

Intervista MIX

INT-021

Nome: XXX (maschio)

Titolo di studio: diploma

Classe di età: 35-54 anni

RES-CG-N

Durata dell'intervista: 50 minuti

PER TUTTI I LAVORI DI INT-021 VALGONO LE NOTE DI MATRICE.

D: XXX, raccontami com'è la tua giornata

R: praticamente guarda dal 2014 mi sono messo in proprio con altri due soci, praticamente dal fallimento della nostra azienda dove lavoravo prima lì lavoravo da venti anni ormai, e allora io con questi due ragazzi che conosco da una vita abbiamo detto "cosa facciamo" e abbiamo aperto questa piccola azienda di impianti elettrici, noi facciamo impianti elettrici industriali e civili e da allora la mia vita è un po' cambiata nel senso che gli orari sono diventati non orari, nel senso che comunque non c'è orario, io parto la mattina e torno la sera, di solito tardissimo, e quindi abbiamo questa piccola impresa che sta andando bene adesso quest'anno sembra che abbiamo un punto di svolta e dobbiamo assumere delle persone e quindi ci stiamo ingrandendo e però ci facciamo un mazzo tanto

D: lo credo, quindi segui direttamente i diversi aspetti

R: io sono più sull'operativo, poi c'è un altro che è invece un progettista quindi si occupa di disegni, certificazioni e quant'altro e poi l'altro ragazzo che lavora con me sempre operativo che è un po' più tecnico, più specializzato. Facciamo una squadra e ci conosciamo veramente da un sacco di tempo, siamo tre persone oneste soprattutto che è la cosa più importante quando c'è una società e quindi abbiamo veramente dei ritmi pazzeschi. Poi vabbè io il martedì e il giovedì adesso ultimamente ma prima anche di più vado comunque alle riunioni, le riunioni mie di narcolisti [SIC] anonimi e quindi ho anche questo impegno col gruppo, il giovedì tengo la riunione io quindi ho questo impegno

D: hai il ruolo da facilitatore?

R: ogni mese facciamo una riunione di servizio dove a rotazione chi ha dei tempi di pulizia abbastanza lunghi che vengono definiti, almeno due anni di pulizia può gestire e quindi condurre una riunione

D: senti una responsabilità in più, uno stress

R: no, no, no per me è la mia vita è la cosa più importante della mia vita perché il lavoro è importante e tutto però questa cosa dell'associazione è la mia vita perché grazie a questa associazione comunque mi ha permesso di ricostruirmi e oggi addirittura di fare l'imprenditore, capisci

D: sì

R: io mi considero, ho cominciato a recuperare nel 2000 adesso son diciassette e passa anni che appunto son pulito però fai conto che nel novantanove io ero per strada, non avevo più niente

D: hai avuto problemi di droga, di alcol o entrambi?

R: un po' di tutto però l'ultima grande ricaduta è stata data dall'eroina e poi la cocaina associata, perché poi facevo tutti e due e mi han portato proprio a parte vabbè ho divorziato, ho perso tutto mi son trovato a dormire sulle panchine, poi sono andato in comunità perché l'unico posto dove potevo andare era la comunità, poi sono uscito e prima che abbandonassi, in comunità, perché io ho abbandonato dopo due anni, un'operatrice aveva capito come sono fatto e che comunque la comunità non mi serviva sotto il profilo, cioè mi è servito a livello di distacco dal territorio, mi è servito come pulizia fisica però mentalmente io ero ancora in piazza, comunque ogni giorno pensavo alle sostanze, pensavo, non riuscivo a togliermele dalla testa

D: per quanti anni hai fatto uso di sostanze

R: ma io ho cominciato a dodici anni quindi è tantissimo

D: la maggior parte della tua esistenza

R: sì

D: posso chiederti se ti sei avvicinato per curiosità o c'era una difficoltà personale, o familiare

R: ma guarda all'epoca era esclusivamente curiosità, poi vabbè arrivavo da un quartiere particolarmente disagiato quindi c'era anche un contesto ambientale che sicuramente portava molto verso, poi comunque erano i famosi anni ottanta dove comunque l'eroina era dappertutto no, un po' come adesso la cocaina, all'epoca c'era l'eroina che era ovunque

D: di dove sei

R: sono di LOCALITÀ LIMITROFA-1, vicino a LOCALITÀ LIMITROFA-2, arrivo da un quartiere di quella zona lì comunque molto vicino a RES-CG-N, eravamo sempre a RES-CG-N perché comunque le piazze erano di RES-CG-N e comunque LOCALITÀ LIMITROFA-2 è sempre stata pesante come città per la tossicodipendenza insomma tutto quel territorio lì. C'era tanto benessere ma nello stesso tempo c'era tanto degrado dall'altra parte

D: tu hai capito subito l'impatto negativo che avrebbe avuto la droga sulla tua vita?

