

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

ModestaMente

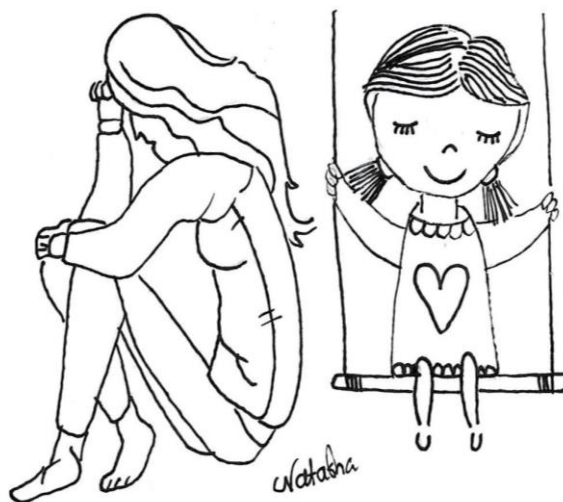
Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 10 n. 97

Aprile 2024

EDITORIALE

In una delle mie serie TV preferite, "Scrubs, medici ai primi ferri", il protagonista, che è uno che si fa un sacco di viaggi mentali (esattamente come me), in un episodio pronuncia una frase che mi ha sempre colpito un sacco: "perché niente è peggio di sentirsi soli pur avendo un sacco di persone intorno". Ecco, io la solitudine la racconto proprio così. Tutti noi, in fondo, abbiamo una vita con più o meno relazioni personali, e le nostre relazioni, i nostri scambi comunicativi, sono un po' quello che ci definisce. Il messaggio del buongiorno di amici o parenti, il saluto del panettiere o dell'autista dell'autobus, la signora in fila alle Poste che ci attacca bottone sulle attese interminabili agli uffici pubblici. Dialogare, guardarsi, tenersi la mano, sono tutte forme di comunicazione che ci rendono la giornata un po' più colorata. E la vera solitudine, secondo me, è quando una persona ricerca questi momenti, questi sguardi, questi abbracci, e non li trova. E' il sentirsi non visti, non capiti, non amati.



C'è una profonda differenza fra questa sensazione e l'isolamento volontario, ed è una distinzione che mi pare doveroso fare. Ci sono momenti nella vita e nella giornata di chiunque in cui ci sentiamo sopraffatti dalle richieste che ci vengono fatte, da questo tarlo che ci viene inculcato dalla società moderna, che ci chiede di fare, fare, fare, e ancora fare. Essere sempre performanti, apparire in tante foto, dormire il minimo e vivere ogni momento appieno. Qualcuno sotto le mille foto pubblicate in mille posti diversi, ci scrive "carpe diem", "cogli l'attimo", ma siamo sicuri che sia proprio così? Che vivere sempre a mille, senza fermarsi mai, sia il modo di vivere più sano? Queste persone non hanno davvero mai voglia di ritagliarsi un momento per loro, di fermare la giostra colorata dei social per godersi una giornata di sole senza postarla, o una tazza di tè caldo mentre fuori fa freddo? Io non credo. E penso anche che questi momenti in cui noi scegliamo, volontariamente, di fermare il mondo per dieci minuti, di prenderci un momento solo per noi, siano i momenti che invece ci fanno poi più apprezzare lo stare nel mondo, il goderci le piccole gioie della quotidianità.

Nel corso degli anni ho sperimentato per prima sulla mia pelle quanto sia brutto non sentirsi visti, non avere nessuno da chiamare in un momento un po' difficile, e per questo ancora di più rinnovo a tutti l'unica cura che io ho trovato a questi momenti: la gentilezza. Non lasciate i messaggi non letti, non togliete il saluto a un conoscente, non girate la testa dall'altra parte se vedete qualcun piangere. Rimanete aperti al mondo, alle sue mille possibilità, e siate voi per primi a costruire un ponte, quando vi sembra che altri ne abbiano bisogno. A volte un "ciao, che bello vederti, come va?" salva l'intera giornata di qualcun altro.

"un sorriso non costa nulla, e rende molto" Madre Teresa di Calcutta.

Sonia

"La solitudine può portare a forme straordinarie di libertà."

Fabrizio de André

“La solitudine è bella ma tu hai bisogno di qualcuno a cui dire che la solitudine è bella.”

De Balzac

In questo articolo abbiamo parlato della “solitudine”. In un mondo sempre frenetico ci siamo accorti che stare da soli non è poi così male. Possiamo dedicarci a ciò che ci piace veramente, possiamo prestare attenzione a ciò che ci circonda come, ad esempio, il canto degli uccelli o il colore dei fiori a primavera.

Quando sei solo senza nessuno che ti disturba puoi prestare maggiore attenzione a ciò che stai facendo, ma anche concentrarti e riflettere su come stai o sulle scelte da prendere.

Ci siamo però accorti che solo lo stare con gli altri ci permette di confrontarci e ci permette di imparare cose nuove. Solo gli altri ci possono assicurare, fare compagnia, aiutarci in caso di bisogno e collaborare nella realizzazione di qualcosa. Solo stando con qualcuno possiamo trovare confidenza e affetto.

Nelle nostre interviste cercheremo di raccontarvi cosa ci piace e cosa non ci piace sia dello stare soli che dello stare con gli altri. A tal riguardo abbiamo selezionato le domande che seguono:

1. Quando senti il bisogno di stare da solo?
2. Quando la solitudine ti pesa?
3. Quando hai voglia di stare con gli altri?
4. Quando stare con gli altri ti pesa?

Nadia

1. Quando vado a casa perché a casa mia faccio quello che voglio. Vado a messa per sentirmi meglio, ascolto la Lettura e prego.
2. La solitudine non mi pesa perché mi sento tranquilla. Adesso cerco di fare le mie cose. Mi piacerebbe fare amicizia con qualcuno, con qualche ragazza.
3. A me piace stare con gli altri, passeggiare a Dalmine o a Vertova. A me piacerebbe trovare le amicizie. Quando vado a lavorare parlo con le colleghe ed è molto bello.
4. Mi pesa perché ci sono delle cose che non mi piacciono nelle persone.

Francesca

1. Quando ho bisogno di riflettere e di stare tranquilla.
2. Quando sto per molto tempo sola, quando ho bisogno di parlare e di uscire dai miei soliti pensieri.
3. Quando ho bisogno di distrarmi, di scherzare e, in genere, di parlare.
4. Quando la compagnia non è gradevole o è noiosa o in generale non sincera.

Cristina

1. Quando sono stanca. Quando la compagnia mi annoia. Quando metto ordine tra le mie cose. Quando posso preferisco stare con il mio cane.
2. Quando è troppa e non voluta. Quando non vedo i miei figli da tanto tempo. La sera.
3. Quando ho energie sufficienti. Quando ho già passato del tempo da sola.
4. Quando sono così stanca da non poter reggere la presenza degli altri.

Andrea

1. Quando mi sento stressato, e vedo le cose brutte che capitano nel mondo, ma anche sento una pace interiore e serenità.
2. Quando ci sono le feste ed io rimango solo, e perché in compagnia mi sentivo di avere stima di me stesso.



3. Durante le vacanze e rimpiango i viaggi all'estero per visitare paesi lontani con i miei amici. Per scambiare o fare hobbies insieme.
4. Quando gli altri vivono la frenesia di oggi, e seguono in modo maniacale le mode di oggi. A me piacerebbe stare più tranquillo.

Venturina

1. Quando mi fanno del male sia fisico che psicologico; quando c'è troppo rumore perché mi dà fastidio; quando voglio raggiungere uno scopo molto importante e perciò ho bisogno di pensare.
2. Mi ha pesato moltissimo quando ero bambina e adolescente, durante le fasi di crescita, e mia mamma andava via, lasciandomi sola per molte ore. Mi ha pesato dopo che mi sono sposata, quando mio marito era fuori tutta la giornata, io ero sola e mi sentivo allo sbaraglio.
3. Preferisco rapporti a due tendenzialmente, anche se in genere non voglio mai stare in compagnia dopo alcune cose successe nella mia vita. Ho voglia di stare con qualcuno quando hanno bisogno di me e questo aiuta anche me.
4. Mi pesa quando ho bisogno di tranquillità e intorno a me c'è confusione oppure quando non mi sento affine con i discorsi.

