per tutti noi uno stimolo ad impegnarci in questo difficile servizio, nella certezza che il nostro volontariato non solo è saldamente radicato nella vita della Chiesa, ma è benedetto e sostenuto dalla presenza di Cristo di cui il S. Padre è Vicario in terra.*



## ***A 35 anni iniziai nuovamente con l'eroina, nonostante prendessi ancora il metadone...***

Sono M., avevo 17 anni quando per la prima volta ho fumato eroina. Con la compagnia degli amici ho imparato a "toccare" la roba e ad usare l'eroina. Provavo piacere ad usarla fino ai 25 anni. Poi ho smesso, servivano troppi soldi e io non li avevo. Mia madre non sapeva nulla, non se ne accorgeva e continuava a darmi i soldi. Ho dovuto poi smettere di chiederle denaro...

Ho iniziato così a lavorare al Balôn, un mercato di Torino. Tutto quello che guadagnavo lo spendevo nella roba. Ma dopo un po' ho così deciso di prendere il metadone e farmi aiutare dal Ser.T..

Una mattina, sotto l'effetto del metadone, ebbi un brutto incidente con la moto. Era il primo giorno che lo assumevo. Fortunatamente mi sono ripreso nel giro di poco.

A 35 anni iniziai nuovamente con l'eroina, nonostante prendessi ancora il metadone. Frequentavo un gruppo di amici che ne faceva uso e mi feci di nuovo coinvolgere. Continuai per circa 5 anni. L'unico modo per smettere era quello di chiedere di nuovo aiuto al Ser.T..

Confessai tutto a mia madre, ma decisi di entrare in comunità solo dopo la sua morte.

Ho trovato in questo posto al CUFRAD la felicità vera. Sono diventato una persona diversa, tranquilla, più buona. Una persona migliore. Non vorrei e non auguro a nessuno di commettere gli sbagli che ho fatto io, perché l'eroina è una cosa brutta che ti rende schiavo e ti fa diventare una bestia. Più ne vedi e più ne vuoi e ti rovina la vita... e per recuperarla ci vuole tanto impegno...

## ***Mentre nascevo mio padre e mio nonno paterno erano in trattoria a mangiare gli agnolotti ...***

Sono O. Quando nacqui mia madre aveva 34 anni e mio padre 38. Per inciso, mentre nascevo mio padre e mio nonno paterno erano in trattoria a mangiare gli agnolotti. Dopo di me mia madre ebbe due aborti spontanei. Avrei voluto un fratello grande che mi facesse conoscere i suoi amici!

Nella prima infanzia, passai un periodo in cui volevo essere tenuta sempre in braccio dalla mamma e se mi lasciava per fare qualcosa, io piangevo disperatamente. Mi ricordo che alle elementari mio padre lavorava ancora a C. come responsabile delle vendite, un lavoro che con gli anni lo portò in giro per il mondo facendo lunghe assenze, ma quando tornava a C. veniva a pranzo a casa e quando usciva per tornare al lavoro io lo seguivo fino al cancello piangendo disperatamente perchè non se ne andasse via di nuovo.

Mio nonno, invece, era una figura di rilievo nel paese, da giovane era anarchico, poi passò ai socialisti e infine ai fascisti, infatti fu podestà del mio paese per 25 lunghi anni. Mio padre è sempre stato di sinistra e infatti mia madre mi disse una volta che aveva paura che ci fossero discussioni forti.

Mio nonno aveva un sogno: costruire una bella casa, sogno che si realizzò in una casa enorme con un grandissimo giardino. Io penso che l'equilibrio mentale di mio padre fu preservato dal fatto che, come ho detto in precedenza, faceva lunghi viaggi all'estero.

Da bambina andavo poco all'asilo, ero timida e non conoscevo nessuno. Ero molto introversa ma indipendente. Mi ricordo che il primo giorno di scuola non volli essere assolutamente accompagnata; non volevo che mia madre mi guardasse i compiti e con molta facilità le dicevo "li guarderà domani la maestra".

L'amica del cuore non ce l'avevo, ero timida e sembravo arrogante, ero la più brava della scuola, avevo gli occhiali e parlavo con le adenoidi.

Però facevo sempre finta di essere una bambina felice, vedevo che mia madre ci teneva tanto e non volevo darle una delusione. Leggevo molto, Pirandello, Silone..... tutti i libri che trovavo in casa.

Al mio compleanno mia mamma faceva delle torte e invitava alcuni compagni di scuola, loro si divertivano da matti nel giardino (la maggior parte non ce l'aveva un giardino) e io me ne stavo seduta su un muretto a leggere.

Fin da piccola ogni estate andavo al mare con i miei genitori, cosa che ho continuato a fare fino all'età di 20 anni. A casa mia dovevo rientrare per le 23, nonostante ciò, ci compravamo (con degli amici) un bel po' di birre e andavamo sugli scogli a bere e suonare la chitarra, mentre altri si facevano le canne, io già da allora avevo una predilezione per il bere. In quegli anni, d'estate, avevo fatto amicizia con una ragazza americana che veniva a trovare i nonni italiani per le vacanze. Io e lei, quando uscivamo e andavamo al bar piuttosto che in discoteca, ordinavamo del whisky e poi ci bevevamo una bottiglia di vino che ci portavamo sempre dietro. Una sera ci comprammo una bottiglia di "porto" ed andammo ai giardini ad ubriacarci, ne bevemmo metà ed io tornai a casa completamente ubriaca tanto che mi buttai sul letto di mia madre! Ricordo ancora la

sua espressione la mattina dopo mentre tirava su le persiane e mi diceva: "se ti è passata la sbornia puoi anche alzarti".

Continuai così per diversi anni, anche durante il periodo universitario. Andavo molto bene all'università, preparavo gli esami in 20 gg e poi non facevo più nulla, avevo la media del 29.

Durante il corso di studi, mi arrivò per posta la pubblicità di una scuola di informatica, mi iscrissi, frequentai il corso abbandonando l'università e da lì a poco trovai lavoro in un'azienda molto importante.

Spesso il mio capo mi portava con sé a M. oppure ad I., facevamo sempre tardi negli appuntamenti di lavoro e per questo cenavamo spesso fuori dove bevevo diversi, moltissimi bicchieri di whisky. Diventai molto brava e capace sul lavoro tanto da affidarmi compiti extra in giro per il mondo, soprattutto in Russia. Nonostante ciò, continuavo ad assumere super alcolici, anche di mattina, a colazione, e questo comportò ritardi ed assenze ingiustificate sul lavoro, fino al punto che decisero di licenziarmi.

Durante questi anni ho anche avuto diverse convivenze ed un aborto... di alcuni uomini ero innamorata, di altri meno. I compagni che mi sceglievo avevano tutti un problema di dipendenza come me, alcuni dei quali sfociati in litigi maneschi e pericolosi.

Negli anni ho dato molte soddisfazioni lavorative ai miei genitori, ma anche tante tante preoccupazioni (ho avuto 18 ricoveri ospedalieri in diverse regioni d'Italia). Diagnosi: alcolista ed in alcuni anche abuso di sostanze stupefacenti come la cocaina. Ad oggi, all'età di 55 anni mi trovo qui al CUFRAD per curarmi... sono molto migliorata e maturata, ma la strada è tutta in salita.

***La prima volta che ho usato eroina era il 1983. Poi sono passato all'alcol ed alla dipendenza da farmaci ...***

La prima volta che ho usato eroina era il 1983, ma già avevo iniziato a bere tempo prima, anche se in maniera sporadica, soprattutto per divertirmi con gli amici. Dopo quella prima volta non ne feci più uso per un po' di tempo. Nel 1986 a "naja" (militare), giravo con gli amici uscendo dalla caserma a fine servizio; ci incontravamo dopo cena: prima fumavamo erba, poi abbiamo iniziato con l'eroina. Andavamo a prenderla insieme e "ci facevamo" insieme. Mi sentivo bene, ero euforico, spensierato, contento. In quel periodo non la usavo mai da solo. Congedato, ho continuato. Ho iniziato ad usare l'eroina non solo più il sabato ma spesso anche durante la settimana.

Da quando sono andato a convivere c'è sempre stato un uso altalenante, non continuo. Se ripenso a quegli anni, rivedo le cose che ho perso. Mi sento in colpa per il male che ho fatto a me stesso e ai miei cari.

Oggi sono quattro anni che non uso eroina ed ho smesso con l'alcol per venire a curarmi.

Al momento sto facendo un percorso terapeutico al CUFRAD e pian piano sto imparando a gestire anche la mia dipendenza dai farmaci.

Mi sento sereno e ho voglia di ricominciare a vivere bene. Vorrei dire ai giovani di stare attenti alle proprie fragilità e a non farsi influenzare dalle compagnie di amici, come è successo a me...

***Nella mia vita per non far del male agli altri ho fatto del male a me. Qualche mese fa mi sono visto solo e senza niente, e ho tentato il suicidio. Essere ancora vivo per me è un miracolo...***

Il mio nome è V., ed i miei ricordi iniziano da quando sono venuto via dal mio paese di origine e mi sono trasferito in Piemonte.

Qui ho incominciato a lavorare in un mobilificio, poi ho lavorato come falegname e come modellista. Dai diciannove ai ventun anni sono stato in Marina Militare poi sono tornato a lavorare in mobilificio.

Mia mamma è ancora viva e con lei ho un buon rapporto, ma con mia sorella che vive con lei le cose non vanno molto bene, non ci parliamo. Ho un'altra sorella e anche con lei le cose non vanno bene.

Ho una figlia che ha due bambini, uno di otto anni e l'altro di un anno. Sono separato da due anni, dopo 37 di matrimonio. Ci siamo lasciati perchè il nostro rapporto è andato logorandosi.

Da 12 anni sono in pensione e ad un certo punto mi sono accorto che mia moglie utilizzava in modo smodato i miei soldi. Io ho le mie colpe perchè bevevo. Mia figlia mi è stata molto vicino in questo periodo.

Mia moglie mi aggrediva ogni giorno di più e mi spingeva sempre di più verso l'alcol.

Qualche mese fa mi sono visto solo e senza niente e ho tentato il suicidio. Essere ancora vivo per me è un miracolo. Ho promesso a mia figlia di veder crescere i suoi figli.

Nella mia vita per non far del male agli altri ho fatto del male a me. Ad un certo punto i pensieri si sono accavallati e sono arrivato ad un punto limite.

Questo percorso che sto facendo al CUFRAD mi servirà per imparare a volermi più bene.

Qui mi trovo benissimo e sono felice di potermi rimettere in sesto per godermi mia figlia e i miei nipoti.

Devo mettere un muro verso i sentimenti che provo per la mia ex-moglie.

Ricordo ancora quel giorno della lite: lei aveva organizzato tutto per farmi ancora più male, io persi le staffe e le mollai un ceffone. Mi sento ancora male per quello che ho fatto.

Dopo è seguita la denuncia e tutti i problemi che ne scaturiscono, ma per fortuna mia figlia è riuscita a perdonarmi per quello che ho fatto.

Ora il mio obiettivo è stare bene per godermi i miei nipoti e vivere sereno con loro che sono la mia ricchezza più grande.



***Quattro anni fa mia moglie si ammala di un tumore raro, ed una brutta infezione se la porta via... Così inizia la mia dipendenza da farmaci ...***

Nasco figlio di genitori impiegati; allevato dalla nonna, ho frequentato le scuole elementari che si trovavano a venti metri da casa mia, mentre le medie le frequento presso un collegio, questo non per punizione ma perchè i miei genitori non si fidavano a mandarmi da solo a Torino.

Frequento le scuole superiori in un liceo statale di Torino. Tutto fila liscio tranne qualche litigio fra i miei genitori, perchè mia madre aveva un carattere molto forte ed autoritario.

A vent'anni mi fido con un'amica di mia sorella e dopo sette anni ci sposiamo. Seguono sette anni di spensieratezza poi arriva il primo figlio e dopo altri sei il secondo, aumentano le mie responsabilità ma tutto procede bene fino a quattro anni fa, quando mia moglie si ammala di un tumore raro. Inizia le cure ma la radioterapia scatena la leucemia, andiamo a Genova per il trapianto di midollo ma quando tutto sembra procedere per il meglio una brutta infezione se la porta via.

Mi crolla il mondo addosso e comincio ad assumere benzodiazepine per placare l'ansia e non pensare alla tragedia che mi ha sconvolto. Con il passare del tempo aumento le dosi dei farmaci assunti fino a diventarne dipendente; i miei figli soffrono nel vedermi in queste condizioni e minacciano di andarsene di casa. Questo evento mi fa soffrire molto e mi spinge a rinsavire, scelgo di ricoverarmi presso una clinica per disintossicarmi e successivamente mia figlia mi convince a proseguire iniziando un percorso di recupero qui al CUFRAD...



***Quando bevevo io apparivo quasi come un giullare, raccontavo barzellette, ero a mio agio, libero di esprimermi senza freni...ma poi ...***

Mi chiamo S. e ho iniziato a bere da ragazzino senza rendermi conto che, in quella birreria dove andavo con gli amici, bevevo quasi sempre una birra in più rispetto a loro. Mi piaceva, mi faceva sentire allegrotto e più simpatico, agli occhi di tutti io apparivo quasi come un giullare, raccontavo barzellette, ero a mio agio, libero di esprimermi senza freni...

All'inizio la birra la reggevo molto bene... ancora non mi rendevo conto che avevo un problema, la cosa è andata poi avanti a peggiorare.

Ricordo che ho cominciato a bere dopo l'orario di lavoro, bevevo sempre una birra in più la sera. Ma, ripeto, per me non c'era nulla di strano, finché una sera dopo cena mia moglie mi fece notare che mi ero bevuto praticamente da solo un litro di vino. Io l'ho bevuto senza accorgermene.

Ho iniziato poi a degenerare quando sono andato in pensione.

Ho cominciato a frequentare solo persone che bevevano tanto come me... frequentando lo stesso bar avevo imparato a frequentare sempre le stesse persone, e più facevo amicizia, più tempo passavo al bar e più bevevo... Ma ancora sottovalutavo e negavo di avere un problema.

Mi sono avvicinato al mondo degli alcolisti anonimi su consiglio di mia moglie. Esperienza tutto sommato positiva che mi ha permesso di rimanere sobrio per un anno... poi, concluso il mio percorso lì, sono ricaduto...

Pensavo di potermi limitare, di diventare un bevitore sociale e invece sono ricaduto: ho provato disistima, mi sono detto "allora non hai proprio nessuna forza di volontà!".

Ho poi provato ad affrontare la mia depressione da uno psichiatra. Dopo un anno sono stato ricoverato a Milano, ma quando i gruppi si sono diradati e ho finito il mio percorso li sono ricaduto per la seconda volta... arrivavo sempre più spesso a casa ubriaco e non cercavo neanche più di nascondere... fino a quando sono arrivato qui al CUFRAD che è stato la mia salvezza, la salvezza della mia famiglia; anche se riconosco che ancora devo sistemare dei tasselli della mia vita. Per fare questo continuo ad impegnarmi ogni giorno...



***Dopo quattro anni di relazione ho iniziato a tradirla con un'altra finché lei mi ha chiesto di scegliere. In quel momento ... ho scelto l'eroina..***

Mi chiamo A. ed ho 48 anni.

Se penso alla mia infanzia vedo un periodo infelice. Non mi piaceva il posto in cui vivevo: la periferia di una grande città tutta asfalto e cemento (a me è sempre piaciuto stare in mezzo al verde e alla natura), mi sentivo depresso e vivevo un rapporto conflittuale con mia madre, rapporto che poi, dopo la morte di mio padre, è stato per me deleterio.

Mio padre invece mi voleva molto bene e anch'io gliene volevo: avevamo uno splendido rapporto. Pur essendo un padre adottivo, quel poco che c'è di buono in me è merito suo ed io ne vado fiero. Lo amavo moltissimo e la sua fine è stata l'inizio della mia.