R: no, il contrario prima vabbè la prima sostanza che mi ha dato ... è stato l'alcool perché l'alcool associato alla droga, al fumo, alle pastiglie, psicofarmaci, acidi molti acidi anche in quel momento lì era come se avessi scoperto la soluzione ai miei problemi poi invece ho scoperto che erano problematiche mie poi invece quando mi son fatto di eroina ho detto questa è soluzione totale, deve essere questo qui il paradiso no e mi sono rovinato con le mie mani perché sono stato talmente rapito da questa cosa qui che poi a diciannove anni ero già bruciato, dopo lì ho capito che le cose non erano come pensavo, ho vissuto un incubo eterno. Poi mi sono ripulito, mi sono anche sposato nel frattempo comunque l'uso di alcool aumentava sempre di più però io pensavo che non fosse un problema all'epoca perché togliendo l'eroina ho pensato di risolvere le problematiche

D: sì

R: invece poi mi sono accorto che l'alcool è forse ancora peggio e poi il capitolo finale sono tornato a farmi di eroina e lì è stato un disastro. E' stato un anno dove veramente ho recuperato tutto con gli interessi, lì ho veramente dato ... c'è stata una progressione talmente forte che è incontrollabile perché io me ne rendevo conto ma non riuscivo a fermarmi mentalmente lo sai però continui sempre di più a distruggerti ed è sempre peggio e il piacere non c'è più.

D: un automatismo come spinta quindi, ti era piuttosto chiaro che non si va da nessuna parte

R: certo, certo sì sì è chiarissimo però a un certo punto non riesci più a fermarti arrivi a un certo punto che veramente capisci che ti stai uccidendo, che ogni dose potrebbe essere l'ultima però nello stesso tempo non riesci proprio più a fermarti, è talmente forte questa dipendenza che ti prende in una maniera veramente che è difficile uscire, infatti quando ti parlavo di spiritualità collegandosi con il programma dei dodici passi ti rendi conto che veramente agisce qualcosa di fuori da te perché se no con le tue forze è quasi umanamente impossibile uscirne no, infatti tante persone non ne escono no, poi questa cosa perché uno sì, l'altro no è veramente una cosa è un altro mistero

D: è un altro mistero, sì prima ti volevo chiedere se hai su questa strada perso tanti rapporti familiari e di amici o invece ti sei ritrovato delle persone fino alla fine, in tutto il percorso

R: gli amici, quelli che frequentavo son morti tutti praticamente quelli con cui son cresciuto insieme nel quartiere non si è salvato nessuno perché praticamente tra overdose, suicidi, aids perché poi erano gli anni dell'aids, son morti tutti, non sono arrivati neanche ai trenta anni, l'età media era venticinque, ventisette anni massimo quindi ho scampato fuori anche questa cosa qui infatti fisicamente non so come ho retto però ho retto. Poi comunque diciamo che le amicizie che poi mi son costruito dopo, molte le ho perse però a livello familiare ho riconquistato tutto, nel tempo la fiducia anche i miei nipoti hanno apprezzato questo sforzo che ho fatto, mi chiedono consigli, tra l'altro uno dei miei nipoti che è su in Veneto che ha problemi con l'alcool è il primo che si è rivolto a me perché comunque aveva bisogno di confrontarsi. No sul quel piano lì a livello familiare sono riuscito a salvare tutto poi invece c'è stato il divorzio. [Piccola interruzione] Sono stato fortunato perché comunque ho trovato un sacco di persone che hanno creduto in me, nonostante non credessi io in me sono stato molto fortunato per quell'aspetto lì. Poi adesso c'è un gruppo che si è formato nel gruppo che frequento lì e che comunque siamo veramente forti, stiamo facendo questo percorso insieme

D: da quando è iniziato questo percorso

R: dal duemila

D: lo fai con costanza

R: è l'unica cosa nella vita che non ho mai interrotto

D: cosa ti dà

R: essere capito perché comunque si parla lo stesso linguaggio come qualcuno che ha passato la stessa cosa anche se magari in modo diverso però bene o male le storie sono uguali, son simili sotto certi aspetti, quello di parlare la stessa

lingua ... non sembra ma parlare con una persona tra virgolette normale di certe cose ti prenderebbe per pazzo oppure ti guarderebbe male lì no, poi non ci son professionisti siamo tutti noi, sì tutte queste cose qua poi comunque essere accolto, essere comunque, non essere trattato più come un numero, ti senti a casa comunque, come se arrivassi a casa

D: una bella immagine

R: l'energia che c'è dentro è pazzesca, è veramente pazzesca c'è tanta trasmissione, c'è tanta, insomma si crea tanta sintonia poi però non si crea questo problema che comunque sei libero, non sei costretto ad andarci sembra per assurdo ma è quello che fa tornare per la strada perché se tu mi costringevi ad andare in comunità, dallo psicologo mi scattava qualcosa di opposto quindi c'era questa ribellione che mi faceva

D: sì

R: e invece niente, qua ti danno in mano la tua vita e ti dicono ohé, se vuoi venire vieni, vedi te che cosa vuoi fare e in quel momento ti scatta dentro qualcosa che ti fa dire be proviamoci perché se no sentiamo anche questa persona, vediamo come va a finire, che poi sentire anche storie drammatiche di queste persone che stanno bene e ti dici be però se ce l'ha fatta lui perché non ce la devo fare io. Ci devono essere tante cose che devono combaciare, la fortuna insomma tante cose non è così, infatti la percentuale di chi rimane è comunque bassa e. Non è alta questo bisogna capire che, ma questo in tutto come nelle comunità si esce fuori il novanta per cento delle persone che esce fuori dalla comunità ritorna in piazza a farsi, questa è la realtà dei fatti. Quindi devi essere fortunato, essere al momento giusto, essere predisposto devi essere arrivato alla fine, insomma devono corrispondere tante cose se no non c'è niente che può fermare però quando parti parti e dopo hai una marcia in più degli altri, ecco quello sì. Apprezzi molto di più la vita, capito e quindi quando vai non ti ferma più nessuno nonostante io abbia fatto un sacco di cazzate da recupero perché comunque io non ho mai vissuto la vita in modo normale, per me era tutto nuovo, di errori ne ho commessi tantissimi nonostante non mi facessi più ma perché vengono fuori e comunque poi dopo e lì che ti costringe a lavorare su te stesso perché non è che la sostanza che ma è il fatto come sei fatto tu perché io non mi metto a nudo e non riesco a correggere certe mie parti ma anche se non uso comunque certe mie caratteristiche mi danneggiano e mi portano a comportarmi in modo tossico anche senza essere tossico

