

Le discese ardite e le risalite...

*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

Le DISCESE ARDITE... e le RISALITE...

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

Autori vari

A cura del

CUFRAD – Centro Franceseano di Volontariato

Loc. Paolorio, 2 - 12048 Sommariva del Bosco (CN)

tel. 331 24 60 501/2/3/4 - 338 193 88 88 - 0172 55294

email: info@cufiad.it

Siti: www.cufiad.it

www.unmissionarioperamico.it

Su **Facebook**: alla pagina **CUFRAD News su alcol e droghe**

Su **YouTube**: al canale **CUFRAD Centro di cura**

Presentazione

Dopo l'apprezzamento riscosso da “*OLTRE IL BUIO... insieme!*” (pubblicato nel 2014), questo “*Le DISCESE ARDITE e le RISALITE*” 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 collaborare alla prevenzione, affinché chi legge queste pagine possa aiutare altri a non cadere nei problemi delle dipendenze da sostanze e/o nei comportamenti di dipendenza, ed affinché coloro che sono in difficoltà possano trovare la forza per rialzarsi e chiedere aiuto

- per ringraziare tutti coloro che li hanno aiutati a venire a curarsi, fornendo loro 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, e per conoscere “dall'interno” il prezioso e difficile lavoro di accoglienza ed accompagnamento che si fa al CUFRAD a favore di tante persone che qui hanno potuto ritrovare la pace e rinascere ad una vita nuova.

Il CUFRAD (www.cufrad.it) - Centro Francescano di Volontariato - è una comunità monastica di laici 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.

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.

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.

L'immagine sul retro di copertina è la fotografia del CUFRAD, Villaggio dedicato alla Madre di Gesù, Maria Immacolata (che significa "senza macchia").

Questo luogo è specificamente indicato per chi, sentendo su di sé il peso delle ferite della vita, il peso dei mali che si sono accumulati negli anni e conseguenti o connessi a alcol, droga, dipendenze e depressione, il peso del male ricevuto e del male forse fatto ad altri, anche inconsapevolmente, viene per trovare qui, con l'aiuto di persone esperte e specializzate, sollievo alla propria sofferenza interiore, togliendo il peso di tutto ciò che opprime e che ha appesantito la vita a tal punto da sentire il bisogno di liberarsi, di purificarsi, di "togliere le macchie", di fare nuove tutte le cose, per rinascere alla vita nuova.

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

1. è una fraternità di laici di vita consacrata cenobitica;
2. la vita quotidiana è scandita dalla preghiera e dal lavoro;
3. la parola di Gesù a Marta: "*...tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno...*" (Lc. 10,41) è il progetto di vita comunitaria: aiutarsi gli uni gli altri a vivere mettendo Gesù Cristo al centro della vita attraverso la preghiera "respiro dell'anima", per vivere nell'anima, per essere Eucarestia vivente;
4. la comunità è aperta al servizio alle persone in difficoltà, come naturale conseguenza della preghiera, e dal 1983 gestisce un Centro per la cura delle persone con problemi di alcolismo e patologie delle dipendenze;
5. 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.

Ho incominciato ad andare a dormire insieme al cane nella sua cuccia.

Lui si metteva davanti come per proteggermi...

Sono A., ho 55 anni e sono nato in una piccola frazione di montagna del cuneese; vivevo con i genitori e con mia sorella. Quando avevo quattro anni ci siamo trasferiti in pianura in una cascina in mezzo alla campagna. Mia sorella, finite le scuole elementari è andata a vivere in una famiglia distante da casa mia circa 15 km a fare la bambinaia, la vedevo soltanto la domenica.

I miei genitori, facendo gli agricoltori, stavano fuori casa parecchio tempo, ed io rimanevo solo a casa, e stavo quasi sempre insieme al cane.

Quando c'erano da irrigare i terreni di notte, i miei genitori andavano sempre tutti e due, ed io a casa da solo avevo paura; le prime volte stavo nella stalla con le mucche, poi ho incominciato ad andar a dormire insieme al cane nella sua cuccia. Lui si metteva davanti come per proteggermi. Le notti che dormivo in stanza abbaiava, come per farmi andare a dormire con lui.

A quei tempi si mangiava quello che si produceva in casa ortaggi, conigli, galline... anche il vino veniva fatto in casa. In questa cascina c'era anche una grande vigna da coltivare. Sul tavolo di cucina il vino non mancava mai... Quando c'era qualche parente che ci veniva a trovare, anche a me veniva dato un bicchierino di vino con la torta fatta da mia mamma. Erano gli anni della scuola elementare.

Alla fine delle scuole medie cominciai a lavorare in fabbrica 10 ore al giorno. Il sabato, e sovente alla domenica, aiutavo i miei genitori in cascina. Cominciai anche ad avvicinarmi

all'alcol stando insieme a compagni di lavoro più adulti di me, per essere alla pari, e in poco tempo bruciai le tappe. I miei amici, dopo avermi avvicinato all'alcol, mi portarono a fare sesso con donne a pagamento. Loro erano stati portati da altri, così hanno portato portano me ed io ho portato altri e così via...

All'età di 18 anni ho comperato la prima macchina di seconda mano ed ho cominciato a frequentare discoteche e feste dove si ballava e si beveva...

Dopo il militare sono andato a lavorare con mia sorella nella compravendita di ortaggi e frutta, ma il lavoro mi assorbiva totalmente.

Dopo aver messo incinta M., una giovane francese che ho conosciuto, mi sono sposato con lei. Dopo cinque anni dalla nascita della prima figlia, è nata la seconda bambina, ma vedevo poco le bambine, a causa del lavoro che facevo. Di questo mi son pentito amaramente, ...quanti sbagli ho fatto con le mie figlie!

Poi ho iniziato a fare il camionista, non avevo orari, mangiavo fuori e ogni tanto mi fermavo in qualche autogrill per bere...

Per cercare di fermarmi sono andato a lavorare in Comune, ma ben presto ho iniziato a frequentare bar, cantine e festini... Ero ancora giovane e reggevo bene l'alcol.

In questi anni ho iniziato a frequentare imprenditori e avvocati dal denaro facile, e mi trattavano alla pari senza nessun pregiudizio... quando si va a divertirsi... tutto va bene. Frequentavamo insieme birrerie, locali notturni, club privé e si beveva molto: birra, vino, alcolici, e superalcolici, ma arrivato a 50 anni è cominciato il declino.

L'alcol, la bevanda che prima mi dava coraggio e sicurezza, non lo sopportavo più come prima e il matrimonio mi stava

scappando di mano. Sospensione della patente, separazione, ricovero in ospedale, di nuovo ricovero per caduta dal balcone, due operazioni alla testa, ricovero per crisi epilettiche...

Coloro che mi volevano bene, mia sorella, un'operatrice del Ser.T, i miei amici ed i miei colleghi di lavoro, hanno creato una rete attorno a me, come un bambino nel grembo della madre.

Mi hanno aiutato a venire al CUFRAD dove sto imparando a vivere in sintonia con me stesso, a vedere le cose belle senza alcol, ad accettare le sconfitte e riprendermi.

In questa comunità, passato un periodo di ambientamento, cerco di concentrarmi sugli incontri tenuti dagli operatori, cogliere le cose migliori e farne tesoro da tenere sempre con me nei momenti difficili. Ogni tanto mi viene da dire qualcosa, prendo un quaderno e lo scrivo, poi due o tre giorni dopo rileggo la frase e capita che cambio opinione.

Sono stato inizialmente inserito in un gruppo di "alta protezione" dove sto cercando di raggiungere un po' di serenità interiore, di stare meglio con me stesso, serenità che ho desiderato tanto, giorno dopo giorno...

Una dottoressa di un ospedale di Torino, dove sono stato ricoverato e con la quale mi sento qualche volta al telefono, mi raccomanda sempre di stare tranquillo, di non avere fretta. Mi dice: "La meta che devi raggiungere è una strada piena di curve, salite, discese, ... mettici pazienza, impegno, e vedrai che ce la farai".



quadro di Pierino B.

*Uniamoci e ritorniamo alle radici della natura
per poter dare i nostri frutti migliori*

La droga è subdola, e neanche la vita di un piccolo figlio riesce a fermare chi ne abusa...

Mi chiamo S., ho 35 anni e vengo da un paese in provincia di Chieti.

Ho un figlio di 5 anni che vedo sporadicamente; sono qui per una patologia che mi vede bipolare oltre ad essere un tossicodipendente da venti anni.

Ho iniziato molto presto con l'ago, la prima volta per scherzo, se così si può dire, avevo quattordici anni.

Insieme ad un paio di amici la provammo e subito ci piacque ma sono diventato veramente tossicodipendente da quando avevo sedici anni. È in quel momento che presi la prima "ruota" come si dice da noi, assaggiai per la prima volta la carenza. Cercai di smetterla, ma fu veramente difficile tant'è che mi trascinai avanti la dipendenza per altri due anni fino a quando andai a fare il militare.

Per dieci mesi misi un freno alla dipendenza ma tutto ciò non bastò per dirmi fuori dal gioco.

Appena finito il militare non persi tempo neanche un giorno per andare a farmi. Là iniziarono i primi problemi con mio padre che mi cacciò di casa perchè venne a sapere della mia dipendenza.

Ma io non smisi, ospitato da amici per un po' di tempo, poi presi la mia prima casa in affitto. Come si può immaginare non riuscii a tenerla per molto tempo, visto che non lavoravo ma mi mantenevo spacciando. Sinceramente la cosa non mi riesce molto bene, quindi dovetti trovarmi un lavoro ed iniziai a fare il pizzaiolo. Naturalmente tutto questo tempo fu contornato dalla roba che non smisi di usare per gli otto anni successivi ma economicamente stavo bene e potevo, con il lavoro, permettermi la mia dose

quotidiana e rientrare nelle spese tranquillamente visto che mio padre per un breve periodo comunque mi riprese con lui fino all'esasperazione che avvenne qualche anno fa. Dopo quel periodo, ormai abbastanza grande per una mia vita propria, conobbi la mia attuale ex compagna con la quale ebbi un figlio. Ma la droga è subdola si sa, e neanche la vita di un piccolo figlio riesce a fermarti, tant'è che arrivai alla prima comunità quando mio figlio aveva un anno e mezzo neanche.

Portai a conclusione un traguardo, cioè quello di finire la comunità, ma sono ricaduto nelle sostanze un anno dopo e sono rientrato nella stessa comunità che feci vicino a casa mia... Ma poi è stato meglio per me venire a curarmi qui al CUFRAD, lontano da casa mia, e questa cura sto vedendo che ha un buon effetto su di me.

Quindi, iniziando per "scherzo" dopo la morte di mia madre sono arrivato fino all'anno scorso con le mani sporche di sostanze che mi hanno portato ad allontanarmi dalla mia famiglia, che solo recentemente si è riavvicinata.

Ora è tempo di impegnarsi, prendo tutto quello che posso da questa cura, perchè so che mi può aiutare.



Mia madre morì a 50 anni.

Poi un giorno mio padre ebbe un infarto ...

Mi chiamo S., ho 41 anni e sono qui al CUFRAD per problemi di alcol. Tutto ebbe inizio negli anni '90 con la perdita di mia madre, morta all'età di 50 anni.

Ho iniziato all'età di vent'anni a bere e ad abusare della sostanza, ma in modo più pesante ho proseguito verso i 28-29 anni. Iniziavo la mattina presto per finire la sera con in corpo circa 20 birre.

Il mio stato d'animo nel corso della giornata era effervescente: l'alcol mi rendeva più forte in tutto, mi dava quella sensazione di benessere psicofisico, ma non sapevo a cosa sarei andato incontro.

Quando morì mia madre ero giovane, avevo da poco concluso il servizio militare e vedevo l'alcol come un divertimento e soprattutto come mezzo per dimenticare la perdita materna.

Durante la settimana lavoravo alla Fiat facendo i tre turni. Non bevevo mai prima di andare al lavoro perché sapevo a cosa sarei potuto andare incontro, ma quando uscivo da lavoro rientravo a casa per poi uscire in compagnia ed andare a girovagare per bar, pub e simili.

Un giorno, al mio rientro a casa dal lavoro, mio padre fu colto da un infarto improvviso: il mondo mi crollò addosso e a quel punto caddi ancora di più nell'abuso di alcol. Lui fu operato di cuore e gli fu messo un by pass.

Io continuavo a bere sempre di più finché un giorno fui licenziato. A quel punto l'alcol ebbe il sopravvento su di me: non potevo più farne a meno mattino, pomeriggio e sera; me lo portavo addirittura a letto, non riuscivo a resistere senza

di lui. Mi chiudevo in me stesso e scrivevo ciò che pensavo in quei momenti.

Nel frattempo la salute di mio padre si complicava sempre di più e fu ricoverato d'urgenza all'ospedale per l'ennesimo malore al cuore: i medici mi confidarono che mio papà aveva i giorni contati. Io non mangiavo più nulla; passavo le mie giornate esclusivamente con l'alcol come sostegno morale e fisico finché una notte caddi a terra in casa privo di sensi; l'amico che era con me chiamò d'urgenza il 118 e fui accompagnato in ospedale dove, al piano superiore, era ricoverato mio padre. Rimasi ricoverato per circa un mese, e dopo varie analisi mi fu diagnosticata una pancreatite acuta; il primario mi parlò chiaramente dicendomi "o smetti di bere o vai incontro alla morte". Il 3 gennaio venni trasferito in una Casa di cura per disintossicarmi dall'alcol finché il 05 gennaio mi fu comunicata la morte di mio padre. Non ebbi modo di sfogarmi perché ero sedato da molte medicine, ma ero conscio della perdita paterna. Devo ringraziare molto la clinica...

Qui mi trovo bene: l'inserimento presso questa Struttura è stato veloce e ho dialogato quasi subito con i miei compagni di gruppo. All'inizio ero un po' spaesato, ma con il passare dei giorni e grazie agli operatori ed agli stessi compagni mi sono abituato in fretta. Ora sto bene, e tutte le analisi risultano negative.

Qui al CUFRAD ho trovato una nuova vita. Devo ringraziare tutti gli operatori per come mi hanno accolto. Ogni mattina svolgo varie mansioni passando dalla cucina alle pulizie generali e a momenti di svago come l'attività fisica in palestra o il calcetto. Quando mi è possibile vado a trovare mio padre al cimitero e non tocco alcol, non ne sento più il bisogno.

Mio nonno mi dava un bicchiere di vino a pranzo e uno a cena, e io ...

Mi chiamo R. La mia storia di alcolismo comincia in tenera età: fin da giovane, infatti, mio nonno mi dava un bicchiere di vino a pranzo e uno a cena e io gli tenevo compagnia. Ma non è certamente l'aver iniziato così presto a bere qualche bicchiere che mi ha portato ad abusare di questa sostanza. Gli eventi e le situazioni alla base di questa dipendenza, sono da ricondurre in gran parte ai problemi presenti in famiglia, in particolare nel rapporto tra mia madre e mio padre, sempre in conflitto e con litigi continui, e nel mio rapporto con loro, in quanto, specie durante l'adolescenza, sentivo una totale mancanza di affetto e di vicinanza.

Cercavo, quindi, di trovare una soluzione per assopire i dolori emotivi, le carenze affettive, e l'alcol era la risposta più semplice e più immediata.

Il vino mi piaceva, lo bevevo in molte occasioni, soprattutto quando uscivo con amici anche se non mancavano i momenti in cui bevevo di nascosto.

Con il passare degli anni, mano a mano che diventavo più grande, oltre al vino ho iniziato con gli aperitivi, non solo prima dei pasti ma anche di mattina, per cominciare la giornata. Ero arrivato al punto che non riuscivo ad ingranare senza aver bevuto qualcosa. In più, non mi facevo mancare la birra tutti i pomeriggi, e con una tale dose di alcol in corpo, finivo per esser in stato di ubriachezza praticamente tutti i giorni.

Quando ho iniziato a lavorare, la situazione non è cambiata, anzi, si può dire che è andata peggiorando. Nel tragitto che mi portava da casa al posto di lavoro, ero solito fermarmi in

diversi bar della zona.

Non mi hanno certo fermato i vari ricoveri ospedalieri che ho dovuto affrontare nel corso degli anni. Una volta terminate le cure e uscito di lì, riprendevo a bere senza pormi alcun tipo di problema.