Anni di eroina, furti, truffe, menzogne, bassezze, meschinità e chi più ne ha...

Ho iniziato a fare uso di eroina all'età di 15 anni circa. In quel periodo vivevo per strada. Vivevo di espedienti e ho scoperto che iniettando eroina nelle mie vene, tutto il dolore che avevo dentro svaniva o, per meglio dire, mi illudevo che svanisse.

A 17 anni per la prima volta ho smesso e ho intrapreso una relazione con una ragazza più grande di me. Lei è stata la prima donna con cui ho avuto una relazione seria. Sono stato con lei sei anni.

Dopo quattro anni di relazione ho iniziato a tradirla finché siamo arrivati al punto in cui lei mi ha chiesto di scegliere.

In quel momento sono andato in crisi: da una parte non volevo perderla perché per me lei rappresentava un'amica, amante, confidente, d'altro canto non riuscivo a rinunciare all'idea di un'avventura con un'altra ragazza che in quel periodo si prospettava. Alla fine ho scelto l'eroina... Da lì in poi è iniziato un "tira e molla" in cui alternavo periodi in cui facevo uso di eroina a periodi di astensione.

A 26 anni ho conosciuto la madre di mio figlio. Ho cominciato ad assumere metadone e da quel momento in poi ho fatto uso di eroina tante volte da poterle contare su una mano.

Sono ormai sei anni che non faccio più uso di sostanze e ora sto seguendo un programma di recupero qui al Centro CUFRAD.

Penso che la droga mi abbia tolto tutto. In alcuni momenti mi ha alleviato dal "mal di vivere" ma col tempo ho iniziato a perdere tutto, dalle relazioni alla dignità.

Ora sto lavorando perché voglio ricostruirmi una vita e perché vorrei recuperare, almeno con mio figlio, il nostro rapporto che, un passo alla volta, sto ricomponendo.



## ***Dopo aver visitato la struttura mi sono subito convinto.***

Mi chiamo G., sono nato a Foggia nel 1947 in una famiglia di contadini e sono l'ultimo di 16 figli: 11 non li ho nemmeno conosciuti perchè sono morti in tempo di guerra e così siamo rimasti in 5 fratelli.

Il mio primo fratello è morto per un tumore al cervello, operato non è riuscito a sopravvivere nonostante tre mesi di terapia intensiva. Il mio terzo fratello è morto nel sonno 35 anni fa, oggi avrebbe 77 anni; il penultimo è morto negli anni 90 sempre per infarto nel sonno. Io non l'ho più potuto vedere perchè in quel momento stavo scontando una pena in prigione. Il mio ultimo fratello ha 85 anni, è malato ed ha bisogno di assistenza continua da parte della moglie e del figlio. Da questo si capisce che per me la famiglia è molto importante: nipoti e pronipoti sono una parte fondamentale della mia vita.

Ho lavorato dall'età di 15 anni, ho fatto il panettiere, il tipografo, il fattorino e il barista ma mi hanno licenziato perchè mancavano sempre soldi nella cassa.

Dopo è morto mio padre e ricordo ancora il suo funerale con la banda come era nei suoi desideri.

A 20 anni ho fatto il militare e lì ho preso la tubercolosi, ho fatto 2 anni di sanatorio e controlli continui. In quel periodo avrei potuto sistemarmi, ma non ci pensavo...

Nel '73 ho conosciuto una ragazza con cui ho avuto una storia di 27 anni, storia che è finita 7 anni fa: ne ho combinate di tutti i colori e alla fine lei ha deciso di troncare.

Quello che mi dispiace è di non aver avuto figli, forse la mia vita sarebbe cambiata, in meglio o in peggio non so.

Nei miei ricordi la sostanza, la cocaina, è sempre presente. Ricordo me stesso ragazzo che già mi davo alla pazza gioia, credevo di avere il controllo su tutto sia quando svolgevo lavori onesti che quando ero dedito ai "lavori" disonesti.

Sette anni fa, quando questa donna mi ha lasciato, l'alcol ha preso il sopravvento su di me e mi sono lasciato andare. Mentre riesco ad ammettere il mio problema con l'alcol definendomi alcolista, non mi sono mai dichiarato tossicodipendente.

Questa è la prima esperienza in comunità che faccio: vecchi amici che avevano già provato mi avevano preparato alle difficoltà, ma io sono entrato con le mie idee.

Dopo un periodo in clinica, ho visto che non ero riuscito ad allontanarmi dall'alcol perchè appena uscito ci sono ricaduto; allora ho capito che dovevo fare qualcosa per me e la risposta è stata affrontare un percorso in comunità.

Dopo aver visitato la struttura mi sono subito convinto.

La sera prima di entrare mi sono ubriacato e il primo giorno qui è stato molto duro, ma subito dopo mi sono adattato e ho capito quale era la strada giusta da seguire. In questo periodo sono stato meglio fisicamente e psicologicamente.

Non mi sento sicuro di me stesso ma sono sicuro che questo periodo sia stato molto significativo.

Non mi piace pensare in grande: mi sono posto come obiettivo da raggiungere per il futuro di vivere semplicemente una vita sana e serena.

***Dall'altra parte della strada sentimmo gridare :  
Sono loro, sono loro!...***

Il mio nome è R. Sono figlio di operai che per farmi star solo il meno possibile decisero di fare i turni non contemporanei, così sarei rimasto senza la loro presenza solo un'ora.

Ad arrivare dal primo turno era mia madre, così il pomeriggio lo passavo in sua compagnia, premetto che io avevo solo 6 anni. Questo non succedeva con mio padre poichè egli aveva il vizio delle carte e del bar. Tante volte mi trovavo solo in casa con le mie paure, e guai a farne parola con mia madre perchè sarebbe sicuramente scoppiata una guerra.

Non posso spiegare a parole come tutto ciò mi faceva sentire; da un lato c'era una voglia matta di urlare con tutto il fiato la paura e il senso di abbandono, dall'altro c'era un bimbo di 6 anni che non sapeva cosa fare.

Gli anni passavano ormai facevo le scuole medie ed ero venuto a conoscenza dei cannabinoidi, la mia famiglia mi lasciava grande libertà di movimento e di orari, quasi a sfiorare il menefreghismo.

Nella mia compagnia, all'epoca facevo la terza media, qualche membro era passato all'uso di eroina ed io cominciai da subito a sentirmi attratto da questa sostanza a me ancora sconosciuta; cominciai a stressare tutti coloro che la usavano, ma nessuno assecondò il mio bisogno di conoscenza.

Premetto che nel 1975 non era come adesso che ad ogni angolo di strada trovi uno o più spacciatori, allora dovevi conoscerli ed andare a casa loro.

Alla fine ce la feci, acquistai insieme ad un amico una dose che ci dividemmo. Subito un gran senso di calore, poi quel senso di potenza, di spigliatezza, sembrava che nulla e nessuno potesse fermarmi, insomma fu subito amore. Ma ben presto la realtà presentò il conto, poichè in breve tempo mi trovai assuefatto alla sostanza e la carenza era atroce: nausea, vomito, brividi di freddo in piena estate, una sudorazione acida e maleodorante e l'unico rimedio era farsi e tutto spariva come per incanto. Ma l'eroina costava. Allora cominciai prima in casa, poi qualche furtarello in negozi o magazzini, fino al primo arresto, poi il secondo e così via.

Un giorno, stufo di tutto e di tutti, ma soprattutto con una gran voglia di riprendermi ciò che da tempo non mi apparteneva più, la mia vita, decisi, dopo uno scalare veloce di metadone, di lasciarmi tutto alle spalle. Devo essere sincero, l'inizio fu tutt'altro che facile, ma ebbi la fortuna di incontrare due ragazzi che per vivere facevano spettacoli nelle piazze come fachiri e mangiafuoco, girando con loro ebbi modo di imparare le malizie del mestiere. Venne il giorno in cui le nostre strade si divisero. Io mi misi a girare con un amico di Napoli. Devo ammettere che il primo spettacolo che facemmo mi diede una scarica di adrenalina che non avevo mai provato prima e anche grazie a ciò lo spettacolo andò non bene ma benissimo. Ricordo ancora il valore del nostro primo incasso, era il 1988 e quella sera guadagnammo 370.000 lire, non ci sembrò vero e ci caricò parecchio ad andare avanti (niente eroina era la nostra parola d'ordine). Era il settembre del 1989, arrivammo a Firenze con l'intenzione di



fermarci non più di 10 giorni ma dopo due giorni successe una cosa che avrebbe cambiato la mia vita.

Una notte verso le tre del mattino, come sempre stavo camminando verso il deposito bagagli della stazione per ritirare i nostri sacchi a pelo quando dall'altra parte della strada sentimmo gridare : "Sono loro, sono loro!" erano due ragazze che ci stavano correndo incontro, devo ammettere che anche se la mia coscienza era pulita un po' di apprensione mi venne. Alla fine ci raggiunsero e ci spiegarono che il giorno prima ci avevano visto durante lo spettacolo e volevano conoscerci: detto fatto. Una si chiamava Barbara, l'altra Luana.

Addio dieci giorni, almeno per me: il mio amico partì comunque e, in un certo senso, anche io, sì ma per Luana. Era così bella che non mi sembrava vero che si fosse innamorata di me.

Mollò tutto ciò che aveva e partì con me, tirammo avanti con i miei spettacoli. Un giorno mi disse che era incinta: fu così che di comune accordo decidemmo di fermarci in Umbria. La scelta ci ripagò subito con un lavoro presso un campeggio di Assisi nel quale vivevamo in una roulotte; a fine stagione trovammo casa, e in questa casa è nata H.. Nel frattempo avevo migliorato la mia posizione lavorativa, avevo una moglie stupenda che mi amava e mi aveva reso padre una seconda volta, questa volta di un maschietto, S.. Vi chiederete cosa potevo volere di più, avevo tutto! Eppure ci sono ricaduto, perdendo tutto.

Ma non so, forse grazie a Dio dopo 17 anni mia figlia mi ha cercato e così ho potuto riabbracciarla. Ora sono al CUFRAD per rimettere in ordine le caselle di un puzzle che da troppo tempo aspetta qualcuno in grado di rimontarle...

***Mio padre è morto vittima di un omicidio,  
avvenuto sotto i miei occhi quando avevo solo nove  
anni...***

La mia vita è una testimonianza di un vissuto travagliato, composto da alti e bassi, una vita iniziata nell'orrore della violenza più inaudita.

Partiamo dunque dal principio. Mi chiamo L. e ho superato i cinquanta.

Con la mia famiglia ci siamo trasferiti dal Sud quando avevo solo cinque anni, una delle migliaia di famiglie che abbandonano il Sud Italia per cercare miglior vita al Nord. Mio padre è morto pochi anni dopo vittima di un omicidio, avvenuto sotto i miei occhi quando avevo solo nove anni. Uno dei molti assassini frutto di una guerra fra bande rivali. Inutile dire che quell'avvenimento segnò per sempre la mia esistenza...una madre incapace di mostrare amore e due sorelle iper protettive fecero il resto.

All'età di quattordici anni ho provato il carcere per la prima volta, una detenzione breve che diede il via ad una "carriera" ben più consistente.

Con l'appoggio dei miei zii e dei vecchi compagni di mio padre, a soli diciassette anni avevo già una mia zona di competenza: furti, rapine, spaccio ed estorsioni erano il mio pane quotidiano.

Tutto questo era tanto, forse troppo per un ragazzo tanto giovane e oggi, con il senno di poi, mi rendo conto che quello fu certamente uno dei motivi che mi spinsero a utilizzare le sostanze, cocaina per caricarmi e assolvere ai miei doveri, eroina per riuscire a riposare qualche ora al giorno.

La mia è stata una gioventù segnata dalla violenza, subita qualche volta, elargita generosamente il più dei giorni. Del resto era l'unico modo che conoscevo per gestire il potere conquistato duramente e che difendevo con qualunque mezzo.

Quanta cattiveria per essere solo un ragazzo, quanti pochi sorrisi, quanta tristezza nel ricordare quei giorni.

Mi sono sposato molto giovane, mi sentivo pronto e realizzato, in grado di metter su famiglia senza problemi. Del mio matrimonio ho pochi ricordi a dire il vero, è stata un'esperienza ricca solo di lunghi periodi di assenza dovuti a lunghe detenzioni.

Due figli che non ho visto crescere, una convivenza serena ma priva di grandi emozioni, una fine dettata dalla stanchezza, mia e di mia moglie.

Gli anni sono passati veloci, in un alternarsi di momenti di grande benessere e altri segnati dalla sofferenza, questo fino al giorno della mia separazione.

Poi il tempo sembra aver rallentato la sua corsa, quasi per darmi modo di percepire completamente ciò che mi sarebbe accaduto.

Avevo deciso di cambiare vita, svolgevo un'attività che amavo e avevo trovato un mio equilibrio, quando, a causa di un incidente motociclistico, mio figlio perse la vita.

Una sciagura inaccettabile, mi sentii come se mi avessero strappato un arto e ciò che più mi distruggeva era la terribile consapevolezza che la vita mi aveva tolto una parte di me che mai più avrei potuto riavere. Mi sono sentito perso, tutta la mia vita divenne un enorme fallimento. Ero stato

incapace di fare ciò che per un genitore dovrebbe essere naturale, proteggere i propri figli dai pericoli.

Per circa due anni vissi in uno stato catatonico, persi il lavoro, fui incapace di qualunque reazione e, dando fondo ai risparmi di una vita, mi rifugiai in un mondo solo mio.

Alcol, droga e solitudine erano il mio cielo, la mia terra, il mio mare. Tutto il resto era superfluo.

Dopo oltre due anni di quella "non vita" inizia un percorso di risalita, forse per istinto di sopravvivenza o forse fu solo la disperazione stessa a stimolare i miei sensi.

Ripresi a lavorare, imparai a mie spese che i sensi di colpa erano solo una scusa per giustificare la mia debolezza, un rifugio per conigli.

La mia vita sembrò prendere la giusta piega: un lavoro, una casa a pochi metri dal mare, una donna di cui mi innamorai perdutamente.

Avevo bisogno di lei... divenne il mio filo di collegamento con la vita. Una relazione che sembrava perfetta, i molti interessi comuni fecero di noi una coppia forte, capace di diventare, nei momenti di difficoltà, un'unica unità vivente. Con lei decisi di condividere davvero tutto, anche le immersioni in mare, che erano sempre state un momento solo mio, di assoluta intimità con me stesso, con lei divennero momenti di estasi.

Avevo il mare con i suoi colori e il suo silenzio, avevo lei incastonata in quel gioiello, avevo il cuore gonfio del più puro e sano dei sentimenti.

Avevo tutto ciò che un uomo può desiderare. La fine della relazione, avvenuta nel modo peggiore, fu l'ennesima mazzata.

Mi ritrovai senza una compagna, nuovamente solo, senza un lavoro, privo di una casa.

Persi anche i vestiti, non avevo più nulla, anche la voglia di lottare venne meno. Arrivò l'inevitabile ricaduta, un periodo breve che però mi diede modo di constatare quanto avevo imparato con il tempo.

Mi resi subito conto di aver bisogno di aiuto, finalmente, dopo decenni di autodistruzione, avevo la precisa consapevolezza di ciò che ero diventato. Un uomo depresso, asociale, diffidente e rabbioso.

Da solo non sarei arrivato in nessun luogo.

Oggi, dopo un travagliato percorso comunitario, riesco almeno a riconoscere i miei limiti, non temo più i demoni del passato e, consapevole di non poter cancellare ciò che è stato, concentro le mie energie sul presente.

Tento con discreto successo di costruire relazioni sane e guardo al futuro come ad un sentiero che, pur essendo in salita, si può percorrere a piccoli passi.



## ***Non ho superato l'attaccamento a mia madre e... sono fuggito cercandola nella droga e...***

Mi chiamo F., e sono qui al CUFRAD da pochissimo. La prima impressione del posto è subito stata positiva, tanto verde, molta tranquillità ... Comunque non è di questo che voglio parlare, ma darvi un breve assaggio di quella che è stata la mia "parvenza" di vita.

