

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 9 n. 91

Ottobre 2023

EDITORIALE

Il 10 Ottobre ricorre la giornata Mondiale della salute mentale, celebrata per la prima volta il 10 ottobre del 1992, con lo scopo di rendere più consapevoli le persone che la salute mentale è un diritto umano universale e per sensibilizzarle sull'importanza sociale di questo tema.

In questo mensile, anche la nostra redazione ha voluto cimentarsi nell'arduo compito di parlare di salute mentale.

Personalmente credo che non ci sia argomento più complesso e allo stesso tempo fondamentale per la vita di ognuno di noi.

Spesso però i problemi di salute mentale vengono guardati con sospetto e non davvero compresi oppure ritenuti "qualcosa" che riguarda qualcun altro e quasi mai noi stessi... e invece no... le vicende della vita ci possono portare ad avere dei momenti in cui sentiamo che viene meno e questo può avvenire a qualsiasi età e a chiunque.

Allora comprendiamo che la salute mentale è un davvero bene prezioso.

Mi piacerebbe che si potesse parlare di malattia mentale come si parla di qualsiasi altra malattia senza pregiudizi o paure eccessive e che confrontandoci con gli altri si possa dire: "Ti capisco. È capitato anche a me... oppure anch'io ogni tanto mi sento così!"

Questo certamente non potrà risolvere tutti i problemi, che a volte sono tanti e complessi, ma ci farà sentire sicuramente meno soli quando ci capiterà un momento o più momenti no.

In quei momenti potrebbe aiutarci a stare meglio condividere il nostro dolore con gli altri e non sentirci strani o diversi perché abbiamo un problema.

Ma in questo nostro numero vogliamo anche dire una cosa importante:

la malattia mentale non porta via tutto, non porta via ciò che siamo davvero, le nostre qualità, i nostri desideri e le nostre passioni, ogni tanto le annebbia un po', ma ci sono e dobbiamo continuare a stanarle dalla sabbia in cui a volte si nascondono e allora vorrei fare e farci un augurio che nonostante tutte le molteplici e varie difficoltà della vita non smettiamo mai di cercare il nostro LATO POSITIVO!!!!

PS Vi consigliamo di vedere il film "Il lato positivo" con Bradley Cooper e Jennifer Lawrence.... noi per affrontare questo tema l'abbiamo fatto!

Buona lettura!

Giulia



“SI PUO’ TROVARE EQUILIBRIO DEL DISEQUILIBRIO”

Anonimo

IL LATO POSITIVO



Non è un film semplice: a cavallo tra una commedia e un dramma. Ma è comunque un bellissimo film che merita davvero di essere visto.

È un film molto caotico nei dialoghi, a volte difficili perché urlati, veloci, sovrapposti: comunicazioni e/o fraintendimenti tra i protagonisti che spesso hanno difficoltà a capirsi. Dialoghi in un certo senso ripetitivi e ossessivi nelle loro dinamiche collaudate. Bisogna avere la pazienza di ascoltare ogni messaggio: detto e non detto.

Il film di David O. Russell tratta sicuramente un grande tema: **quello della rabbia**.

C'è una verità che non possiamo negare: **a tutti è capitato qualche volta di perdere il lume della ragione**. E di solito preferiamo non parlarne, perché queste esperienze ci lasciano ricordi poco piacevoli. La cosa innegabile, però, è che la tensione nervosa ha tradito tutti più di una volta nella vita. A volte addirittura **i sentimenti negativi riescono a trasformarci completamente e a farci diventare violenti e pieni di collera**.

Possiamo assicurarvi che arrabbiarsi ha un lato positivo: fa bene **mostrare il nostro rifiuto di fronte a una situazione, manifestare il fatto di non trovarci d'accordo con qualcuno o qualcosa, è uno dei modi che abbiamo per sfogarci**. E la modalità con cui ci esprimiamo, il livello

che raggiungiamo che fa la differenza.

Essere sempre felici è impossibile, di fatto è indispensabile navigare in altre acque per un po', nelle acque tempestose della rabbia, se vogliamo arrivare alla nostra meta: la felicità.

Una persona ragionevolmente sana sarà soddisfatta della sua vita, anche se di tanto in tanto appaiono la frustrazione e la rabbia. Questo significa che [la felicità è la regola che deve guidare la nostra esistenza](#), ma c'è bisogno anche dell'opposto ogni tanto.

Entrambi i sentimenti sono necessari.

I due poli presenti: positività e negatività.

Parlare di queste cose è sempre difficile, ma ci viene stranamente spontaneo fare un'analisi della nostra situazione.

