

**IST RECOVER  
IFESTO MAN**

## INTRODUZIONE DI WILL SELF

Da che mondo è mondo, alcolisti e drogati hanno sempre avuto una pessima nomea. Da una parte si può quasi capire: siamo irresponsabili, insensibili, egoisti e distruttivi; roviniamo famiglie, lavori, vite - gettiamo scompiglio tra cose e emozioni; dreniamo ogni risorsa dei servizi socio-sanitari e della giustizia e a malapena siamo grati di quanto viene fatto per noi. Quando poi riusciamo a piantarla con le droghe e mettiamo giù la bottiglia, raggiungendo un briciolo di sobrietà, rimaniamo sbalestrati davanti al mondo che, lungi dall'applaudire i nostri sforzi, continua a prenderci in giro. Come già detto, questo è per lo più comprensibile: abbiamo fatto così tanti danni - come gruppo, se non come individui - che non basterebbero più e più vite a rimediare; come se non bastasse, continuiamo ad aver bisogno di costante supporto da parte di professionisti sovraccarichi di lavoro, anche se almeno a questo punto iniziamo ad essere grati per ciò che ci viene messo davanti.

Eppure, l'ordalia attraverso cui il drogato e l'alcolista in riabilitazione devono passare non ha niente a che fare con tutto ciò - è più che altro parte del confuso rumore di fondo che rende lì rende figure da prendere in giro. Viviamo in una società in cui sballarsi si considera non solo come un diritto, ma costituisce una parte inscindibile della meccanica del lassismo collettivo a tal punto da rendere complesso identificare la linea di demarcazione tra una donna un po' brilla e bacchanali all'ingrosso. Stando così le cose, non saper reggere l'alcool - o il fumo, o le polverine, o una pasticca - diventa una sorta di infrazione cosmica: il drogato o l'alcolista di turno che lotta per riprendersi è lo scheletro nell'armadio per antonomasia, spauracchio per i festaioli pronto a ricordar loro che tutto sommato è possibile - per una subitanea complicazione delle circostanze - che il loro champagne si tramuti in dolore molto tangibile.

Possiamo dar loro torto? A nessuno piace esser ricordato che dietro le geometrie perfette di un viso amato si nasconde in realtà un teschio tetro; ecco allora che la situazione complessa in cui l'alcolista/drogato in riabilitazione si trova è delle più stranamente isolate: tagliati fuori dai rituali d'intossicazione che affievoliscono le differenze tra le persone (la gente, di solito, sballa ed esce di testa per entrare in quella degli altri), quelli che cercano di riprendersi sono ulteriormente esclusi e non accettati proprio per il fatto di starci provando. Se mi avessero dato un euro per ogni volta che ho letto quanto "noiosi" e "tediosi" per forza i sobri devono essere, sarei ricco; il fatto che gli intossicati ci appaiano, a noi sobri, altrettanto tediosi è il punto della questione: in virtù del nostro disagio abbiamo rinunciato a giudicare il comportamento altrui.

Non credo ci sia il tanto per scendere in campo su questo punto: chi vuole uscire dalla dipendenza deve semplicemente accettare - insieme a tutto il resto - la burbera indifferenza del mondo cosiddetto normale, ma ciò che può fare è quello che tutti gli altri cercano di fare: trovare la propria voce. Spesso basta venir ascoltati per recuperare un proprio senso di autonomia, e con essa un trovare uno scopo - ed è questo che implica il "Recoverist Manifesto": non vuol essere militante o intimidatorio, ma una semplice espressione di emozioni; e se c'è una cosa che le vicissitudini della dipendenza ci insegnano, è che in ultima analisi ciò che conta davvero non sono tanto le nostre circostanze o le nostre esperienze - tantomeno i nostri pensieri - ma le nostre emozioni: abbiamo bisogno di sentire ed essere sentiti da altre persone capaci di sentire. Aneliamo a questo ancor più che alla terapia, alla religione, o a qualsiasi di quelle trovate di cosiddetto successo - ne abbiamo bisogno, perché è una condizione necessaria di quella spiritualità che ci sforziamo di raggiungere.