Successivamente, non riuscendo più a gestire questo tipo di situazione, che mi aveva portato anche a perdere più lavori, sono entrato in una comunità dove sono rimasto per 2 anni e devo ammettere che è stata una bella esperienza, che mi ha aiutato a rimanere pulito per diverso tempo.

Alcuni anni dopo però sono ricaduto ed allora sono entrato al CUFRAD, inserendomi fin da subito nel gruppo di cura a "media protezione". Dopo poco ho voluto provare ad uscire perchè volevo cercare un nuovo lavoro, ma poco dopo sono rientrato perchè sono ricaduto. In questo momento mi trovo bene, c'è sintonia con il gruppo e c'è un senso di aiuto comune con cui cercherò di superare la sofferenza taciuta e la rabbia che hanno caratterizzato tutta la mia vita passata.



Sono 34 anni che mi sento diversa, abbandonata, sola e violata ...

Nel passato, fin da bambina le cose non dette non mi hanno mai fatto vivere liberamente e in serenità la mia vita.

Tutte queste violenze mi hanno portato, dall'età di 16 anni, ad iniziare con l'uso di cannabis ed acidi; sono arrivata poi, nel periodo del liceo artistico, periodo molto vivo e passionale per me, a distruggermi con l'eroina a causa della mia impotenza. La usavo per sentirmi uguale agli altri, più disinibita, anche se già lo ero. L'eroina è poi diventata una grande sofferenza, un'agonia, uno stile di vita che quotidianamente invadeva me ed i miei cari. Niente era per me famiglia, quindi mi sentivo esente da regole; non che ciò mi facesse star bene ma mi era comodo distruggermi e "raccontarmela". Tutto era quindi giustificabile.

Dall'età di 16 anni sono andata lontano da casa dei miei genitori adottivi e dall'ipocrisia di mio fratello, per un bisogno di libertà. Volevo la mia di libertà ma non mi bastò. Accadde qualcosa di irreversibile nel 2000. Smisi con l'eroina e volevo distruggermi per non sentire la sofferenza, e scelsi l'alcol. Passai in poco tempo ad una dipendenza fisica, diversi ricoveri di disintossicazione.

Poi arrivò la scelta, quella vera, quella di vivere veramente, facendomi aiutare.

Mi sentivo imprigionata in un batuffolo di cotone, a tendere continuamente la mano perché qualcuno me la prendesse, ma la mia non fiducia verso gli altri faceva sì che quella mano non venisse mai afferrata.

Arrivò la folata di vento, sentii prendere quella mano ed iniziai ad affidarmi, sapevo di averne un bisogno disperato! Iniziai a piccoli grandi passi, a non fare più ciò che volevo,

ma a fare veramente il bene per me.

Non è facile ancora adesso, ma dall'affidarmi sono piano piano arrivata a fidarmi, perché tutto ciò che mi era negato, qui nel mio percorso adesso lo vedo, lo sento, lo vivo.

Non mi sento più abbandonata, non sono mai delusa, e sento che mi è stata restituita fiducia e verità.

Ogni giorno della mia vita lotto per la vita stessa; mi succede di essere stanca di farlo, ma gioisco di poterlo fare il giorno dopo. Lotto perchè io oggi voglio vivere!



***Un consiglio a chi si trova nella mia condizione:
non guardate all'arrivo in comunità
come ad una sconfitta ma come
al punto di partenza per ritrovare voi stessi.***

Ho trentacinque anni, la mia dipendenza da alcol è iniziata molto tempo fa.

A seguito di un lutto in famiglia ho attraversato un lungo periodo di depressione. All'inizio ho affrontato la malattia con l'utilizzo di psicofarmaci, successivamente ho cominciato ad assumere alcol in dosi sempre più consistenti per anestetizzarmi. L'utilizzare continuamente alcol mi ha fatto presto perdere il contatto con la realtà, rendendomi a poco a poco incapace di vedere le conseguenze di quello che facevo. Mi sono ritrovato in carcere dove per un lungo periodo ho continuato ad assumere alcolici e psicofarmaci per evadere, almeno mentalmente.

Ad un certo punto la mia famiglia mi ha dato un grosso scossone affinché mi riprendessi, cercassi di uscire dal tunnel in cui io stesso mi ero cacciato. Mi è stata offerta la possibilità di venire affidato in comunità, dove avrei potuto curare la mia dipendenza. Qui al CUF RAD effettivamente ho iniziato a vivere in maniera più autentica, lontano dall'alcol. Con l'aiuto degli psicologi e degli psichiatri che mi seguono ho potuto eliminare gli psicofarmaci e cominciare ad avere un rapporto più vivido anche con i miei familiari. Durante la terapia di gruppo e i colloqui, lavoro per risolvere il mio malessere, per conoscermi meglio e imparare ad affrontare i momenti di difficoltà. Ho la possibilità di tenermi in forma anche fisicamente con le attività di manutenzione e la palestra all'interno del Centro.

Quando ero bambino, per non pesare sulla famiglia ed essere a modo mio d'aiuto, andavo in giro a rubare...

Sono O. e sono nato a Bologna. La mia famiglia era molto povera e noi eravamo numerosi.

Sono cresciuto praticamente sulla strada, vestito male, senza scarpe, anche d'inverno...

In famiglia eravamo in tredici figli e lavorava solo mio padre. Nonostante portasse lo stipendio a casa i soldi non bastavano per tutti, anche perchè mia madre era casalinga e doveva badare ai figli, visto che eravamo in tanti.

Io, per non pesare ed essere a modo mio d'aiuto, andavo in giro a rubare.

Mia madre lo sapeva, ma non diceva nulla, invece mio padre si arrabbiava molto e spesso mi picchiava per punirmi. Per me, nonostante le dure punizioni di mio padre, era diventato ormai un vizio appropriarmi della roba altrui. Mentre i miei fratelli andavano a scuola, io mi davo assente per andare in giro, sperando di trovare qualcosa di valore da rubare.

All'età di dodici anni sono salito sul treno per Torino, scappando di casa. I primi anni ho dormito alla stazione, di giorno rubavo macchine e facevo scippi; per lavarmi andavo al fiume.

Dopo poco tempo mi sono trovato un lavoro come manovale e dormivo in una cantina. Sono andato avanti così per due anni, poi sono finalmente riuscito ad affittarmi un alloggio.

Per cinque anni ho fatto il contadino. Ero un coltivatore diretto, coltivavo peperoni, pomodori, spinaci e altro.

In seguito mi sono messo a fare il parcheggiatore abusivo.

Con i soldi guadagnati mi sono comprato un alloggio. Pensavo di aver risollevato la mia vita, ma subito dopo sono diventato un ricettatore. Attraverso la compagnia rom facevo il tramite per la vendita d'oro.

Ho conosciuto una ragazza che ai tempi si drogava. Volevo aiutarla a smettere nell'assunzione dell'eroina, ma infine sono stato io a cadere nel mondo della droga, mentre lei ha smesso.

Poi ho conosciuto mia moglie, mi sono fatto seguire dal Ser.T. ma sono finito in galera per spaccio di stupefacenti. Quando sono uscito di prigione avevo il problema della tossicodipendenza e dell'alcolismo. Rivolgendomi al Ser.T. sono stato aiutato.

Adesso qui al CUFRAD mi trovo bene, sono diversi mesi che sono in comunità e per me, questo posto, è diventata una seconda casa.



Quando io avevo 18 anni il convivente di mia madre, essendo ubriaco in macchina, purtroppo me l'ha uccisa, ha avuto un terribile incidente perchè guidava in stato di ebbrezza...

Sono T. ho 51 anni, vengo dalla provincia di Como. Sono nato da una famiglia molto povera dove si faceva molta fatica a trovare il pane da mettere sotto i denti... Già all'età di 5 anni ho perso mia nonna e lì ho "visto" subito la morte, ho sentito la morte vicina...

Non ho avuto la possibilità di conoscere mio padre. Io e mia sorella, che ha quattro anni più di me, siamo di padri diversi, tutti e due non abbiamo conosciuto nostro padre.

All'età di sette anni, per aver rubato dei gelati, sono finito in un collegio e lì ho sentito proprio la mancanza di mia madre, non sentivo più l'amore di mia madre, quello che avevo sentito dai 5 ai 7 anni...

All'età di 14 anni sono uscito dal collegio; era andato a convivere con mia madre un uomo che purtroppo era un alcolista. Io però, malgrado i suoi incidenti vari e rotture di braccia, avevo imparato ad amare quest'uomo perchè lo vedevo come figura paterna, per me era ricominciata una famiglia: c'era un padre, c'era una madre... Avevo cominciato a sentire la dolcezza di mia madre, il senso della famiglia, avevo ritrovato qualcosa di bello, quello che avevo perso dai sette ai quattordici anni di collegio, dove avevo sperimentato molta solitudine, stavo molto da solo in collegio...

Poi dopo purtroppo, quando io avevo 18 anni, quest'uomo, essendo ubriaco, guidava la macchina in stato di ebbrezza... non ha rispettato un semaforo, ed un camion ha ucciso mia madre. Sono andato a vivere con mia sorella, ma c'erano

continui litigi perchè mia sorella voleva prendere un po' il posto di mia madre e questo io non lo accettavo, avrei voluto solo mia madre, mi mancava tantissimo mia madre. Sono caduto in uno stato in cui non credevo più nella famiglia, non credevo più nella vita...

Sono entrato nel giro dell'eroina... Per dieci anni sono vissuto un po' con mia sorella, un po' nelle fabbriche, sempre da solo, volevo vivere da solo, solo io con l'eroina, andavo a dormire anche nei bagni dei parchi.

Dopo dieci anni di eroina ho trovato un'assistente sociale molto brava che mi ha proposto di entrare in una comunità. Dopo due anni sono uscito pulito, ho incontrato una donna con cui ho convissuto per nove anni; purtroppo anche lì c'è stata un'altra mazzata per me perchè un giorno questa donna mi ha detto "io non ti amo più, voglio andare a vivere con un altro" e lì ho tentato il suicidio.

Sono ritornato a vivere con mia sorella, però le cose non andavano bene: invece del tunnel dell'eroina, sono entrato nel tunnel dell'alcolismo: cominciavo a bere, smettevo, bevevo, smettevo...

Andavo al supermercato, bevevo le mie quattro bottiglie di limoncello, mi buttavo per strada, chiamavo l'ambulanza e mi facevo portare in psichiatria perchè... non lo so, non mi amavo più, mi preferivo morto, ero un'altra volta io solo con me stesso, con le mie arrabbature, senza più la voglia di vivere...

Lì ho trovato un'altra volta una dottoressa che ritengo stupenda; vedendo che andavo avanti e indietro tra strada e psichiatria mi ha proposto di entrare qua al CUFRAD. Io sono entrato con molta difficoltà, ho fatto i primi tre mesi con fatica, forse perchè ero entrato con la mentalità che in una comunità ci sono le regole che vanno rispettate, mi

arrabbiavo...

Poi con il passare del tempo, con l'aiuto degli altri del gruppo, degli operatori, facendo i gruppi, essendo anche una persona che osserva molto e ascolta molto, ho imparato ad accettare gli altri e a non giudicarli... Facendo così, piano piano, facendo anche delle piccole cose... per esempio alla domenica faccio le lasagne, i cannelloni, faccio delle cose un po' speciali perchè sono capace di cucinare, ho fatto molti anni il cuoco...

Poi qui c'è un parco stupendo, bellissimo, io mi do molto da fare per tenerlo pulito perchè mi piace, mi piace essere in movimento, alla sera arrivo che sono soddisfatto...

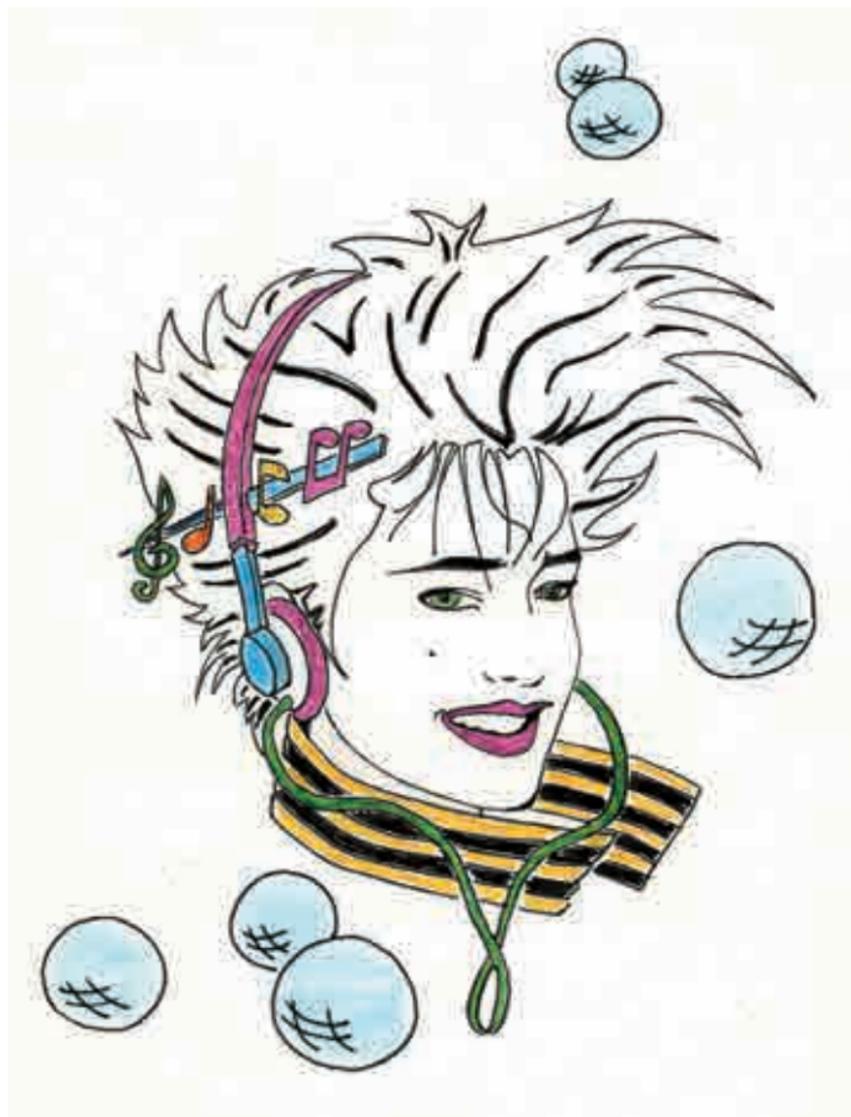
Ma la cosa più importante che ho imparato a fare qui, è stato di "sentirmi a casa" qui, a "sentirmi libero" nella mente e nel cuore... qui mi sento così, "libero", ed è una cosa che non ho mai provato nella mia vita, perchè ho avuto molte disgrazie, ma qui ho imparato ad accettare il mio passato...

Poi un'altra cosa che ho imparato, e penso sia una cosa bellissima, è che ho imparato ad amarmi per quello che sono, per quello che faccio, per quello che do agli altri, ho imparato ad amarmi...

E poi ho imparato a darmi un'altra possibilità... forse prima non ho mai pensato a questo ma questa volta ho detto "sì", devo darmi un'altra possibilità...

Questo posso dire a tutti quelli che sono nel problema: datevi un'altra possibilità, è l'unico sistema per stare bene con se stessi, io ho imparato a farlo...

Io lo posso dire apertamente: ho trovato una comunità meravigliosa che mi ha dato tutte queste cose: la libertà, la voglia di amarmi e la voglia di ricominciare.



quadro di Evigliana B.

*Giovinexxa... la mia più grande "scusa"
per tutti i miei sbagli!*

Quando mi rimisero in piedi non mi riconoscevo più allo specchio. Avevo perso ventiquattro chili. Non riuscivo a reggermi ...

Il percorso di cura presso il Centro CUFRAD mi ha fatto maturare sotto diversi punti di vista, mi ha dato la possibilità di confrontarmi con ospiti con altre problematiche, arricchendo sempre di più le mie conoscenze sul problema della dipendenza e sulle situazioni disagiate. E' servita a quello che auspicavo: non avvicinarmi mai più ad un bicchiere di alcol! Mi è servito, mi ha fortificato interiormente.