D: sì capisco, quindi loro ti hanno accompagnato in un percorso di conoscenza

R: sì è un lavoro di gruppo però è individuale perché nessuno obbliga, uno vive per se stesso poi c'è questa occasione a disposizione di tutti che tu puoi fare o non puoi fare quando vuoi non è niente altro che una ricostruzione personale, vai a conoscere chi sei quindi a volte non è poi così bello trovarsi davanti a certe cose però quando rimani pulito, lucido sei comunque costretto ad affrontare delle tue problematiche non puoi scappare indietro perché se scappi indietro torni ancora ... Quindi ti costringe magari a dei periodi brutti no, magari non stai tanto bene però ecco il supporto e gruppo, cioè è tutto un meccanismo che se si innesca è una figata perché poi se esci da questi periodi comunque ti senti ancora più forte, ti senti ancora più vivo, ti dà ... e questa cosa della spiritualità è proprio alla base del programma

D: ecco, parliamone perché non lo conosco

R: è un programma basato su dodici tappe che poi non è che finisci quando arrivi alla dodicesima è un programma che dura per tutta la vita perché comunque questi passi nel corso della vita automaticamente si ripropongono più volte no. Qualunque sia la sostanza che sia l'eroina, il gioco o l'alcol si parte da questo primo passo

D: mi vuoi parlare di questo programma che non conosco?

R: è un programma di dodici punti ma non è che finisce quando tu arrivi alla dodicesima, dura tutta la vita perché comunque questi passi praticamente si ripropongono automaticamente nel corso della vita più volte e diciamo che il primo passo è quello che riguarda, loro parlano di sostanza qualunque sia che sia il gioco, che sia l'eroina che sia l'alcol si parla comunque di questo primo passo dove è espresso di arrenderti davanti alla, ti dice tu di devi arrendere nel senso che le sostanze sono comunque più forti di te, tu sei impotente rispetto, una volta che tu ti arrendi e ti rendi sconfitto da quel momento è come se vincessi per assurdo vinci quindi non non lotti più non cerchi più di gestire le sostanze perché poi son loro che gestiscono te e quindi il primo passo ..., gli altri undici passi invece non parlano più di sostanze no, si passa al secondo e al terzo che parlano di io sono sempre stato ateo al cento per cento non ho mai creduto in niente però poi a un certo punto mi sono reso conto che c'è sempre stato un qualcosa che è intervenuto nella mia vita adesso io non so come chiamarlo ma non è importante che poi adesso fondamentalmente è anche il gruppo, è un potere superiore un qualcosa di grosso

D: sì,

R: non posso sempre dare alla casualità alcuni fatti no perché non credere a queste cose, no? E quindi si arriva al terzo passo che ti chiede di affidarti a questo potere di crederci, qualunque cosa sia comunque si innesca quella cosa che si chiama preghiera, meditazione cioè di prenderti degli spazi ogni giorno e di meditare e di sentirti un attimino

D: tu lo fai? Prendi del tempo per la preghiera e la meditazione?

R: alla mattina presto, sì poi mando un messaggio a tutti col pensiero e quelle cose lì e leggo i pensieri del giorno, prego a modo mio che poi è una preghiera di cinque minuti non è niente di che, però comunque sì, mi ritaglio così, poi alla sera ho quell'ora di musica è una sorta di veramente che riesce a pulirmi il cervello da tutte le immondizie, devo prendermi un'oretta dove ascolto musica perché siccome la musica è tutto è quella che riesce veramente a farmi risorgere e quindi quell'ora funziona. Poi si passa al quarto passo che è quello più tosto diciamo che chiedi di lavorare sui tuoi difettini caratteriali e quindi di andare a scoprire cosa ti ha portato realmente all'uso, quali sono i tuoi difetti, quali e cercare di e soprattutto di dividerli con altre persone, di scriverli, di analizzarli, difetti e pregi e anche i pregi e poi dirla a un altro dipendente oppure a una persona a cui tu sei molto legato perché lì vai veramente nel profondo, nell'intimo e quindi tiri fuori tutte le porcate che hai fatto, di cui ti vergogni e ti svuoti da questo sacco che ti porti dietro, di vergogne, di paure di giudizi e ti svuoti e quello è un passo fondamentale perché veramente senti che stai lasciando andare il passato, ti stai distaccando finalmente dal passato. Il quinto ti dice di rivolgerti a questo potere superiore e di chiedergli di liberarti di queste cose, di cercare di darti una mano e cercare di capire cose devi fare in questa vita no, e poi fino al dodicesimo passo che è comunque quello di trasmettere il messaggio a un altro dipendente nel senso che è fondamentale che qualsiasi persona che comunque soffra debba avere l'opportunità che ho avuto io di poter recuperare, almeno di saperlo. E' tutto così, è un'apertura una dietro l'altra

D: tu ti senti impegnato, ti è capitato di essere già di aiuto per altro dipendente?