All'età di 7-8 anni secondo i ricordi di mia mamma ero un bambino molto turbolento e molto vivace e lei iniziava a vedere i primi sintomi del mio disagio.

Sono stato molto seguito dalla figura genitoriale femminile, ma non è servito a molto.

All'età di 16-17 anni ho iniziato ad utilizzare l'eroina e ho continuato per molti anni perchè mi piacevano molto gli effetti che dava: rilassamento e pace. Dopo l'iniezione provavo come una "botta allo stomaco". Mia madre mi continuava a guardare continuamente le braccia per timore che mi bucassi... tutto ciò già avveniva, addirittura tra le mura domestiche, ma mi iniettavo la sostanza tramite le vene che ho sulle mani, per cui l'ho sempre fatta franca...

Dai 17 ai 24 anni è stato un altro periodo turbolento per me e difficile da gestire per mia mamma (un'ex insegnante in pensione): dopo essere stato bocciato due volte al liceo mi iscrissi alla scuola per geometra e mi diplomai.

A 18 anni feci il militare nei paracadutisti a Livorno.

In quel periodo rimasi astinente dall'eroina.

Tornato, cercai lavoro e venni assunto alla Rinascente, e rimasi lì per 4-5 anni. Poi mi licenziai per fare la mia prima comunità dalla quale dopo 2 anni e mezzo venni allontanato. A tutta questa esperienza, ci aggiungo anche

quella carceraria anche se circoscritta a un breve periodo, ovvero due mesi e mezzo per furto.

Nello stesso periodo vivo la perdita di mio papà e conseguenza di ciò resto per strada, dormo sulle panchine e così via... Nuovamente chiedo aiuto e faccio la seconda comunità, rientro a casa, lavoro per un anno e mezzo e riesco a lavorare in comune tramite una borsa lavoro per 800 mila lire al mese. Tale lavoro lo porto avanti per 4/5 anni; successivamente partecipo ad un concorso, lo vinco e così arriva anche il tempo indeterminato: lavoro al comune come geometra.

Ma tutto ciò non basta, continuo a farmi di eroina e di conseguenza seguono altri periodi comunitari.

Allora feci un'altra comunità che mi allontanò dopo un mese...

Vado in pensione, ottengo una casa dal comune e vivo abbastanza bene... Il rapporto con M., la mia compagna, è consolidato (è ormai da 19 anni che stiamo insieme). Mi vuole parecchio bene!!

Entro al CUFRAD per alcolismo.

Sto bene qui, sono tranquillo e rilassato e in pace con il mondo come appunto vi dicevo in principio.

Mi sono dato degli obiettivi per il mio percorso: vorrei riuscire ad essere meno menefreghista rispetto alle cose che succedono a chi mi sta vicino e vivere lontano dalle dipendenze in modo da trascorrere il resto della mia vita riducendo la solitudine che ha contraddistinto questi miei ultimi anni...

***Da quel momento in poi ... ho collezionato ricadute su ricadute, fino a quando sono arrivato qui al CUFRAD.***

Mi chiamo F. e la mia storia di vita, almeno agli inizi è comune a tante altre storie, nel senso che ho avuto una bellissima infanzia e adolescenza con due genitori che mi amavano nonostante fossi un bambino vivace e "bricconcello".

Tuttavia all'età di 15 anni preferisco il lavoro agli studi e verso i 18-19 fino ai 21 anni vivo, nonostante l'impegno lavorativo, una vita priva di regole tanto da trovarmi ad un bivio con il dilemma se continuare un lavoro sicuro con guadagno normale, oppure fare un lavoro per così dire "alternativo" con guadagni da capogiro.

A tutto ciò seguono discussioni con mio papà che aveva intuito il problema...

In quell'occasione riuscii a mentalizzare ciò che mi accadeva e proseguii la mia vita onestamente, fino a quando però i miei hobbies (motori e macchine) presero il sopravvento sui miei guadagni e per mantenerli dovetti indebitarmi. Anche in questa occasione ne uscii pulito in quanto lavorai duramente ma onestamente e ripagai i miei debiti.

A tutto ciò segue l'evento traumatico personale di un incidente stradale che tuttavia superai con la rabbia che trasformavo in forza.

Superata anche questa ennesima difficoltà, all'età di 23 anni mi scopro "bevitore sociale", stato questo che dura fino ai 26 anni quando insieme alla mia ex moglie prendiamo in gestione una pizzeria per poi scoprire che ormai avevo



abbandonato da tempo lo stato di bevitore sociale per quello di "dipendente".

Tale stato era già radicato in me fin da quando i miei amici (ritorno al periodo dei 23 anni) presero in gestione una birreria e il secondo bicchiere diventava il terzo, il quarto ecc.... A 30 anni decido di sposarmi, età in cui arriva il primogenito e a 34 il secondo figlio, e la dipendenza che aumentava sempre più anche perchè era ormai facilissimo procurarmi la sostanza in quanto a disposizione nel mio locale "gratis" e senza sforzi per procurarmela...

Questo stile di vita dura fino all'età di 45 anni, momento in cui avviene la separazione da mia moglie e dai miei figli, e momento in cui mi decido a chiedere aiuto al Ser.T..

Da quel momento in poi seguono una serie di ricoveri (periodi di 30 giorni) in strutture per disintossicarmi, ma puntalmente colleziono ricadute su ricadute, fino a quando non arrivo qui al CUFRAD.

Ad oggi sono 14 mesi che non bevo più, la forza la trovo nella seconda opportunità che mi hanno donato i miei figli, ed è per questo che oggi continuo il cammino con la serenità datami da ciò che ho riconquistato.



***Matrimonio finito, rapporti con i figli deteriorati, le dimissioni dal lavoro. Poi i ricoveri in ospedale e i problemi con la giustizia. Non ce la facevo proprio più.***



Sono F., ed ho iniziato a "frequentare" l'alcol presto, molto presto ...

In casa, pasteggiando, poi anche con gli amici. Mi piaceva, per tanti motivi. Sempre di più.

Mano a mano, la sua frequenza si faceva sempre più fitta.

Per questo, smisi di studiare, ci voleva troppa

concentrazione. Mi misi a lavorare ed in seguito mi sposai.

Ma la mia vera compagna si chiamava bottiglia.

Bevevo per ansia, per allegria, per tristezza, in solitudine, in compagnia... Bevevo per bere.

Effetto droga: crisi di astinenza, necessità di aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto.

Non erano sufficienti le responsabilità sul lavoro, la nascita di due figlie, la parvenza di una vita "normale", per fermarmi. Finchè tutto, con il tempo, è diventato insostenibile.

Matrimonio finito, rapporti con i figli deteriorati, le dimissioni dal lavoro.

Poi i ricoveri in ospedale e i problemi con la giustizia. Non ce la facevo più, non ce la facevo proprio più.

Una voce di un medico mi disse di entrare in una comunità. Lo feci. Esperienze forti. Ne uscii. Poi ricadute e riprese. Nuovo tentativo. Ancora ricadute. Ancora un breve e non convinto tentativo. Drammi personali, crisi esistenziali, malesseri fisici e psichici.

Decisi di fare un nuovo, ultimo, disperato tentativo: ed ora sono qui al CUFRAD.

Mi faccio aiutare dagli operatori e dal gruppo di cura.

Mi sbatto, mi arrovello, mi perseguito, delle volte mi "libero", cerco di farmi aiutare e non sono nemmeno sempre capace di farlo...

Guardo le modalità dei compagni di gruppo per cercare di interpretare le mie, cerco di confrontarmi, di guardarmi dentro.

Mi dispero, mi esalto, cado e mi rialzo. Lotto.

Per ricostruire legami, trovare il mio equilibrio, essere finalmente un uomo e un uomo "libero".

Vorrei finalmente che davanti allo specchio, almeno si intravedesse un sorriso.

## ***Ho 41 anni e sono un avvocato con il problema dell'alcol ...***

Sono una donna avvocato e ho 41 anni.  
Sono arrivata qui al CUFRAD dopo 10 anni di alcolismo intervallati da periodi di astinenza.

Ho cominciato a bere da adolescente, ai tempi del liceo. Bevevo solo il sabato sera, ma già allora mi capitava di esagerare e di tornare a casa ubriaca.

A 22 anni ho conosciuto colui che è stato il mio compagno di vita per 10 anni, anche lui forte bevitore ma non alcolista. Con lui e con i suoi amici tutte le cene erano innaffiate da vino, e proprio con lui ho cominciato ad amare il vino, a sceglierlo e a consumarne sempre di più.

Poi con il lavoro che facevo mi capitava spesso di andare a prendere un aperitivo con qualche collega di studio fino a quando, un giorno che non ricordo, cominciai a bere anche da sola, all'inizio solo la sera, ma con il passare del tempo anche durante il giorno.

Nell'estate del 2003 i miei genitori, essendosi accorti che spesso mi presentavo a casa loro già alterata, corsero ai ripari e mi fecero ricoverare in una clinica vicino a Torino. Trascorsi lì il mese di agosto e, una volta dimessa, ripresi a lavorare e a bere sempre di più.

Andavo a lavorare in pullman perché il mio compagno mi impediva di guidare e prima di entrare in studio passavo al bar e consumavo la prima vodka della giornata poiché se non lo facevo mi tremavano le mani; poi tutta la giornata era intervallata da tre-quattro puntate al bar fino ad arrivare la sera a casa sempre più ubriaca. Anche a casa le bottiglie di superalcolici finivano rapidamente, e cominciai a

nascondere la vodka per berla quando il mio fidanzato non c'era o andava a dormire.

Sul lavoro cominciai ad accusare i colpi: mi capitava a volte nel pomeriggio di addormentarmi sulla scrivania e, così facendo, il mio capo mi diede il benservito dicendomi di andarmi a curare.

Durante quell'estate cominciai una serie di ricoveri che mi portò a conoscere molte cliniche della provincia di Torino; stavo un mese, mi dimettevano, uscivo, tornavo a bere e a breve mi ritrovavo ricoverata.

Ero ormai consapevole del mio problema ma non ero disposta a rinunciare alla bottiglia.

Persi anche il mio compagno, che dapprima mi era stato accanto, e nel maggio del 2005 il servizio di Alcologia che mi aveva in carico mi convinse ad entrare in una comunità. In questo modo rispondevo alla volontà della mia famiglia ma non avevo certo rinunciato al bere; non appresi quasi nulla da quell'esperienza, forse non ero pronta, e abbandonai il cammino dopo sei mesi con la scusa che l'equipe ostacolava una relazione che avevo instaurato con altro utente. Uscii e la prima cosa che feci fu andare a bere. La relazione con l'altro utente continuò nonostante la mia ricaduta e nonostante il coma etilico che venne subito dopo; dimessa dall'ospedale e dalla clinica cominciai un periodo di astinenza, convivevo, lui lavorava ed iniziai a frequentare il CAT, Club degli Alcolisti in Trattamento.

Nonostante l'astinenza il problema persisteva e ben presto ricominciai a bere di nascosto fino a quando nell'estate del 2006, il mio compagno telefonò agli amici del CAT informandoli della mia ricaduta e mi lasciò. Furono proprio gli amici del CAT, insieme alla mia famiglia, che si presero cura di me e mi indirizzarono all'ennesimo ricovero in

clinica. Ne uscii rinata, convinta di non bere più e tornai a vivere con i miei genitori.

Mio padre era molto malato e anche per lui decisi di smettere, per dargli un ultimo periodo di tregua; ci lascio nel 2007 e io ormai non bevevo più e ripresi a lavorare in uno studio legale. Continuavo a frequentare il CAT e questo mi dava forza.

Tutto andava bene ma, frequentando certi ambienti, le occasioni per bere erano sempre più frequenti e nell'autunno del 2008 ebbi una brutta ricaduta; mi licenziai e, spinta dal servizio di alcologia e da mio fratello, cominciai a frequentare un centro diurno per persone con problemi di alcol e droga.

Per circa 2 anni la mia vita si svolse tra quelle mura e quelle di casa di mia madre che mi seguiva passo passo.

Dopo 2 anni di astinenza la mia insoddisfazione per la mancanza di un lavoro, che neanche cercavo, e di una vita affettiva cominciò a crescere e mi buttai nuovamente nell'alcol pensando di colmare così le mie mancanze.

Dopo qualche mese mi ritrovai di nuovo in coma e dopo 3 mesi trascorsi tra ospedale e cliniche sono approdata qui al CUFRAD con passaggio diretto.

Qui ho cominciato un nuovo percorso di psicoterapia individuale dopo quello di terapia familiare intrapreso al centro diurno.

Questo percorso mi sta servendo molto, mi sta facendo raggiungere un maggior grado di consapevolezza della mia dipendenza ed una maggiore determinazione nel continuare. So che la strada non è finita e so anche che fuori di qui le cose dovranno cambiare e proprio per questo sto analizzando il rapporto con mia madre e con tutta la mia famiglia che tanto ha avuto parte nella mia vita.

***Mio padre mi disse: io chiudo gli occhi sui soldi che spariscono e tu rispondi al telefono.***

Sono C.... La mia storia comincia una trentina di anni fa col solito spinello, col solito gruppetto di amici. Perché non provare?

E così fu la mia prima fumata con la musica ad altissimo volume e un senso di incredibile leggerezza. Ne seguirono molte altre: tutte piacevoli e all'insegna del "chi se ne frega".

Finalmente tutti i complessi, le frustrazioni e le inibizioni che mi avevano accompagnata fin dall'infanzia, ... svaniti, dissolti in una nuvola di fumo.

Sono stata una bambina timida e complessata da una sorella di un anno più grande di me e, a dir poco, "perfetta". La mamma mi sembrava tutta per lei... e a me solo gli scapaccioni perché ero testarda e pigra.

Ero anche triste: ogni tanto mi saliva un groppo in gola e cominciavano a cadere lacrime su lacrime. Mi nascondevo perché mi sentivo profondamente sola e non capita.

Crescendo le cose non sono migliorate: mia sorella andava bene a scuola, io no, ma avevo i miei spinelli a tenermi compagnia ... così tanto che lo dissi a mo' di sfida anche ai miei genitori: "io fumo e non intendo smettere". Mille raccomandazioni a non passare a droghe più pesanti e qualche lacrima di mia madre.

Invece, nonostante tutto, l'eroina è arrivata. Prima in punta di piedi: costava poco (all'epoca non avevo carenza) poi, in modo massiccio.

E allora comincia l'incubo: trovare i soldi, sempre di più, lo sbattimento, le amicizie che cambiano, tutto il mondo gira solo più intorno alla "roba".

A 18 anni, messa alle strette dai miei genitori in quanto gli ammanchi dei soldi erano diventati sempre più ingenti, sono stata ricoverata per la prima volta in una clinica di Torino.

Un incubo: niente metadone, niente di niente, solo tremenda, maledetta carenza. Poi passa...

Esco e mi trasferisco a Chiavari con mia madre per finire il liceo in un posto tranquillo. Dò la maturità senza grossi problemi e torno a Torino.

Poco tempo e la giostra ricomincia: roba, soldi, furti ... la solita solfa.

Mio padre decide di non volermi più vedere fatta e mi affitta una mansarda per conto mio. La libertà più totale!

Il rapporto con mio padre è stato inquinato da una sorta di ricatto: "Io chiudo gli occhi sui soldi che spariscono e tu rispondi al telefono" ... visto che arrivavano telefonate di cui mia madre non doveva sapere nulla (!!!) ... voci femminili che lo accusavano di fare le corna a mia madre.... Io ho accettato per comodo, ma con un profondo senso di disgusto dentro.