Ero un bambino molto vivace, ma in confronto agli altri ero anche un bambino molto introverso e non davo molta confidenza. Adoravo molto la mia famiglia. Avevo un fratello più grande di otto anni. Mia madre era casalinga, mio padre aveva un negozio tessile; era molto appassionato di calcio. Ciò nonostante la domenica era sacra. E dopo la Messa andavamo tutti nella casa di campagna con i miei zii e i miei cugini. Verso gli otto anni la prima bugia a mio padre. D'accordo con mia madre e mio fratello, invece di andare agli allenamenti di calcio, andavo a judo dal maestro. Come tutte le bugie, prima o poi vengono scoperte. E mio padre mi chiese cosa fosse quel Kimono... Ed io risposi "babbo non è un Kimono ma un Judogi". Mi rispose "sì, lo sapevo già, ma bastava che me lo dicessi e non te lo avrei impedito" (prima lezione di vita: la verità viene sempre a galla prima o poi). A scuola andavo abbastanza bene ed ero molto aperto con tutti. Poi all'improvviso la prima cotta da ragazzini. Era corrisposta e fu la prima gioia improvvisa. Il giorno dopo raccontai tutto alla mamma e lei mi disse: "sono contenta ma questo non è il vero amore

della tua vita. Non devi costruire troppi castelli senza fondamenta. E' importante, non devi tralasciare il tuo sport che ami e il tuo studio. La vita va avanti, se sono rose, fioriranno, lo vedrai con il tempo".

Nel frattempo le prime cose brutte della vita. I veri lutti: morirono due miei zii, fratelli di mia madre. E tutta la vita mi sembrò diversa. Mi domandai: ma che senso ha? Cercare di vivere nel migliore dei modi se la morte non ha preferenze? Cominciò a vacillare la mia credenza nella Chiesa ed in Dio. Ma fu solo per un anno, un periodo di crisi che superai riscoprendo la fede. Nel frattempo avevo una prima ragazzina ufficiale a casa. Conquistai la patente e la moto. Lo studio andava avanti ma la ragazzina ufficiale era stata un fuoco fatuo. Nel frattempo conobbi una signorina di nome R.. Mi affascinò subito tanto, al punto che dopo quattro anni mi sposai. Sembrava l'amore completo e più felice del mondo. Io e lei: una persona sola. Poi giunse G. il mio primo figlio. E da allora l'amore era diviso fra noi tre. Dopo qualche anno mia moglie era di nuovo incinta. Sarebbe stata una bambina.... Dopo anni di malattia straziante morì mio padre; poi mia moglie abortì spontaneamente. Dopo un po' di tempo giunse il mio secondo figlio, G.. Lavoravamo sia io che mia moglie molte ore ma per fortuna sia mia suocera che mio suocero ci davano una mano. Poi nacque il terzo figlio, G.. Un gioia immensa!! Ma povero me, durata troppo poco. Perché all'improvviso senza nessuno preavviso, io ebbi dei forti dolori al petto e alla testa. Di corsa in ospedale. Operato la mattina dopo. Tre mesi di coma assoluto. Quattro mesi di coma farmacologico. Quando mi rimisero in piedi non potevo essere io. Era un sogno o incubo mi ripeteva. Non mi riconoscevo allo specchio. Avevo perso ventiquattro

chili. Non riesco a reggermi sulla parte destra del corpo. Non riesco neppure a giocare con i miei figli. Nel frattempo, lunghe camminate verso il lago a me più vicino, e mi mettevo a parlare con i pescatori che conoscevo. Loro però fumavano, e verso le undici iniziavano con un panino e un bicchiere di vino. Dopo una settimana anch'io iniziai con il panino e mezzo bicchiere di vino e il fumo... Subito arrivò inarrestabile la prima crisi epilettica. Sapevo già che non dovevo toccare assolutamente alcolici. Perciò provai indescrivibili sensi di colpa e depressione grave. Dopo il primo episodio accadde altre volte fino a non poterne più fare a meno. Da allora, consigliato dallo staff medico, iniziai a frequentare l'ACAT e colloqui sia individuali che collettivi di psicoterapia molto duri. Nel frattempo io e mia moglie ci stavamo allontanando. Poi il ricovero a Fiesole di circa due mesi. Ma dopo circa tre mesi un'altra ricaduta. Mi sentivo veramente solo e deluso dalla vita, con un senso di colpa inimmaginabile. Poi un'altra clinica a Padova. Rivista tutta la terapia farmacologica e colloqui individuali e collettivi.

Mi separai. La mia ex moglie si era già riaccompagnata con un'altra persona. Intestai la casa ai miei figli e andai a vivere da mia madre. Dopo ebbi un periodo di sobrietà assoluta frequentando varie associazioni. Dopo una nuova ricaduta decisi di entrare al CUFRAD. Sono soddisfatto della mia scelta. Il programma terapeutico mi ha reso un uomo più maturo e consapevole. Adesso sono una persona altruista e attenta. Tornerò da mia madre che è malata, per essere per lei una risorsa e non un peso, per reintegrarmi nelle associazioni e poter ricominciare un rapporto con i miei figli con sincerità e lealtà, cercando di riconquistarli giorno dopo giorno.

Prima con la sostanza riempio dei buchi, non dei bisogni... è una cosa molto diversa, li divide un filo molto sottile perchè i bisogni non potevo colmarli con la sostanza, il bisogno d'affetto, di uscire dalla solitudine

Sono G., ho 37 anni, e sono un tossicodipendente. Un'infanzia difficile, in parte vissuta tra orfanotrofi ed istituti per l'assenza dei miei genitori; mia madre era assente perché a causa della sua malattia mentale era spesso ricoverata in psichiatria e mio padre era assente perché ci aveva abbandonato quando io avevo solo un anno. Fino ai 10 anni sono cresciuto in un istituto Caritas gestito da suore, e lì ho sviluppato un senso di solitudine ed un senso di colpa. Senso di colpa perché mi chiedevo se mia madre mi lasciava lì perché non mi comportavo bene, perché non ero un bravo bambino, e solitudine perché, non avendo nessuno che il sabato e la domenica mi venisse a prendere, rimanevo da solo in istituto.

Dopo l'istituto sono poi entrato in una casa-famiglia, sempre a causa dell'assenza di mia madre e di mio padre, e lì ho avuto il mio primo rapporto con la droga. Prima ho iniziato con le cosiddette droghe leggere. Poi sono arrivati gli acidi, le pastiglie, fino ad arrivare al primo tiro di cocaina a 15 anni. Nel frattempo sono stato preso in affidamento da mia sorella che aveva compiuto 18 anni, ma il rapporto con lei non mi bastava: seppur cercasse di farmi da madre e di accudirmi come più poteva, il senso di vuoto rimaneva comunque...

Poi all'età di 20 anni, per dare una svolta alla mia vita, sono andato via dall'Italia e mi sono trasferito nell'isola di Tenerife. Lì ho trovato una compagna dalla quale ho avuto

una figlia; tutto andava bene perché avevo colmato quel bisogno di avere una famiglia.

Prima con la sostanza riempivo dei buchi, non dei bisogni... è una cosa molto diversa riempire un buco o un bisogno, li divide un filo molto sottile ma sono su due linee parallele che non si incrociano mai. Io con la sostanza riempivo dei buchi, i bisogni invece non li avevo mai colmati, e con la nuova famiglia che avevo costruito ero riuscito a colmare il bisogno d'affetto, i sensi di colpa erano spariti e così anche la solitudine e le sostanze. Poi però le cose non sono andate bene con la mia compagna, lei ha deciso di rifarsi una vita con un altro uomo... non mi amava più. Quello è stato un colpo durissimo e sono ritornati i sensi di colpa: mi chiedevo cosa avessi fatto per meritarmi tutto questo, se fosse colpa mia del perché lei non mi amava più e che cosa avessi fatto per meritarmi di essere mollato così. Insieme è tornata anche la solitudine e sono ricaduto nella cocaina. Questa volta però non si trattava più di una sera ogni tanto ma ci sono ricaduto in pieno. E insieme alla ricaduta si è sviluppata quella che per me era una predisposizione ad una patologia psichiatrica. Ci tengo a sottolineare questo perché è importante che si sappia che chi ha una predisposizione ad avere una patologia psichiatrica con la droga tende a sviluppare una patologia a tutti gli effetti, ed è quello che è successo a me... e così sono caduto anche nell'autolesionismo.

L'autolesionismo per me era un modo per chiedere aiuto, per gridare che non stavo bene, era un bisogno che qualcuno si prendesse cura di me. Mi tagliavo tutti i giorni, finivo in ospedale tutti i giorni e mi cucivano tutti i giorni. C'è molta gente che magari si spegne mozziconi sulle gambe costantemente perché pensa di essere sola; non è sola

perché molti tossicodipendenti hanno in comune questo autolesionismo, il segreto è quello di chiedere aiuto e di farsi aiutare.

Dopo questa brutta ricaduta decisi di tornare in Italia e voltare pagina nuovamente. Mi sono trasferito in Sardegna, ho trovato una nuova compagna e ho avuto un altro figlio. Avevo ricostruito una nuova famiglia e sembrava andasse tutto bene ma nel 2008 la mia ex compagna e mia figlia sono venute a mancare in un incidente stradale... mia figlia aveva solo 9 anni.

Ho cominciato nuovamente a perdere il controllo, a stare male, sono andato in depressione e sono ricaduto di nuovo nella droga. Questa volta sono caduto anche nell'eroina... in questo modo il dolore veniva anestetizzato, veniva cancellato e quindi cercavo l'effetto stupefacente della sostanza proprio per non sentire. Per procurarmi i soldi per la droga purtroppo ho dovuto anche commettere dei reati e con i reati è arrivato anche il carcere. In carcere non ho trovato niente di buono... qualcuno pensa che il carcere sia meglio di una comunità e questo è totalmente sbagliato. Il carcere a me ha dato solo depressione, mi ha distrutto e logorato interiormente; lì ho sostituito quella che era la voglia della sostanza con la voglia di cibo e da 70 chili che pesavo sono arrivato a pesarne 130.

Finché è arrivato il CUFRAD, che mi ha dato un'altra opportunità. Qui sto lavorando sulle mie angosce, sui miei punti deboli, sulle mie fragilità, sulla mia solitudine, sul senso di vuoto e sui miei sensi di colpa.

Il lavoro che si fa in comunità è molto importante perché oltre ai gruppi terapeutici, i colloqui individuali e la psicoterapia, in comunità si vive momento per momento, attimo per attimo..., anche nelle piccole cose che ci aiutano

a diventare attenti agli altri, a rispettare tutti per poter esser rispettati. Questo è anche il senso della cura: un rimando di un compagno di gruppo, un confronto, condividere qualcosa con qualcuno... la condivisione, questo indica la parola "comunità": vivere in comune con qualcun altro, stare con gli altri.

Non è mai tardi per chiedere aiuto, perché anche quando ci si sente finiti, quando ci si sente al termine, non è mai tardi per farsi aiutare, l'importante è solo volerlo. L'importante è, se si cade, rialzarsi ed andare avanti. C'è chi ci è disponibile ad aiutare, dobbiamo essere noi a lasciarglielo fare!



Da quel momento in poi, la mia casa è stata la strada, dormivo ovunque, anche sotto i ponti.

Mi chiamo T. e ho un passato di tossicodipendenza. Ho iniziato a far uso di droghe "leggere" all'età di 14 anni e questo mi rendeva disinibito; caratterialmente sono molto insicuro e associavo all'uso di droghe una spinta a conoscere ragazze e a parlare più liberamente con loro.

Poi all'età di 25 anni con i miei amici ho iniziato a far uso di droghe "pesanti" come la cocaina, e lo scopo era sempre quello del divertimento.

La vita, in quel momento, per me era perfetta: scappavo dalla vita reale costruendomi un mondo a parte fatto di divertimento e mancanza di regole. I miei familiari non si sono accorti che io facessi uso di droghe, anche se uscivo tutta la notte, pensavano facesse parte dell'età giovanile...

All'età di 35 anni ho iniziato ad avere i primi problemi seri: bisticciavo con i miei fratelli e le mie sorelle, tra noi c'era molta tensione e contestavano il mio modo di vivere, infatti non sempre riuscivo ad alzarmi per andare a lavorare, perchè trascorrevo le notti a ballare e a divertirmi, e solo successivamente mi sono accorto che i rimproveri che mi venivano fatti erano dettati dalla loro preoccupazione.

La situazione si è deteriorata con il passare del tempo, anche se mi rendevo conto nei pochi momenti di lucidità che quel mondo che mi ero costruito era distruttivo e mi rendeva schiavo della sostanza, comunque non ho mai smesso di farne uso. Nella mia famiglia io non mi confidavo rispetto ai miei problemi, però mio fratello S. si era accorto di cosa mi stava accadendo, forse perchè anche lui li stava sperimentando sulla sua pelle; nonostante questo, non abbiamo mai affrontato insieme questo argomento.

Una sera, quando avevo circa 38 anni, la tensione è scaturita in un litigio che ha coinvolto me e i miei fratelli; dopo questo episodio io me ne sono andato, e la prima cosa che ho fatto è stata ricercare la sostanza. Quando mi sono ripresentato a casa, mia sorella e i miei fratelli mi hanno detto che non volevano più farmi entrare. Da quel momento in poi, la mia casa è stata la strada.

Vivere in strada mi ha fatto capire che la mia vita non era quello che io pensavo fosse: dormivo dove mi capitava, anche sotto i ponti, ho perso il lavoro, chiedevo soldi ai preti. Quei soldi però non li destinavo al cibo, ma all'acquisto di cocaina che era la mia priorità; in quel momento mi sono reso conto che ero "schiavo" e che senza cocaina non riuscivo a stare. Passavo le mie giornate in giro, come un barbone; da sempre sono stato guidato dall'orgoglio e per questo non cercavo nessun contatto con la mia famiglia.

A causa delle mie condizioni fisiche e psicologiche ho deciso a rivolgermi al Ser.T perchè avevo bisogno di aiuto. Mi hanno lasciato tre mesi per riflettere sulla mia situazione (non avevo lavoro, nè aiuti); allo scadere di questo periodo, ho visitato alcune comunità con l'Assistente Sociale e, prima di entrare presso il CUFRAD, ho trascorso un mese in clinica per la disintossicazione.

Il primo periodo all'interno della Struttura per me è stato molto duro proprio perchè non ero più abituato a rispettare nessuna regola, era molto difficoltoso poichè per me rappresentava il dovermi mostrare agli altri, comunicare con loro e farmi conoscere. Non avevo più fiducia negli altri perchè non ne avevo più neanche in me stesso.

La mia famiglia mi rifiutava e non credeva che io potessi realmente impegnarmi ed uscire fuori dalla dipendenza, i

primi contatti telefonici con loro sono avvenuti solo dopo molto tempo dal mio inserimento al CUFRAD. La prima telefonata è stata fatta da me a mio fratello S. che sapevo si trovava in una condizione difficile; con il tempo ho iniziato a risentire anche mia mamma e il resto della famiglia. Dopo tanto tempo per la prima volta sono stato invitato da mia madre alla festa di compleanno dei miei nipoti ed è stata una giornata ricca di emozioni tanto che quasi non riuscivo a parlare dalla gioia.

Attualmente sono ancora presso la Struttura; ad oggi ringrazio per l'opportunità che mi è stata offerta perchè mi ha cambiato la vita, mi ha permesso di imparare di nuovo ad avere fiducia verso gli altri e in me stesso; grazie all'aiuto delle operatrici e dei responsabili che anche nei miei momenti di sconforto mi hanno incoraggiato e sostenuto ad andare avanti ed impegnarmi nel mio percorso.

Il mio percorso è cambiato con il passare del tempo, ho raggiunto dei traguardi molto importanti, ho imparato a gestire l'aggressività, a cercare aiuto negli altri quando ci sono delle problematiche ed a non affogare i pensieri nella cocaina.

Per me è molto importante rendermi conto che dopo un lungo percorso ci sono ancora delle difficoltà soprattutto in relazione alle emozioni negative che si scatenano nella mia mente all'improvviso: è una delle paure su cui sto cercando di lavorare affinché una volta fuori dalla Struttura io sia in grado di gestirle.

Il mio rientro in società sarà molto impegnativo, sicuramente sarò più forte e avrò maggior fiducia nelle mie capacità perchè porto con me il lavoro fatto in struttura e avrò l'appoggio della mia famiglia con la quale passo dopo passo sto cercando di instaurare una nuova relazione.



quadro di Pierino B.

Alleggerirsi per camminare spediti

A 15 anni conosco quello che sarebbe divenuto mio marito, che aveva 30 anni e mi instrada all'uso dell'alcol per sedurmi: s'instaura così una relazione di dipendenza affettiva e piano piano divento alcolista...