R: Sì, a volte vado al SERT perché ci chiamano per parlare che magari c'è qualche ragazzo, dove sono i gruppi, cosa facciamo, di portarli alla prima riunione poi tre settimane fa siamo andati nelle scuole partiamo dalle medie, passiamo alle superiori, poi andiamo nei licei veniamo chiamati dai presidi negli ultimi anni è molto sentita sta cosa sì sì che anche tutte le altre dipendenze è una malattia comunque di non considerare le persone che siano tutti dei debosciati no questo concetto della malattia è molto difficile da far entrare nella cultura italiana è difficile perché sai gli anglosassoni da dove viene questo programma, gli inglesi, i francesi, nella cultura è molto più entrata questa questione della malattia che poi non è che siamo noi a dirlo ma è l' Organizzazione Mondiale della Sanità l'alcol già nel 1960 aveva dichiarato che era una malattia compulsiva mortale e che lo sapeva che ti porta a morire perché comunque uno dice basta che non ti fai e invece è molto più complesso il disturbo che c'è dietro. Quindi diciamo che andare nelle scuole e cercare alle nuove generazioni di far entrare questo concetto qui, non tanto per andare lì e dirgli non bevete perché questi discorsi no, però cercare di cambiare magari un attimino questa visione che uno ha della tossicodipendenza o comunque delle persone che soffrono perché devi far capire che in quel momento quella persona sta soffrendo non è uno che, è un po' incasinato però è un impegno bello è fantastico perché fa bene a me io vado a parlare con loro ma fa bene a me

D: che cosa ti dà incontrare i ragazzi

R: torno indietro nel tempo prima di tutto perché quando vado alle medie mi rivedo io, nei loro panni e mi rivedo io e capisco che io all'epoca se fosse stato uno come me che andava a parlare non l'avrei ascoltato però sai in genere son quelle cose che io spero sempre che uno che ha problemi di quel tipo, è incasinato può saltare da qualche cassetto del cervello può servire, dargli una mano no e cercherei di fargli capire il rischio che vanno incontro toccando alcune sostanze, è vero che non tutti siamo predisposti alla dipendenza per fortuna. Poi io sono andato anche dallo psicologo, ho fatto tutto un mio lavoro personale collegato molto alla famiglia il fatto di essere accettato tutte queste problematiche di aver visto delle cose in età sette otto anni che mi hanno sicuramente cambiato l'esistenza insomma tutti fattori e alla fine mi sono accorto che non era solo la curiosità ma era un bisogno, ho colmato un vuoto che avevo già a quell'età lì e non riuscivo a manifestarlo perché comunque il fatto che la mia famiglia, mio padre e mia madre fosse di una generazione cose che in certi tempi e tutte queste cose schiacciate dentro dovevo in qualche modo farle sfogare e ho scelto la strada peggiore e mi sono devastato subito che poi io mi sono fatto scoprire subito ed era un modo per attirare l'attenzione quello sì perché non ho mai fatto niente per nascondere qualsiasi cosa sono stato sgamato subito perché è stato molto, paradossalmente. Non me ne fregava molto anzi cercavo proprio la loro attenzione non hanno colto e poi le cose sono andate come sono andate che poi sono andate anche bene se sono qui a parlarne. Poi mi sono ricostruito di nuovo

D: poco fa hai fatto riferimento al fatto che non sia un caso che tu ci sia e i tuoi amici non ci siano più, pensi in qualche modo che il tuo destino è stato benevolo pur nella sofferenza

R: sì, sì io penso che ci sia per ognuno di noi un disegno, un qualcosa che noi non sappiamo ma che comunque ci porta anche delle sofferenza ma per poi essere migliori, cioè io non sarei così se non avessi passato alcune cose, non avrei una certa sensibilità, non sarei alcune cose se non avessi passato attento su alcune cose se non avessi passato l'Inferno che poi comunque la spiegazione di questo è che poi qualcosa devo fare poi alla fine di tutto no quindi è come se avessi un percorso già segnato che non è tanto sul lavoro ma proprio nel vivere quotidiano quindi mi devo sempre sforzare di rendere nel mio piccolo questo mondo un po' migliore visto che per tanti anni gli ho sputato addosso capisci. Questo è fondamentale per me, entrano in atto delle parole che per me erano sconosciute tipo l'onestà, l'apertura mentale quindi comunque ascoltare gli altri, non giudicarli ma prima di tutto ascoltarli, perché il giudizio è

una delle cose che è sparita, ed è un miracolo perché prima ero uno di quelli che ..., poi l'onestà lasciamo perdere, ero la persona più disonesta al mondo, ho vissuto sempre però avevo capito capito che se non invertivo questa rotta ... stavo sempre male perché comunque vivere nelle menzogne, fregare la gente ... e quindi dove devo arrivare non lo so però qualcosa devo fare, so che non è un caso quindi non devo sprecare questa opportunità in minchiate. Quindi il lavoro va bene ma non mi devo limitare a quello, mai anche se poi è difficile uscire adesso la sera d'inverno, comunque andare fare chilometri, muoversi, andare di qui, andare di là però i benefici sono talmente immensi che ... fanno scomparire la fatica, fanno scomparire tutte perché dopo quando esco minchia sembra che cioè arrivi che sei stanco morto e poi quando vai via dalla riunione è come se fossi rigenerato, talmente hai assorbito energia e poi questa cosa la devi portare nel mondo, che è la cosa più importante

D: quindi tu in questo percorso senti anche tutta la responsabilità di avere una missione, un compito