Ecco perché il rapporto con mia madre era quasi inesistente. Io la giudicavo troppo remissiva, troppo pronta ad accettare tutto dal marito, senza capirla: solo più avanti ho capito che aveva sempre fatto tutto in funzione dell'unità familiare, compreso accettare la presenza di una suocera dispotica e nevrotica. Solo quando siamo state io e lei da sole in Liguria ho finalmente recuperato un rapporto sano e affettuoso con lei, un rapporto che non è mai più finito.



Inizio poi a frequentare l'Università che, in realtà, mi serve solo per la toilette dove andare a farmi in tranquillità. Inizio a vendere hashish per pagarmi la roba, ma un giorno mi arrestano: 10 giorni da incubo nelle celle di sicurezza della Questura, poi il processo: 1 anno e 8 mesi con la condizionale. Nemmeno questo mi ferma.

Io e il mio ragazzo ci trasferiamo in Sicilia, e qui ricomincia tutto da capo: soldi, lavoro, roba, tanta roba.

Inizia anche il problema dell'alcol, sempre di più: vino, aperitivi, tutto quello che capita.

Continuo per anni finchè finisco in clinica a disintossicarmi: una volta uscita però ricomincio ... mi da sicurezza, forza, strafotenza e così continuo ... cartone dopo cartone. Mi ritrovo spesso al mattino piegata in due a vomitare bile finchè non riesco a ingurgitare un po' di alcol.

Dipendenza negata più volte a mio padre che mi diceva di fare attenzione. Ma io ero sicura di dominare la situazione finchè ho riconosciuto in tutta la sua bruttezza di essere alcolizzata.

La vergogna delle mani che tremano al banco del bar al mattino presto, mani che non riescono nemmeno a reggere il bicchiere senza rovesciarne metà, gli occhi della gente nel vedere una donna che beve senza ritegno. E poi tutto quello che bevevo a casa al riparo da sguardi indiscreti e colpevolizzanti. Mi vergognavo di me stessa, mi facevo schifo da sola, ma intanto continuavo fino a stordirmi e a non pensare più a nulla. Altri ricoveri, fallimenti fino all'ultimo, forse il più doloroso.

Ero uscita dal problema e da sola avevo trovato un lavoro, una bella casa ..., ma dopo un po' è ricominciata la storia.

Roba, alcol, roba, amici di convenienza, amici di bottiglia o di buco e poi ognuno per la sua strada. Continuavo a bere sempre di più e sono finita in ospedale perché cadevo per terra, io pensavo inspiegabilmente, e invece era il non mangiare, il bere, la roba.

Ora è un mese che sono qui al CUFRAD e va tutto bene. Sembra lontanissimo il pensiero dell'alcol o della roba, ma è meglio stare in guardia (così mi insegna l'esperienza ...) e mi sento pronta ancora una volta a ricominciare a vivere una vita normale, fatta di piccole cose: un lavoro, una casetta, qualche amico vero.

Mi sento la vita in mano, mi sento di voler riprovare a vivere per l'ennesima volta.

Mi rivolgo a mia madre che è in Cielo e le dico: "Mamma, da lassù mi vedi... Quanto male ti ho fatto! Potrai mai perdonarmi? Spero tanto di sì, comunque io ogni sera ti mando un piccolo bacio".



***Già all'età di 13 anni scappavo cercando giovani che avessero lo stesso disagio; lì mi sentivo appagato, non mi sentivo diverso.***

Mi chiamo E. ho 40 anni e sono di Roma... Mi vengono in mente molte cose del mio passato, non è una cosa piacevole però era la mia realtà...

Il mio inizio nell'uso delle sostanze era uno scappare da una realtà sociale problematica: collegio, abbandoni familiari, tensioni familiari dove persone perbeniste cercavano di crescere due fratelli con seri problemi di chiusura di cui non riusciamo ancora a parlare per traumi infantili...

I miei familiari si sono accorti che avevo bisogno di uno psicologo di sostegno per avere un supporto personale per problematiche che ancora oggi, a 41 anni, sto cercando di risolvere...

Quello che posso dire è che la droga uccide, la droga è soltanto uno scappare e questo succede perchè manca la comunicazione...

Nella società della frenesia non c'è tempo di comunicare...

Il giovane oggi cerca in qualche modo di rifugiarsi all'esterno perchè si sente incompreso, quindi la comunicazione all'interno del nucleo familiare è la cosa più importante.

Già all'età di 13 anni, quando andavo a scuola, scappavo da questo mio disagio personale cercando giovani che avevano lo stesso disagio; lì mi sentivo appagato, non mi sentivo diverso.

Da lì è iniziato l'uso di hashish fino ad arrivare all'eroina e di lì è stato tutto un susseguirsi di anni e anni di tentativi di smettere però non avevo consapevolezza di questo disagio, non "lavoravo" mai questo disagio perchè tenevo tutto dentro e mi sono rifatto male...

Ora sono qui perchè è successa di nuovo una situazione dove mi sono di nuovo chiuso in me stesso e non ho chiesto aiuto a nessuno...

Qui la cosa buona è che ci si lavora proprio su queste cose con i tuoi tempi, per elaborare insieme i tuoi traumi, i tuoi disagi: questa è una cosa positiva che mi sta giovando da otto mesi...

La comunicazione è la cosa più importante, specie in una società in cui c'è molto cinismo, quindi è importante parlarsi, mettersi in contatto con i figli, e chiedere aiuto quando serve...



***Noi siamo come una banconota: se anche nella nostra vita siamo sballottati, se siamo pestati e finiamo per sentirci degli stracci, noi non perdiamo il nostro valore, noi siamo sempre importanti ...***



Pace e bene. Sono Frate Felice.

È tanto che non faccio testimonianze sul mio passato ... Io sono frate dal 1994, ma nel mio passato, ... tanti e tanti anni fa, facevo uso di sostanze stupefacenti ...

Forse voi vi chiedete cosa possa dire io in un incontro sui "comportamenti a rischio" dei giovani...

Ai miei tempi non c'erano queste cose!... Sbagliato, anche ai miei tempi c'erano questi comportamenti, solo che non c'era You Tube e la gente non lo veniva a sapere, ma sono cose vecchie come il mondo...

Da ragazzini c'è sempre stata la prova di forza, c'è quello più forte e quello più debole che cerca di imitarlo, a noi dicevano che erano prove per crescere, per diventare uomini

... Penso che, per parlare dei "comportamenti a rischio" dei giovani, ci siano due "parole chiave" da esaminare: "essere considerati" ed "essere visti".

**"Essere considerati"** ... Mi ricordo di quando ero piccolo ..., noi abitavamo in una cascina e c'era da fare una scala a pioli per andare a prendere la legna per accendere la stufa.

Mia madre non chiedeva a me, ma chiedeva ai miei amici perchè diceva che io ero debole, che non ero in grado di farlo, e io mi arrabbiavo molto con mia madre. Dentro di me dicevo: "ma allora io non sono capace di fare niente...".

Di conseguenza, a causa del mio sentirmi incapace, divenuto più grande ho iniziato a fare uso di sostanze stupefacenti, e per far vedere che ero forte e capace, facevo una cosa da matti: prendevo gli amici ... li caricavo in macchina ... andavo nel bosco di notte e ... a fari spenti andavo a tutta birra in mezzo alle piante ...

Ricordo che la cosa più tremenda che c'era in me era che, mentre i miei amici urlavano di paura, io prendevo soddisfazione perchè sentivo dentro di me che avevo un "potere" nei confronti dei miei amici: ... in quel momento io ero il più forte, il più grande, non ero considerato il più piccolo, il più debole... Avevo un vuoto dentro e lo volevo riempire... e così anche i miei amici ...

Però lo riempivamo male... Anche oggi è questo vuoto che dobbiamo cercare di riempire nei nostri giovani, nei nostri ragazzi...

**"Essere visti"**... Specialmente al giorno d'oggi, nell'era di Internet e You Tube e dei social network, cerchiamo di costruirci un mondo virtuale, non un mondo reale. Siamo

così impegnati a costruire e a sognare questo mondo che ci dimentichiamo chi siamo e ciò che siamo veramente ... fuggiamo dalla nostra realtà finendo così per non accettarci per quello che siamo veramente ... per essere considerati facciamo di tutto, fino ad arrivare a fare cose estreme, come sfidare la morte ... Ma nel mondo virtuale la morte non esiste e siamo convinti di questo... La morte non può avvenire perchè noi ci sentiamo molto più forti, non può accadere ...

Questo capitava anche nel mondo dei tossici: dicevamo "io sono furbo, a me non può accadere niente, sono gli altri che sono stupidi, a me non può succedere niente" ... Ed è così che il vuoto dentro di noi continua...

Oggi ero in Chiesa a pregare e mi è venuto in mente questo esempio.

Prendiamo una banconota da dieci euro, da cento, da cinquecento, quello che vogliamo... stropicciamola, calpestiamola, diamole dei calci, conciamola come vogliamo, ma quella banconota non perde il suo valore... Noi siamo come questa banconota: se anche nella nostra vita siamo sballottati dalle cose che ci succedono, siamo pestati e finiamo per sentirci degli stracci o peggio ancora, non importa, noi non perdiamo il nostro valore, noi siamo sempre importanti: sudati, profumati, sporchi o in ordine, magri, alti o bassi, belli o brutti, questo non importa niente, la nostra vita è importante e vale, non per la nostra apparenza ma per ciò che siamo, per ciò che facciamo e per ciò che sappiamo...

I comportamenti a rischio non sono solo una cosa da giovani... Ieri sera per curiosità sono andato anch'io a vedere su You Tube e ho visto un filmato con due anziani

che, dalla loro auto in corsa che andava a passo d'uomo, son scesi e cominciavano a fare gli sciocchi, a ballare, per essere ripresi a fare questo... Poveretti, ho detto, il vuoto prende a tutte le età e noi dobbiamo riempirlo questo vuoto, ma come? Come fare per essere considerati? Mi è venuto un esempio che per me è stato molto importante...

Quando sono entrato in comunità era il 5 ottobre del 1991; il 6 ottobre al mattino i miei compagni mi svegliano alle sei meno un quarto per andare in Chiesa: sapete che fatica?!? In cappellina c'era Fabrizio, il nostro fondatore, che conduceva la preghiera, ma non è stata la preghiera la cosa importante per me quel giorno... Eravamo quasi una settantina presenti in Chiesa; al termine della preghiera Fabrizio chiedeva al Signore di benedire tutti noi. Ebbene, ... ci ricordava tutti, uno per uno, nome per nome... io ero appena arrivato, e mi sono detto: "adesso non si ricorderà il mio nome, ... Fabrizio l'avrò visto due volte nella mia vita"; eppure ha detto " Signore benedicci Ettore" (Ettore era il mio nome prima di diventare Frate Felice). Io sono rimasto folgorato, in quel momento mi sono sentito considerato, una persona viva: è stato l'inizio del mio cammino qui in comunità e l'inizio del cammino del cambiamento nella mia vita...

E' questo che voglio dire ai genitori e a tutti, non considerate il ragazzo un "tossico" e basta, "un alcolizzato" e basta; considerateli per quelli che sono: persone umane, e bisogna aiutarli con l'amore, basta una piccola cosa, anche ricordarli e chiamarli per nome.  
Pace e bene.



***Qui mi sento come in una nuova famiglia,  
abbiamo proprio una protezione psicologica,  
morale, e per chi vuole anche spirituale***

Sono C., ho 60 anni e sono alcolizzata da moltissimi anni... In principio quest'esperienza mi faceva sentire forte, meno timida, meno inibita, invece poi, piano piano, mi sono accorta che era tutto il contrario: pensavo di non fare del male a nessuno bevendo fuori, nei bar, però facevo molto male a me stessa...

Poi questa sostanza ha cominciato a prendermi la mano, ha cominciato a farmi passare la voglia di vivere, l'entusiasmo per la vita...

Poi mi sono trovata qui al CUFRAD: le poche persone che mi vogliono bene, i miei medici, mi hanno consigliato questa comunità.

E' da poco che sono qui, ma sto cercando di trovare la forza di volontà, l'autostima, di riuscire a separarmi dall'alcol perché da soli non si può fare assolutamente ... ho provato tante volte ma non ci sono mai riuscita...

Qui mi sento come in una nuova famiglia, abbiamo proprio una protezione psicologica, morale, anche spirituale volendo: mi trovo molto bene e spero di darvi ancora in futuro mie notizie buone...



***Ho due figli ancora ragazzini ... ed io ho dovuto scegliere: Ho preferito perdere la bottiglia.***

Sono F. ed ho 54 anni, sono titolare di un ristorante in provincia di Torino, e avevo a disposizione abbondanza di alcol; prima potevo essere definito un bevitore sociale, diciamo così, e ciò mi ha dato la possibilità di usare l'alcol come un calmante ... il fatto di bersi un gocchetto di vino alla fine della giornata di lavoro, ... poi la classica bottiglia di vino stappata ad una certa ora, verso la metà della serata, e un'altra bottiglia proprio prima di andarsene dal locale. Così piano piano sono scivolato nel tunnel dell'alcol e non mi sono neanche accorto di dove andavo a parare, ritrovandomi così con le mani tremanti ed una testa abbastanza confusa, ... cioè non mi "ritrovavo" più come qualche anno prima.

Malgrado io abbia già fatto 24 anni di attività sempre nello stesso ristorante, non mi sono accorto di diventare un alcolista, tranne questo tremore al mattino che mi riportava nuovamente a ".... tirare su le serrande" facendomi due o tre calici di bianco di modo che mi sparisse il tremolio.

Giunto a questo punto ho chiesto aiuto al Ser.T.. Ho spiegato tutto ciò che mi stava accadendo e mi è stata data la possibilità di andare per un mese in una Clinica che si occupava di disintossicazione in Piemonte, nel Canavese. Da lì, poi, sono uscito, ma secondo me quel mese non è bastato perché poi ho avuto una ricaduta da lì a poco tempo e di conseguenza ho dato poco valore a quel mese che avevo passato in clinica, seppur contento di quello che avevo fatto.

Finito questo mese mi sono ricollegato alla sostanza pensando di essere diventato padrone della sostanza e invece ora sono qui al CUFRAD per cercare di eliminare questo problema, anche perché mettevo sempre davanti il bicchiere e poi i miei figli.

Allora, a seguito di questa ricaduta, ho richiesto aiuto al mio Sert e la dottoressa che mi seguiva si è messa subito alla ricerca di un posto nella clinica precedente, ma io non ero contento, perché sospettavo andasse a finire come la volta prima... di conseguenza ho chiesto alla psicologa se c'era la possibilità di prolungare il periodo...

È vero, uscito dalla clinica ero abbastanza pulito da un punto di vista fisico, ma probabilmente a livello mentale ero ancora in difficoltà, e proprio per questo adesso sono venuto qui al CUFRAD.

Ultimamente, nei mesi scorsi, avrei avuto la possibilità di toccare la sostanza, in quanto sono stato ricoverato all'Ospedale CTO per 28 giorni per un intervento alla gamba, ma non ho avuto nessun "allaccio" con birra, vino, nè con altre sostanze alcoliche.

Questo mi ha dato abbastanza fiducia per quanto riguarda il futuro, cioè posso pensare che, terminato il mio percorso di cura qui, io potrò uscire con determinate sicurezze, anche perché comunque ho due figli ancora ragazzini con cui ci siamo messi a tavola, abbiamo discusso un po'... ed io ho dovuto scegliere: o io mi tenevo loro e perdevo la bottiglia o mi tenevo la bottiglia, perdendo loro.

Ho preferito perdere la bottiglia.

***Mia moglie ha trovato un uomo che le sta vicino e la aiuta a crescere mio figlio e io ... vorrei essere al suo posto...***

Mi chiamo G., ho 40 anni e vengo dalla provincia di Novara.

Ho iniziato a bere alcol all'età di 12 anni, quando mio padre mi accompagnava nei circoli: per tenermi buono mi dava sempre un goccio di birra o un goccino di vino, ma non lo faceva perché mi voleva male, era solo una questione di ignoranza secondo me...