Sono nata in una famiglia infelice. I miei genitori si detestavano, spesso ho sentito mia madre dare del "fallito" a mio padre, benchè evitassero di litigare davanti ai figli. I miei genitori erano insegnanti, ma lo stipendio di mio padre era destinato quasi interamente alla sua passione: i cavalli: Non aveva il vizio dei gioco ai cavalli, ma di cavalcarli e farli gareggiare.

I miei fratelli andavano in collegio fino alle 18 di sera, io uscivo all'una e passavo il pomeriggio insieme a mio padre, che aveva per me un affetto quasi esclusivo... Tutti i pomeriggi andavamo a cavallo e tutte le sere mio padre andava al bar a bere. Era alcolista, grave al punto da vedere i ragni sul muro. Il suo alcolismo non mi è mai pesato: quando tornava a casa la sera non gridava, non picchiava, era sempre molto buono.

Con mia made non avevo un buon rapporto, mi trascurava, preferiva i miei fratelli a me. Non ricordo un gesto d'affetto da parte sua nei miei confronti.

I miei fratelli non solo mi picchiavano, ma mi aizzavano contro gli animali.

Nel '60-'70 mio padre sparisce in Argentina, vittima del regime militare: più nessuna notizia da parte sua per nove lunghi mesi durante il quale vivo il sentimento di abbandono. Ricordo che mi svegliavo al mattino e il mio primo pensiero era per lui: - Dov'è mio padre ? - mi chiedevo sempre.

Stavo male, mi sentivo mortalmente sola.

Dopo nove mesi mio padre torna moribondo, ma non a casa: passa da un ospedale all'altro e poi in convalescenza in montagna e al mare.

Mia madre chiede il divorzio e io posso vedere mio padre solo un pomeriggio al mese e trascorro una breve vacanza con lui a dodici anni, in montagna.

Continua a bere, è magrissimo. Nel novembre del 1973, un mese prima del mio tredicesimo compleanno, muore di deperimento psico-fisico.

Con la morte di mio padre finisce la mia infanzia e inizia una brutta adolescenza.

A 15 anni conosco quello che sarebbe divenuto mio marito, che aveva 30 anni, e mi instrada all'uso dell'alcol per sedurmi: s'instaura così una relazione di dipendenza affettiva e piano piano divento alcolista.

Mi separo nel '97, dopo vent'anni di relazione e rientro in famiglia.

Per un po' frequento gli Alcolisti Anonimi e smetto di bere. Chiedo ripetutamente e inutilmente ai miei fratelli di poter lavorare con loro nell'azienda di famiglia. Mi dicono di pensare ai bambini, che loro avrebbero pensato al resto. Mi danno una casa e per qualche anno non mi fanno mancare nulla, fino alla fine del 2003, quando mi viene diagnosticato il disturbo bipolare: cominciano a darmi sempre meno soldi. Intanto ho ripreso a bere, ma senza esagerare.

Nel 2005 non ho nessuna sicurezza economica: i soldi oggi ci sono e domani non si sa. Sempre nel 2005 muore il mio ex marito, gettando i bambini e la famiglia intera nella devastazione: per mia figlia cominciano le prime canne, per mio figlio la piccola delinquenza, per me più alcol e sempre meno soldi.

Sono depressa, mi curo poco e male. Mia figlia entra a sedici anni in una comunità minorile, mio figlio viene affidato alla zia paterna. E' dal 2006 che i miei fratelli non mi danno più soldi, accusandomi di non essere stata capace di allevare i figli e di essermi opposta all'affidamento di mio figlio alla nonna (mia madre). Vendo la macchina, i mobili e le suppellettili, faccio da badante per due anni per sopravvivere. Intanto bevo e accumulo ricoveri, undici in nove anni, dal 2004 al 2013. Ho la fortuna di essere usufruttuaria della casa dove vivo: quindi dal 2009 la do in affitto e vado a vivere in un monolocale. Il reddito è basso, soprattutto dopo l'uscita di mia figlia dalla comunità: lei così passa da una droga all'altra e nel frattempo mio figlio vive con la zia e ho pochissimi soldi per vivere (anche perché mia figlia mi deruba appena può).

La casa è piccola, non ci stiamo in tre, così i miei figli si alternano per stare con me e passano comunque lunghi periodi dalla zia. Impossibile trasferirsi in una casa più grande, visto che a stento arrivavo alla fine del mese. Mi abbatto, sono sempre più depressa, non prendo i farmaci e bevo... continuo a bere... Passano gli anni..

Decido di entrare in comunità quando mio figlio si trasferisce a Londra per lavoro e mia figlia entra in comunità: gli ultimi mesi sono stati terribili con i furti in casa, vivere alla giornata, lasciarsi andare, continui litigi con mia figlia che vive insieme al suo ragazzo.

Il 16 giugno mi taglio le vene e vengo trovata dal ragazzo di mia figlia che chiama subito il 118: è l'ultimo giorno che ho passato in quella casa.

Ora sono al CUFRAD, decisa a curarmi e guarire dall'alcolismo. Sono qui anche perché mia figlia veda che mi curo ed inizi a farlo anche lei, cosa che sta facendo. Qui

ho trovato prima di tutto l'assenza di alcol, cosa che mi fa stare bene dato che finché sono qui non ne sento il bisogno. Ho trovato anche l'impegno dei miei compagni di gruppo a stare lontani dalle sostanze (cosa che mi fortifica di giorno in giorno) e l'impegno di tante persone che si prendono cura di noi (cosa che mi dà sicurezza).



Fin da piccolo venni allontanato dalla mia famiglia di origine e venni affidato ad una comunità all'età di tre anni e mezzo: mia madre non era in grado di occuparsi dei suoi tre figli...

Fin da piccolo venni allontanato dalla mia famiglia di origine a causa di gravi problemi di maltrattamento.

Principalmente per questo motivo venni affidato ad una comunità, all'età di tre anni e mezzo: mia madre non era in grado di occuparsi dei suoi tre figli, e con il passare del tempo la situazione non fece che peggiorare.

Come reazione a questi eventi, in me iniziò a crearsi un senso di vuoto, di abbandono e di tristezza fino a quando mi resi conto di essere completamente solo.

Venni spostato da un collegio all'altro, percependo la sensazione di essere considerato come un oggetto che doveva trovare costantemente una nuova posizione, rimanendo così senza punti di riferimento.

Nell'infanzia, ma soprattutto nel periodo dell'adolescenza, il senso di solitudine e abbandono si fece sempre più forte.

Riuscii comunque a trovare un buon lavoro, per il quale mi impegnavo con professionalità, attenzione e scrupolosità oltre che assumendomi importanti responsabilità.

Le mie giornate avevano ritmi di lavoro frenetici fino a quando mi resi conto che stavo dando troppa importanza alla carriera, trascurando la famiglia.

Intanto, in questi anni di duro lavoro, diventai padre di due figli, con due compagne diverse.

Ho voluto sposarmi molto giovane perché sentivo il desiderio di costruire una famiglia tutta mia, ma non avendo vissuto in prima persona le basi per formarla, le cose andarono male.

Questa situazione mi mise a dura prova, e come soluzione cominciai ad utilizzare la sostanza. Iniziai per gioco, poi con il passare del tempo ne divenni succube, la utilizzavo come antidepressivo e come aiuto per non pensare ai veri problemi della mia famiglia.

Ero una persona molto confusa e annebbiata dalla sostanza, ma ero consapevole del fatto che i miei due figli non potessero avere un padre che stava male e che non potesse fare nulla per loro.

Decisi di entrare in comunità di mia iniziativa, spinto dal bisogno di fermarmi per pensare e riflettere sul fatto che anch'io ho commesso degli errori.

Volevo ripulirmi e riorganizzare le idee ma soprattutto liberarmi da questa dipendenza che non era solo dalla sostanza, ma da qualcosa che regnava in me, di più antico, ovvero l'affetto che non ho ricevuto dai miei genitori.

So che la dipendenza affettiva è una patologia molto diffusa e sono consapevole del fatto che l'ho sempre portata in me, ma non l'ho mai voluta affrontare seriamente.

Ad oggi rimane per me ancora difficile pronunciare il nome delle emozioni.

Io le chiamo "cose" o "fatti". Nonostante tutto, posso dire che ce la sto mettendo tutta.

Noi che eravamo dipendenti dall'abuso delle sostanze eravamo così ... Cura personale ridotta all'osso, scarsa cura dell'ambiente in cui vivevamo, sopprimendo ogni tipo di attività, schiacciando tutte le proprie potenzialità ... ma oggi

Sono G. In passato uno dei fattori che ha inciso di più nella mia vita è stata la dipendenza dalle sostanze che ho utilizzato per sopprimere i problemi, non rendendomi conto che piano piano la sostanza distruggeva gli stili di vita, la salute mia e di tutti quelli che mi stavano vicino.

Io che ero dipendente dall'abuso delle sostanze ero così. Cura personale ridotta all'osso o addirittura inesistente, sopprimendo ogni tipo di attività, l'amore verso me stesso, l'autostima, i propri obiettivi, schiacciando tutte le mie potenzialità ... e per finire una scarsa cura dell'ambiente in cui vivevo.

L'impulsività, spesso sovrastava la ragione. Prendevo decisioni senza pensare ad eventuali alternative, rischiando il più delle volte di sbagliare. E spesso i problemi non venivano affrontati, fino a diventare insuperabili.

In passato spesso la violenza prendeva il sopravvento sulla ragione, causando alcune volte problemi con la giustizia. Quando non usavo la violenza, utilizzavo una chiusura totale verso gli altri che spesso si tramutava nella paura di chiedere aiuto pensando di poter gestire la dipendenza da solo.

La paura era anche quella di affrontare i problemi, di stare in mezzo alla gente perchè era difficile far capire agli altri che dietro la facciata c'era una grande sofferenza.

Qui allora subentrava la falsità, nel senso che spesso negavo l'evidenza dicendo agli altri la solita frase: "no, non ho bevuto".

La solitudine era la mia compagna, perchè mi allontanava dagli altri, ma soprattutto perchè mi sentivo solo dentro, e ciò mi portava lentamente ad una vera e propria distruzione. Insomma, le mie relazioni erano ridotte perchè mi chiudevano sempre di più.

Oggi mi guardo intorno qui in comunità e vedo che qui la cura di noi stessi è rinata, ed abbiamo riscoperto il valore delle piccole cose... anche solo il piacere di fare una doccia: è da qui che si riparte.

Viene curata sempre più l'alimentazione, ad orari regolari e alimentando il nostro organismo con i principi nutrizionali che gli servono.

Si ha anche più cura di se stessi praticando sport o semplicemente camminando.

Si fanno anche piccole cose che prima non si facevano più, come ad esempio leggere, ascoltare musica, relazionarsi con i compagni di gruppo, vedere le bellezze della natura o l'espressività negli occhi di una persona con cui stiamo parlando.

Abbiamo ritrovato il coraggio di affrontare i problemi con le terapie di gruppo ed i colloqui individuali con gli psicologi, valutando le varie opzioni per ottenere il risultato migliore, cercando anche di riflettere prima di agire per cercare così di smorzare la violenza, la rabbia e l'impulsività del passato.

Il coraggio è anche quello di essere qui al CUFRA e di mettersi in gioco per cercare di riflettere sugli sbagli fatti per evitare di rifarli in futuro, prendersi le responsabilità nell'affrontare il nostro percorso.

Oggi possiamo anche constatare che c'è l'adattamento di tutti noi a restare qui lontani dalla famiglia, e anche l'adattamento a condividere gli spazi con i compagni di gruppo.

Oggi abbiamo anche la speranza che tutti i sacrifici che stiamo facendo qui portino dei frutti in futuro sperando di costruire stili di vita sana.

Sicuramente stanno rinascendo le relazioni con gli altri e anche l'amore verso le persone che ci vogliono bene.

C'è anche l'autodeterminazione: siamo cioè determinati ad affrontare i problemi e a raggiungere la fiducia in noi stessi per poter avere uno stile di vita sano.

Anche la sincerità sta riemergendo in noi, perchè dobbiamo essere consapevoli che è alla base di ogni rapporto.

Nel futuro vogliamo fortificare sempre più l'amore verso noi stessi che oggi stiamo riscoprendo, ma anche l'amore verso le persone che ci circondano. Amore inteso nelle relazioni in generale, non ultima ritrovare il valore dell'amicizia.

La forza di affrontare la vita senza paura e la fiducia in noi stessi saranno basilari per poter vivere in maniera sana.

La consapevolezza sarà la nostra forza, perchè dovremo essere consapevoli dei nostri limiti ma anche delle nostre forze, senza abbatteci alla prima difficoltà.

Sarà anche importante una "paura sana", cioè la paura che ti tiene lontano dai pericoli, in primis dalla dipendenza.

Certo sono elementi difficili da mettere in pratica, ma dovremo trovare la forza in noi stessi godendo delle gioie, ma anche dei dolori della vita, tenendo sempre a mente che dobbiamo essere consapevoli che ognuno di noi deve dire a se stesso "io sono me stesso" con i miei limiti, ma soprattutto con le mie potenzialità da sfruttare.



quadro di Pierino B.

...prospettive...

Anche andando a lavorare avevo sempre l'alcol dietro: svuotavo le bottiglie di the e...

Mi chiamo T., ho 30 anni, arrivo dallo Sri Lanka e sono alcolista da quando ho 14 anni.

Vorrei parlare dell'alcol ai giovani d'oggi, vorrei dire loro di stare attenti perchè l'alcol può provocare calcoli renali, problemi al fegato, problemi alla vescica, problemi al cervello, depressione, solitudine e molti altri problemi.

Quando ero piccolo mia madre biologica mi lasciò dalle suore di Gambola in orfanotrofio all'età di 3 anni.

Lì arrivò una famiglia che mi adottò e mi portò a casa loro. Mi accolsero bene, con tanti regali e tante altre cose. C'era soltanto una cosa che mi dava fastidio ed era la gelosia per mia sorella maggiore perchè davano più attenzioni a lei ed io mi sentivo inferiore e solo.

A 14 anni feci una scuola per diventare elettricista, ed alla sera uscivo con i miei compagni. Io pagavo sempre da bere a tutti, e per questo venivo cercato, finchè mia madre mi impedì di frequentarli: potevo solo uscire per andare a lavorare.

Ma anche andando solo a lavorare avevo sempre l'alcol dietro: svuotavo le bottiglie di thè e mettevo la birra. In camera mia avevo sempre la scorta di alcol. In quei tempi gli amici non li avevo più, ma era la bottiglia la mia amica. I miei genitori si sono rivolti a delle persone per farmi curare perchè non ce la facevano più.

In una clinica dove mi hanno ricoverato prendevo i medicinali, facevo i gruppi. Mi trovavo bene, ma dopo 2-3 mesi mi hanno mandato via perchè mi hanno incolpato di aver rubato del materiale che si utilizzava per fare dei laboratori creativi.

Poi mi hanno trasferito in una comunità. Qui c'erano problemi con un ragazzo, alle volte ci siamo picchiati, così mi hanno trasferito all'ospedale.

Sono stato lì per un po' di mesi e poi mi hanno consigliato il CUFRAD.

Quando sono arrivato qui, come capita a molti, ero disorientato, ero anche agitato, vivace, dispettoso e non andavo d'accordo con gli altri; però facevo dei lavoretti, imbiancavo i muri, facevo un po' di giardinaggio...

Piani piano con l'aiuto degli operatori la situazione è migliorata: ora mi sento più maturo, mi prendo le mie responsabilità e quindi gli operatori si fidano di più di me, ma anche i compagni di gruppo che si aprono con me, mi raccontano le loro cose.

Ma soprattutto ho imparato che ce la posso fare da solo senza essere più schiavo dell'alcol.



Quando me ne resi conto, i danni erano ormai fatti e, impaurita da ogni cosa, continuai ad aiutare la mia fine mentale: non ragionavo più con il mio cervello, ero intrappolata nell'alcol che comandava lui ogni cosa ...

Quando penso alla passata esperienza di alcolista non posso non provare sdegno, vergogna e moltissimo rimorso per i miei famigliari, soprattutto per mia madre, per le sofferenze che hanno sopportato a causa del mio essere poco riflessiva ed in modo esagerato egoista.

Ero convinta di non fare del male a nessuno perchè li amavo e li rispettavo molto; non mi rendevo neppure conto di uccidere me stessa, forse in modo definitivo.