R: la cosa fondamentale per me oggi è vedere un ragazzo recuperarsi e quindi di essere uno dei tanti che possa davvero trasmettere quanto di bene ha fatto a me a un'altra persona questo è davvero la cosa al primo posto e quindi per fare questo devo prima di tutto mettermi io al primo posto nella lista perché se uno sta bene, io comunque se non mi voglio perché comunque ho fatto troppi anni a non volermi bene e comunque a trasmettere tutto il positivo ma anche le cose negative ma nel senso buono alle altre persone per vederle rinascere questo è davvero l'unico obiettivo grosso che ho, vedere qualcuno che si ricostruisce è una sensazione che non ha paragoni perché poi ci sono dei ragazzi che sono distrutti, quando arrivano da noi hanno già, come ho fatto io, hanno provato tutto sono entrati in comunità, psicologi, SERT, terapia di qui, terapie di lì, quando arrivano da noi vuol dire proprio che è l'ultima spiaggia no

D: sì

R: vederli arrivare con questi occhi, gli occhi sono spenti mano mano che passa il tempo vedi proprio negli occhi che rinasce una luce, questa per me è la sensazione che mi ripaga di tutto no, non c'è niente di così magico, è una magia, è proprio una magia se ci pensi, succedono dei miracoli ecco, secondo me sono quelli i miracoli, ed essere partecipe di tanti miracoli perché poi c'è chi abbandona, chi è morto perché purtroppo questa cosa è un po' crudele no però veramente quando vedi questi ragazzi che si riaccendono gli occhi e la speranza ecco non penso che ci sia altro e questa cosa mi dà tantissimo. Non c'è niente, ti ho detto i soldi non sono più attaccato perché ho capito che non c'è denaro, non c'è niente che possa essere più forte di una energia di questa cosa qua

D: tu prima eri attaccato molto al denaro, c'è stato un cambiamento valoriale

R: sì, sì, sì assolutamente sì, assolutamente sì le cose materiali, il denaro, il potere tutte quelle cose che rendono un uomo una bestia, anche nel periodo che ho smesso che poi dopo mi sono sposato, è stata una relazione problematica, che ancora oggi le mie relazioni sono problematiche sono ancora una cosa che ci sto lavorando, però anche lì andavo nei night, donne, champagne Ero affascinato da questi posti lì, la notte, il fascino della notte e tutte ste menate varie qui, quindi sì avevo smesso con l'eroina però poi sono andato a finire in un altro ... che poi non è che era molto diverso. E sì ho molto cambiato, anche la politica, sono stato preso molto dalla politica

D: un attivista

R: sì, abbastanza, molto centri sociali e menate varie e anche lì comunque sfogavo fuori il mio odio, ecco in ogni cosa e quindi la violenza e poi comunque il fatto che quello che dicevano gli altri erano tutte cazzate perché non erano della mia parte e lì tra droghe varie ...

D: quindi è quella parte giudicante di cui parlavi prima e che ora è venuta meno

R: assolutamente sì, ma nella vita, nella vita in generale ero giudicante cioè chi non la pensava come me era un pirla, invece il miracolo grosso è proprio quello, in queste stanze qui dove comunque i ceti sociali sono di tutti i tipi perché comunque c'è l'operaio, c'è l'avvocato c'è di tutto una volta certe persone io non le avrei frequentate mai neanche sotto tortura no, invece adesso li ascolto e imparo anche da loro quindi c'è stato un cambio e questo grazie alla mia dipendenza per assurdo

D: per assurdo, sì

R: nella sfiga ho acquistato tantissimo perché comunque questa potenzialità che io avevo sempre escluso o comunque avevo giudicato o che non faceva parte della mia vita e invece adesso mi accorgo che con queste persone talmente diverse da me invece mi hanno fatto cambiare tantissimo, mi hanno cambiato proprio il modo di pensare che è la cosa più difficile in assoluto e questa è la grandezza no perché, perché avevo bisogno di star lì per star pulito e quindi all'inizio sono stato costretto perché comunque non è avvenuta subito questa cosa qua, sai quante volte avevo gente sulle balle poi invece ho capito che anche loro avevano cose da insegnarmi e man mano la tolleranza, quella famosa parola tolleranza è cresciuta, poi l'ho portata anche fuori perché è una palestra di vita dove alleni il cervello però dopo tu questa cosa la devi portare nella vita reale perché finché sei in una sala va tutto bene ma quando sei nel mondo che ti devi scontrare non sempre riesci però il fine è quello che devi portare fuori l'onestà, la tolleranza a, tutti questi principi

che non si sentono più nominare molto in questa società, l'amore, il rispetto insomma tutte queste cose al meglio che io possa devo portarle in società

D: Perché eri a NOME MANIFESTAZIONE, cosa cercavi

R: sinceramente niente, non avevo niente da fare, ho visto che c'era, mi attirava quella cosa dei massaggi quelle cose lì, be fanno parte pure, è tutto collegato

D: certo

R: fa molto parte di tutto, di liberarsi la mente, è un modo di staccare la spina, come staccarla in un modo positivo, come rigenerarsi, sì mi affascina molto quel discorso lì, anche perché appunto questo programma prende molto spunto da filosofie che arrivano diciamo orientali, che assomigliano molto al buddismo, che si mischia un po' con il nostro, insomma ci sono tutte le varie religioni insieme no come filosofie: quello di vivere solo un giorno alla volta è stato per me una rivelazione sconvolgente

D: perché

R: perché quando sono arrivato i medici mi dicevano devi smettere per tutta la vita, a me questo per tutta la vita mi mandava in un'ansia pazzesca perché pensavo per tutta la vita è tantissimo no e per assurdo quando uscivo da loro andavo a farmi per soffocare questa ansia. Invece la cosa semplicissima, che poi le cose semplici sono quelle più geniali, quando questi mi hanno detto guarda tu prova un giorno alla volta, per un giorno ce la puoi fare, ho detto be un giorno in effetti ce la posso fare, questo fattore di un giorno alla volta ha fatto sì che all'inizio ventiquattro ore, ventiquattro, ventiquattro alleggerisce molto, poi diventa talmente automatico questo un giorno alla volta che poi diventa una filosofia nel senso che il tuo cervello non va a pensare oltre, a parte certe cose che devi programmare per forza, vivere nell'oggi ti rende la vita di un leggero perché non hai questa pesantezza, perché che ne sai veramente tra un anno cosa sei, dove stai, cosa fai, oggi, in questo momento non può succedere niente, sto parlando con te, ho una casa, ho un tetto, ho mangiato, la giornata è andata bene, poi andrò a letto, mi rasserena no

D: certo

R: questa cosa qui prima sulle sostanze è stata una figata perché comunque ha fatto passare il tempo e man mano questa ossessione, questa compulsione è sparita perché comunque questa compulsione era derivante da questa cosa qui, man mano che passa il tempo il tuo cervello ti chiede sempre di meno finché un giorno non te lo chiede più, sparisce tutto ed è una figata, è la libertà, è la libertà. E poi lo cerchi di adattare anche alla vita di tutti i giorni, quando hai le ansie dici vivi adesso, vivi l'oggi, cosa stai facendo adesso, concentrati su quello non pensare a cosa sarà domani, agli appuntamenti, non ti stressare non ti rovinare già oggi pensando a una cosa che ancora deve venire è difficile perché il cervello sfugge però quando riesco a farlo mi riprendo veramente. Ti accorgi che vivi e poi di esser grato di tutto quello che hai, quando sono in una fase di paranoia mi metto, scrivo giù tutte le cose che ho e mi rendo conto che comunque non devo, c'è tutto, solo gratitudine, capisci

D: molto bello

R: mi fa capire, di cosa ti lamenti, di cosa ti lamenti va benissimo così. Queste sono delle filosofie che portano molto da quelle parti lì quindi cercare di rilassarsi, cercare di staccare con questa mente maledetta che il cervello quando comincia a macchinare, quando comincia a lavorare non esce più a fermarlo comincia a entrare in questo vortice, poi i pensieri sempre negativi mai positivi, mi faccio prendere da queste cose ed è finita e allora devo cercare di interrompere subito con queste cose che però funzionano

D: quindi li hai provate

R: sì i massaggi spesso, no sport sono un antisportivo i massaggi danno dei benefici spettacolari perché comunque il corpo è importante per la mente e tutto, quindi fisicamente devi stare bene è tutto collegato e quindi queste discipline mi attirano molto

D: proprio per il benessere del corpo quindi

R: sì, ho talmente massacrato il mio corpo che mi rendo conto che adesso anche perché ci devo vivere io col mio corpo quindi è meglio che lo rispetti

D: la percezione del tuo corpo saranno cambiati durante il percorso immagino, concetti come salute e malattia

R: tieni conto che sono sieropositivo dal '89 renditi conto sono passati quasi trenta anni, ho avuto quattro epatiti quindi, un coma etilico, overdose non le conto più, incidenti stradali quindi mi sono fatto abbastanza male adesso cerco di vivere bene, tra l'altro a febbraio dovrò cominciare la terapia dell'epatite c cioè non me ne sono fatta mancare una però nonostante tutto il mio fisico sta bene perché anche i medici mi dicono che sono rigenerato, che è un miracolo quindi devo ancora di più di una persona normale volermi bene E' stato comunque bravo nei miei confronti, potevo

essere sciancato come vedo alcune persone e invece mi dà la possibilità di lavorare in proprio, di lavorare dodici ore al giorno, e nello stesso tempo ogni tanto lo devo curare

D: a proposito di questo, pensi mai al futuro

R: no, no, perché come ti dicevo è tempo sprecato. Mi pongo degli obiettivi, quello sì, quello sì cioè nel senso ho sempre bisogno di avere degli obiettivi perché questi mi tengono vivo no che è diverso

D: di che tipo

R: professionali ma anche di vita perché mi dico ok sto facendo dei sacrifici però vorrei arrivare a un certo punto però non è che tutta la vita voglio ammazzarmi così, vorrei arrivare a un certo punto ad avere, di fare alcune cose che ho nei pensieri, poi se non ci arrivo va bene è comunque un obiettivo che mi fa andare avanti perché se non ci avessi niente da, da non andrebbe bene, mi spegnerei. Quello sì, però il futuro cosa sarà e cosa non sarà no quello no, il futuro è adesso, è già domani, oggi è già andata e domani è già futuro, capisci, non vado oltre no no no quello no no. Anche perché è tempo sprecato la vita può cambiare da un momento all'altro, è talmente strana che con un episodio ti cambia tutto, mi è già capitato più di una volta, stai lì a programmare a fare e tutto però poi dopo ti distrugge tutto in un attimo, oppure ti si sconvolge proprio la vita in un nano secondo. E' fatta di episodi la vita, se sei fortunato è fatta di episodi buoni se no ti devi rimboccare di nuovo le maniche, rialzarti e ricominciare tutto da zero che è già capitato più di una volta. Però non vorrei più ecco. Quindi il futuro no non esiste, il passato è passato, ho cercato di fare un attimino di pace col passato anche perché non posso farci niente. L'importante è adesso, è l'oggi, è qui che sono quindi devo concentrarmi esclusivamente sull'oggi in tutto e per tutto, sprecherei energie per cose che potranno forse, e neanche a star piangere per quello che è stato perché comunque devo accettare che c'è stato e basta, e c'è tutto un lavoro durato parecchi anni e ancora alcune cose sicuramente le devo andare a toccare perché ogni tanto si muovono quindi non è ancora tutto ... Ma sai mi sono reso conto che il cambiamento di una persona che ha avuto un certo tipo di passato è lentissimo, bisogna aver pazienza perché poi c'è questa cosa di volere tutto subito e invece no