Carla

1. Ho bisogno di stare da sola quando mi sento stanca di energia e ho bisogno di riposare e di rinforzare me stessa in modo tale da recuperare il tempo perduto. Ad esempio le feste, la cooperativa, la notte.
2. La solitudine mi pesa quando ho gli incubi e non riesco a restare da sola. Incubo inteso nella vita reale la morte di mio papà. E' un blocco anche se sono sicura che lui stia bene.
3. Quando ho pensieri negativi, cerco di trovare un operatore, un amico o un'amica, che gioca con me a carte o la aiuto nelle mansioni, o guardo la tele e pranzo insieme agli altri.
4. Quando ho stati d'animo negativi: Ansia, malinconia, angoscia

Laura

1. Mi chiamo Laura, sono una persona che mi piace stare in compagnia, ma in realtà molte volte preferisco stare da sola con me stessa perché è un rifugio da un caos che sento quando sto troppo con gli altri.
2. La solitudine in realtà mi pesa poco.
3. Io mi rendo conto di contraddirmi perché stare in compagnia degli altri mi pesa tantissimo.
4. Stare con gli altri mi pesa, anche perché purtroppo so di essere una persona invadente e logorroica.

Romeo

1. Quando sono depresso o non ho voglia di parlare con nessuno.
2. Quando sono solo e voglio confidare i miei problemi con qualcuno.
3. Quando mi voglio confrontare o voglio giocare/interagire con gli altri.
4. Quando è una giornata storta di seguito mi pesa parecchio.

Alberto

1. Honorè de Balzac disse: "La solitudine va bene ma hai bisogno di qualcuno che ti dica che la solitudine va



bene" quindi il bisogno di stare soli ha in sè stesso un bisogno di conferma ed è insieme una "forma di comunicazione". Il bisogno di stare da solo lo sento spesso quando inconsciamente voglio comunicare che ho bisogno di dedicarmi a me stesso. Infatti esistono dei processi che abbisognano di un'analisi e una riflessione puramente personali dove lo stare soli con sè stessi è l'unico canale di apprendimento.

2. La solitudine non mi pesa perché il mio disturbo schizofrenico che ha una peculiarità rivolta verso l'autismo mi "permette" di non soffrire eccessivamente di questo stato. Che la risposta allo stimolo non sia adeguata non significa che questo processo non venga riconosciuto, semplicemente, a volte, sfrutto il mio "difetto" di risposta allo stimolo per dedicarmi ai miei interessi. Che poi questi vengano visti in forma depressivo/arcaica legata a una forma di pensiero non attiva e non finalizzata non è propriamente esatto perché a modo mio strumentalizzo il pensiero astratto attraverso il piacere personale o anche per fini pratici anche se potrebbero sembrare espedienti afinalistici hanno alle spalle un metodo.
3. Se sto con gli altri so modulare le risposte alle varie personalità ma ciò non significa che a volte non provi fastidio se non è frutto di un atto volontario (quindi per gioco/forza non per mia scelta). Sento il bisogno di comunicare sempre usando modi e modalità diverse a seconda del tipo umano che mi trovo di fronte ma se volontariamente è frutto di un associazione/comunità di idee o il rilascio di energia che trovi conferma positiva durante il processo di comunicazione, o per affinità di pensiero, spesso se questo bisogno è più rivolto verso l'interno. Se poi questo abbia una componente di base patologica non mi turba perché preferisco una comunicazione finalistica a una forzata e rabberciata alla meglio senza una struttura e legata a situazioni forzate.
4. Mi pesa se non è preceduta da un atto volontario/finalizzato. Penso che stare con gli altri per stare con gli altri senza un vero collante che leghi un gruppo sia solo una componente visiva ma non costruttiva se non ci sono stimoli positivi, infatti sostenere le apparenze è una cosa che si fa più per regole di convivenza ma non è fare gruppo o comunicare attivamente, il gruppo si crea per interessi comuni e argomenti che avvicinano, nel caso contrario non è più un gruppo o una comunicazione, ma una massa, un agglomerato di persone che condividono uno spazio fisico. La selettività della comunicazione è poi una risultanza del conglomerato ma senza identità di idee e interessi non nascerà mai una coesione e persisterà il distacco o per lo meno non si crea affezione. In parole povere non si può parlare con tutti se sai di non poterci parlare, di non avere argomenti da condividere e che non ha con te alcun rimando, altrimenti non vedo una differenza sostanziale tra un gruppo di persone che si incontrano passando disattente per una strada e che non si conosceranno mai.



Isabella

1. Sento il bisogno di stare da sola quando sono triste, o arrabbiata, ma anche in quei casi preferisco stare in compagnia del mio cane piuttosto che sola. Sento il bisogno di stare sola quando provo ansia, e non vorrei fare nulla, ma è proprio qui che devo attivarmi, per cercare qualcuno con cui passare del tempo.
2. La solitudine mi pesa quando provo ansia e allora mi vengono pensieri negativi un po' su tutto. Mi pesa quando son sola per un'intera giornata, e non ho nessuno con cui parlare e condividere momenti. Mi pesa di più quando è festa, non riuscirei durante una festività ad essere completamente sola. Mi pesa quando so di non uscire per più giorni, e allora mi manca la mia città dove so che c'erano sempre le mie amiche disponibili. La solitudine mi pesa un po' di più quando sono qui perché non ho le mie amiche che sono come sorelle e non ho avuto modo di creare nuove amicizie.
3. Ho voglia di stare con gli altri sempre, tranne quando ho sonno o ho avuto una giornata stressante.
4. Mi pesa stare con gli altri quando mi sento fuori luogo e condividono degli argomenti su cui non sono molto ferrata.

Michele

1. Sento il bisogno di stare solo quando sono giù di tono. Stare solo mi aiuta a risistemare i pensieri, e rimetterli in ordine. Una passeggiata in solitaria nella natura, o in montagna, mi risolve, mi dà l'energia per riprendere a vedere le cose da un punto di vista positivo.
2. La solitudine di solito non mi pesa, mi dicono qualche volta che mi piace essere un "Lupo solitario" ma ci sono momenti in cui vorrei stare in compagnia specie quando vedo le foto in Instagram dei miei amici in Puglia, quando escono in gruppo al mare o in città. La solitudine mi pesa ad esempio quando passano molti giorni in cui non vedo o non esco con i miei amici.
3. Ho voglia di stare con gli altri quando sono sereno con me stesso, quando sono di buon umore oppure quando arriva il weekend e so che non lavoro, quindi cerco di organizzare una serata in compagnia degli amici anche solo per una pizza, perché stare con gli altri o in posti dove c'è gente mi distrae e mi rinvigorisce mentalmente.
4. Mi pesa stare con gli altri quando ad esempio mi trovo in un gruppo di persone con cui non ho interessi in comune, quando non c'è affinità caratteriale con i membri del gruppo, oppure quando non sono dell'umore giusto, infatti quando sono giù di tono, preferisco non vedermi con i miei amici perché non voglio condizionare la serata ma mi rendo conto che talvolta, sforzandomi ad uscire anche quando non mi

va, mi aiuta a superare i momenti tristi ed è su questo che dovrei lavorare di più.



ALLA FINE DEL NOSTRO ARTICOLO POSSIAMO CERTAMENTE AFFERMARE CHE LA SOLITUDINE NON DEVE MAI ESSERE TROPPIA, MA QUALCHE VOLTA CI FA STARE BENE!

CPM Quadrifoglio

“Paradossalmente, la capacità di stare da soli è la condizione prima per la capacità di amare”

Erich Fromm

Cari lettori, anche questo mese abbiamo deciso di fermarci a pensare e a riflettere, seduti attorno ad un tavolo, rispetto ad un tema così profondo e delicato. È sempre un momento molto arricchente, non sempre semplice, ma che ci permette, nella frenesia della vita di tutti i giorni, di prenderci un po' di tempo per noi, per condividere dei pensieri e per ascoltare il punto di vista di altre persone e, proprio questa condivisione e questo scambio di pensieri può aiutarci a sviluppare nuove idee o nuovi spunti di riflessione.

Proprio per questo siamo molto felici di condividerlo anche con voi:

COSTANTINO: La mia solitudine è portare dentro tante cose e delle volte mettere delle maschere. L'esternazione del mio sorriso a volte nasconde il mio dolore. Spero di avere un futuro migliore.

LOREDANA: Io amo la solitudine soprattutto quando pratico un lavoro e giustamente mi piacerebbe che fosse rispettata. Al contrario mi piace stare anche in compagnia.

MANUELA: La solitudine mi fa paura. Troppo sola non mi piace stare, preferisco stare in compagnia, in allegria. Spesso non so combattere la solitudine.

MARILISA: La solitudine non la vedo di per sé negativa. Lo diventa quando si sta male e i pensieri diventano opprimenti. Al contrario può essere anche piacevole stare da soli facendo qualcosa di piacevole.

ANONIMO: La solitudine non è una cosa negativa lo è sentirsi solo; in inglese si usano due vocaboli diversi proprio per differenziare l'essere soli in un determinato luogo (ALONE) dal sentirsi da soli. Un tempo l'incontro tra persone portava alla costruzione di relazioni e interazioni, la società moderna ci mette sempre più nelle condizioni di

incontrare gente fisicamente ma non di entrarci in relazione; l'utilizzo massiccio dei media, il chiuderci in macchina per ogni cavolata o banalmente il timore sempre più diffuso verso il prossimo finiscono con l'isolarci.

ASIA: Amo la solitudine, odio stare nella folla. Quando sto male cerco la presenza di qualcuno che mi stia vicino con discrezione; non è facile per me ma capisco che mi può aiutare a venire fuori dal momento di crisi.

KATIA: La solitudine è un modo di riflettere perché devo tirare fuori quello che c'è dentro me stessa. Quando sono con gli altri non riesco o faccio fatica ad essere me stessa, vado più in confusione. Quando sono da sola riesco ad essere più lucida.

ROBERTA: Essere in solitudine per me è una cosa negativa perché sentirmi sola mi rattrista...mi viene da pensare che nessuno mi voglia.

VIKTORIYA: stare da sola per me è più facile perché faccio un po' fatica a relazionarmi con gli altri. Da sola sto anche abbastanza bene ma vorrei costruire più relazioni con gli altri pazienti.

WALTER: Nella mia vita mi piace stare in compagnia ma da giovane ho vissuto momenti di solitudine. Anche oggi mi piace ritagliarmi momenti di solitudine per pensare alla mia vita.

MARCO: Per me la solitudine è in assoluto negativa perché comincio a pensare e mi vengono paranoie e ansia, io ho bisogno di rimanere attivo e rimanere in mezzo alla gente.



CRM Agorà

“Io sento, che se IO TI PENSO, tu mi senti <3

La solitudine è un argomento che divide per sua stessa natura i partecipanti al confronto: è schierante intrinseco in una condizione che spesso è denotata nell'eccezione negativa e che quindi isola, allontana.

Non voler avere contatti e relazioni in un momento di chiusura tuttavia è facilmente comprensibile. Nella nostra redazione emerge nella discussione e nel confronto che è una condizione vissuta che ci accomuna.

Risulta tristemente comune ricevere frasi stereotipate rispetto la malattia psichiatrica e la scarsa comprensione della stessa (es: dai fatti forza che tutto passa, dai che se vuoi cambi...) che poste nel momento in cui si è già in crisi ha come facile conseguenza il ritiro, anche doloroso, da un confronto giudicante, poco tollerante.

Spesso la malattia toglie le energie, non è una questione di volontà. Ci si sente mancanti, imbrigliati, anche nella dipendenza, immersi nella prigione dell'essere in scacco. Si fa fatica ad andare avanti: si RINUNCIA all'aiuto perché anche questo passaggio richiede forza. Nei momenti più bui anche il desiderio di uscire da tale condizione pare spegnersi.

Ecco allora che la compagnia più facile ed efficace è la solitudine, sia in senso lato che figurato: sentirsi soli in mezzo a mille persone e dubitare che qualcosa in noi sia sbagliato.

Le risorse, gli appigli, per combatterla sono: le terapie, la comprensione, il contesto, il comprendere che il senso di colpa non mi deve appartenere, gli strumenti che mi costruisco con l'esperienza...

Così come invece alla condizione opposta è così bella la solitudine quando è vissuta in serenità, ricercata, desiderata, amata. Va a braccetto con la pace interiore, con il mio io più profondo. In questa eccezione la solitudine è cura del corpo e dello spirito. In solitudine ci si ascolta meglio. Riflettere, far introspezione, meditazione, PENSARE. Il dono della memoria: vivo il presente rielaborando il passato. Il pensiero deve stare alla base della guida: sia nell'atto di chi cura l'altro, che di chi riceve tali attenzioni. Il tempo libero di qualità è un dono prezioso.

Il passaggio successivo è costatare che solo stando bene con sé stessi poi si può star bene con gli altri e dare il proprio contributo:

fare squadra, essere parte di un gruppo, essere liberi di essere amici, supportarsi.

Scegliere la compagnia come condizione.

**Ho regalato ad altri
Parole che meritavo io,
in cambio ho ricevuto silenzi che meritavano loro.**

La redazione CPA

“Avevo tre sedie nella mia casa; una per la solitudine, due per l’amicizia, e tre per la compagnia”

Henri David Thoreau

Antonio: il tema della solitudine di questo mese l’ho proposto io, è un argomento che mi è caro. Qui dentro c’è una solitudine subdola, fuori è ancora peggio, lo stigma. Anche nel paese dove vivo non mi sento totalmente accettato. Io vivo da solo e a volta mi sento un monaco, non ho molto scambi, devo fare tutto da solo, non so nemmeno come si chiamano i miei vicini.

Rimedi: coltivare interessi, cinema, biblioteca, andare al bar ma è un’arma a doppio taglio...

Ti puoi sentire solo anche in mezzo a tante persone, perché non ti senti coinvolto. E infatti a volte il mio tema è “*meglio soli che male accompagnati*”, anche se però ti devi arrangiare a fare la maggior parte delle cose

Per imparare a stare con gli altri, bisogna imparare a stare da soli

La solitudine è una brutta bestia: personaggi come me che vivono con sé stessi 24 ore su 24, che abitano da soli, sono pochi. Bisogna imparare a *gestire* la solitudine: domenica ad esempio, ho visto i miei genitori solo 20 minuti. A me va benissimo così, però ci sono molte cose che sono complicate da gestire da solo, senza l’aiuto di nessuno. Ci sono delle strategie per rendere la solitudine meno sofferente.

La solitudine ha *due facce*: il bello è che non devi rendere conto a nessuno; il brutto è che si devono affrontare anche le cose brutte da soli.

Io ogni tanto ho **BISOGNO** di un po’ di solitudine.

La solitudine si lega anche alla *consapevolezza*: se sento il **BISOGNO** di star da solo, mi allontanano. Non si può avere qualcuno che ci tiene la mano continuamente.

La solitudine per me significa una vita che non dipende dal controllo degli altri.

Hicham: è difficile stare da soli. Io sono fortunato, ho mia mamma. Se l’ansia sale però, ho bisogno di *staccarmi* un po’ da tutti. Preferisco star da solo finché non mi calmo. Amare la solitudine significa gestire i propri ritmi.

Riuscire a stare da soli è anche una *responsabilità*. A star da solo impari molte cose e ti metti alla prova. Quando vai in un paese nuovo e cambi completamente vita, la solitudine viene amplificata molto. In questo caso forse la solitudine è solo negativa, anche se mi permette di iniziare ad adattarmi allo stato in cui sono. Per me la solitudine *non è sempre brutta*.

Cecilia: per me la solitudine, invece, è veramente brutta, è più bello avere qualcuno che ti aiuta nei momenti difficili.

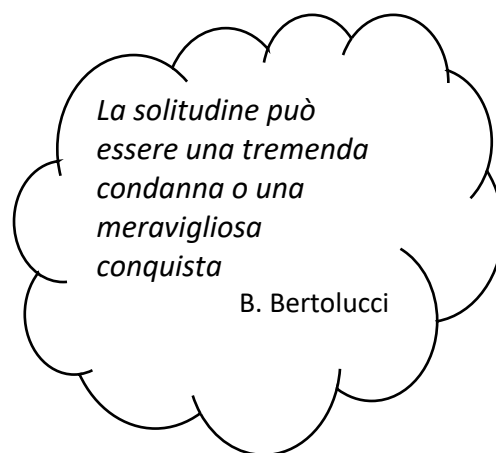
Bisogna imparare a fare i conti con sé stessi.

Bisogna amare sé stessi per poter amare gli altri.

Per me la solitudine è una *via di mezzo*.

Giulia: quando non c’è mia mamma e devo aspettarla in solitudine, mi agito, mi viene l’ansia e continuo a guardare dalla finestra, con un atteggiamento irrequieto, non riesco a stare ferma.

Io *non riesco proprio a star da sola*, mi piace la gente e stare in compagnia.



Prima di frequentare il centro, non riuscivo a prendere il pullman da sola, mentre ora, so che ne sono capace e anche se fossi da sola, non andrei in panico.

Sergio: sono sempre da solo, *ci sto male*.

Dony: anche io sto male quando sono sola di notte, però penso che abbia anche degli aspetti positivi.

Tiziana: io ho provato in queste ultime settimane, in cui sono stata male, la solitudine, stando in casa da sola. Quando esco e vedo altre persone, mi rallegro molto, perché a me la gente piace tanto.

Per me la solitudine è negativa, ma allo stesso tempo *ho BISOGNO di star da sola* per fare i miei segreti, come suonare l'arpa e cantare, cantare e pregare, mi fa star bene. Mi piace camminare da sola, anche nei boschi, ci vado volentieri da sola.

Ultimamente faccio fatica ad attivarmi per uscire di casa, ma devo uscire poco alla volta. Quando non vengo al CDP, sento la mancanza delle persone a cui mi sono affezionata in questi pochi mesi. Io non sto a casa perché non mi piace il centro, anzi, mi piace perché parlo e mi esprimo. So che anche al centro posso *scegliere* di stare un po' più da sola, posso uscire a fumare una sigaretta o far due passi.

Stamattina, anche se stavo male, ero consapevole che avevo il *bisogno di stare con gli altri*, quindi mi sono cambiata e uscita, ho messo da parte la mia solitudine.



Stefano: *siamo tutti soli*. La solitudine non è sempre una cosa brutta. Quando devo pensare, spesso faccio le pulizie di casa da solo, oppure porto a spasso il mio cane.

Tante volte per prendere le decisioni è meglio essere da soli, anche se poi chiediamo agli altri dei consigli, perché tante volte due pensieri sono meglio di uno, ci permettono di allargare la visione.

In conclusione, secondo noi, è bello avere compagnia, ma è importante sapersela cavare da soli, riuscire a stare con noi stessi, non solo per accettarci, ma anche per riuscire a convivere al meglio con coloro che ci stanno attorno.

A volte cerchiamo la solitudine, proprio perché ne abbiamo **BISOGNO**. Ma la solitudine ha una doppia faccia, proprio come una medaglia: sa mostrare il suo lato più utile e riflessivo e allo

stesso tempo, riesce a sfumarsi in un velo di tristezza. Sta a noi scegliere come vivere questa esperienza e riuscire ad ascoltare i nostri bisogni.

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