In questi periodi che percepiamo negativi e difficili forse basterebbe un cambiamento, uno scopo (come per i protagonisti la gara di ballo) a cambiare una routine e portare un po' di positività. Qualcuno di noi si impegnerà verso l'esterno: a uscire per una passeggiata o un caffè ed uscire dalla propria comfort-zone. L'incertezza per il futuro mette angoscia e ansia. Un passo da fare sarà quello di organizzare il futuro mentre in comunità c'è chi mi affianca in questo percorso.

CPA Rugiada

IL NOSTRO LATO POSITIVO

La visione del film "Il lato positivo" ci ha permesso di riflettere e di provare a cercare, anche nelle nostre storie di vita talvolta caratterizzate da momenti difficili, appunto, "il lato positivo", lo spiraglio di luce in fondo al tunnel, quella speranza necessaria a raccogliere le forze rimaste e a lottare per riuscire a superare le difficoltà. Abbiamo deciso di condividere con voi alcune riflessioni:

Francesco sostiene che nella realtà alcuni eventi visti nel film non succedono. "Il mio lato positivo è che nonostante tutte le mie disgrazie c'è sempre stata mia mamma vicina".

Walter racconta di essersi ammalato a 19 anni, "per fortuna i miei parenti mi hanno aiutato e anche una ragazza che mi voleva bene e che mi faceva compagnia (andavamo insieme al cinema, a ballare...). Per due anni mi ha seguito e mi voleva bene. In comunità mi sono sempre trovato bene e se sto bene devo ringraziare gli operatori e gli psicofarmaci che prendo. Per me la comunità è fondamentale perché devo stare in mezzo alla gente."

"Io mi sono ammalata a 13 anni ma non si sono accorti subito", racconta **Miriam**; "nel 2016, quando sono scoppiata, la mia famiglia non si è sfasciata, ma è diventata ancora più forte. Anche a distanza ho sempre sentito vicino la mia famiglia."

Solange “mi sono ammalata quando avevo 12 anni. In Brasile, in orfanotrofo, la suora mi ha aiutato a trovare una famiglia adottiva. È stata la cosa migliore che mi potesse succedere. Sono felice. In comunità ho chiesto aiuto io e ringrazio la psichiatra che ha trovato la mia diagnosi e mi hanno fatto crescere.”

Costantino afferma di essere contento di essere stato adottato. “Ringrazio i miei genitori, parenti e qua ho trovato degli amici e spero quando finirò il mio percorso di avere ancora un futuro davanti a me.”

Infine **Erica** racconta “mi sono ammalata quando avevo 11 anni. La mia famiglia, il mio fidanzato e i miei amici mi hanno dato forza. Il mio cane Lilly è quello che mi ha dato forza più di tutti.”

CRM Agorà

IL SOLE OLTRE LE NUVOLE

Parlare della salute mentale e delle malattie psichiatriche non è semplice, è un tema talmente delicato quanto vasto da trattare che ha reso complessa la scrittura di questo articolo di giornale.

Sicuramente tra le cose più importanti di cui parlare quando ci si imbatte nel tema “malattie psichiatriche” ci sono tutte quelle situazioni che si creano nel momento in cui viene “diagnosticato” e che si oppongono all’effettiva “salute mentale”. Tra queste situazioni troviamo:

- Una difficoltà di riscatto sociale (una volta che si sta meglio) poiché vi è discriminazione ed un etichettamento del “paziente psichiatrico”;
- Sfiducia a prescindere da ciò che fai per via di molti pregiudizi;
- Difficoltà di gestione familiare dell’utente



Tutti questi aspetti si evincono anche dal film che abbiamo visto “il lato positivo” ma, il protagonista Pat ci offre degli spunti di riflessione su cui abbiamo voluto soffermarci. Nel film si vede come lui, nonostante avesse tutto contro, abbia trovato piccoli spiragli di luce per ricominciare; si è impegnato e ha portato a termine un obiettivo che si era preposto: la gara di ballo. In questo modo è riuscito a riscattarsi. Nonostante tutto, ha sempre osservato “il lato

positivo” e non si è mai arreso.

La malattia mentale può portare a tanti cambiamenti, a volte si può avere l’impressione di “aver perso tutto” ma non tutto sarà perduto, ci sarà sempre un motivo per lottare e un lato positivo da cui partire o riprendere...