Magari è ciò che volevo: chiudere la porta su una vita che mi appariva ad un tratto troppo piena di angoscia, di sofferenza a causa dei lutti che man mano mi colpivano lasciandomi alla fine completamente sola e fisicamente distrutta.

Quando me ne resi conto, i danni erano ormai fatti e, impaurita da ogni cosa, continuai ad aiutare la mia fine mentale: non ragionavo più con il mio cervello, ero intrappolata nell'alcol, comandava lui ogni cosa.

Infine anche la salute fisica ne risentì abbondantemente.

Cominciai ad avvertire problemi di deambulazione, dovetti camminare con il bastone e non riuscivo più a salire sui mezzi pubblici.

Ultimamente mi trascinavo con due bastoni ma non riuscivo neppure a portarmi a casa una piccola spesa.

Mi trovai a dovermi far consegnare tutto a casa, anche se bevevo come un'ossessa, consumavo pochissimo cibo ed in più il male alle ossa, di cui già soffrivo, si aggravò in modo

allarmante.

Persi il lavoro, e quello fu il problema definitivo.

L'unica fortuna che avevo consisteva nel mio medico di base, che senz'altro aveva capito prima delle mie descrizioni come ero ridotta.

Mi inviò da un suo amico e collega psichiatra che lavorava per il Ser.T.. Da lui andai diverse volte e in quelle occasioni conobbi gente messa male come me. Però spostandomi in taxi spendevo i pochi risparmi che i miei famigliari avevano messo da parte con tanta fatica.

Dopo un po' mi indicarono la comunità, ma io timidissima quanto testona non ne volevo sentir parlare.

Tuttavia visitai il CUFRAD, poco convinta ed alquanto contrariata per via del mio carattere solitario, e mi ha fatto una buona impressione. Così dopo 15 giorni di riflessione decisi di intraprendere un percorso terapeutico.

Ad oggi mi trovo qui e sto bene, convivo con altre persone, e facciamo degli incontri con psicologi, medici, operatori sulle varie cause delle nostre abitudini sbagliate e sugli stili di vita malsani.

L'importante è capire i nostri sbagli ed i motivi che li hanno causati.

Io personalmente devo mantenere la fiducia e la convinzione di quando ero sana, e trovare la forza di volontà e l'amore per le piccole cose che addolciscono la vita.

Finchè avrò forza cercherò di proseguire il percorso attuale.

Quando ero bambino, durante la vendemmia il mio lavoro principale era di andare dentro le botti di legno per lavarne i fondi ...

Quando ne uscivo era come se avessi bevuto ...

Da piccolo giocavo come tutti i bambini della mia età, anche perchè, a quei tempi dalle nostre parti, nel Veneto, non si sapeva cosa fosse l'asilo.

Finite le scuole elementari, l'unica occupazione disponibile era quella di lavorare la terra con mio padre; si lavorava il grano e il mais, ma per l'ottanta per cento si lavorava la vigna, che per noi era la base del nostro guadagno.

Durante la vendemmia il mio lavoro principale era di andare dentro le botti di legno per lavarne i fondi. Quando ne uscivo era come se avessi bevuto, ma dato il fatto che ero il più piccolo e il più magro quel lavoro toccava a me.

I problemi con mio padre iniziarono quando cominciai a tornare a casa la sera ubriaco, motivo per il quale litigava spesso con mio zio.

Anche per me le cose purtroppo non cambiavano, anzi peggioravano, iniziarono i primi ricoveri in ospedale e dentro di me dicevo "non voglio diventare come mio padre, voglio essere come mio zio".

Lo stesso giorno in cui ho compiuto diciotto anni sono partito per il servizio di leva, che ho svolto nel corpo degli alpini.

Quarantacinque giorni li feci all'Aquila, mentre i mesi restanti li passai a Belluno.

Durante questo periodo ero felice, non avevo pensieri e i giorni sono passati molto in fretta. In quel periodo però cominciai a bere più del solito.

All'età di ventisette anni mi sono sposato con G., ed abbiamo vissuto nel Veneto per sei mesi, ma non trovando lavoro decidemmo di trasferirci a Torino, dove entrambi iniziammo a lavorare in una fabbrica della quale eravamo anche i custodi.

Dopo tre anni di matrimonio è nato il nostro primo figlio F., lo abbiamo accolto con gioia e felicità, così come hanno fatto i nostri suoceri.

L'alloggio dove vivevamo era diventato troppo piccolo per tre persone, allora ci siamo trasferiti in un paese dove mio suocero aveva una casa di sua proprietà.

Io in quel periodo incominciai a bere ancora di più, soprattutto il sabato e la domenica.

Intanto nostro figlio cresceva ed incominciava ad andare all'asilo accompagnato dai nonni, perchè sia io che mia moglie lavoravamo e potevamo soltanto andare a prenderlo all'uscita.

Dopo sei anni di matrimonio è nata nostra figlia L., una figlia cercata con il desiderio di avere una femminuccia in casa, desiderio condiviso dal fratellino.

Io non ero però cambiato molto, anzi le cose peggioravano sempre di più, così cominciai a fare i primi ricoveri in case di cura per disintossicarmi dall'alcol. Il C.A.T. mi portò al Ser.T., dove per diversi mesi feci dei colloqui.

La situazione non cambiava, anzi peggiorava sempre di più, sono arrivato al punto di alzarmi anche di notte per andare a bere; così il mio Ser.T. mi consigliò di andare in comunità.

Ad oggi mi trovo al CUFRAD, e sto incominciando questo percorso con una motivazione in più: mia figlia aspetta un bambino...

***Volevo più la bottiglia che mia figlia!
Durante la fase acuta della dipendenza
alcune volte mi diceva...***

Ho 40 anni, sono separato e ho una figlia di 9 anni. Sono qui al CUFRAD per curarmi dalla dipendenza dall'alcol. Ho sempre bevuto, ma in maniera normale, come si dice, ero un "bevitore sociale", cioè non abusavo della sostanza. Certo, da ragazzo alcune volte ho esagerato, ma non in modo continuo.

Negli ultimi due anni invece le sofferenze che avevo accumulato in tutta la vita mi hanno portato a bere in modo esagerato, pensando di risolvere i miei problemi e non capendo che così, invece di risolverli, li aggravavo.

Nella mia famiglia mio padre era molto autoritario e mia madre soffriva di depressione fin da prima che io nascessi. In casa non c'era dialogo, c'erano quasi sempre solo silenzi che, mi permetto di dire, alcune volte sono più dolorosi delle violenze fisiche. Questo ambiente ha accentuato molto la mia timidezza portandomi a chiudermi sempre più in me stesso, accentuando le mie insicurezze e la mia paura a relazionarmi con gli altri, anche con i compagni di gioco. Non sono riuscito a sfruttare gli aiuti datimi dai miei due fratelli più grandi di me.

La mia passione per la cucina, che avevo fin da bambino, mi ha permesso di "scappare" dall'ambiente familiare. Così all'età di 13 anni e mezzo andavo a scuola e lavoravo in un ristorante. Il lavoro mi dava molte soddisfazioni, ma ampliava le difficoltà nei rapporti interpersonali. Infatti non ho goduto della mia adolescenza, ed oggi, che sto lavorando su me stesso, mi accorgo che nei confronti del mio lavoro ho sempre avuto un rapporto di odio e di

amore. Odio perchè non mi ha fatto godere la vita, e di amore perchè mi ha dato da vivere e mi piaceva molto. Con i miei familiari i contatti durante la dipendenza non sono esistiti, in quanto sono riuscito a tenerla nascosta a mio padre, così come a mio fratello, a mia sorella e al mio più caro amico. Mia mamma non l'ha vissuta, in quanto è mancata prima, ma il suo istinto materno l'aveva messa in guardia, tanto che aveva chiesto ai miei fratelli di starmi vicino.

La mia ex - moglie ha cercato di aiutarmi, ma io non ho accettato il suo sostegno per vergogna e perchè ero sicuro di smettere in qualunque momento da solo. Quindi la mia dipendenza è stata una delle cause della nostra separazione. Dopo il mio ricovero in ospedale, ricovero al quale sono stato obbligato da mia sorella e da me solo accettato perchè non riuscivo quasi più a camminare, la mia ex - moglie non mi ha mai impedito di vedere mia figlia, anzi le spiaceva quando, a causa degli impegni scolastici della bambina, non ci potevamo vedere molto.

Con la bambina, durante la mia dipendenza, ho cercato di non abusare dell'alcol in sua presenza, ma arrivato ad un certo punto preferivo che lei non venisse più, così potevo fare quello che volevo. Insomma volevo più la bottiglia che mia figlia! Sicuramente lei ha sofferto molto, ma solo oggi mi accorgo dell'aiuto che mi dava. Lei ha conosciuto per sette anni il suo vero papà. Durante la fase acuta della dipendenza alcune volte mi diceva "Papi, puzzi di vino!". Quella parola, "papi", che anticipava una frase che non auguro a nessun padre di farsi dire, sottolineava quanto la mia bambina mi volesse spronare, come se volesse dirmi "Che cosa stai facendo? Non sembri più tu il mio papà!".

Oggi sto fisicamente meglio e sto cercando, con l'aiuto degli operatori e dei miei compagni di gruppo, di curarmi psicologicamente, cosa non facile, ma spero, con la forza di volontà e il coraggio, di mettermi in sesto.

Mi ritengo molto fortunato perchè nonostante l'aver fatto del male con la mia dipendenza a molte persone, oggi sono stato perdonato. E' vero... alcuni amici, io li ritenevo tali, mi hanno voltato le spalle, ma oggi ho capito che una possibile ricaduta danneggerebbe in primis me stesso, in quanto mi è stato detto chiaramente dai dottori che se ricominciassi a bere la mia cirrosi peggiorerebbe fino a diventare mortale, e poi le persone che ora mi sono vicine a questo punto non mi perdonerebbero più. E' per questo che , grazie all'aiuto di mia sorella e del mio amico, e grazie anche alla voglia di riconquistare l'amore di mia figlia, ho trovato il coraggio di venire qui in comunità.

Io voglio imparare ad amare me stesso, perchè solo così potrò anche capire l'amore che ricevo dalla famiglia, da mia figlia e dagli amici. Voglio imparare ad amare, perchè solo così riuscirò a sconfiggere la solitudine, la mia nemica principale che mi ha portato alla dipendenza.

Terminato il percorso riabilitativo al CUFRAD voglio continuare a mantenere i contatti con il Ser.T.: purtroppo noi, con disturbi di dipendenza, saremo sempre a rischio. Dovrò essere consapevole che l'alcol è ovunque, ti mette sempre alla prova e quindi farsi aiutare da un esperto è importantissimo.

Oggi voglio godermi la vita in tutti i suoi istanti. Con la lucidità si possono vedere le bellezze della natura, si ama veramente con il cuore e l'anima, si godono i piccoli momenti di felicità come il ricevere un sorriso, una parola

dolce, un aiuto, insomma...si gode la vita a 360 gradi e non come sotto l'effetto dell'alcol, dove tutto è irreale.

Mi permetto di consigliare a chi è in difficoltà di farsi aiutare. Lo so, non è facile, perchè spesso subentra la vergogna.

Non bisogna permettersi di sfidare l'alcol. Lui è troppo forte e vincerà sempre, in ogni caso. Si rischia di perdere tutto: la famiglia, il lavoro, le amicizie, e soprattutto si perde il nostro io.

Godiamoci la vita che ci è stata donata, non devastiamola con le sostanze. Prima di farlo pensiamo che, pur avendo molti problemi, ci sono persone malate che vorrebbero godersi la vita, ma sono immobili in un letto, quindi non distruggiamo il nostro corpo. Troviamo il coraggio di affrontare i nostri problemi!



Sono la mamma di G. che è stato in cura al CUFRAD...

Tra le tante lettere che riceviamo da parte di chi è stato in cura al CUFRAD e da parte delle loro famiglie, nell'imminenza del Santo Natale quest'anno abbiamo scelto questa brevissima lettera, perchè è di una mamma il cui figlio ha terminato il percorso di cura da tanti anni e che si ricorda ancora del periodo trascorso dal figlio al CUFRAD, periodo di cura che ha salvato la vita al figlio e la serenità per la famiglia. ... Dopo che il figlio Giovanni è ormai felicemente sposato da tanti anni, adesso questa mamma ci dice con gioia di essere diventata nonna un'altra volta...

Carissimi tutti voi del CUFRAD è già trascorso di nuovo un altro anno e siamo già a Natale.

Vi devo dare una buona notizia: da 40 giorni sono diventata nonna un'altra volta ...

Ragazzi che vi trovate a passare dal CUFRAD dopo un periodo buio della vostra vita... siate fiduciosi, affidatevi alle persone che vi seguono con tanto impegno, amore e competenza. Fate in modo di fare un buon percorso che vi aiuterà, vi renderà più forti e sicuri per proseguire la vostra vita. Ve lo dice una mamma che ha tanto sofferto, ma dopo che mio figlio - finito il percorso - è tornato a casa, ho ritrovato un figlio nuovo, migliore. Per lui e per noi è spuntato un sole nuovo grandissimo.

Gli insegnamenti, e gli esempi ricevuti al CUFRAD lo hanno reso più forte per superare i momenti difficili che la vita riserva a tutti noi.

Coraggio ragazzi, dopo il buio c'è sempre un'alba radiosa. Buon Natale e un sereno anno nuovo a tutta la grande famiglia del CUFRAD.

Ho sempre bevuto, fin da giovane... C'era il rito dell'aperitivo, il rito di bere qualcosa per sciacquarsi la bocca dalla giornata lavorativa, o semplicemente per rinfrescarla e ...

Io provengo da quella che adesso si chiamerebbe una "famiglia allargata", perchè oltre ai componenti classici della famiglia, il babbo, la mamma e i figli (siamo in tre, di cui uno mio fratello gemello), viveva con noi anche lo zio Antonio. Egli ha rappresentato per noi, figli di papà Tommaso, il vero padre, il caposaldo, l'indirizzo a cui rivolgerci quando qualcosa andava storto o semplicemente quando si aveva voglia di parlare e di sfogarsi, per esempio per la scuola o per una tristezza che non voleva andare via, dovuta magari ad una ragazza o ad un pessimo voto.

Non vi sono casi di alcolismo nella mia famiglia. La nostra era una famiglia composta da persone tranquille e normali, senza tanti "grilli per la testa".

Ho sempre bevuto, fin da giovane, un bicchiere a pasto in famiglia, poi fuori con gli amici.

Talvolta bevevo molto, fosse per un brutto voto, fosse per una litigata con la ragazza che consideravo meravigliosa e perfetta...

Ho anche bevuto per noia, per sopportare una ragazza di cui non mi importava nulla o semplicemente perchè, in fondo, non mi piaceva quello che facevo.

Con questo rito del bere facevo passare le giornate. Giornate vuote, piene di sigarette, musica e, chiaramente, vino.

C'era il rito dell'aperitivo, il rito di bere qualcosa per sciacquarsi la bocca dalla giornata lavorativa, o semplicemente per rinfrescarla e preparare il palato per i pasti.

Il rito di sedersi con in mano un bicchiere di vino, le sigarette al tavolino del mio locale preferito, specialmente di sera, e aspettare la mia lei...

L'alcol è subdolo, all'inizio dà allegria, fa socializzare, ti aiuta nei momenti tristi o quando sei stanco. Due bicchieri ti aiutano a finire i lavori difficili. Ma in che modo? A che prezzo? L'alcol ti porta all'isolamento, rimani da solo, nessuno più ti aspetta, sei solo. In quel momento capisci che non ha più senso continuare così, e decidi di parlarne in famiglia per poter trovare una soluzione e risolvere quella che ormai è diventata una malattia.

Capire che l'amore per l'alcol porta a problemi gravi ti può portare a farti aiutare.

La ricerca di un medico fidato e una clinica hanno fatto di me un uomo nuovo, ma vari avvenimenti, la separazione da mia moglie e l'incontro con quella che ora è la mia compagna, hanno fatto sì che io decidessi per l'ingresso presso il CUFRAD.