Passando il tempo ho cominciato ad avere compagnie più grandi e ho cominciato a bere sempre di più, fino a quando ho poi conosciuto l'eroina che è stata quella che mi ha rovinato la vita... ma rovinata non radicalmente perché ora sto cercando di migliorare...

Mi sono sposato, poi mi sono separato; ho un figlio di 14 anni, ha un po' di problemi, prende farmaci perché è molto teso e di questo sono un po' preoccupato...

Sono qui al CUFRAD e mi trovo bene con tutti i compagni di gruppo e con tutti gli operatori. Spero di trovare in futuro un buon lavoro che mi dia autonomia...

Ci tengo a condividere una cosa per me molto importante: mia moglie ora ha trovato un uomo che le sta vicino e la aiuta a crescere mio figlio ed io, con sincerità, dico che di questo sono molto orgoglioso, anche se vorrei essere io al suo posto...

***Ero in piazza del paese ad aspettare la corriera e sono andato a comprarmi una bottiglia di vino, ma mi sono chiesto il motivo... e quindi...***

Mi chiamo G., vengo dalla provincia di Napoli sono un alcolista da 25 anni.

La mia famiglia era composta da 4 figli, con mia madre e mio padre. Purtroppo i miei genitori li ho persi quando ero piccolissimo e quindi sono andato a vivere con la mia nonna. Ho perso poi anche la nonna e sono andato a vivere con la zia e quando ho compiuto 18 anni sono partito per la Germania. Lì conobbi una ragazza e sono andato a vivere con lei, ma lei voleva avere un figlio da me, non rimase incinta, e a questo punto andammo da un medico a fare un controllo ed io risultai sterile, da quel momento mi cadde il mondo addosso, da quel giorno iniziai a bere, bevevo l'infinito...

Con il passare del tempo, i miei fratelli e la mia sorella si erano sposati, ognuno ha preso la sua strada.

Mia sorella ha fatto il trapianto di midollo osseo e solo io ero compatibile, non la vedevo da 20 anni, ci eravamo lasciati per motivi di eredità, eravamo in contrasto, ma lei è venuta a cercare me, ed essendo mia sorella non potevo dirle di no: ho accettato.

Dopo tanti anni ho voluto chiedere aiuto per cercare di uscire dalla mia dipendenza...

Oggi mi trovo qui al CUFRAD, in questa comunità che è un paradiso, non ci ero mai arrivato a decidermi a chiedere aiuto, questo è un bellissimo traguardo.

Quando sono partito per il CUFRAD, ero in piazza del paese ad aspettare la corriera, c'era un ragazzo sulla

panchina che beveva una coca cola, ed io sono andato a comprarmi una bottiglia di vino, per fortuna non l'avevo aperta.

Al ritorno dall'acquisto mi ero seduto di fronte al ragazzo, e mi sono chiesto il motivo per il quale avrei dovuto ricominciare a bere, non potevo tornare indietro, mi sono quindi comperato due o tre bottiglie di coca cola.

Il ragazzo mi ha chiesto se stavo bene, perchè non bevevo, e io ho risposto una cosa: sto andando in comunità e voglio iniziare bene il mio nuovo percorso.



***La droga è stata solo un fallimento nella mia vita.  
Mi ha fatto perdere tutto: gli affetti più cari ed  
anche...***

Sono F., ho 37 anni, sono di origine piemontese, figlio di genitori separati: i miei genitori si sono separati quando io avevo un anno, molto presto dopo il loro matrimonio.

Il mio inizio dell'uso di sostanze risale ai 14 anni, con l'uso di marijuana ed hashish. Frequentavo persone più grandi di me che ne facevano uso quotidianamente.

Pian piano la mia voglia di trasgressione mi ha indotto all'assunzione e anche alla vendita di ecstasy e di LSD all'interno delle discoteche. La conseguenza più grave è stato lo sviluppo di un delirio di onnipotenza: mi sentivo onnipotente con tutti, con chiunque...

Per quattro o cinque anni ho continuato questa vita, ma, non accontentandomi più, decisi di passare all'uso di cocaina, l'ho usata per un anno e mezzo; la usavo per dimenticare, per avere euforia, per sentirmi più integrato nella società. Poi sono passato all'uso di eroina per giungere infine alla completa dipendenza durata per 10 anni.

La causa scatenante di una vita dipendente è stata la separazione dei miei genitori: ho sofferto molto, ha radicato in me una sensazione di abbandono e, di riflesso, una serie di sensi di colpa per quanto accaduto. Dominanti erano la tristezza e la rabbia. Nessuno dei due si preoccupava di me, del bisogno disperato che avevo di avere una mamma e un papà accanto a me.

Mi restavano solo tante domande a cui non ho avuto mai nessuna risposta, pur chiedendo delle risposte, e mi ha dato un vuoto incolmabile. Non ho mai trovato una via d'uscita, se non la dipendenza. Mi faceva dimenticare i problemi, i

problemi della separazione dei miei genitori e tutto quanto. Ho scelto l'eroina, come accennavo prima, perchè mi annullava i pensieri, le preoccupazioni, mi annebbiava, mi faceva vivere in un mondo irreali.

Analizzando la mia vita fino ad oggi mi rendo conto di aver fatto un grande sbaglio. La droga è stata solo un fallimento, mi ha fatto perdere tutto nella vita, gli affetti più cari che sono quelli di mio figlio, di mio nonno e di mia nonna.

Consapevole di tutto ciò ho deciso di iniziare un percorso comunitario con lo scopo di affrontare costruttivamente e razionalmente i miei problemi.

Oggi è questa la mia più grande conquista.

Penso ancora alla droga ma in modo negativo, e questo pensiero costituisce la speranza di non usarla più una volta fuori dal contesto comunitario.

Prioritario per me sarà riprendere in mano la mia vita con calma, con il tempo che ci vorrà, trovando un lavoro e riallacciando i rapporti con i familiari che mi sono rimasti e soprattutto con mio figlio: sono due anni che ho perso la sua vicinanza, il suo affetto e non sono riuscito neanche a dargli il mio da papà...





## *Come siamo fragili... e vulnerabili alle ricadute...*

Sono F. Io ho cominciato con l'eroina ed è stato un percorso molto lungo, di circa dieci anni. Provengo da una famiglia medio-borghese molto violenta in casa...

Io ero un ragazzo normale, un ragazzo che aveva voglia di fare tante cose come tutti i ragazzini... solo che purtroppo io quotidianamente prendevo botte sia da mia madre che da mio padre più volte al giorno... Nel tempo mi sono reso conto che quel matrimonio era un matrimonio sbagliato. In effetti ciò che mi ha dato la prova di quello che sto dicendo è la nascita di mia sorella che praticamente ha avuto le stesse cose, cioè botte, violenze, umiliazioni.

A scuola andavamo tutti e due bene però queste botte, questa distrazione, ha fatto sì che io dopo la terza media ho deciso di smettere di studiare e a 15 anni sono andato a lavorare.

Ho lavorato fino al militare, a 20 anni, e anche lì mi comportavo bene, avevo i miei successi: facevo tante cose, facevo l'operaio, ho imparato a vivere con gli operai con le loro frustrazioni, con i loro problemi, ecc...

Solo che a 18-19 anni, poco prima di partire per militare, ho deciso di andarmene di casa perché le cose continuavano ad essere sempre peggio: più crescevo e più le botte diventavano dure...

Quindi me ne vado di casa, vado ad abitare in una pensione, poi parto per militare e a militare incomincio a conoscere l'hashish. Dall'hashish, che è durato un breve periodo, sono passato direttamente all'eroina... e l'eroina mi dava soddisfazione, mi copriva quel dolore e la mancanza di quelle cose che avrei voluto avere confrontandomi con i

miei compagni, con gente della mia età, che invece avevano della famiglie d'oro secondo me: protetti, amati...e invece io no.

Quindi l'eroina piano piano mi ha portato a perdere il lavoro, a vivere in una soffitta e praticamente sono andato avanti dieci anni sbandato, facendo anche il delinquente perché in qualche modo dovevo pur vivere e di lavorare non se ne parlava più...

Un bel giorno, dopo tutti questi anni, conosco uno psicologo che lavorava al Ser.T. del paese dove io abito: mi sono rivolto a lui, una persona molto comprensiva, e attraverso lui, dopo circa un mesetto, sono riuscito a smettere di bucarmi. Ho smesso completamente. Nel giro di un mese ci siamo stupiti tutti... non ho più toccato una siringa da allora e premetto che ho già una certa età.

Con l'aiuto degli operatori del Ser.T. sono ritornato a scuola, sono andato a fare l'educatore di comunità infantile... Ho preso la maturità, ho fatto cinque anni in tre, e nel frattempo al Ser.T. mi hanno offerto il posto come consulente al posto dell'educatrice del Servizio che andava via, come educatore di strada perché conoscevo tutti nel paese e tutti conoscevano me.

Ciò mi ha portato un po' in auge, infatti ho avuto parecchi successi sempre seguito dagli operatori e ho lavorato praticamente nel Servizio per nove anni. In questi nove anni mi sono riqualificato e sono diventato educatore professionale. Una volta diventato educatore professionale sono andato a lavorare all'ex Ospedale Psichiatrico e li ho fatto una discreta esperienza che è durata una decina d'anni. Ho lavorato in tutti i settori, sono stato direttore di due-tre

comunità, mi occupavo essenzialmente di utenza femminile, di persone anziane...

E qua incomincio a bere! Dovessi spiegarmi il motivo per cui ho iniziato a bere, non saprei ancora dirlo: perché avevo tutto, mi ero ricostruito la mia vita, avevo la mia macchinina, avevo una compagna, al sabato andavo al cinema, andavo a mangiarmi la pizza, non provavo nessuna voglia di sostanze... nessun rimpianto... l'eroina l'ho addirittura rimossa...ad oggi avessi un etto di eroina qui la butto via, non mi interessa più!

Con l'alcol è sembrato quasi uno scherzo, ho incominciato a sbevazzare e qui mi viene un po' da pormi la domanda: "PERCHE'?". Non mi mancava nulla, che cosa mi è risalito dentro e perché l'alcol e non per esempio l'eroina o la cocaina?

E questo sto cercando di spiegarmelo qui in comunità.

Adesso ho risolto molti problemi miei, per esempio sono arrivato a perdonare i miei genitori.

Adesso mio padre è mancato e mi trovo a pensarlo.

E mi trovo a pensarlo non in quei momenti di rabbia ma nei momenti che sono stati pochi, ma sono stati belli, intensi.

Sovente telefono a mia madre che è in una casa di cura, ha 83 anni...e anche per mia madre provo lo stesso sentimento.

Sono quasi arrivato al punto di attribuirmi le colpe, poi ci penso bene e mi dico "no, non è possibile, io non sono nato cattivo, io lo sono diventato cattivo, con annessi e connessi".

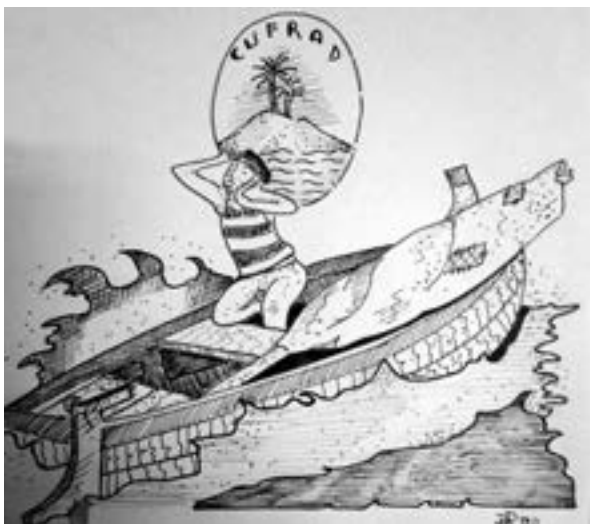
Poi mi sto rendendo conto del male che ho fatto a me, ma non solo a me, il male che ho fatto agli altri... e di male ne ho fatto.

Adesso è un po' di tempo che incomincio a provare dei sensi di colpa per quello che ho combinato...non voglio dire inconsciamente perché suonerebbe un po' come una scusa, però diciamo che di incoscienza ce n'era un buon 80%.

Non mi ponevo certi problemi, l'importante era soddisfare il mio bisogno di non star male, prima di tutto, e di soffocare tutto quello che piano piano incominciava a salirmi.

Comunque sia, ho perso tutto perché nel frattempo mi sono sposato, ho una figlia di 19 anni, una bellissima ragazza che adesso va all'Università.

Anche con la mia famiglia siamo andati bene vent'anni, poi le cose sono cambiate e in questo ultimo anno e mezzo siamo arrivati ad una conclusione sgradevole, cioè a pensare ad una separazione. Oggi siamo due separati che si stimano molto, che hanno un buon rapporto... lavoriamo soprattutto per la figlia, perché soprattutto non vogliamo che provi quello che ho provato io...



***Un giorno mio padre spaccò i denti a mia madre, e ci portò via da lei, a mille chilometri di distanza ... avevo appena 12 anni...***

Sono A. ed ho 43 anni. Vorrei condividere con voi la mia esperienza, quello che ho passato...

Io all'età di 12 anni ho subito un gravissimo trauma... Dall'esterno sembrava che io vivessi in una famiglia del Mulino Bianco, ... i miei genitori ci hanno fatto credere questo. C'eravamo io e mio fratello. Eravamo ragazzi vivaci, normali, tranquilli, sereni, felici...

Un giorno i miei genitori si separano, così, all'improvviso, in una notte; mio padre spaccò i denti a mia madre, ci buttò fuori di casa e ci portò via da lei, a mille chilometri di distanza, e da lì iniziò il mio calvario...

Mi costringeva a scrivere a mia madre delle lettere in cui dicevo che se lei non tornava poteva anche essere morta per me... avevo appena 12 anni...

Sono cose che, purtroppo, non riuscirò mai a dimenticare nella mia vita, mi hanno segnato tantissimo... Questa cicatrice me la porterò sempre, ... e anche se le ferite guariscono le cicatrici restano ...

Anche parlare di Amore per me è difficile, è una parola molto grande e mi spaventa tantissimo...

Non volevo stare in casa di mio padre perchè era una persona molto violenta e alcolizzata, mi picchiava, mi obbligava a fare cose che non volevo; stavo meglio fuori che a casa... di conseguenza, essendo molto giovane frequentavo persone più grandi e malviventi, quindi sono

venuto su alla scuola della strada, e la strada ti porta soltanto o in galera o alla malavita.

Ho conosciuto la violenza e tante brutte cose di cui non voglio neanche parlare: fanno parte del mio passato e voglio che restino lì...

Posso dire solo una cosa... sono arrivato qui al CUFRAD dopo molta sofferenza di tutti questi anni, adesso ho 43 anni, e posso dire che c'è sempre stata una lucetta dentro di me accesa, che non si è mai arresa, di potercela fare... Ringrazio i dottori che mi seguono qui e che mi hanno dato una mano e la fiducia, aiutandomi per poter risolvere i miei problemi: tanti ne ho risolti, ma purtroppo alcuni non ci sono ancora riuscito...

Penso che la paura più grande che invade tutte le persone, anche non tossicodipendenti, è la paura di guardare in se stessi, vivere le proprie emozioni, l'ansia, la rabbia, la paura... Sono emozioni che viviamo tutti i giorni, ma bisogna anche saperle razionalizzare e viverci insieme.

Se una persona non riesce a farlo, diventerà sempre dipendente di qualcosa... Io ho imparato qua a guardarci dentro e a riuscire a vivere molto più sereno di una volta ed è questo il messaggio che io vorrei lasciare...



***Ho iniziato a far uso di droghe perchè ho avuto dei vuoti affettivi, una distorsione del pensiero, la difficoltà di gestire i miei sentimenti, le mie emozioni.***

Sono D., ho 37 anni. Ho cominciato a far uso di cocaina all'età di 15 anni.