Come ogni scrittore professionista, sono restio a mettere penna su carta - o mano alla tastiera - solo per arrivare alla catarsi, ma spesso bene o male accade per caso; è un sottoprodotto del processo - così come la felicità può essere un sottoprodotto di una vita felice e ragionevolmente sobria.

Will Self

# VERSO IL RECOVERIST MANIFESTO

Tra il 2012 e il 2014, nel Regno Unito, in Italia e in Turchia, gruppi di persone che seguono programmi di trattamento per uscire dalla dipendenza hanno partecipato a vari workshop condotti da artisti per esplorare il ruolo della cultura e dell'arte nelle loro vite. Collaborando con artisti professionisti attraverso i tre paesi, molti di loro si sono avvicinati per la prima volta all'arte contemporanea e hanno condiviso le loro esperienze attraverso mostre su larga scala e conferenze. Il Recoverist Manifesto si è incentrato sull'incontro di menti, scontri di culture e ideali diversi. Il Manifesto è presentato qui come una piccola parte di un progetto più ampio. Non ha loghi o diritti di proprietà e rappresenta le voci autentiche di persone collegate tra loro dai fili invisibili della dipendenza. Questo lavoro è stato in una certa misura ispirato dalle parole dell'antropologa Margaret Mead, che senza saperlo ci sostiene dichiarando: "Non dubitate mai che un piccolo gruppo di cittadini impegnati può cambiare il mondo; anzi, è l'unica cosa che ci sia mai riuscita".

Quelli di noi che hanno contribuito a questo Manifesto sono affetti in qualche modo da dipendenze e ogni parola che leggerete è stata raccolta durante gli incontri dedicati al Manifesto e va a costituire una sintesi di paure e aspirazioni, visioni che a volte si incontrano e altre vanno in direzioni opposte.

Laddove sono emerse differenze culturali nei tre paesi, sono state le somiglianze a tenerci insieme. Ai fini di chiarezza, questa prima versione del Recoverist Manifesto verrà corredata dal materiale utilizzato negli incontri per stimolare la discussione, lo scambio e la solidarietà.

[recoverist@aol.com](mailto:recoverist@aol.com)

isbn - 978-1-900756-76-1

## UN PO' DI STORIA - LA VERGOGNA

In un'intervista televisiva del 1980, all'attore Richard Burton è stato chiesto come e quando si è reso conto di avere problemi con l'alcol. Burton ha risposto:

**“Penso che nessuno sappia con certezza dire come si passi da essere un semplice allegro bevitore a quella cupa creatura abietta che vive di postumi della sbronza e che pigola, suda e trema e campa come se fosse sempre una piovosa notte di Novembre alle tre del mattino e non hai nessun posto dove andare e allunghi una mano e ti accendi una sigaretta e pensi a tutte le cose orribili che hai fatto in vita tua e [...] alla vergogna - che hai sopportato e sofferto - e a quella che hai fatto provare agli altri, ai torti fatti agli altri. Non so se mai gli alcolisti possano ammetterlo in modo così chiaro, generalmente si dice di essere stati a guardar fuori da una finestra per due anni - e credetemi non è una cosa da ridere - non fa ridere per niente...”**

Riferendosi alla stupida risata vuota di un pubblico invisibile nello studio televisivo, Burton sottolinea l'imbarazzo nervoso collegato alle umiliazioni che stava condividendo. Questa mortificazione viene forse amplificata dal pubblico televisivo di questi giorni, attratti nella rete della sete di sangue da conduttori fintamente perbenisti, caparbi nel loro voler umiliare ospiti a caccia di celebrità, solo per lasciarli esposti e ridicolizzati, con YouTube come un loculo post-mortem per il sollazzo indiretto delle generazioni future.

Costantemente affamati come siamo di sogni irrealizzabili che ci vengono sbattuti in faccia in continuazione e per i gingilli di un'utopia tecnocratica del 21esimo secolo, non possiamo fuggire dalla chimera di una vita perfetta. Ci vendono alcool di qualità scarsa da una parte e intrugli per la salute e il benessere dall'altra. Chi è che ci sta vendendo da bere, e chi è dipendente da cosa - fast-food, droghe varie, cucchiariate di elisir farmaceutici - per tenerci buoni e controllare la nostra rabbia e le nostre paure? Pagando le loro tasse, o ciondolando agli angoli della strada - legale o illegale - chi è che ci guadagna?