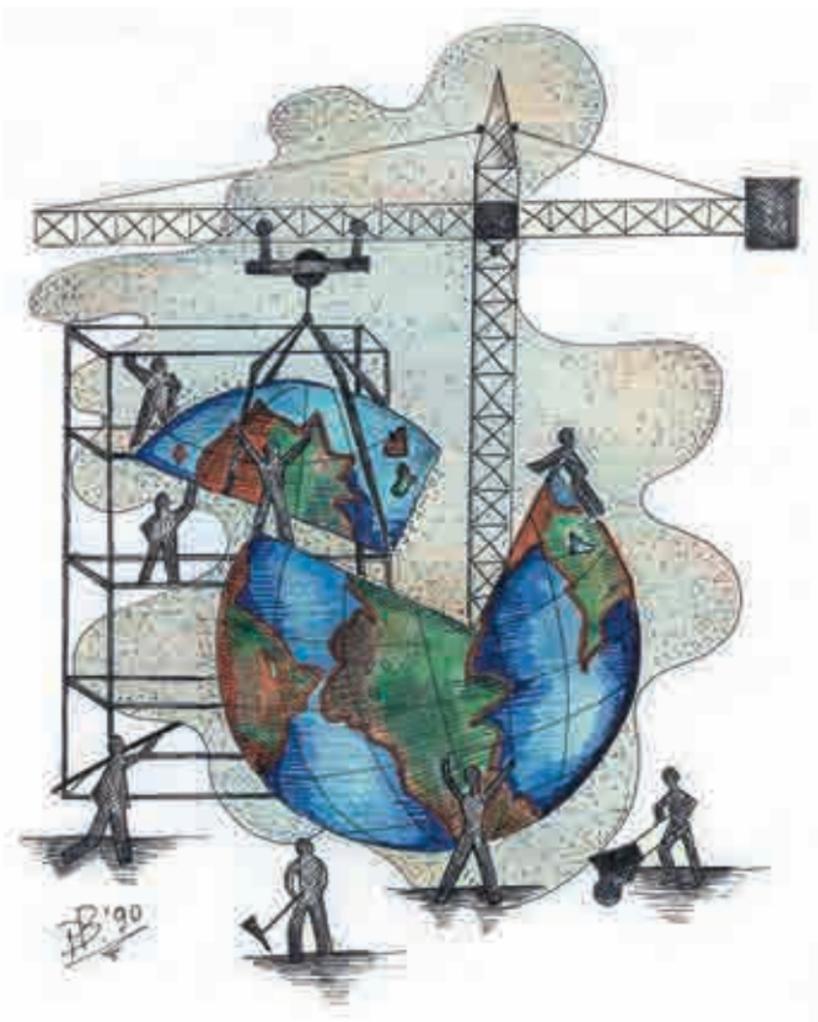
Qui mi trovo abbastanza bene, e sono sicuro di ritornare ad essere quello di una volta, quell'uomo che non aveva bisogno di bere per fuggire la realtà.

Voglio tornare ad essere io a scegliere di poter vedere nascere il sole da sobrio, pulito, e sentire a pieni polmoni l'aria fresca che indica un nuovo giorno, un giorno della mia vita che vale la pena di essere vissuto pienamente!

Ora non passo più le mie nottate sveglio con un bicchiere in mano.

Imbraccio una chitarra, lascio che siano quelle le corde che tirino su la mia vita, e che non mi sia estraneo il volermi bene.

Da quando non bevo ho ricominciato a vedere il mondo lucido così come deve essere. Senza nebbia.



quadro di Pierino B.

*“Avanti, con buona volontà, ricostruiamo
il mondo, questo dono di Dio!!!”*

***All'età di 14 anni ho iniziato a bere molto, e poi sono passata alla cocaina e all'eroina; dopo un annetto ho iniziato a spacciare... frequentavo solo tossicodipendenti e spacciatori come me.
All'età di 21 anni arrivò il primo arresto ...***

Sono una ragazza di 23 anni, ed è da qualche mese che ho deciso di farmi seguire dal CUFRAAD.

Purtroppo all'età di 14 anni ho iniziato a bere molto, e poi da quel molto sono passata alla cocaina e all'eroina.

Iniziiò tutto solo per piacere o per essere fuori dalle regole...

Con quel poco lavoro che facevo mi mantenevo il vizio giornaliero ma non in modo soddisfacente, e quindi ho iniziato a spacciare subito, dopo pochi mesi.

Da lì è iniziato il distacco da molti amici, da alcuni per vergogna, ma dalla maggior parte per aver intrapreso strade completamente diverse.

Da quel momento ho iniziato il vero e proprio percorso di deviazione, frequentavo solo tossicodipendenti e spacciatori come me.

All'età di 21 anni arrivò il primo arresto, e dopo una settimana di galera lo venne a sapere mia madre: lei era all'oscuro di tutta questa mia vita, un po' perché sin dall'età di 16 anni vivevo da sola e un po' per due lunghe convivenze avute. Lei era convinta che io fossi stata arrestata per un equivoco ma io poi, incontrandola, le ho spiegato tutto attraverso un vetro, ed è stato molto difficile... Ho accettato il mio sbaglio; andando avanti con i mesi ero convinta di uscire dal carcere come nuova; purtroppo invece dopo sei mesi sono stata riarrestata perché sin dal primo

giorno di libertà ho iniziato la stessa vita di prima.
Dopo pochi mesi sono di nuovo uscita dal carcere;
inizialmente mi avevano dato gli arresti domiciliari a casa di mia mamma, ma l'avevo già delusa due volte e vedevo che lei stava male solo a guardarmi, perciò dopo due giorni chiesi di rientrare in carcere.

Sentivo che tutto quello che mi aveva dato da piccola lo stavo rovinando con le mie mani... e siccome l'avevo già delusa così tanto, dopo tre settimane dall'uscita dal carcere ho deciso di entrare in comunità al CUFRAD.

Arrivata qui, inizialmente non l'ho presa bene perché non si è liberi di fare quello che si vuole ma bisogna seguire un certo tipo di percorso, e questo è spiacevole per chi come me entra in cura solo per fare piacere a qualcun altro.

Però, dopo il primo periodo in cui stavo qui solo per togliermi il metadone, ho riflettuto ed ho voluto provare a fare un percorso più psicologico che prima non mi interessava.

Ora come ora è presto per dire di avere dei risultati anche se si inizia a vedere qualcosa, però la cosa più importante che ho capito è che ora sto facendo questo percorso di cura principalmente per me, per tornare a vivere serena senza più nessuna schiavitù fisica e mentale.

Mi sento di dire a chiunque di decidere bene che cosa vuole realmente dalla propria vita perché si può vivere in tanti modi ma con droghe, alcol e qualsiasi altra dipendenza non è più vivere ma è essere schiavi.

***All'età di 3 anni i miei genitori si sono separati ...
Mio padre beveva in continuazione e mi portava
sempre in giro per i bar della zona.***

***All'età di 18 anni oltre all'alcol e alle canne
ho iniziato ad usare eroina in vena...***

All'età di 3 anni i miei genitori si sono separati e ho cominciato ad essere sballottata tra l'uno e l'altra. Mio padre beveva in continuazione e mi portava sempre in giro per i bar della zona a mostrarmi agli amici di bevute. Con lui stavo bene perché mi faceva fare quello che volevo, mi faceva addirittura bere all'età di 11-12 anni. Era orgoglioso di me e lo dimostrava dicendolo a chiunque incontrasse al bar. Questo mi faceva sentire importante, cercavo sempre l'approvazione dei miei genitori.

Mia madre, invece, era quella severa, rigida, che mi imponeva una marea di regole. Mi ha mandata in collegio e non mi permetteva di fare neanche le piccole cose da bambina quale ero. Siamo sempre state in conflitto, anche perché in fondo io la incolpavo della separazione da mio padre.

Poi mia madre ha incontrato un nuovo compagno e ha avuto una figlia con lui, mia sorella minore: non mi sentivo più parte della nuova famiglia, vedevo mia sorella cresciuta e amata dai suoi due genitori veri ed io, invece, non sapevo se amare mio padre o mia madre, non mi sentivo amata come volevo.

All'età di 12 anni ho cominciato ad essere molto ribelle e dispettosa, tanto da invischiarmi in compagnie sbagliate fatte di persone più grandi con problemi di alcool e droga. All'età di 18 anni oltre all'alcol e alle canne ho iniziato ad usare eroina in vena e da lì la mia vita ha preso una piega

drammatica fatta di delinquenza e sbandamento.

Ho vissuto esperienze bruttissime che ancora oggi mi fanno male. E tutto questo perché ero arrabbiata, volevo amore e non lo trovavo.

L'unico affetto che ho sentito davvero è stato quello di mio marito, morto di Aids, da cui ho avuto un figlio che oggi fa una vita sbagliata come la mia e con cui non riesco a costruire un rapporto vero.

Con il tempo ho imparato ad apprezzare gli insegnamenti impartiti dal mio patrigno, che poi ho considerato padre a tutti gli effetti, perché ho capito che lo faceva per il mio bene. Ma il vuoto che ho sentito è stato troppo grande.

Oggi con mia madre ho un rapporto di amore e odio, spesso litighiamo per la gestione di mio figlio o per altre cose.

Non riusciamo ad avere un buon dialogo, ma ora posso dire di volerle bene per tutto quello che ha fatto e sta facendo per me.



***Vi racconto la mia esperienza della dipendenza
affettiva e della cocaina...
Sono stato denunciato per stalking e poi...***

Per tre anni ho vissuto una relazione che mi scatenava una gelosia molto forte, invadente, giunta ad estremi veramente pesanti.

In questa relazione io ho chiesto sincerità, ed all'inizio c'è stato un amore profondo da entrambe le parti, poi ho scoperto cose che lei mi aveva tenuto nascoste...

Io non riuscivo a stare senza di lei, mi mancava sempre, se non c'era lei stavo malissimo, sono arrivato a vivere per lei, annientarmi, era l'unico pensiero dal mattino alla sera.

La relazione di dipendenza era simile a quella che avevo con la cocaina, da cui ero già dipendente.

Questa situazione mi ha portato molti problemi. Una sera, verso mezzanotte, ho cercato di scavalcare il cancello di casa sua, per colpa della mia gelosia, ed a causa della caduta sono stato operato.

A me non andava bene il suo modo di vestire e tante altre cose, ma lei non riteneva che fossero da modificare, mi sembrava che desse poca importanza alla mia visione delle cose.

Lo ripeto, c'è stato un profondo amore ed io non so se in futuro proverò ancora un sentimento così forte per una persona, ed ancora oggi a distanza di tempo ho paura, perchè sento ancora attrazione.

Ho fatto tanti errori, ho demolito la sua auto, sono dovuto scappare per diversi giorni per non essere preso dalla polizia... Sono stato denunciato per stalking, per una forma di dipendenza veramente forte, con il successivo sfogo di tutto questo mio malessere sulla cocaina.

Non riuscendo ad uscire da questo circolo è stata lei a dire basta e non farsi più sentire. E' stato veramente un periodo di "doppia-dipendenza" che non auguro a nessuno. Da lì si è chiuso il rapporto ed ho deciso di lavorare su di me, sui miei errori...



Un giorno, mia figlia mi guardò con i suoi occhioni azzurri chiedendomi di riavere una mamma sana ... fu lì che decisi di recarmi al Sert e chiesi di essere curata, di fare un percorso di cura, per cui oggi mi trovo qui.

Io e mio marito decidemmo di comprare una grossa cascina tutta da ristrutturare. Passai il primo anno a fare su e giù tra il mio paese natale e quello dove vivevo, in quanto mia figlia iniziava la scuola dell'infanzia e non volevo che cambiasse scuola.

Dalle 9 del mattino alle 16 del pomeriggio, mentre lei era a scuola io andavo in cantiere a seguire i muratori impegnati nei lavori di ristrutturazione.

La casa fu rifatta tutta, tra mille difficoltà. Alle ore 16 andavo a riprendere mia figlia a scuola e la portavo con me al cantiere impegnandola in attività quasi ludiche come dipingere i termosifoni... almeno avrebbe vissuto in modo graduale il distacco dalla vecchia casa e avrebbe sentito come sua quella nuova.

Nel frattempo mio marito era impegnato in attività lavorative fuori paese e portava a casa i soldi che servivano per la ristrutturazione.

In maggio ci trasferimmo nella nuova casa, e decidemmo di invitare 80 persone. Fu una bellissima festa, ma quando rimasi sola a casa incominciai a pensare a cosa ci facessi io lì, tutta sola, in una casa così grande...

In più, in un paese sconosciuto dove non sapevo cosa fare... facevo paragoni con il vecchio paese ricordandomi tutto ciò che avevo lasciato (amici, impegni ecc..).

Così cercai di diventare amica con le mamme dei compagni di scuola di mia figlia. Ma ben presto scoprii di avere un

tumore allo stomaco.

Da lì inizio il mio calvario: intervento allo stomaco, poi alle corde vocali a causa del reflusso, poi riabilitazione...

Persi la grande forza d'animo che avevo e la bella voce che ereditai da mio papà. Lui era un tenore per cui mi insegnò tutto della musica.

Ebbi il ritiro della patente... e da quel momento come facevo a muovermi da un paesino così piccolo? Mi cadde il mondo addosso.

La sera incominciai a bere due bicchieri di vino, in più assumevo i sonniferi a causa dei quali mi era stata sospesa la patente... Mio marito mi lasciò, chiedendo la separazione. Fui ricoverata in clinica, mi trasferii in un altro paese, ma non durai molto... i soldi che avevo finirono presto, per cui tornai a vivere dai miei genitori.

La situazione continuava a peggiorare, mi era stata tolta la bambina, ero distrutta psicologicamente e il mio esaurimento mi devastava fino a desiderare la morte. Mi riempivo di farmaci.

Un giorno, la bambina mi guardò con i suoi occhioni azzurri chiedendomi di riavere una mamma sana, fu lì che decisi di recarmi al Sert e chiesi di essere curata e di voler fare un percorso comunitario, per cui oggi mi trovo qui.

*Sentivo addosso il peso delle aspettative della mia famiglia e non mi credevo all'altezza...
Non reggevo al dolore, all'ansia,
alla paura di non farcela.*

Fin da piccolo i miei genitori nutrivano grandi aspettative nei miei confronti. Mio padre mi incuteva timore con la sua rigidità e le ambizioni che proiettava su di me: avrebbe voluto che diventassi ingegnere come lui e che facessi grandi cose. Non era affettuoso nei miei confronti, e a me questo mancava.

Così già al liceo ho cominciato a fumare hashish e a fare uso di alcolici.

Non stavo bene, sentivo addosso il peso delle aspettative della mia famiglia e non mi credevo all'altezza. Però non ho mai avuto il coraggio di dirlo a mio padre, di esprimergli il mio disagio. Il suo sguardo rigido e freddo mi spaventava ogni volta che ci provavo.

Dopo il liceo mi sono trasferito in città in un appartamento condiviso con altre persone, e mi sono iscritto ad ingegneria come voleva mio padre.

Ho frequentato l'università per due anni, anni in cui ho cominciato a bere in maniera problematica. Bevevo perché mi rendevo conto di non riuscire ad essere all'altezza degli studi di ingegneria, e più me ne rendevo conto, più bevevo. Sentivo addosso tutto il peso della delusione che stavo arrecando ai miei, ma soprattutto a mio padre, un peso che mi schiacciava sempre di più.

Dopo aver lasciato l'università, siccome avevo conseguito il titolo di geometra ho cominciato a lavorare al fianco di mio padre, che dirigeva cantieri edili.

Ero molto contento di lavorare con lui, perché lo vedevo

orgoglioso del mio operato, ma al tempo stesso ero sempre teso, temendo che da un momento all'altro potessi deluderlo. Poi mio padre è mancato, e da lì ha avuto inizio il mio totale crollo psico-fisico.

Mi era venuta a mancare la motivazione a fare le cose, a fare il mio lavoro, e non reggevo la responsabilità che mi aveva lasciato nel dover gestire i cantieri edili al posto suo. Non reggevo al dolore, all'ansia, alla paura di non farcela. Ho subito svariati ricoveri in cliniche e comunità per disintossicarmi da oppiacei e alcol, ma tornato a casa ricominciavo sempre tutto da capo. Fino ad arrivare all'abuso di psicofarmaci, assumendo anche 13-14 compresse di Xanax al giorno.

Fortunatamente mia madre e mio fratello non mi hanno mai voltato le spalle, sono sempre stati al mio fianco a combattere questa battaglia contro la mia fragilità. Così sono arrivato al CUFRAD.

Ci ho messo un bel po' di tempo a capire quale strada imboccare e come fare per riprendere in mano le redini della mia vita.