Ho iniziato a far uso perchè ho avuto delle lacune affettive, una distorsione del pensiero, la difficoltà di gestire i miei sentimenti, le mie emozioni.

All'inizio era una cosa piacevole, molto bella, però non ero entrato nella dipendenza vera e propria; quando sono entrato nella dipendenza vera e propria è diventato un problema: usavo per stare bene ma era come una cosa obbligatoria, c'era un vuoto dentro di me che cercavo di colmare con la sostanza.

Nel tempo questo mi ha posto in modo negativo, sono diventato un delinquente...

Adesso sono al CUFRAD e non assumo sostanza da tempo. Sto facendo una riabilitazione, un reinserimento nella società perchè la dipendenza porta ad un'autodistruzione corrosiva all'interno della società: non si rispettano più regole, la propria vita, la vita degli altri...

Ho bruciato tutto quello che avevo intorno, come se fosse una bomba...

Stando al CUFRAD ho riscoperto dei desideri e delle emozioni che erano morti, che la droga mi aveva fatto spegnere; con l'andare del tempo, li ho ritrovati con il desiderio di rimettermi in gioco nella mia vita, nel camminare con i miei compagni di gruppo, nell'essere aiutato dagli psicoterapeuti e dai dottori.

Posso dire che nel mio cammino ho cercato di metterci tutto l'impegno e la volontà per affrontare le cose anche senza le sostanze, per vivere in un modo sereno, maturare il mio desiderio, il mio pensiero, senza avere più una realtà distorta come quando facevo uso di droghe.

Oggi sono consapevole delle lacune che mi hanno segnato in passato, però cerco di superare le difficoltà o i problemi che mi vengono incontro da lucido; se potessi tornare indietro non farei più uso di sostanze perchè, comunque, mi hanno segnato per sempre...





***Io per non sentirmi inferiore, per rendermi un po' più disinibita e per avere le parole più sciolte accettavo ...***

Sono M. e ho 43 anni. Mi trovo al C.U.F.R.A.D. da alcuni mesi.

Nel mio passato ho avuto problemi di dipendenza con le sostanze, con le droghe pesanti, in particolare con l'eroina e anche con l'alcol.

Tutto è incominciato dall'età adolescenziale, all'incirca potevo avere 15 anni, quando ho iniziato a chiedere a mamma e papà di poter uscire da sola e andare in discoteca la domenica pomeriggio e poter uscire alla sera nel paese e di poter rientrare dopo mezzanotte.

Tutte le volte che nel gruppo di amici si incontrava gente di altri paesi, dopo un po' di conoscenza, mi veniva offerto di bere qualcosa e, vedendo che l'altra persona chiedeva subito una birra, io per non sentirmi inferiore e per rendermi un po' più disinibita e per avere le parole leggermente più sciolte accettavo di iniziare a bere anch'io una birra ... una birra, due, tre, quattro ... e le storie vanno avanti sempre così.

E' andata avanti per un po' di anni la storia relativa alla birra; poi nella mia vita si è venuto a introdurre anche il fumo delle canne ed io, sempre per questo motivo relativo alle amicizie che ne facevano uso e sempre per non restare sola in un angolino chiuso in casa, ho iniziato anch'io a fumare le canne.

Poi sempre per lo stesso motivo del primo e del secondo punto che ho accennato prima ho cominciato a tirare l'eroina; dopodiché ho iniziato immediatamente a bucarmi e avanti così.

Dopo aver perso il mio primo lavoro per le mancanze, i ritardi che facevo, le mutue improvvise (telefonavo al mattino presto senza aver neanche un minimo di raffreddore ...) di conseguenza ho perso una casetta che mi ero creata io con le mie possibilità e ho chiesto aiuto al Servizio di Territorio che dopo diversi mesi mi ha consigliato di entrare in una comunità.

Ho fatto un percorso di 3 anni, dai 25 ai 27 anni, dopodiché sono uscita ma dopo pochi mesi sono tornata di nuovo a bucarmi e di conseguenza il mio Servizio mi ha chiesto se volevo assumere metadone. Ho accettato di buon grado perché in quel momento avevo bisogno di qualcosa che mi desse una mano a tirarmi su, a non bucarmi più... avevo problemi di soldi, problemi di salute, ero dimagrita tantissimo e tutto il resto.

Ho passato 5 anni stupendi della mia vita pur assumendo metadone: avevo due cani, una bella casetta, avevo un compagno che amavo.

Purtroppo nel mio cammino ho incontrato un uomo il quale già aveva problemi di alcol e mi ricordo benissimo che al primo appuntamento mi ha detto "Guarda ti do dei soldi... vai a comprare due birre..." e mi ha detto proprio "Per essere più spigliati" me lo ricordo benissimo.

Così io ho fatto e ho detto "Ma sì, per una volta ..., che vuoi che sia!". Sempre così va a finire.

Così ho fatto e tutte le volte che ci incontravamo noi bevevamo birra, birra e birra.

Dopodiché, all'incirca verso i 33 anni, ho iniziato a patire questa situazione anche perché io continuavo ad avere il mio compagno e nello stesso tempo frequentavo un altro uomo.

Ho incominciato a soffrire di esaurimento nervoso, di depressione, quindi mi trovavo a dover bere già dal mattino presto la birra per potermi permettere di uscire e di fare le mie commissioni; di conseguenza mi è sprofondato il mondo addosso ed ho iniziato ad assumere pastiglie di vari tipi per poter dormire e tutto quanto.

Sempre con il mio Servizio abbiamo deciso quindi di trovare una struttura adatta per me, e mi trovo attualmente qui al CUFRAD e sono contenta.

Ringrazio tutti gli operatori, ho una stupenda operatrice che mi sta seguendo e con la quale mi trovo benissimo.

So che il mio problema principale, o almeno quello che attualmente ho individuato, è proprio relativo alle relazioni con le altre persone perché questo è quello che mi ha spinto più volte a ricercare nella sostanza un aiuto che da sola non riuscivo a trovare.

Questo è quanto vi volevo dire.



***Quando ho conosciuto Claudia, sentivo dentro di me qualcosa che non avevo mai provato. Lei mi ha dato tre figli ... ma lei faceva uso...***

Sono I., ho 49 anni ... faccio uso di sostanze stupefacenti, di cocaina, dal 1991.

Preferirei iniziare a raccontare la mia storia da un'epoca più felice, da quando ho incontrato mia moglie.

Io non avevo mai amato, così ho chiesto ad una mia amica cos'era l'amore e lei mi ha detto "quando arriva l'amore te ne accorgerai da solo".

Un giorno un amico mi ha presentato Claudia... Quando ho conosciuto Claudia, sentivo qualcosa di strano dentro di me, qualcosa che non avevo mai provato, qualcosa di bello: per me era felicità.

Questa felicità è durata per tanti anni, lei mi ha dato tre figli di cui uno è morto e lì ho conosciuto la depressione; però con il suo amore sono riuscito ad andare avanti, anche se c'erano dei problemi perchè lei faceva uso... Ho cercato di combattere questa maledetta battaglia, ma ho perso purtroppo questa battaglia e ho perso lei, il mio grande amore, nel 1991.

Da quel giorno non c'era più la mia felicità.

Ho cercato di reagire ma non ce l'ho fatta, ho iniziato ad allontanarmi dai miei figli, sono diventato un pessimo padre... Poi ho voluto provare la cocaina che in quel momento era la mia amica... Ho iniziato con lei a stare bene... andavo nei posti più insoliti a fumare la cocaina, sempre da solo. Sembra un paradosso ma andavo anche in cimitero a fumare, di notte, davanti alla sua tomba e alla tomba di mio figlio: la testa mi diceva così, per stare vicino a loro...

Ho avuto dei ricoveri con depressioni acute... Stavo male non fisicamente, ma mentalmente... mi mancava lei... Ho usato troppa cocaina, la chiamavo "mia carissima amica" ma di fatto era una nemica. Dovevo fare reati perché la cocaina costa, io ne usavo tanta, abitualmente. Per procurarmela rapinavo banche, ma ogni volta che rapinavo una banca mi sentivo qualcosa dentro... E' già andata bene che non ho fatto male a nessuno, però alla fine i conti tornano, la legge non dimentica: sono finito in galera. Non ho mai chiesto aiuto a nessuno, volevo farcela da solo: io ero grande, ero tutto, ma non ero niente... In carcere mi hanno parlato del Ser.T., l'ho contattato e ancora sono in buoni rapporti. Sono stato in carcere sette anni a Torino, poi ad Ivrea, ad Alessandria... Negli ultimi anni ho avuto qualcosa dentro, mi son detto che dovevo cambiare vita perchè avevo perso i miei figli, non venivano più a colloquio... Mia figlia mi ha detto "dimostraci qualcosa, ma non fuori, comincia a dimostrarcelo qui!". E così ho intrapreso la strada della comunità in carcere... Poi sono uscito dal carcere e sono entrato qui in comunità al CUFRAD. Sinceramente i primi giorni me ne volevo andare perchè mi sentivo perso, depresso... anche gli operatori hanno lottato finchè siamo arrivati al punto che ho iniziato ad aver fiducia in loro. La fiducia per me è tanto, se non ce l'ho non posso andare avanti... Ora credo che ce la farò. Oggi come oggi il mio stile di vita, il mio pensare sono totalmente cambiati; penso che non sono stato un buon padre, ma non è mai troppo tardi... Oggi ho un nipotino che per me è la mia vita... ma non lo faccio solo per loro, lo faccio per me... Non voglio più farli soffrire...

***Io facevo molto sport, facevo free climbing... la ricerca continua dello sport estremo, dell'adrenalina, era qualcosa che creava una forte dipendenza..***

Sono P. ed ho 48 anni ... sono qua al CUFRAD da alcuni mesi...sono qui per dipendenza dalle sostanze, sia sostanze stupefacenti che alcol.

... quando ho cominciato a fare uso di sostanze stupefacenti, in età molto giovane, adolescenziale, l'ho fatto per vari motivi: perché erano un "porto sicuro", perché mi facevano stare bene, perché erano una trasgressione ed erano un motivo per attirare l'attenzione dei miei genitori separati e assolutamente assenti.

Un bisogno di... proprio richiamare la loro attenzione, di fargli sapere che io c'ero e che non stavo bene....

Mi ricordo benissimo che c'è stato un periodo in cui l'uso delle sostanze non era sufficiente, no, a destare il loro interesse, la loro preoccupazione... io smisi di mangiare in quel periodo, smisi anche di mangiare perché il non mangiare evidenziava ulteriormente il mio disagio fisico... diventavo sempre più magro, ero sempre più distante... il momento di convivialità della tavola si perdeva.. era proprio un messaggio legato anche all'inizio di una fase depressiva, di un desiderio quasi di morte, io vedevo un percorso in cui io morivo... I miei genitori finalmente si preoccuparono di me... ma oramai avevo incontrato la depressione che mi ha portato a perdere interesse per il mio corpo, quindi ad abusare dell'alcol per non sentire...

Andando avanti con gli anni si ha paura di.... ci si rivede quando si era molto giovani.

Io facevo molto sport, facevo free climbing... non andavo in palestra, non usavo anabolizzanti, però la ricerca continua dello sport estremo, dell'adrenalina, era qualcosa che creava una forte dipendenza.. e smettere di fare sport in quel periodo è stato traumatico...

Adesso sono venuto qui al CUFRAD per curarmi... penso che veramente tutto abbia un'origine nell'infanzia, nella prima infanzia, neanche nell'adolescenza, quando in me hanno cominciato a manifestarsi questi sintomi... ciò che ha portato alla loro manifestazione veniva molto prima, cioè veniva dalla carenza affettiva, dalla non presenza, dalla non risposta ai bisogni.... bene, questo è quanto posso dirvi di me e spero che possa in qualche modo aver messo in luce alcune caratteristiche...



***Stare al CUFRAD mi ha aiutato a non vergognarmi di me stesso e a parlare della mia rabbia, che mi portava sempre a bere e ad essere aggressivo verso gli altri.***

Sono L. Ho iniziato con l'eroina che avevo più o meno 16 anni, per sentirmi accettato dal mio gruppo di amici, l'ho fatto perché avevo paura di rimanere solo.

Dopo un periodo ho cominciato a bere, per sentirmi ancora più sicuro di me e più forte degli altri. Ho bevuto per 22 anni finché non sono stato arrestato per dei reati che avevo commesso, facendo una vita ormai molto sregolata.

Ho passato un periodo a disintossicarmi in prigione, finché sono poi arrivato qui al CUFRAD, in comunità. Stare qui mi è servito a riprendermi fisicamente innanzitutto, ma anche a relazionarmi con i compagni e con gli operatori, mi ha aiutato a non vergognarmi di me stesso e a parlare della mia rabbia, che mi portava sempre a bere e ad essere aggressivo verso gli altri. A questo punto del percorso mi sento più libero nel rapporto con gli altri, nel senso che riesco di più ad esprimere i miei sentimenti e sono più sicuro senz'alcol. Mi riconosco in ciò che sono e mi piace la persona che sono ora, pur con tutte le paure che ho ancora, mi sento più forte per affrontare la vita fuori di qui.

Io sono un papà, ho due bambine, una di 16 anni e una di 13 anni. Ho sempre cercato di dare loro un'educazione, nonostante la mia vita trascurata. Da quando sono in comunità la mia forza principale sono state loro, perché mi hanno ricordato cosa vuol dire essere un genitore e mi hanno ridato la voglia di vivere, perché la vita ci viene concessa una volta, e una volta che ti sei distrutto non c'è più nulla da fare.



## ***Ho sessant'anni e per molto tempo ho fatto parecchio uso di cocaina e alcol, iniziando per gioco ...***

Mi chiamo G., ho sessant'anni e mi trovo al CUFRAD da tre mesi. La mia storia di vita è lunga da raccontare, vorrei condividere con voi il fatto che per molto tempo ho fatto parecchio uso di cocaina e alcol, iniziando per gioco, pensando di poter gestire la sostanza, di uscirne quando avrei voluto. Invece è diventata qualcosa di cui non riesco più a farne a meno. L'aspetto più triste purtroppo è aver perso la famiglia e i miei figli per la sostanza.

Dopo un lungo periodo sono andato al Ser.T. e nonostante fossi scettico sull'aiuto che avrebbero potuto darmi, loro mi hanno mandato qui al CUFRAD e mi sono ricreduto.

Sono contento, si sta bene, ho trovato degli operatori disponibili ed io mi sto impegnando per uscire dalla mia dipendenza e per poter riconquistare i miei figli, ce la sto mettendo tutta.

A causa della cocaina ho fatto diversi errori purtroppo, usando ero molto aggressivo, ho avuto tante discussioni, ho creato problemi, ma il mio unico pensiero era dover trovare dei soldi per acquistare la sostanza tutti i giorni; e sono andato avanti così per diversi anni.

Adesso sono qui e sono soddisfatto, ho trovato un'equipe che mi sta aiutando, questa esperienza in comunità mi aiuterà a raggiungere i miei obiettivi.

Dal primo giorno ho dato la mia disponibilità impegnandomi nelle attività di gruppo, nello svolgere le mansioni, nell'auto mutuo aiuto con i compagni, nonostante la mia età e i miei problemi di salute. Mi auguro un lieto fine a questa storia per poter riprendere in mano la mia vita.

## ***Mia moglie quando mi trovava con il bicchiere in mano me lo buttava...***

Mi chiamo O. Ho iniziato a bere nel 1986 all'età di 37 anni. In quel periodo avevo perso il lavoro, ero depresso e non sapevo come fare... il vino mi faceva credere di essere più coraggioso, mi aiutava a non pensare ai miei problemi. Purtroppo molte volte esageravo e per questo sono stato molte volte in ospedale.