Forse siamo tutti un po' incasinati - stressati e ossessionati - con le idee confuse sul cosa crei dipendenza. Il Manuale Statistico e Diagnostico dei Disturbi Mentali (DSM) è la guida dei fondamentalisti che gli psichiatri di tutto il mondo usano per categorizzarci e trasformare le nostre sfumature, attitudini e comportamenti in disordini e dipendenze. Gioco d'azzardo, sesso, shopping, caffeina, droghe, alcool e tanti altri ancora, tutti impacchettati in comode diagnosi - patologizzati e schedati - scordandosi comodamente come ci si sia arrivati. Richard Burton non stava solo descrivendo la sua dipendenza da alcool e sigarette; stava delineando il quadro delle sue vulnerabilità, della sua solitudine e della vergogna della sua dipendenza.



## UN PO' DI STORIA - L'ONORE

Tenendo a mente le parole di Margaret Mead, persone in Italia, Turchia e Inghilterra, hanno iniziato a discutere insieme, in gruppetti e a volte anche in gruppi più ampi, esplorando il modo in cui vediamo noi stessi, i nostri valori e i nostri futuri. L'idea del Manifesto nasce da queste conversazioni.

L'esperienza ci ha portato a stretto contatto con artisti, con altri esempi di "Manifesto" e con l'attivismo fondato sull'ideale dei diritti umani. Con un po' di ciò che appartiene allo spirito di Nelson Mandela, che fu pubblicamente e politicamente riabilitato da "terrorista" a "santo", abbiamo iniziato a ridefinire noi stessi da soggetti passivi, inseriti in programmi di trattamento, a "recoverists" attivi, esseri umani senzienti ciascuno con la propria voce, ma con una visione condivisa che va oltre i confini nazionali.

Anche se siamo legati dai fili invisibili della dipendenza, non vogliamo venire definiti dalla vergogna, dal deficit e dalla stigmatizzazione; vogliamo invece essere definiti a partire dal nostro valore e dalle nostre potenzialità. Dando un volto umano al processo di recupero, abatteremo le barriere che ostacolano il dialogo. Insieme, le nostre voci potranno confrontarsi ed educare coloro che ci demonizzano e ci stigmatizzano.

Abbiamo iniziato così tra di noi una conversazione che ci ha portato da essere individui passivi a lottare per far sentire la nostra voce - una voce imponente - e a ripensare noi stessi come attivisti, non numeri o statistiche dentro gli schemi della patologia, ma esseri umani, evidentemente nati uguali in questo mondo.

Da donne che hanno perso i figli a uomini che hanno perso la propria famiglia, da coloro che pensano sia stata la mancanza di istruzione a renderli inutili a colui a cui è stato detto che i ragazzi non devono piangere, queste sono le parole di persone che sono state etichettate come egoiste dagli ignoranti e dai paurosi.

**Con le voci congiunte e genuine di coloro che intraprendono il recupero della loro vita, famiglie colpite dalla dipendenza e professionisti del settore dai tre diversi paesi, ecco un assaggio poetico del nostro primo Recoverist Manifesto.**

## A RECOVERIST MANIFESTO

Cos'è questa favola di menzogne, questo stato di abbandono, questo vuoto di solitudine?

Un mondo triste, caotico, disumanizzato, reificato.

Non posso darmi pace e venir sedotto da questa fredda consapevolezza

Non vedo futuro - vai a far fottere il tuo!

Mi sono perduto?

PERDUTO e col cuore a pezzi.

Questo dolore, solitudine, questa vergogna, sta consumando tutto

... e in tutto questo, sono un essere anonimo e invisibile. in questo mondo caotico, in questa iniqua vita

... e in questo mondo fatto di medicine, non siamo tutti dipendenti?  
Dipendenti d'avidità?

Il nostro passato e il nostro presente sono pieni di menzogne, diffamazioni, intrighi. Gli stessi giochi saranno ripetuti in futuro, da quelli al potere, quelli che non vogliono che si cresca e ci si acculti.

Controllare le nostre vite - mettere a tacere le nostre voci - i vostri pregiudizi e paure non mi sorprendono

E come è possibile che si possa gioire di altro se si è così affamati? Non posso pensare ad altro perché sono affamato e insonne.

Oh mondo, disuguale e passeggero

Ma, apri gli occhi, stai morendo...

...qui ci sono gli abiti per il tuo funerale e la nera nera terra

Si stava meglio quando si stava peggio? Quando le nostre battaglie erano incommensurabili? Oppure siamo morti nel passato solo per vivere nel futuro?

Tutto ciò che so, è che sto lottando con il passato, ma lottando con tutte le mie forze.

Certo, ho commesso errori in vita mia, ma con coraggio mi alzerò e con coraggio andrò avanti...

Ma come si sfugge alla discesa nel vortice?

A volte è come essere risucchiati in un buco nero... Ma non è poi male...  
Tieni la testa fuori dall'acqua. Ti teniamo la mano.

**ANDRÀ TUTTO BENE.**

Non aver paura; vedi, stiamo creando il futuro (tu ed io) e sempre lo creiamo, di continuo.

Finiamola col giudicare le persone con problemi; nessuno è perfetto...

E tu, tu sei troppo duro con te stesso.

Sciacquati gli occhi, lava via quei granelli di polvere, tendi le tue mani verso di me.

Ascolta... dietro quel rumore bianco, quel caos dell'esistenza, ci sono suoni più quieti.

La nostra verde terra si sta muovendo dentro l'oscurità d'inchiostro.

C'è spazio per essere quello che sei, aldilà della apparenze di superficie..

Impariamo a ascoltare e non solo a guardare e giudicare...

andiamo oltre questa apatia

Ascoltiamo i suoni di fondo, quei suoni al margine che non ci sono familiari.

...una nuova stella sta nascendo dentro di me... Posso vedere un futuro che era nascosto molto molto in profondità

Ascolto ... Sento

...ma c'è del dolore intorno a questa nascita, ad ogni nascita.

SII PAZIENTE...

...questo è pericoloso; pericoloso e bello

Suderemo per agguantare le nostre immaginazioni...teniamo il mondo nelle nostre mani, piccolo e immenso

Fateci cullare le nostre aspirazioni, nutrire le nostre possibilità.

Condividere è un po' come raddoppiarsi. Non dobbiamo affrontare il mondo completamente da soli.

Allora, chiamiamo a raccolta le forze dell'universo e facciamo festa nello splendore di quello che realmente siamo.

**CONOSCERE È IL  
NOSTRO POTERE**

Ma il mondo ci vuole sentire? Ci vuole ascoltare?

Apri i tuoi occhi, ora freschi e puliti, guarda il cielo - guardaci, rispettacì, amaci - non aver paura di questa confusione Balziamo lontano dagli anni dell'incertezza...

...diventiamo ciò che abbiamo sognato di essere.

Siamo una voce potente, energia vitale; siamo parte di qualcosa di più grande.

Uniamoci, risvegliamo le nostre coscienze, diamo uno scossone alla nostra immaginazione addormentata

inventa, sii curioso e sentiti pieno di un senso di scopo

**NON C'È NIENTE DI CUI AVER PAURA**

---

non c'è niente di cui aver paura non ho tutte le risposte, ma va bene così...

Sono pronto per un cambiamento?Qualsiasi cosa io stia per dire, sarai determinato come lo sono io, ed ascoltare nello stesso modo?

Quando non parlo per me stesso,

**NESSUNO ALTRO LO FARA'.  
ALLORA LO FARÒ.  
LO FAREMO.**

**Noi siamo Recoverists  
e siamo impegnati  
verso la solidarietà  
e l'uguaglianza.**

**Noi siamo Recoverists  
e chiediamo rispetto  
e tolleranza**

**Noi siamo Recoverists  
siamo diversi e  
in evoluzione**

**Noi siamo Recoverists  
e stiamo nutrendo le  
nostre voci**

**Noi siamo Recoverists  
e ci stiamo muovendo  
in avanti**

**Verso il perdono e la  
cultura, la famiglia,  
la sincerità, la libertà,  
l'amicizia e l'amore.**

**Io non posso,  
ma noi possiamo.**