Oggi, però, posso dire di star bene, di aver preso la strada giusta che mi può portare ad un benessere ritrovato, con me stesso e con la mia famiglia. Finalmente ho il gusto di fare le cose, anche le più banali come lavare la stanza o sistemare il letto; ho ritrovato il piacere di stare con le altre persone, di ridere e scherzare, ma anche di aprirmi e parlare di me quando ne sento il bisogno.

Devo imparare a perdonarmi, ma forse anche a perdonare mio padre, perché una parte di me lo accusa ancora di aver provocato tutto questo.

A volte mi chiedo cosa avrei fatto se non avessi sentito addosso il peso delle sue aspettative.

Ho un passato burrascoso, con un'infanzia difficile. Il rapporto con i miei genitori è sempre stato difficile, mia madre mi picchiava spesso con la cinghia e mio padre era alcolista.

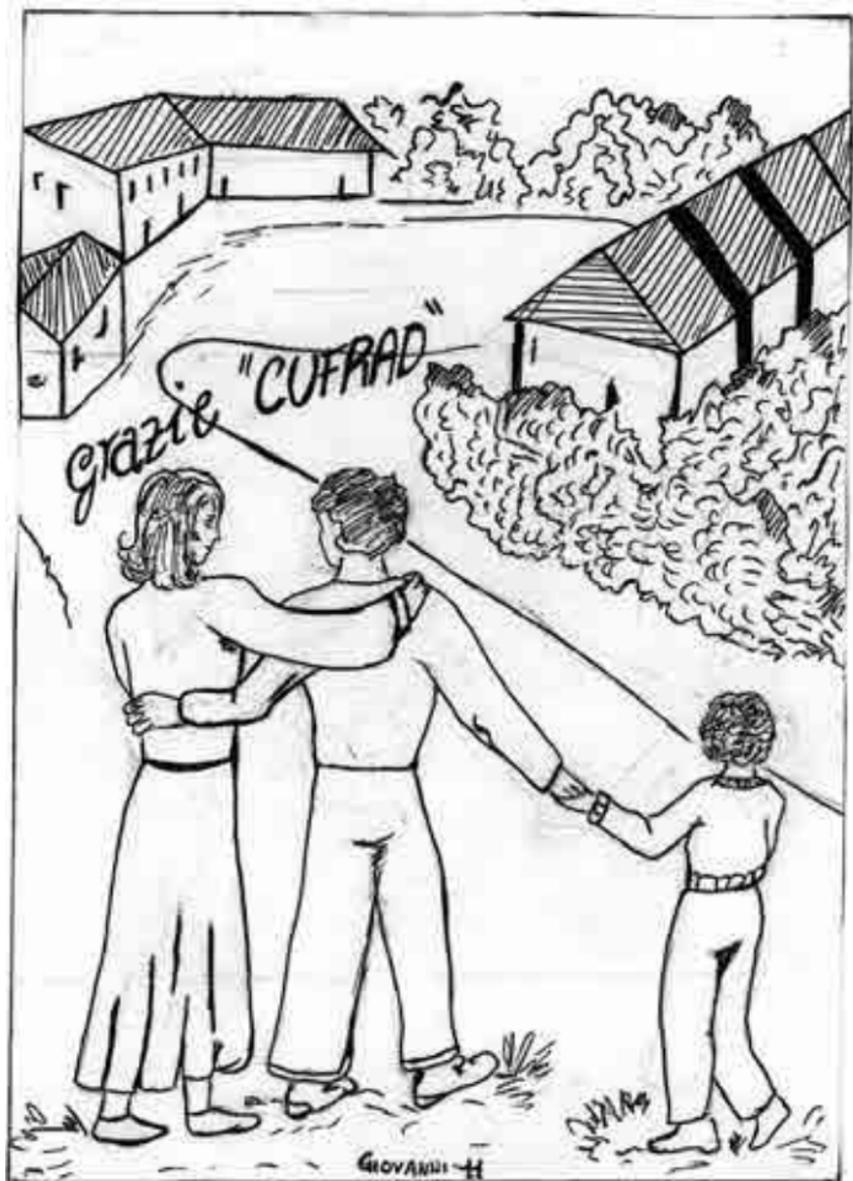
Mi chiamo V. e da tempo ho iniziato il programma di cura presso il CUFRAD, sia per un disturbo dell'umore che per alcoldipendenza.

Ho un passato burrascoso, con un'infanzia difficile. Il rapporto con i miei genitori è sempre stato complesso, mia madre mi picchiava spesso con la cinghia e mio padre era alcolista, beveva circa sei litri al giorno di vino.

Avevo solo 17 anni quando è mancata mia madre e 22 anni quando è mancato mio padre per tumore al fegato. Per questo motivo per diversi anni ho vissuto con mia sorella. A causa di una delusione d'amore anch'io ho iniziato a bere, come mio padre, all'età circa di trent'anni. Riuscivo comunque a lavorare, anche bevendo, ma bevevo così tanto che ero arrivato al punto di dover bere al mattino per riuscire ad iniziare la mia giornata. Con il passare del tempo, ho poi perso il lavoro, sono anche finito in carcere, poi in cura al Centro di Salute Mentale.

Ho perso tutti gli amici che avevo, ho interrotto la frequentazione in quanto loro tuttora continuano a bere; oggi quando li incontro li evito, oppure ci salutiamo ma non mi intrattengo.

Attualmente sto bene, la mia situazione è stabilizzata; sono consapevole che per tutta la vita dovrò convivere con la mia malattia, il mio disturbo, con l'aiuto farmacologico e degli operatori, che si prendono cura delle mie necessità all'interno di un ambiente che mi protegge.



quadro di Giovanni C.

Ho cominciato con gli amici così, tanto per provare, ma poi ci abbiamo preso gusto. Mi piaceva l'avventura, la vita rischiosa, la trasgressione. La mia compagna faceva uso di eroina anche in gravidanza, e la bimba è nata con dei problemi...

Mi chiamo W. e ho 44 anni. Attualmente mi trovo in questa Struttura per un problema di dipendenza dall'alcol, ma la mia storia inizia da lontano.

Ho iniziato a 15 anni a far uso di cannabinoidi insieme ad alcuni miei amici: le prime volte che ho usato cannabis mi girava la testa, ma poi mi sono abituato e mi piaceva l'effetto euforizzante che mi dava.

Ho continuato a fumare per tanto tempo e avrei pure continuato a farlo ancora, se economicamente avessi potuto permettermi di acquistare sia la cannabis sia l'eroina, conosciuta per la prima volta durante il militare e poi usata con regolarità dai 21 anni.

Ho usato la droga con lo stesso gruppo di amici del mio quartiere coi quali mi riunivo per fumare gli spinelli; poi siamo passati all'eroina così, tanto per provare, ma poi ci abbiamo preso gusto.

Mi piaceva l'avventura, la vita rischiosa, la trasgressione e inoltre la ragazza che frequentavo, divenuta poi la madre di mia figlia, faceva anche lei uso di droga.

Quando ho iniziato a far uso di eroina alcuni miei amici hanno preso le distanze, solo alcuni hanno fatto uso insieme a me.

Alla fine ho mollato tutte le amicizie, preferendo rimanere solo con la mia compagna ed insieme ci facevamo.

In quel periodo non sempre lavoravo, e ci sono stati momenti in cui noi due siamo stati costretti a dormire in macchina.

Dopo la nascita di mia figlia le cose però sono cambiate, sono dovute cambiare: dal momento che la mia compagna faceva uso di eroina anche in gravidanza, la bimba è nata con dei problemi e quindi è subito intervenuto il SerT, il giudice dei minori e l'assistente sociale.

Per 5 anni ho continuato a far uso di sostanze ma poi ho dovuto smettere per non perdere la patria potestà: abbiamo provato a stare in una comunità per coppie con figli ma dopo 6 mesi i responsabili hanno preferito farci fare un percorso individuale.

Nel 2000 io e la mia compagna ci siamo lasciati definitivamente ma già in tante altre occasioni ci eravamo allontanati per poi tornare insieme.

Fin dall'inizio i miei genitori si sono fatti carico della mia compagna e di mia figlia e mi hanno aiutato a non perderla. Se non ci fossero stati loro la bambina sarebbe andata in affidamento o in adozione.

Sono quindi stato costretto ad intraprendere un percorso terapeutico per non perdere mia figlia, ma l'ho fatto per l'amore che provavo per lei.

Posso dire che mia figlia mi abbia "salvato la vita".

A 32 anni circa ho smesso di usare eroina senza l'aiuto di un percorso terapeutico, ma solo per amore di mia figlia.

Sentivo di aver toccato il fondo e che era il caso di smetterla. Purtroppo però senza la sostanza sentivo che mi mancava qualcosa, e quindi per colmare quel vuoto ho iniziato ad assumere alcol, vino o birra, ma mai superalcolici, sostituendo una cosa con l'altra, e nel frattempo continuavo a far uso di cannabis.

Avevo bisogno di sentirmi sballato, ed in quegli anni al SerT, che frequentavo con regolarità, non facevano molti controlli per l'alcol e nemmeno per la cannabis.

Bevevo ciò che trovavo in casa, poi ho imparato a controllarmi e a comprare meno alcol, sia per non rovinarmi completamente la salute sia per non far soffrire i miei genitori.

Per smettere, o meglio per ridurre il consumo di alcol, mi è servito molto l'appoggio di mia figlia: il fatto di vederla soffrire a causa mia mi ha dato un'ulteriore spinta a cambiare stile di vita, e inoltre mi sono reso conto che quando bevevo avevo poco rispetto per me stesso.

Nel 2003 ho trovato un lavoro stabile presso una cooperativa dove tuttora lavoro, anche se per il momento sono in aspettativa. In quel periodo bevevo, ma mai sul lavoro perchè dovevo guidare.

Dopo un po' di tempo sono andato a vivere da solo e mia figlia è andata per un periodo in una famiglia affidataria. La sera mi sentivo solo e bevevo di più, ma al mattino ero lucido per andare al lavoro.

La mia vita è andata avanti così fino a poco più di un mese fa quando sono entrato al CUFRAD.

La decisione di intraprendere un percorso terapeutico deriva sia dal desiderio di farla finita con l'alcol, che mi dava un esaurimento nervoso legato allo stress di lavorare sempre per strada e dal desiderio di scalare la terapia con buprenorfina in un ambiente protetto e controllato.

Mi piacciono le attività sportive, ad esempio la palestra, ma a volte sono svogliato, mi sembra di non trovare le motivazioni per andare avanti; poi però rifletto, e la voglia di raggiungere gli obiettivi c'è, quindi cerco di darmi da fare, di tenermi in forma sia psichica che fisica.

Sono puntiglioso, mi piace fare bene le cose che devo fare e non mi piace che gli altri si lamentino per le attività da fare. Rispetto ad un mese fa mi sento diverso, cambiato: non ho più il chiodo fisso dell'alcol come prima, e ho capito che alla mia età è giusto che mi impegni per migliorare la mia situazione ed ho già iniziato a farlo cercando di fumare meno. Lo so che non è molto, ma è il primo passo verso una vita diversa.

Da quando sono qui ho capito che devo passare più tempo a riflettere su me stesso; inoltre mi sento fortunato ad avere una famiglia che mi sostiene e mi sta vicino.

Eppure a volte mi chiedo se questa cosa mi possa bastare e non credo, perchè sento la mancanza di una figura femminile, di una compagna al mio fianco.

Spero che nei prossimi mesi riuscirò a concentrarmi sempre di più su me stesso, a raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissato e ad affrontare le difficoltà della vita, anche se difficili, da solo senza l'aiuto delle sostanze stupefacenti.



La gente cosa diceva di me?

E' un poverino che ha perso la madre,

però è anche un delinquente drogato e alcolista.

Uno che... La convivente lo ha lasciato, ha tentato il suicidio, spaccia per mangiare: è un nessuno

Nella vita sono stato un poco di buono, uno scalmanato che non aveva voglia di studiare.

Rubavo, e sono finito in collegio per dieci anni.

Dopo dieci anni, sono tornato a casa, nella mia famiglia.

Sono ritornato da mia madre; per quattro anni ho condiviso cose bellissime con lei, ma poi lei è mancata.

E la gente cosa diceva di me? E' un poverino, uno fra i tanti, uno che ha perso la madre, però è anche un delinquente, un drogato e un alcolista.

Ho convissuto per dieci anni con una donna; sono stato in galera per altri otto.

E la gente cosa diceva? La convivente lo ha lasciato, ha tentato il suicidio, spaccia per mangiare: è uno fra i centomila sfigati.

Io mi guardavo allo specchio e mi immaginavo le loro voci.

Non capivo i miei difetti e neppure i miei pregi, non capivo quale fosse il mio legame con la vita.

Non riconoscevo neanche il dolore e la sofferenza, e in questo mi sentivo un nessuno, uno fra tanti...

Ora, accettando che la gente guardi con me lo specchio della mia vita, mi lascio dire quali sono i miei pregi e i miei difetti.

Ho imparato a convivere con tutto questo, a soffrire ed avere rabbia e dolore per me stesso e per gli altri.

Adesso posso parlare alla mia dipendenza e dirle: "cara dipendenza, tu che mi hai portato alla distruzione, che mi

hai fatto soffrire, che mi hai distrutto e umiliato. Tu che mi hai fatto vivere per strada con la mia rabbia e la mia solitudine, la mia voglia di essere qualcuno, la mia voglia di avere una famiglia; noi due non possiamo convivere: io ti cercavo per distruggermi e tu mi cercavi per darmi illusioni questo mondo impossibile. Ma ora, mia cara dipendenza, noi non possiamo convivere, dobbiamo vivere separati perché questo ci aiuta a ricordare cosa siamo stati e cosa siamo".



Fin da bambino soffrivo, ma cercavo sempre di reagire. E dopo che mi sono rifugiato nella dipendenza dalle sostanze le persone si dividevano tra quelli che mi consideravano un problema della società e quelli che mi volevano aiutare...

Ognuno di noi è un individuo unico e irripetibile.

E' già molto difficile conoscere noi stessi, figuriamoci se gli altri ci conoscono veramente!

Molto dipende dal nostro stato d'animo, dalla nostra voglia di relazionarci con gli altri.

L'importante è sapere quali siano i nostri limiti, sfruttare le nostre potenzialità, avere autostima di noi stessi, e così si possono raggiungere obiettivi impensabili.

E' proprio quello che è successo a me!

Fin da bambino soffrivo, ma cercavo di reagire, di essere me stesso, anche se agli occhi della gente ero troppo debole.

Da ragazzino la mia forza di volontà mi ha permesso di frequentare la scuola alberghiera e ottenere ottimi risultati sul lavoro, anche se gli altri pensavano che non ce la avrei fatta. La mia autostima era alta, io ero riuscito a far cambiare l'opinione di tutti.

Mi sentivo realizzato ogni volta che raggiungevo gli obiettivi; in particolar modo quando ho realizzato il mio sogno: quello di avere una famiglia.

Ma i dolori accumulati da quando ero bambino, mai elaborati, per l'incapacità di chiedere aiuto e di essere in grado di relazionarmi con gli altri, mi hanno portato alla mia dipendenza dove la mia autostima è crollata e la mia chiusura è stata totale.

La mia dipendenza sembrava invincibile, ma l'ho sconfitta con l'amore che ho ritrovato verso me stesso, dopo che

avevo toccato il fondo, e con il desiderio di non perdere mia figlia e chi mi voleva bene.

In quel periodo mi sentivo fallito per aver perso tutto quello che avevo conquistato con tanti sacrifici. In quel momento ero io che dovevo combattere da solo contro i miei dolori.

Le persone con cui avevo a che fare si dividevano tra quelli che mi consideravano un problema della società e le persone che mi volevano bene e mi volevano aiutare.

Oggi sto riconquistando la mia autostima, senza essere condizionato dalle opinioni degli altri, e sto usando tutte le mie potenzialità per uscire definitivamente dalla dipendenza mantenendo però una sana paura di ricadere.

Insomma, Io voglio vivere lucido, e non sopravvivere con la compagnia dell'alcol, perchè io voglio essere un uomo libero.



Ricerca il centro di se stessi è faticoso, ma necessario affinché le scelte, prima che dalla logica della mente, passino dal cuore, dall'incontro reale con l'altro, nella solidarietà.

Osservo e rifletto quanto la dipendenza abbia segnato le mie scelte.

Non solo la dipendenza da sostanze, ma anche la dipendenza da comportamenti, dalla schiavitù da me stessa, da difese malate, dal mio egocentrismo, dai pregiudizi, dalla paura di incontrare l'altro.