D: anche nella guarigione si è impazienti

R: sì, vuoi star bene subito e invece no bisogna passare attraverso delle fasi di dolore, non c'è niente da fare è un percorso purtroppo così, prima distar bene devi attraversare dei periodi veramente bui, li devi vivere non c'è niente da fare perché prima o poi passano e poi puoi crescere, la crescita è proprio quella riuscire a passare quei periodi però non si deve scappare da queste cose perché finché scappi, ognuno col suo metodo e lì la cosa è tosta perché lì veramente ci sono stati dei momenti non facili, dove ti crolla un po' tutto, soprattutto dentro è difficile

D: in questi momenti ti capita di rivolgerti a una entità superiore o fai forza tu te stesso

R: purtroppo cerco di gestirmi tutto io, il problema è che quel tutto io fino allo sfinimento, poi per questo ti dico che è una cosa magica e ho cominciato a dire allora qualcosa esiste no. Poi arrivi a un certo punto che sei talmente sfinito fisicamente e mentalmente soprattutto esaurito più cerchi più le cose peggiorano, arrivi a un punto che dici va bene vada come vada, questa cosa l'ho fatta più volte e quando dico vada come vada miracolosamente le cose si ricominciano a risistemare come se veramente qualcosa aspettasse solo che io mi arrendessi no e cominciassi a risistemare. Adesso tu stai tranquillo, io con la mia mente faccio solo casini con l'io, io, io che è la cosa più brutta che c'è proprio l'egocentrismo allo stato puro, lascio andare però il problema è che ultimamente un po' sono migliorato ma prima proprio mi ponevo sempre io, io e invece non capire che devo lasciare che la vita faccia il suo corso, lasciare andare, lasciare proprio andare che non è facile

D: no, infatti

R: però funziona e lì mi ha lasciato veramente, da ateo convinto ho cominciato a dire no c'è qualcosa che non va, nel senso qualcosa che non va in positivo, ho sentito proprio come se qualcosa veramente intervenisse in soccorso, mi rimettesse in carreggiata e questa cosa negli ultimi tempi, negli ultimi anni. Non so cosa è però non è importante, l'importante è crederci soprattutto affidarsi nei momenti di difficoltà funziona proprio, qualche soluzione salta fuori sempre

D: affidarsi mi sembra la parola chiave di questo ragionamento

R: sì, raggruppa tutto ma non è facile questo è stato uno dei lati più difficile per me da arrivare perché comunque non è visibile, è sempre un qualcosa di astratto, magari è una cosa della mente non so se sia un inganno o no però funziona. Quando arrivi a toccare il fondo ma proprio il fondo del tuo cervello, quasi in uno stato di allucinazione, lì arrivi a livelli pazzeschi, ti accorgi che entri in contatto con qualcosa di forte ci sono stati dei momenti di delirio totale che proprio una cosa

D: quando stavi male cosa ti capitava

R: non è facile da spiegare, è una sensazione, sprofondi proprio nel peggiore dei baratri e vai sempre più giù, sempre

più giù e poi invece qualcosa ti strappa su per i capelli, non so è un viaggio incredibile, potentissimo, ha un'energia che proprio non ce n'è e quindi pensi che ne è valsa la pena, che avevi bisogno di arrivare fino a quel punto lì no però vedi normali non è facile parlare di queste cose, nei gruppi bene o male tutte le persone arrivano da, hanno avuto più o meno un processo di questo tipo capisci

D: sì, certo non hai nemmeno neanche bisogno di spiegare

R: affrontare questi discorsi nella quotidianità è impossibile, sì perché la maggior parte delle persone rimane, nessuno si espone, perché tutti secondo me a prescindere se è dipendente dall'alcolismo, qualsiasi persona normale ha dei turbamenti però nessuno si espone a parlarne perché comunque sono talmente cose private, intime e quindi i discorsi rimangono sempre su superficialità, quindi anche qui entra in campo il fatto che se fossi stato una persona normale non avrei affrontato sicuramente, quindi sono quasi obbligato però questa cosa è bella perché secondo me certi processi dovremmo farli tutti no

D: vedo che utilizzi molto la parola normale, tu come pensi di essere

R: difettato, nelle fabbriche ci sono i pezzi che escono fuori i pezzi difettati e io sono difettato perché comunque la mia mente è difettata nei comportamenti è difettata che poi di normale non esiste nessuno e quindi lo dico in senso anche ironico ma io sono difettato, sicuramente sono difettato, ci sono alcune cose che non funzionano nel mio cervello per questo dico che le persone normali che hanno una vita apparentemente normale o comune così sono diverse poi ognuno ci ha le sue però non lo so a volte mi ritengo più fortunato, quando vedo persone che nella vita non hanno fatto ...

D: il percorso che stai facendo tu

R: sì, un po' rischiosa è stata la cosa però sai anche vivere in un contesto normale, dove tutto si svolge nei canoni della semplicità poi li guardi e dici più della partita di calcetto non c'è molto da raccontare [ride]. Sono banali, infatti io nelle relazioni con le donne vado sempre a beccare il tipo strano, c'ho proprio l'antenna. Infatti l'ultima volta ho detto devo trovarne una normale e invece è arrivato un casino della madonna, non c'è niente da fare è una lotta persa

D: le relazioni sono il banco di prova per tutti

R: è un disastro, tra l'altro ti do una statistica che ti può essere utile la causa più alta delle ricadute dei tossicodipendenti è nelle relazioni proprio

D: sì

R: sì, assolutamente sì, più della perdita di lavoro e quelle cose lì che bene o male riusciamo a sopportare bene riusciamo a rimboccarci le maniche, un po' di depressione però poi ripartiamo ma è proprio le relazioni sono la causa di ricadute ma anche di gente che anni e anni è stata pulita sono la causa più che proprio non riusciamo a, proprio ci porta fuori perché non riusciamo a, non siamo capaci di gestire le relazioni, è un lavoro molto duro, pesante e la maggior parte delle ricadute è proprio su quello, sulle relazioni che finiscono e così. E' uno dei tasti più dolenti, perché anche lì rientrano tanti fattori, è come se tu avessi vissuto per venti anni avvolto dalla nebbia però poi ti ritrovi in un mondo che non conosci. Le relazioni, le emozioni, la gestione delle emozioni è un disastro, tutto è amplificato dieci volte di più, poi non riesci a capire che emozioni hai, cioè talmente degli sconvolgimenti, cinque minuti sei allegro, cinque minuti sei triste ti chiedi che sta succedendo, poi piangi per niente, vedi qualcosa e piangi n o veramente è uno scombuscolamento di cervello e quello è figurati quindi avere una relazione diventa veramente difficile e molto rischioso infatti si suggerisce nei primi due anni di recupero di non avere relazioni

D: pensi che sia giusto

R: sì, sì perché i primi due anni li devi dedicare a te stesso, soprattutto il primo anno. Io guarda il primo anno ho fatto 365 riunioni, tutti i giorni

D: avevi proprio voglia di guarire

R: non avevo scampo o quello o morivo perché al prossimo giro non so se ne tornavo fuori, avevo capito che la situazione era veramente tosta e quindi ho dedicato esclusivamente a quello la sera riunione, sabato e domenica si andava alle convention che ci sono qua in giro però comunque sempre dentro, anche perché avevo paura, non potevo andare nei bar, era tutto pericoloso Infatti come dico sempre a quelli che arrivano, il primo anno non dovete pensare a niente, via i problemi, niente, perché comunque non sei in grado di affrontare perché sei talmente distrutto che non hai la forza e quindi tutto quello che puoi rimandare lo metti lì, tanto poi i problemi arrivano ma arrivano nel momento giusto, non devi risolvere tutto, comincia a pensare a te stesso e rimettiti in sesto e comincia a riprendere energia, forza, quindi sì 365 giorni ho fatto anche l'ultimo dell'anno, tutto tutto, il secondo anno quasi uguale e fino guarda poco tempo fa avevo una media di quattro, cinque riunioni a settimana

D: ecco perché all'inizio della conversazione hai detto che le riunioni sono la tua vita

R: sì, poi anche lì devi cercare di non esagerare, quando arrivi a un certo livello, devi andare anche fuori, devi crearti un tessuto sociale

D: sì

R: sì, adesso faccio due riunioni alla settimana, sì però quando sto male la mia terapia, la mia medicina sono le riunioni fino a quando esco fuori, però poi la soluzione arriva, sento le testimonianze degli altri, ma ormai lo so, quando entro in certi stati di confusione, di problematiche aumento e funziona quando sto bene come in questo periodo due riunioni a settimana, tranquillo e via vado fuori, faccio altre cose e trovo un equilibrio.

MEMO

L'incontro si è svolto il giorno 26 Novembre alle ore 18.30 [2017] presso LOCALITÀ LIMITROFA-3, nell'ambito della manifestazione "NOME MANIFESTAZIONE". Ho conosciuto XXX in modo casuale, dopo averlo avvicinato a margine di una conferenza sulle emozioni; gli ho parlato brevemente della ricerca e lasciato il mio bigliettino da visita. Mi ha ricontattata qualche ora dopo, dicendomi che accettava di essere intervistato perché incuriosito. Avevo notato che stava da solo e che aveva un viso molto sofferente. La sua esistenza è infatti tutta segnata dalla doppia dipendenza da alcol e da droghe. XXX di sé dice: "tieni conto che sono sieropositivo dall' '89, renditi conto, sono passati quasi trenta anni, ho avuto quattro epatiti, quindi, un coma etilico, overdose non le conto più, incidenti stradali quindi mi sono fatto abbastanza male; adesso cerco di vivere bene, tra l'altro a febbraio dovrò cominciare la terapia dell'epatite cioè non me ne son fatta mancare una."

Ha trovato il senso della sua esistenza nel programma di riabilitazione di narcolisti [sic] anonimi, di cui parla come di una ragione di vita; dice di sentirsi un miracolato e quindi di essersi trasformato da ateo in credente. E' un racconto molto intenso, di una persona che lotta dall'età di dodici anni per uscire dall'abisso in cui le sue fragilità lo hanno spinto