DA QUESTA RIFLESSIONE ABBIAMO CERCATO DI ESPLORARE UN PO’ IL NOSTRO PASSATO. CI SIAMO POSTI DELLE DOMANDE PER COMPRENDERE MEGLIO E RIFLETTERE SULLE DIFFICOLTA’ CHE ABBIAMO AFFRONTATO, I MODI CON CUI CI SIAMO “RIALZATI”, COME CI SIAMO SENTITI CON GLI ALTRI E IN CASA. ORA RIUSCIAMO UN PO’ DI PIU’ A COGLIERE IL LATO POSITIVO...

1. IN PASSATO NEI MOMENTI DI DIFFICOLTA’ COME HAI VISSUTO LA TUA VITA?

- MOLTO MALE NON ME LA SENTIVO DI FARE NIENTE- *FRANCESCA*
- PURTROPPO SONO SEMPRE STATO DIPENDENTE DAGLI ALTRI, PER PAURA DI NON FARCELA HO VISSUTO TENENDOMI TUTTO DENTRO SENZA OSTENTARE LE MIE DIFFICOLTA’ – *ANDREA*
- MOLTO DIFFICILE SOPRATTUTTO CON MIA MAMMA POI, CON GLI ANNI E’ PASSATO – *NADIA*
- L’ HO VISSUTA MOLTO MALE PERCHE’ MIA MOGLIE MI AVEVA ABBANDONATO A CAUSA DI UN ALTRO, MA PER FORTUNA MI HANNO AIUTATO I MIEI GENITORI E I MIEI FRATELLI DANDOMI DEI PREZIOSI CONSIGLI E CONFORTANDOMI PARECCHIO – *ROMEO*
- 1) CON GLI ALTRI; 2) IN TOTALE SOLITUDINE; 3) CHIEDENDO AIUTO SPECIALISTICO; 4) SCRIVENDO; 5) LEGGENDO MOLTO; 6) MUSICA – *CRISTINA*



- MI CHIAMO LAURA E COME ESSERE UMANO IN PASSATO HO VISSUTO LA MIA VITA IN MODO MOLTO FATIGOSO PERCHE' PIENA DI PAURE E INSIKUREZZE – LAURA
- IN PASSATO HO AVUTO MOLTI MOMENTI DIFFICILI PER LA MALATTIA ANCHE SE IN FORMA DIVERSA. HO VISSUTO MALE PERCHE' NON HO AVUTO UNA