Ero sposato da circa 10 anni e mia moglie quando mi trovava con il bicchiere in mano me lo buttava... per aiutarmi lei chiedeva ai bar della zona di non vendermi alcol, ma tutto era inutile perchè io cercavo comunque di bere di nascosto comprando il vino al supermercato. Siamo andati avanti così per alcuni anni sin quando mia moglie, stanca dei nostri litigi e stufa di vedermi sempre in quello stato, ha deciso di rivolgersi al Ser.T. Gli operatori del Ser.T mi hanno chiamato e dopo diversi colloqui hanno deciso di accompagnarmi al CUFRAD. All'inizio è stato faticoso per me accettare l'aiuto di qualcuno perchè pensavo di farcela da solo... poi poco per volta ho capito che da soli è impossibile uscire da un problema di dipendenza e così ho accettato di essere inserito in comunità.

Da quando sono qui mi sento molto più sereno, ho migliorato il rapporto con mia moglie e fisicamente sto bene. Con l'aiuto degli operatori sto mettendo a fuoco le cause che mi hanno portato alla depressione e quindi all'abuso di alcol.

Vorrei dire ai giovani di non bere perchè ci si fa tanto male e a chi ha problemi di alcolismo vorrei dire di farsi aiutare rivolgendosi come me ad un Ser.T. Infine vorrei aggiungere un augurio... quello di avere fede in Dio che ci è vicino e che mai ci lascerà soli.

***Mio bisnonno era anche lui un alcolista e picchiava mio nonno; mio nonno a sua volta pestava mia madre, mia madre ha preso una forte depressione e pestava me...***

Sono P., ed ho ho 47 anni..., e sono un alcolista purtroppo. Vorrei iniziare raccontandovi del mio bisnonno che non ho mai conosciuto, ma ve ne parlo perché era anche lui un alcolista e picchiava mio nonno; mio nonno a sua volta pestava mia madre, mia madre non è diventata alcolista ma ha preso una forte depressione e pestava me...

Poi mia madre mi ha spiegato la sua delusione quando sono nato io, perché aspettava una femmina...e sono nato io, rovinando, come si suol dire, le uova nel paniere..e questo me lo ha sempre rinfacciato fino ad un paio di anni fa... Ho un fratello più grande, di 7 anni, lui era il cocco della famiglia.. così.. diciamo che son cresciuto da solo, ... e crescendo da solo, con alti e bassi, mi sono sempre aggiustato, perché purtroppo consigli non ne ricevevo, nè da parte dei genitori nè da parte di mio fratello, perché era già al lavoro...

All'età di 15 anni ho cominciato anch'io a lavorare ... e lì altre storie perché io purtroppo ho scelto il lavoro da meccanico e mia madre mi rinfacciava che io portavo le tute sporche da lavoro e mio fratello invece faceva il cameriere.. lui gli portava l'oro in casa e io gli portavo .. lasciamo perdere i termini...

Bene, tutto è andato avanti fino al militare... ero un normale bevitore sociale... sono andato avanti e ho avuto delle delusioni di lavoro... ho aperto un'attività purtroppo andata male... poi ho proseguito fino all'età di 29 anni tra alti e bassi, e mi sono sposato... e i primi tre anni di matrimonio

tutto filava liscio come l'olio... poi è nata mia figlia che adesso ha 14 anni e poi è subentrata la suocera... e lì è stato un po' un patatrac... nel senso che volevo fare una famiglia per conto mio, io, la moglie e la bambina, e invece avevo sempre i suoceri in mezzo... e parlandone in separata sede con mia moglie, mi è stato detto "se ti piace è così, se non ti piace puoi anche andartene"...

Ho sopportato, però nello stesso tempo scaricavo tutte le mie tensioni... e ho cominciato a bere fuori misura finché siamo arrivati alla separazione...e questa è la mia breve storia...

Adesso sono qua in comunità, mi sto riprendendo... ho degli obiettivi che voglio raggiungere... sono contento di essere qui ...



## ***Il mio abusare di alcol era una richiesta di attenzione e di aiuto ...***

Sono M., ho 42 anni. La mia storia di abuso di alcol ha avuto un inizio graduale: dal semplice bicchiere durante i pasti sono arrivata al vero e proprio abuso.

Ho pensato molto al perchè io sia arrivata a questo e sono riuscita a capire che questo comportamento è stato la mia risposta a un sentimento di solitudine che diventava sempre più profondo.

La mancanza dei miei genitori e di una famiglia su cui fare affidamento mi ha fatto sentire priva di basi, quando poi il compagno con cui ho condiviso la mia vita per tanti anni ha deciso di porre fine alla nostra storia, la solitudine e la conseguente depressione hanno preso il sopravvento.

Sperando di attenuare questi sentimenti facevo ricorso all'alcol con il risultato di peggiorare la situazione ed accentuare i problemi che speravo di evadere.

Il mio abusare era una richiesta di attenzione e di aiuto verso chi mi circondava, ma questa richiesta non è mai stata ascoltata e ciò mi ha fatto perdere la fiducia verso le persone.

Quando ho capito che l'alcol non aiutava a risolvere i problemi che rimanevano sempre lì, ho deciso di iniziare un percorso terapeutico.

Lavoro sulla mia volontà e sull'importanza di non punirmi attraverso il bere. Sto cercando di trovare i modi migliori per affrontare le difficoltà che incontro giorno dopo giorno, contando su me stessa e sul mio desiderio di vivere in pieno la mia vita.

## ***Da piccolo la cosa che mi ha fatto soffrire di più è stata l'assenza continua dei miei genitori ...***

Sono A. Nel momento in cui io ho iniziato ad usare l'eroina stavo vivendo un periodo della mia vita di forte disagio... Proprio per questo motivo, ho incominciato a fare uso della sostanza, e questo ha provocato una serie di complicazioni: cercavo sempre di fare finta di nulla, di non aver nessun tipo di problema, cercavo sempre di dare il meglio di me stesso, nonostante la mia confusione mentale aumentasse sempre giorno dopo giorno.

Fin da quando ero piccolo, la cosa che mi ha fatto soffrire di più nella mia famiglia è stata l'assenza continua dei miei genitori: per me è stata una situazione drammatica e molto pesante.

Questo è stato l'inizio delle mie problematiche...

La mia sofferenza e il mio disagio sono aumentati al punto tale da non avere più il controllo di me stesso.

Nell'arco della mia vita, mi sono rivolto più volte al Ser.T chiedendo aiuto e lì ho incontrato persone che mi hanno dato una serie di informazioni su come allontanarmi dalle sostanze, ma io non ce la facevo a smettere...la tentazione era troppo forte...

Ho poi trascorso un periodo della mia vita in cui sono passato da una comunità all'altra: purtroppo ho vissuto queste esperienze molto male...ero in crisi profonda, provavo una sensazione di abbandono, di solitudine e non riuscivo a capire perché dovevo allontanarmi nuovamente dai miei genitori.

In questo percorso invece, mi sono impegnato tanto, ho cercato veramente di capire i miei problemi e le mie difficoltà: in un primo momento ho imparato a riconoscere

ed accettare i miei problemi per poi elaborare nuove strategie in modo da evitare di usare di nuovo l'eroina o altre sostanze.

Mi sto rendendo conto che questo lavoro su me stesso è per me un grande aiuto nel senso che, per quanto possa aver avuto grosse mancanze dal punto di vista educativo da parte della mia famiglia, ho imparato a capire che persona sono. Piano piano, grazie al percorso al CUFRAD, proseguo il mio cammino cercando di elaborare i miei vissuti, la mia sofferenza, il mio disagio e di affrontare i miei sensi di colpa per evitare di ritrovarmi, in futuro, in balia di me stesso e dell'eroina.



***Mi sembrava che l'alcol mi liberasse un po' dall'ansia... Soltanto che l'alcol è un nemico invisibile ...***

Sono F. ho 54 anni, vengo dalla Toscana e sono qui al CUFRAD da alcuni mesi.

La mia è una storia come tante... Sono nato in una famiglia in cui l'alcol si usava, ma non se ne abusava.

Arrivato all'adolescenza per me è stato quindi normale bere fuori qualche bicchiere con gli amici, passare qualche serata fuori e bere qualche bicchiere in più.

Senza accorgermene, piano piano, mi sono reso conto che l'alcol prendeva sempre più piede nella mia vita.

Sono entrato nel mondo del lavoro e mi sono reso conto che un bicchiere in più mi liberava dall'ansia: prima di una telefonata importante, prima di un appuntamento importante..mi sembrava che bere quel qualcosa in più mi rendesse più sciolto, più disinvolto, più disinibito... in un certo modo mi rendesse quasi migliore, quasi più professionale.. paradossalmente parlando..

Soltanto che l'alcol è un nemico invisibile e aumentavo la dose sempre di più... piano piano avevo bisogno di una maggiore quantità di alcol e quindi ho incominciato a bere al mattino, a bere sempre di più durante i pasti e anche fuori pasto...

Mi sembrava che l'alcol mi liberasse un po' dall'ansia, che l'alcol mi rendesse migliore... piano piano però persi il controllo senza rendermene conto.. l'alcol diventava sempre più pesante e io arrivai al punto di bere 5 o 6 bicchieri di Cognac alla mattina per riuscire a farmi la barba, per riuscire a vestirmi, per riuscire a fare la doccia... quindi questo rendeva ovviamente impossibile un rendimento



accettabile sul lavoro, rendeva impossibile una vita quotidiana con la famiglia.

Io intanto, mi ero sposato.... ho avuto 2 bambine.. l'alcol rendeva impossibile un pochetto tutto a livello sociale, a livello familiare, a livello ambientale.. una vita che fosse normale e serena.... si perde la serenità nella vita.. si vive perdendo le emozioni, perdendo il quotidiano e piano piano si perde tutto.

Io ho perso la famiglia, sono divorziato, ho perso il lavoro.. per fortuna sono riuscito ad entrare qui al CUFRAD, dove cerco di ristabilirmi...

Che cosa è successo nel frattempo?

E' successo che sono stato un bevitore che beveva da solo, mi rinchiudevo effettivamente anch'io nella mia stanza, per cercare di rendermi come gli altri mi volevano, di rendermi come gli altri si aspettavano che io fossi... e poi ripeto, bevevo moltissimo per l'ansia, per la depressione che mano a mano si era affermata...

Quindi la depressione si accompagna ad un senso di fallimento, e per ovviare a questo senso di fallimento si ricorre all'alcol, e si ha di nuovo senso di fallimento ad ogni nuova bevuta, ad un nuovo ricovero... diventa una catena veramente inscindibile... ad un certo punto bisogna cercare di dire stop.. e io ho cercato di farlo...

Adesso devo lavorare tantissimo, sto lavorando sulle emozioni perchè con tanti anni di alcolismo alle spalle, si perde il contatto con tutto il mondo emotivo.

Sono arrivato qui al CUFRAD che non sapevo più che cos'era la paura, che cos'era il coraggio, che cos'era il timore... non riesco a distinguere il mondo emotivo perchè l'alcol mi aveva annacquato completamente tutto, mi aveva diluito tutto.. tutto era un mondo sconosciuto per me..

e la conquista della serenità è stata un pochetto il primo passo che mi sono prefisso di fare... e poi piano piano cercare di recuperare la capacità di creare dei legami, dei rapporti, la capacità di inserirmi in rapporti con persone che siano sane, rapporti che siano produttivi...

Io credo che noi alcolisti, me compreso, abbiamo tutti una storia triste alle spalle, perchè la nostra è una vita fatta di ricordi che non sono ricordi... io doversi descrivere ad esempio il giorno del battesimo della mia seconda figlia, non ci riuscirei.. perchè non ricordo niente... e quindi aumentano i sensi di colpa, aumentano le frustrazioni... bisogna trovare una via d'uscita a questo, e conquistare una piattaforma di serenità che ci permetta di vivere lontano dall'alcol... vi assicuro che non è stata un'esperienza assolutamente facile, ma è stata un'enorme fatica che mi è costata, ripeto, 54 anni... una grande fetta della mia vita buttata via, buttata al vento...



## ***Nella mia vita c'è stata la dipendenza affettiva e può essere collegata anche alla dipendenza dall'alcol***

Sono C. Nella mia vita c'è stata la dipendenza affettiva e può essere collegata anche alla dipendenza dall'alcol.

Il problema comincia agli inizi della mia vita, diciamo, perché da piccolo non ho avuto i genitori, nel senso che lavoravano tutti e due e sovente erano assenti.

A due anni e mezzo ero già all'asilo, sono stato dalle suore fino a 11 anni. Uscendo dalle suore mi sono trovato spaesato, nel senso che le suore ti accudivano, erano presenti come i genitori, diciamo, anche se non era la stessa cosa.

Quando sono stato fuori e sono andato alle medie era tutto un mondo nuovo per me, non sapevo come comportarmi con gli altri, ero sempre chiuso, insicuro.

Il rapporto con mia madre e mio padre è stato un po' conflittuale, nel senso che non riuscivo a parlare con loro, mi sembrava che non capissero il mio problema.

Così la vita me la sono fatta da solo fino ai 20 anni, con diversi sbagli, cose fatte bene, cose fatte male.

Poi mi sono sposato e lì, i primi anni sono andati bene, ma poi è subentrata la vecchia storia, cioè la mancanza di affetto familiare e l'ho portata anche dentro la mia famiglia.

Mia figlia, in un certo senso si sentiva abbandonata da me, non riuscivo a darle ciò che io non avevo avuto. Non me lo faceva capire perché era piccolina, ma me ne rendevo conto. Quando è successo l'irreparabile, cioè la separazione, l'ho vista che soffriva. La bambina aveva 9 anni e tutt'ora penso che ne soffra di questo.

Un altro fatto che posso raccontare è quello di un ragazzo, che era un tossicodipendente. Questo ragazzo si era appoggiato molto a me, e mi sentivo gratificato. Siccome doveva prendere il metadone, abbiamo parlato con il Ser.T tutti quanti e il Ser.T è stato consenziente ad affidarmi il metadone, che io gli davo giorno per giorno.

Ad un certo momento non si è visto più questo ragazzo, mi ha abbandonato, diciamo. E io l'ho presa come una sconfitta. Però ripensandoci adesso, non è stata una sconfitta, è stata una sua libera scelta, di fare quello che ha fatto, cioè riprendere a drogarsi, di mettersi con una ragazza ecc.

Anche in questo caso ho sentito la mia carenza di affetto. Io l'affetto glielo avevo dato, ma lo cercavo anche, era questo il problema, non ero solo io che lo davo, lo cercavo anche da lui.

Questo ragazzo l'ho rivisto dopo due anni e mezzo, quando mi ero deciso di venire al CUFRAD a curarmi.

Una cosa che mi è rimasta impressa è che mi ha chiesto perdono.



## ***Questa aggressività l'ho rivolta non soltanto verso l'esterno ma anche verso me stesso...***

... questa mia rabbia, questa mia aggressività l'ho rivolta non soltanto verso l'esterno ma anche verso l'interno...

La mia aggressività, diciamo, è stata un'eredità di mio padre sin dall'infanzia ... lui scaricava la sua rabbia su di me con percosse sia fisiche sia anche psicologiche... diciamo che non erano tanto le botte quelle che facevano male, mi sentivo picchiato anche dentro con umiliazioni e altre cose e quindi mi ritenevo comunque schiacciato... completamente schiacciato da mio padre e mi sentivo non difeso da mia madre.

Con il tempo io ho seguito il modello di mio padre nel senso che da schiacciato sono diventato la parte schiacciante cioè ho alimentato anch'io l'aggressività dentro di me e per me questo era un modello da seguire, un modello funzionale, un modello per imporsi e quindi ho sempre cercato di alimentarla facendo anche degli sport che la mettevano in pratica cercando anche delle persone che magari non c'entravano niente ma diventavano uno sfogo di un'aggressività che alla fine non era neanche mia.

Finchè poi questa mia rabbia, questa mia aggressività l'ho rivolta non soltanto verso l'esterno ma anche verso l'interno... verso me stesso portandomi quindi ad un istinto autodistruttivo e mettendo in pratica dei comportamenti distruttivi... anzi... autodistruttivi. E questo mi ha portato ad avvicinarmi alle sostanze, all'alcol e alle droghe.

Io stavo male... a causa di questa rabbia che riuscivo in qualche modo a sfogare senza capire però il malessere che avevo dentro e le sostanze mi aiutavano un po' a fuggire da questa situazione.

Quando è diventato insopportabile ho deciso di iniziare un percorso terapeutico, nel quale ho iniziato una psicoterapia che mi ha fatto vedere, facendomi anche molto male, quale è stata l'origine di questa aggressività e quindi di questa rabbia e ho visto che forse gran parte di questa rabbia non era mia... e neanche di mio padre.

Era una rabbia generazionale... ereditata a sua volta da mio padre da suo padre e ho deciso quindi di cercare di interrompere questo schema e in parte credo di esserci riuscito anche se l'aggressività rimane un po' la mia seconda pelle... per me però è importante sapere che questa aggressività è comunque mia e fa parte di me... in un certo senso è anche sana... mi spinge ad affrontare bene la relazione con gli altri e in un certo senso la vita stessa.



***... Mio padre mi disse di correre a casa che c'era la mamma ... Io corro verso le scale ma vedo una figura che non era lei...***

Ho avuto un passato con mia madre abbastanza traumatico. Mia madre si è ammalata quando avevo 5 anni. È stato scioccante per me perché proprio quando ho compiuto 5 anni, mi ricordo che sono entrato in camera sua con la fetta di torta per dargliela e l'ho trovata stesa nel letto. Dal quel giorno lì non l'ho più vista per due anni e ho cercato di andarla a trovare un paio di volte ma, vista la mia età, nel reparto dove era lei non mi facevano entrare. Non l'ho vista fino all'età di 7 anni.

Un giorno stavo tornando dalla colonia estiva e mio padre mi dice di correre a casa che c'era la mamma. Io corro verso le scale e vedo una figura che non era lei. Io me la ricordavo con i capelli neri, me la ricordavo bella, giovane e mi trovo davanti una vecchia. Però me lo sono tenuto dentro, ho cercato di non farglielo pesare.

Ho cercato già da bambino di avere la pelle dura e questo trattenere la mia emozione, questo fatto di cercare sempre di compiacere gli altri, di cercare un'altra figura materna, di compiacere la maestra di scuola essendo il più intelligente della classe, e questo mi ha creato dei problemi... poi con gli altri ragazzi, con le altre persone avevo dei comportamenti aggressivi.

Andando avanti con il tempo ho cercato di sostituire mia madre con la mia ragazza che poi è diventata la mia ex moglie. Cercavo, più che una donna, una figura materna: una persona che mi accudisse, che mi coccolasse.

La mia gelosia verso di lei era diventata morbosa. Mi rendo conto che le ho fatto passare le pene dell'inferno perché non

la lasciavo neanche uscire con le amiche, passare la sua giovinezza in modo autonomo.

Poi quando c'era l'alcol le sfuriate di gelosia nei suoi confronti erano qualcosa di inimmaginabile.

Mi sono reso conto di essere alcolista presto, a 21 anni ... cercavo di sospendere il mio rapporto con l'alcol, che poi era diventato un rapporto quasi amoroso.

Quando mia moglie non soddisfaceva le mie esigenze, non solo fisiche, anche sentimentali, pensavo di farmi coccolare dall'alcol, anche se ogni tanto riuscivo ad interrompere il rapporto con l'alcol.

Queste interruzioni, avendo io la consapevolezza di essere alcolista, andavano avanti anche per lungo tempo, un anno, un anno e mezzo, a volte solo un mese. Dipende da quando io decidevo di riprendere il rapporto. Dopo una di queste interruzioni ho ripreso.

Un giorno è successo che la gelosia è esplosa perché l'alcol da me tirava fuori la bestia. In pratica, c'è stata una esplosione di gelosia con mia moglie che mi ha portato a perdere tutto. Mi ha portato a perdere il rapporto con lei e quello con mia figlia di 14 anni che non vedo da un anno e mezzo.

Ora però mi sto curando in comunità e spero di poter avere una vita nuova.





## *Io ormai ero convinto di morire di overdose ....*

La mia famiglia è formata da mio padre, un fratello gemello e un fratello più grande.

Qui al CUFRAD mi sono trovato subito bene perchè qui ho trovato un metodo che mi fa esprimere il mio carattere liberamente.

Io ho cominciato a fumare spinelli a 17 anni quando ancora andavo a scuola, e subito mi sono messo a spacciare hashish a scuola perché i soldi mi servivano per poter comprare l'eroina.

Molti pensano che l'hashish sia una sostanza leggera invece è una droga vera e propria.

Il principio attivo dell'hashish, il THC che sta per tetraidrocannabinolo, agisce su quella parte del cervello che viene chiamata ippocampo che è la sede della nostra memoria.

Ogni persona in comunità cerca di individuare qual è stato il fattore scatenante che l'ha portata all'abuso di alcol o di sostanze stupefacenti. Possono essere diversi come la separazione dei genitori, un grave lutto in famiglia oppure la curiosità, la voglia di vivere liberi che in pratica è il mio caso.

Nel mio caso i genitori ormai li vedevo come dei nemici che mi impedivano di fare la vita che volevo.

Dicevo la solita frase che dicono tutti i giovani "La vita è mia e faccio quello che voglio".

Ma questa libertà alla fine non è stata una libertà, ma si è trasformata in schiavitù, schiavitù di una sostanza esterna.

Io ormai ero convinto di morire di overdose, ormai mi consideravo un malato, la mia tossicodipendenza era diventata una vera e propria patologia. Se questo non è

successo lo devo ai miei genitori che mi sono stati sempre vicino.

Poi sempre per la mia curiosità nel febbraio del '97 ho voluto provare un acido, un LSD cioè l'acido lisergico e questo mi ha aperto le porte del disagio mentale ed è stato molto difficile per me accettare questo nuovo problema ancor più della tossicodipendenza.

Poi è subentrata anche la depressione; sono stato 3 mesi buttato nel letto senza mangiare, senza lavarmi, pensavo solo al modo per farla finita. Infatti, nell'estate presi 48 pastiglie di barbiturici e mi hanno salvato in extremis. Mi sono svegliato poi nel reparto di psichiatria però mi sentivo bene, mi sentivo come guarito; anche il primario che mi seguiva non si sapeva dare spiegazioni su questo fatto perché mi vedeva che stavo bene, che mi ero ripreso. Però io ancora continuavo ad usare sostanze e i genitori miei non sapevano più cosa fare.

Prima di venire qua ero arrivato al punto di chiedere i soldi a casa per la dose e vedevo ogni volta mio padre che si metteva a piangere e questo mi ha stimolato ancora una volta a chiedere aiuto ad una comunità, cioè al CUFRAD.

Io mi rivolgo soprattutto agli adolescenti perchè sono convinto che la prevenzione sia la cura giusta ed invito tutti i genitori a parlare apertamente con i propri figli di questo problema della droga, di dire loro a cosa vanno incontro senza che l'argomento diventi un tabù in famiglia. Ricordo che un amico aveva un figlio e mi chiedeva sempre "Come devo fare?" aveva paura che il figlio quando cresceva cadesse nella droga e io gli dicevo "Parlagli, spiegaglielo!". Infatti, suo figlio è venuto su bene. Vorrei citare un pensiero di Kipling: "Se ogni uomo di piccolo conto facesse qualcosa di piccolo conto il mondo sarebbe migliore".

## I danni dell'alcol...

Ogni anno, in Italia, sono riconducibili all'abuso di alcol quasi il 50% degli incidenti stradali, il 9% di tutte le malattie, 30.000 morti.

Vite distrutte, famiglie divise, vittime inermi negli incidenti stradali, questo è lo scenario delle conseguenze dell'alcol.

Chi aiuta un alcolista ad uscirne ridurrà i rischi per la vita di quella persona, ma anche per se stesso e per gli altri cittadini.

Al CUFRAD anche le situazioni di cronicità possono trovare sollievo e la possibilità di vivere una vita migliore.

Il CUFRAD offre percorsi di cura ad intensità variabile in base alla salute del paziente, con la prospettiva della graduale autonomia in base ai risultati terapeutici raggiunti.

**Per conoscere le attività ed i servizi offerti dal CUFRAD vai al sito: [www.cufrad.it](http://www.cufrad.it)**

### CUFRAD

Loc. Paolorio, 2 Sommariva del Bosco (CN)

Tel. 331 24 60 501 /2/3/4 - 338 193 88 88

Fax 0172 53295

email: [info@cufrad.it](mailto:info@cufrad.it)

Siti:

[www.cufrad.it](http://www.cufrad.it)

[www.unmissionarioperamico.it](http://www.unmissionarioperamico.it)

Facebook: CUFRAD News su alcol e droghe  
Un Missionario per amico

## **PUOI AIUTARE IL CUFRAD NEI SEGUENTI MODI:**

### **• CON UN AIUTO DIRETTO:**

- **IN BANCA** con **bonifico** sul c/c postale

**Codice IBAN: IT 36 T 07601 01000 0000 20278107**

- **IN POSTA** con **versamento sul c/c postale** n. 20278107 intestato a CUFRAD

• **CON IL 5 PER MILLE** **senza che questo comporti alcuna spesa: basta una firma** sotto la scritta: "**Sostegno del volontariato**", delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni e fondazioni" indicando il **codice fiscale del CUFRAD che è 04377610011**

Vedi i dettagli sul sito [www.cufрад.it](http://www.cufрад.it) alla voce Come aiutarci.

### **Usufruendo di varie AGEVOLAZIONI FISCALI:**

Essendo il CUFRAD un'associazione riconosciuta senza scopo di lucro (D.G.R. n. 16 - 29606 del 6/3/2000) avente esclusivamente finalità di assistenza, per chi ci aiuta ci possono essere le seguenti **agevolazioni fiscali:**

#### **- PER LE PERSONE FISICHE:**

Esenzione dall'imposta su successioni e donazioni, senza alcun limite di importo [art. 3, comma 1, del D.Lgs 346/1990 e artt. 13 e 14 della L. 383/2001]

#### **- PER LE IMPRESE:**

- Deducibilità dal reddito delle erogazioni liberali (in denaro o in natura) effettuate dalle Imprese, fino a un massimo del 2% del reddito d'impresa dichiarato [art. 100, comma 2, lettera a) del T.U.I.R. e Risoluzione Agenzia delle Entrate n. 234/E del 17/07/2002]

- Esenzione dall'IVA delle donazioni di beni la cui produzione o commercio rientra nell'attività dell'impresa [art. 10, n. 12, del DPR 633/1972]

- Esenzione dall'IVA delle operazioni di divulgazione pubblicitaria effettuate a titolo gratuito [art. 3, comma 3, del DPR 633/1972]

<b>INDICE:</b>	pag.
A 35 anni iniziai nuovamente con l'eroina, nonostante prendessi ancora il metadone...	8
Mentre nascevo mio padre e mio nonno paterno erano in trattoria a mangiare gli agnolotti ...	9
La prima volta che ho usato eroina era il 1983. Poi sono passato all'alcol ed alla dipendenza da farmaci ...	12
Nella mia vita per non far del male agli altri ho fatto del male a me. Qualche mese fa mi sono visto solo e senza niente, e ho tentato il suicidio. Essere ancora vivo per me è un miracolo...	13
Quattro anni fa mia moglie si ammala di un tumore raro, ed una brutta infezione se la porta via... Così inizia la mia dipendenza da farmaci ...	15
Quando bevevo io apparivo quasi come un giullare, raccontavo barzellette, ero a mio agio, libero di esprimermi senza freni...ma poi ...	16
Dopo quattro anni di relazione ho iniziato a tradirla con un'altra finché lei mi ha chiesto di scegliere. In quel momento ... ho scelto l'eroina...	18
Dopo aver visitato la struttura mi sono subito convinto	20
Dall'altra parte della strada sentimmo gridare: Sono loro, sono loro!...	22
Mio padre è morto vittima di un omicidio, avvenuto sotto i miei occhi quando avevo solo nove anni...	25
Non ho superato l'attaccamento a mia madre e... sono fuggito cercandola nella droga e...	29

Da quel momento in poi ... ho collezionato ricadute su ricadute, fino a quando sono arrivato qui al CUFRAD	31
Matrimonio finito, rapporti con i figli deteriorati, le dimissioni dal lavoro. Poi i ricoveri in ospedale e i problemi con la giustizia. Non ce la facevo proprio più...	33
Ho 41 anni e sono un avvocato con il problema dell'alcol...	35
Mio padre mi disse: io chiudo gli occhi sui soldi che spariscono e tu rispondi al telefono	38
Già all'età di 13 anni scappavo cercando giovani che avessero lo stesso disagio; lì mi sentivo appagato, non mi sentivo diverso	42
Noi siamo come una banconota: se anche nella nostra vita siamo sballottati, se siamo pestati e finiamo per sentirci degli stracci, noi non perdiamo il nostro valore, noi siamo sempre importanti ...	44
Qui mi sento come in una nuova famiglia, abbiamo proprio una protezione psicologica, morale, e per chi vuole anche spirituale	48
Ho due figli ancora ragazzini ... ed io ho dovuto scegliere: Ho preferito perdere la bottiglia	40
Mia moglie ha trovato un uomo che le sta vicino e la aiuta a crescere mio figlio e io ... vorrei essere al suo posto...	51
Ero in piazza del paese ad aspettare la corriera e sono andato a comprarmi una bottiglia di vino, ma mi sono chiesto il motivo... e quindi...	52
La droga è stata solo un fallimento nella mia vita. Mi ha fatto perdere tutto: gli affetti più cari ed anche...	54

Come siamo fragili... e vulnerabili alle ricadute...	56
Un giorno mio padre spaccò i denti a mia madre, e ci portò via da lei, a mille chilometri di distanza ... avevo appena 12 anni...	60
Ho iniziato a far uso di droghe perchè ho avuto dei vuoti affettivi, una distorsione del pensiero, la difficoltà di gestire i miei sentimenti, le mie emozioni	62
Io per non sentirmi inferiore, per rendermi un po' più disinibita e per avere le parole più sciolte accettavo ...	64
Quando ho conosciuto Claudia, sentivo dentro di me qualcosa che non avevo mai provato. Lei mi ha dato tre figli ... ma lei faceva uso...	67
Io facevo molto sport, facevo free climbing... la ricerca continua dello sport estremo, dell'adrenalina, era qualcosa che creava una forte dipendenza...	69
Stare al CUFRAD mi ha aiutato a non vergognarmi di me stesso e a parlare della mia rabbia, che mi portava sempre a bere e ad essere aggressivo verso gli altri	71
Ho sessant'anni e per molto tempo ho fatto parecchio uso di cocaina e alcol, iniziando per gioco ...	72
Mia moglie quando mi trovava con il bicchiere in mano me lo buttava...	73
Mio bisnonno era anche lui un alcolista e picchiava mio nonno; mio nonno a sua volta pestava mia madre, mia madre ha preso una forte depressione e pestava me...	74
Il mio abusare di alcol era una richiesta di attenzione e di aiuto ...	76

Da piccolo la cosa che mi ha fatto soffrire di più è stata l'assenza continua dei miei genitori ...	77
Mi sembrava che l'alcol mi liberasse un po' dall'ansia... Soltanto che l'alcol è un nemico invisibile ...	79
Nella mia vita c'è stata la dipendenza affettiva e può essere collegata anche alla dipendenza dall'alcol	82
Questa aggressività l'ho rivolta non soltanto verso l'esterno ma anche verso me stesso...	84
.. Mio padre mi disse di correre a casa che c'era la mamma ... Io corro verso le scale ma vedo una figura che non era lei...	86
Io ormai ero convinto di morire di overdose ....	88



Finito di stampare nel mese di dicembre 2014  
dalla tipografia Comunecazione, Bra (CN)

Pubblicazione fuori commercio. Distribuito gratuitamente.