Ricerca il centro di se stessi, custodito nella profondità del proprio cuore a costo di svelare le cose più nascoste, talora spietate, difficili da accettare e da raccontare, è faticoso, ma necessario affinché le scelte, prima che dalla logica della mente, passino dal cuore, dall'incontro reale con l'altro che profuma di solidarietà.

Non ho risposte certe, forse ho solo tante domande che accompagnano il desiderio di ritrovarmi in un futuro dove finalmente io possa essere protagonista della mia vita.

La mia è una di quelle storie che si svolgono spesso inosservate, talora pungenti, che cercano di fuggire dalle convenzioni, dagli stupidi egoismi, ma anche dalla paura di amare con il rischio che la vita si trasformi in un contenitore vuoto.

A volte proviamo ad urlare nella disperazione di un silenzio che soffoca.

Ricominciare vuol dire imparare ad ascoltare le melodie della vita, rinascere liberi, non arrendersi agli sbagli, continuare a cercare la verità dove batte il cuore per essere testimoni di un amore che ha un senso, che vive se esce dagli schemi se ci permettiamo di cercarlo negli altri e con

gli altri per poterlo donare nella gioia di sentirci vivi, oltre ad ogni male.

A quindici anni volevo fare l'avvocato degli emarginati e dei barboni, spinta dall'innocente sogno di essere benefattrice di quei testimoni dell'umanità, che ogni giorno affrontano l'avventura della sopravvivenza oltre ogni convenzione sociale, ogni logica del profitto.

Provengo da una famiglia stimata, medio-borghese, cosa di cui a volte vado fiera e altre volte mi vergogno: ritengo la mia condizione sociale fortuita e sono attratta, ma anche impaurita, da tutto ciò che rappresenta il diverso.

Crescendo, l'amore per gli emarginati dalla società lascia spazio alla compassione: due forze che alcune volte si attraggono, ma che, più spesso, si respingono. Nella compassione, più semplicemente nel buonismo, la vita dell'altro rimane esterna, accostata alla mia, senza coinvolgimento.

L'indifferenza prende il posto del sentimento, la superficialità della conoscenza.

L'amore per me stessa inizia lentamente a spegnersi.

Per ritrovarlo ho distrutto il mio orgoglio personale e sociale, vivendo, di fatto, la condizione di emarginata, facendomi prendere dal mio stesso male e dal male degli altri. Ho scelto di provare a cambiare.

Oggi, in questo mio percorso comunitario e di preghiera al CUFRAD, cerco di posizionare i ricordi della mia vita come i frammenti di un mosaico, cerco di dare significato al mio passato, condividendo questo cammino con altre persone dipendenti da sostanze.

Siamo insieme ventiquattro ore al giorno e per ventiquattro ore siamo messi in discussione gli uni dagli altri in uno scambio reciproco di fatica, di dolore, ma anche di speranza

e di amore.

Amore nei gesti, amore per la vita nella nostra consapevole fragilità.

Insieme affrontiamo la dipendenza che ha riempito il nostro vuoto e che ci ha tolto la libertà di scegliere.

Insieme affrontiamo la fatica di vivere ogni nostra scelta senza subirla. Non sempre è facile. L'incontro con Dio nella Parola e nella preghiera risveglia una semplice, ma autentica spiritualità per la vita, dà pienezza alla mia esistenza, significato alle mie scelte quotidiane.

"Fuori" tutto scorre in fretta tra gli scenari di una nuova epoca buia e qualunque non certo incoraggiante.

Noi abbiamo l'opportunità di fermarci ed ascoltare questo silenzio carico di musica e di contenuti, che insieme ci aiuta a cambiare perché la nostra voce non sia più un urlo nel deserto, ma testimone delle nostre scelte.

Noi abbiamo l'opportunità di vivere il tempo dell'attesa carico di sogni del nostro domani. Abbraccio l'oggi con amore e il futuro con speranza.

Nel silenzio, la sofferenza aiuta il dialogo tra cuore e mente fino al suono di una dolce melodia; solo allora diveniamo consapevoli di questo nostro vivere.

Uno dei problemi con cui convivo da sempre è la dipendenza affettiva che mi ha distrutto fisicamente e psicologicamente portandomi ad essere solo.

Sono T., e mi trovo al CUFRAD per alcolismo e per problemi di dipendenza in genere.

Uno dei problemi con cui convivo da sempre è la dipendenza affettiva che mi ha distrutto fisicamente e psicologicamente portandomi ad essere solo con me stesso. Fin da piccolo mi sono sentito solo: mi ricordo che da bambino spesso mia madre di notte mi lasciava a casa da solo per andare a ballare con una sua amica.

Mi diceva: "Ti voglio bene, torno presto!" e mi lasciava in quella stanza al buio, in quel letto solo con i miei pensieri, le mie paure, le mie lacrime.

Quanto ho pianto in quel letto dove vedevo solo il lupo nero, le mie paure di bambino... Quanta rabbia... Il giorno dopo tutto era di nuovo come prima: mia madre era tornata a casa e lei tornava ad essere il mio unico amore.

Poi sono cresciuto e, diventando adulto, ho amato diverse donne, ma le ho perse tutte...

L'amore più importante della mia vita l'ho avuto a 30 anni: un amore così soffocante che mi ha portato a non vivere più: mi distruggeva, mi rendeva possessivo, geloso, non vedevo né il brutto né il bello della donna che mi era accanto.

Ero solo nella mia disperazione, nella mia voglia di amare così forte che mi soffocava.

L'Amore che questa donna mi dava non mi bastava mai: per me era troppo poco rispetto a quanto gliene davo io... Mi sono accorto solo molto tempo dopo che io ho sempre dato

troppo amore per paura di rimanere da solo come quando ero bambino in quel letto, in quella casa che ho odiato tanto. Un giorno la mia compagna mi dice: "Non ti amo più". Io non potevo accettare questo, e allora ho deciso di tentare il suicidio...le ho inviato una trentina di messaggi ed ho ingerito una scatola di psicofarmaci... non volevo farla finita davvero: volevo che lei corresse da me. Da lì in poi la mia vita è stata un disastro: ho iniziato a bere, sono stato in carcere, ho vissuto per strada. Ora penso che tutto questo sia stato un modo per farmi male per non essere riuscito ad amare come avrei voluto. Ora mi ritrovo senza una famiglia, senza moglie, senza figli: ancora adesso soffro molto quando mi accorgo che gli altri mi danno rispetto a quanto io ne dia a loro. Mi arrabbio con me stesso e , come ho sempre fatto, giustifico sempre tutti: ho trascorso una vita a giustificare gli altri per paura di rimanere da solo. Dopo questi mesi di cura al CUFRAD, facendo un lavoro terapeutico, ho capito che devo imparare ad accettare gli altri così come sono e sto cercando, anche se a fatica, di non soffocare più le persone a cui voglio bene.

Quando sentivo il bisogno di stare vicino a mia mamma mi mettevo dentro all'armadio dove c'erano i suoi vestiti per sentire il suo profumo negli abiti... Ma mio papà mi tirò fuori con calci e pugni, e poi mi fece prostituire fino a...

Mi chiamo A.. Se ripenso alla mia infanzia mi torna alla mente l'immagine di una famiglia felice, fino all'età di 12 anni.

Nell'81, dalla Germania, andavo come al solito a fare le vacanze in Italia con mio fratello D., la mia mamma e mio papà. Andavamo in un paese vicino a Modena.

Mia mamma, essendo cresciuta in un orfanotrofio, non conosceva la sua famiglia e si era deciso di provare a cercarla.

I rapporti tra la sua famiglia e quella di mio padre non furono buoni fin da subito.

Quella sera, per futili motivi, dopo aver bevuto troppo, si finì con un forte litigio.

Da lì iniziò il mio calvario. Mia mamma restò con la sua famiglia d'origine, mentre mio fratello ed io, avendo paura di mio padre, dovemmo andare con lui.

È solo in quell'occasione che mi resi conto di quanto era importante per me mia madre perchè, prima che succedesse tutto questo, ero sempre e solo stato attaccato a mio padre.

La mia mamma l'ho sempre tenuta lontana da me. Ben presto mi resi conto che tipo di persona fosse mio padre... Finite le vacanze ritornammo a Friburgo in Germania, da lì a poco portarono via dalla famiglia mio fratello che fu allontanato per andare in un collegio.

Tutto questo mi portò ad essere irrequieto, a non avere più la capacità di essere concentrato sulle cose, di conseguenza

mi mandarono in una scuola giornaliera per ragazzi difficilmente "educabili".

Da lì imparai cosa vuol dire la violenza.

Come se non bastasse mio padre mi obbligava a scrivere lettere con contenuti che mai avrei voluto dire, del tipo "mamma se non torni sei morta per me". Mi sentii in colpa. Avevamo un armadio grande con quattro ante: quando sentivo il bisogno di stare vicino a mia mamma, mi mettevo dentro all'armadio dove c'erano i suoi vestiti per sentire il suo profumo impregnato negli abiti. Così potevo sentirmi vicino a lei.

Ma mio padre, quando un giorno mi trovò lì dentro, mi tirò fuori con calci e pugni, e poi come se non bastasse, siccome aveva contratto un grande debito in banca, mi fece prostituire fino all'età di 15 anni, fino al momento in cui finalmente sono riuscito a ribellarmi...

All'età di 16 anni ero già in carcere minorile, mi scarcerarono all'età di 18 anni.

Sono tornato finalmente dalla mia mamma, ma lei intanto aveva conosciuto un uomo che era diventato il suo compagno, ma lui non mi accettò.

E' vero, ero irrequieto, non sono cresciuto con delle regole, perchè a mio padre interessava solo che portassi a casa i soldi derivati dalla mia prostituzione che mi obbligava a subire e dalla mia delinquenza.

Essendo in obbligo di leva partii per il militare.

Volevo precisare che adesso guardando i fatti con la consapevolezza che ho ora, tutto il mio vivere senza regole, tutte le ragazze che ho conosciuto da giovane, mi rendo conto che mi sono sempre attaccato a loro come se fossero state una linfa vitale per me, e tra l'altro non ho mai lasciato

una donna in vita mia. Sono sempre stato lasciato, perchè in loro cercavo sempre la parte dell'affetto materno.

Oggi sono consapevole di avere una grave dipendenza affettiva.

Sono riuscito a prendere in mano questo problema soltanto attraverso il programma di cura.

La mia dipendenza ha riguardato diverse sostanze in base ai periodi, alcol sempre presente, lsd, allucinogeni, eroina e cocaina.

Non sono riuscito a dare valore a niente perchè l'obiettivo era la sostanza.

Su una cosa mi sono pentito tanto, che mia mamma mi abbia dato tante possibilità ed io non mi sono reso conto, o perchè non ero capace o perchè non sono mai cresciuto con delle regole, a dare valore alle sue parole e al suo affetto e significato perchè non sapevo cosa volesse dire, solo adesso mi rendo conto di quello che ho perso.

Questa consapevolezza mi pesa tantissimo. Mi piacerebbe farglielo capire alla mia mamma.

Dovessi lasciare un messaggio della mia esperienza, posso dire che paragono la vita del tossicodipendente ad una macchina che percorre una strada in mezzo ad un banco di nebbia, questo vale anche per la mente del tossicodipendente: come si accosterebbe l'auto attendendo che la nebbia svanisca per avere la strada più chiara e più visibile così deve fare il tossicodipendente, fermarsi e attendere.

È così che deve fare, ma non bisogna mai dimenticare che i banchi di nebbia sono tanti e purtroppo dobbiamo fermarci tante volte.. non bisogna mai darsi limiti di tempo.

Devo dire che la mente umana ha tante difese, la prima di tutte la rimozione di ricordi ed eventi spiacevoli, per questo

è importante il confronto con il gruppo di cura e gli operatori di comunità, questo ti porta ad avere più autostima e avere la capacità di affrontare con più sicurezza le proprie difficoltà e le difese che mette in atto il cervello.



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

CUFRAD

Loc. Paolorio, 2 12048 Sommariva del Bosco (CN)

tel. 331 24 60 501/2/3/4 - 338 193 88 88 - 0172 55294

email: info@cufrad.it

Siti: www.cufrad.it
 www.unmissionarioperamico.it

Su **Facebook**: alla pagina **CUFRAD News su alcol e droghe**
Su **YouTube**: al canale **CUFRAD Centro di cura**

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.cufrad.it alla voce Come aiutarci.

Usfruendo 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]

INDICE:	pag.
Ho incominciato ad andare a dormire insieme al cane nella sua cuccia. Lui si metteva davanti come per proteggermi...	7
La droga è subdola, e neanche la vita di un piccolo figlio riesce a fermare chi ne abusa...	11
Mia madre morì a 50 anni. Poi un giorno mio padre ebbe un infarto ...	13
Mio nonno mi dava un bicchiere di vino a pranzo e uno a cena, e io...	15
Sono 34 anni che mi sento diversa, abbandonata, sola e violata ...	17
Un consiglio a chi si trova nella mia condizione: non guardate all'arrivo in comunità come ad una sconfitta ma come al punto di partenza per ritrovare voi stessi.	19
Quando ero bambino, per non pesare sulla famiglia ed essere a modo mio d'aiuto, andavo in giro a rubare...	20
Quando io avevo 18 anni il convivente di mia madre, essendo ubriaco in macchina, purtroppo me l'ha uccisa, ha avuto un terribile incidente perchè guidava in stato di ebbrezza...	22

Quando mi rimisero in piedi non mi riconoscevo più allo specchio. Avevo perso ventiquattro chili. Non riuscivo a reggermi ...	26
Prima con la sostanza riempio dei buchi, non dei bisogni...	29
Da quel momento in poi, la mia casa è stata la strada dormivo ovunque, anche sotto i ponti.	33
A 15 anni conosco quello che sarebbe divenuto mio marito, che aveva 30 anni e mi instrada all'uso dell'alcol per sedurmi...	37
Fin da piccolo venni allontanato dalla mia famiglia di origine e venni affidato ad una comunità all'età di tre anni e mezzo...	41
Noi che eravamo dipendenti dall'abuso delle sostanze eravamo così ... ma oggi	43
Anche andando a lavorare avevo sempre l'alcol dietro: svuotavo le bottiglie di the e...	47
Quando me ne resi conto, i danni erano ormai fatti e, impaurita da ogni cosa, continuai ad aiutare la mia fine mentale ...	49
Quando ero bambino, durante la vendemmia il mio lavoro principale era di andare dentro le botti di legno per lavarne i fondi ...	51

Volevo più la bottiglia che mia figlia! Durante la fase acuta della dipendenza...	53
Sono la mamma di G. che è stato in cura al CUFRAD...	57
Ho sempre bevuto, fin da giovane... C'era il rito...	58
All'età di 14 anni ho iniziato a bere molto, e poi sono passata alla cocaina e all'eroina; dopo un annetto ho iniziato a spacciare ...	61
All'età di 3 anni i miei genitori si sono separati ... Mio padre beveva in continuazione e mi portava sempre in giro per i bar della zona...	63
Vi racconto la mia esperienza della dipendenza affettiva e della cocaina... Sono stato denunciato per stalking e poi...	65
Un giorno, mia figlia mi guardò con i suoi occhioni azzurri chiedendomi di riavere una mamma sana ...	67
Sentivo addosso il peso delle aspettative della mia famiglia e non mi credevo all'altezza...	69
Ho un passato burrascoso, con un'infanzia difficile. Il rapporto con i miei genitori è sempre stato difficile, mia madre mi picchiava spesso con la cinghia...	71

Ho cominciato con gli amici così, tanto per provare, ma poi ci abbiamo preso gusto...	73
La gente cosa diceva di me? E' un poverino che ha perso la madre, però è anche un delinquente drogato e alcolista....	77
Fin da bambino soffrivo, ma cercavo sempre di reagire. E dopo che mi sono rifugiato nella dipendenza dalle sostanze...	79
Ricerca il centro di se stessi è faticoso, ma necessario...	81
Uno dei problemi con cui convivo da sempre è la dipendenza affettiva che mi ha distrutto fisicamente e psicologicamente portandomi ad essere solo.	84
Quando sentivo il bisogno di stare vicino a mia mamma mi mettevo dentro all'armadio dove c'erano i suoi vestiti per sentire il suo profumo negli abiti...	86

Finito di stampare nel mese di dicembre 2016
dalla tipografia Comuncazione, Bra (CN)

Pubblicazione fuori commercio.
Distribuito gratuitamente.