GIOVINEZZA NORMALE – ALBERTO

- HO VISSUTO LA MIA VITA NEI MOMENTI DIFFICILI CHIUSA IN UNA STANZA AL BUIO A PIANGERE PER LA MIA INFELICITA' – ELEONORA
- 2. NEI MOMENTI DI DIFFICOLTA' CI SONO STATE DELLE COSE (ATTIVITA' A CUI VI SIETE DEDICATI) CHE VI HANNO SPINTO A REAGIRE?**
- MI STIMOLAVANO NEGATIVAMENTE LE GITE O IL CANILE PERCHE' HO UNA CERTA DIFFIDENZA CON LE PERSONE CON CUI MI RITROVO – CARLA
 - NO NIENTE DI PARTICOLARE SE NON LA NECESSITA' DI DOVER FARE LE COSE – FRANCESCA
 - A VOLTE UNA PAROLA GIUSTA AL MOMENTO GIUSTO, DETTA DA UN AMICO SINCERO, PUO' VERAMENTE CAMBIARE I SENTIMENTI DI ODIIO E RABBIA, IN SENTIMENTI DI AMORE, COMPASSIONE E STIMA DENTRO DI NOI – ANDREA
 - SOPRATTUTTO NELLE COMUNITA' ERO NERVOSA. ORA MI E' UN PO' PASSATO – NADIA
 - SI, USCIVO OGNI SABATO CON AMICI E I MIEI FRATELLI ANDANDO IN DISCOTECA E FESTE PATRONALI, BEVENDO UN PO' DI BIRRA – ROMEO
 - 1) INTERVENTO DI ALTRE PERSONE COLLABORATIVE; 2) MOTIVAZIONE DEL BENESSERE DEI FIGLI – CRISTINA
 - PURTROPPO HO AVUTO POCHE POSSIBILITA' DI FARE ATTIVITA' CHE MI AIUTASSERO A GESTIRE LA MIA VITA E SPESSO HO REAGITO MALE FACENDOMI DEL MALE , ABUSANDO DI SOSTANZE TIPO ALCOOL , QUINDI VINO , SUPERALCOLICI E FUMO DI TRE PACCHETTI AL GIORNO DI SIGARETTE – LAURA
 - LA LETTURA – ALBERTO
 - HO VISITATO CON MIA MAMMA UNA CASA DI RIPOSO DOVE VEDERE TANTI VECCHIETTI SOLI MI HA DATO UNA SPINTA AD AIUTARLI E SONO DIVENTATA UN'ALTRA PERSONA – ELEONORA
- 3. NELLA VOSTRA STORIA PERSONALE AVETE MAI INCONTRATO PERSONE CHE HANNO CONTRIBUITO AL VOSTRO BENESSERE? OPPURE CHE VI HANNO TRATTATO CON DIFFIDENZA?**
- o SI CI SONO STATE PERSONE CHE HANNO CONTRIBUITO AL MIO BENESSERE: MIA MADRE E CON DIFFIDENZA MIO PADRE. MIA MADRE MI CONTROLLA DA LONTANO MENTRE MIO PADRE MI CONTROLLAVA DA VICINO – CARLA
 - CON DIFFIDENZA NO, ALCUNE MI HANNO AIUTATO CON LA LORO COMPAGNIA – FRANCESCA
 - PURTROPPO HO AVUTO PIU' SITUAZIONI BRUTTE CHE BELLE, IL FATTO A VOLTE DI SEMPRE DARE E NON RICEVERE, ESSERE TROPPO BUONI A VOLTE NON PAGA. IL MIO AIUTO SONO STATI I MIEI FRATELLI, ANCHE ADESSO MI AIUTANO MOLTO ANCHE FINANZIARIAMENTE – ANDREA
 - IL MIO EX FIDANZATO CHE MI FACEVA RIMANERE MOLTO NERVOSA PERCHE' MI HA FATTO LE CORNA, POI HO CONOSCIUTO NELLE COMUNUTA' UN RAGAZZO CHE MI VUOLE BENE. POI VOLEVO DIRE CHE SONO STANCA DI COMUNITA' VOGLIO ANDARE NELLA MIA CASA – NADIA
 - SI, HO INCONTRATO PERSONE CHE MI HANNO AIUTATO PERCHE' MI VEDEVANO UN PO' GIU' ALLORA MI FACEVANO DIVERTIRE SENZA PENSARE A QUELLE BRUTTE COSE! ALTRE PERSONE DIFFIDAVANO DI ME PERCHE' ERO UN DIVORZIATO E MI CONSIDERAVANO UN POCO DI BUONO – ROMEO
 - 1) BENESSERE: PERSONALE SPECIALISTICO, AMICI, FIGLI; 2) DIFFIDENZA: NO - CRISTINA

- NEL MIO PASSATO ALCUNE VOLTE CI SONO STATE PERSONE CHE HANNO CERCATO DI AIUTARMI, PER ESEMPIO LA DOTTORESSA TOGNI E LO PSICOLOGO PERISSUTI INSIEME AL DOTTOR CAMPANA E ANCHE PERCHE' HO UN HOBBY CIOE' VEDERE FILM E DOCUMENTARI E SENTO LA MUSICA GRAZIE AL MIO TABLET – LAURA
 - SEMPRE COME PUNTO DI RIFERIMENTO C'ERANO IL NONNO E MIA MADRE. ERO STRANO MA NASCONDEVO MOLTO BENE – AUTOINGANNO – SE TU FINGI DI CREDERCI ALLA FINE CREDI DAVVERO – ALBERTO
- 4. ATTUALMENTE CI SONO DELLE COSE A CUI VORRESTE DEDICARVI E CHE SECONDO VOI VI AIUTEREBBERO A STARE MEGLIO E AD ESPRIMERVI MEGLIO?**
- ATTUALMENTE OGNI GIORNO MI DEDICO AI FILM, ALLA MUSICA, MA NON SO SE MI AIUTERANNO NELL'ARRICCHIMENTO DELLA MIA VITA E DI SOLITO NEI FILM C'E' LA MORALE UN PO' COMPLESSA DELLE FAVOLE – CARLA
 - NON SO COS'E' CHE MI POTREBBE AIUTARE, VADO PER TENTATIVI – FRANCESCA
 - SICURAMENTE FARE DEI VIAGGI E SCOPRIRE COSE NUOVE, SENTIRSI COSI' BENE CON I NOSTRI AMICI, OPPURE FREQUENTARE UNA PALESTRA E SENTIRSI BENE COL NOSTRO CORPO. MENTE SANA IN CORPORAE SANO. ATTUALMENTE NON PRATICO NESSUNO SPORT – ANDREA
 - FARE QUALCOSA COME GINNASTICA CHE FACEVO UNA VOLTA. VORREI IN FUTURO TROVARE UN LAVORO PER GUADAGNARE QUALCOSA E ABITARE COL MIO COMPAGNO, FARE PASSEGGIATE ALL' ARIA APERTA, MI MANCA TANTO LA LIBERTA' IN DISCOTECA – NADIA
 - SI, LO SPORT, COME FARE DELLE BELLE CAMMINATE SUL PERCORSO CICLABILE DEL MIO PAESE, FARE YOGA E ASCOLTARE TANTA MUSICA AD ALTO VOLUME CON UN BEL IMPIANTO STEREO! ROMEO
 - NO VA BENE COSI' – CRISTINA
 - IO PENSO CHE ANCHE FARE DELLE GITE O DEI LAVORETTI TIPO LO SMISTAMENTO DELLA BIANCHERIA, SIANO ATTIVITA' MOLTO UTILI. IN TUTTO CIO' CI STA ANCHE L' ASCOLTO DELLA MUSICA E INFINE GRAZIE ANCHE A PERSONE COME INFERMIERI ASA E OSS TI SENTI AIUTATO. QUESTO PER ME E'IL LATO POSITIVO – LAURA
 - MI DEDICO ALLA LETTURA E LO STUDIO E' PER ME UNA VALVOLA DI SFOGO – ALBERTO
 - IL VOLONTARIATO PER ME E' LA MIGLIOR CURA PER FAR STAR BENE E STARE BENE

OGNUNO VIVE ED AFFRONTA LE DIFFICOLTA' IN MODO DIFFERENTE. CIO' CHE CONTA E' RIMANERE POSITIVI PROPRIO COME INSEGNA PAT, D'ALTRONDE "NON PUO' PIOVERE PER SEMPRE" E PER CITARE LE PAROLE DEL PROTAGONISTA "DEVI FARE TUTTO IL POSSIBILE E LAVORARE AL MASSIMO, SE RIMANI POSITIVO VEDRAI SPUNTARE IL SOLE TRA LE NUVOLE" "SE LE NUVOLE BLOCCHERANNO IL SOLE CI SARA' SEMPRE UN RISVOLTO POSITIVO CHE TI RICORDERA' DI CONTINUARE A PROVARC".

...DUNQUE, E' POSSIBILE COMBATTERE I PREGIUDIZI, GLI ETICHETTAMENTI E LA DISCRIMINAZIONE? SI CON LA POSITIVITA'!

LA MALATTIA PSICHIATRICA E' DURA MA CI SI PUO' VIVERE ANCHE BENE PURCHE' SI SMETTA DI CONSIDERARLA CONDIZIONE LIMITE E INVALIDANTE E SI INIZI AD ACCETTARE CHE IL DISAGIO PSICHICO NON NECESSARIAMENTE E' MOTIVO PER "NON APPREZZARSI E NON STAR BENE CON SE STESSI" EXCELSIOR – (Dal latino PUNTA SEMPRE PIU' IN ALTO!)



VEDIAMO E SENTIAMO COSE CHE GLI ALTRI NON VEDONO

Il film che abbiamo visto parla della malattia mentale e soprattutto nella prima parte viene messo in evidenza l'aspetto più drammatico della malattia.

Nella seconda parte invece si comincia a vedere il riscatto, cioè come il protagonista riesce a superare le sue difficoltà grazie ad un'altra persona; in questo caso una ragazza che anche lei sta vivendo una sofferenza.

Insieme però, riescono a trovare il modo per curarsi a vicenda, si conoscono e s'impegnano per raggiungere un obiettivo comune: partecipare alla gara di ballo.

A tratti questo film è stato "forte" nel senso che ci ha fatto rivivere emozioni intense che abbiamo vissuto e che a volte viviamo ancora.

Vedere la rabbia del protagonista ci riporta alla rabbia che sentiamo in qualche momento della nostra vita e vedere queste emozioni è stato un po' come vedersi da fuori.

Pensiamo, però che da questo film si possa trarre la conclusione che "volere è potere", cioè che con la volontà si può ottenere tutto o quasi. Sicuramente si può cercare di stare meglio grazie alla forza di volontà e al supporto della famiglia e degli amici, il loro affetto è fondamentale per superare i momenti difficili.

E per concludere...

I NOSTRI LATI POSITIVI:

Natasha: saper ascoltare ed essere empatica

Antonio: saper sdrammatizzare

Dony: sono sensibile

Laura: anche io sono sensibile

Tiziana: Fantasiosa

Giulia: Positiva e socievole

Stefano: sopporto il dolore, non solo quello fisico

Sergio: quando riesco... sono simpatico!!!

Giuliana: so ascoltare

Cecilia: sono empatica



CDP il faro

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: comunitamente

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro