

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

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

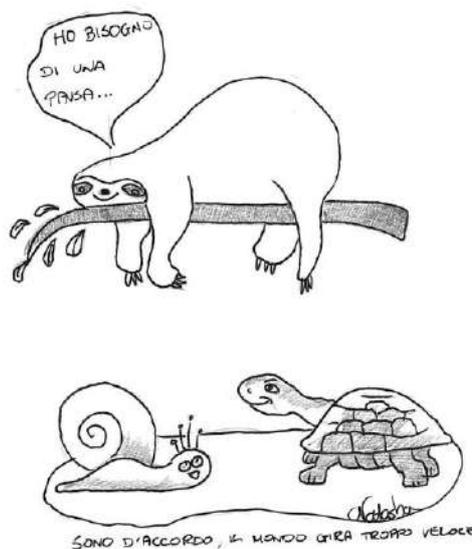
Anno 10 n. 98

Maggio 2024

EDITORIALE

Quando penso al tempo mi viene in mente una bellissima melodia suonata al pianoforte. Nota dopo nota quella melodia si rivela. Passo dopo passo quelle dita sui tasti. Le pause, la velocità, le accelerazioni e le decelerazioni... e poi ancora...le tonalità, alte e basse, i colori bianchi e neri della tastiera e lo spazio attraverso il quale quella musica arriva a noi, così come per magia la percepisci... così per magia ti emoziona. Un battibaleno, un'eternità. Che strano sarebbe il mondo senza la dimensione del tempo, forse sarebbe un mondo più libero, senza catene, senza vincoli. Ma mi chiedo: "se così fosse ci sarebbe un senso al vivere?". Forse il tempo è nostro amico, probabilmente è anche un nemico. Chissà!! "oggetto in sé oppure oggetto per sé" affermava un noto filosofo. Se il tempo esiste è perché esso dà ordine. La realtà è di per sé caotica, talmente grande e complessa che la mente umana necessita di "sistemare un po' le cose" definendo un prima, un durante e un dopo. Forse all'universo il tempo non serve ma a noi essere umani sì. Se penso alle nostre vite, penso al tempo. La vita scorre nel tempo e noi ci siamo dentro come in un fiume, talvolta lento, talvolta in piena. In base al tempo modifichiamo le nostre azioni, la nostra rotta, il nostro andamento. Sta a noi navigare nel tempo e goderci il viaggio imparando a gestirlo al meglio. Il tempo è lo specchio nel quale ogni giorno ci riflettiamo. Indissolubile verità, indissolubile presenza che scandisce l'esistenza. Siamo talmente legati al tempo che siamo noi il tempo stesso, atomi di energia che si muovono verso un obiettivo: la ricerca della felicità nel percorso temporale della vita. Poi c'è un momento in cui, si presume, il nostro tempo finisce ma chissà se finisce davvero oppure è solo l'inizio di un altro tempo. Io credo che per apprezzare la vita abbiamo bisogno del tempo, allo stesso modo in cui per apprezzare e dare senso ad un quadro o un componimento musicale abbiamo bisogno di vederlo o ascoltarlo nella sua interezza, un'interezza che presume un tempo per poterla cogliere appieno. Ecco allora che è il tempo che forse ci permette di dare un senso alle cose. Il tempo è un grande maestro perché ci permette di conoscerci, di conoscere, di fare tante cose belle: viaggiare, amare, sbagliare, ridere, progettare, ricominciare, vivere insomma. Le vivrei in eterno queste cose ma poi ci penso e probabilmente mi annoierei. Come non negarlo sì, forse avrei più tempo per realizzarmi, per raggiungere la felicità ma dopo averla raggiunta cosa farei? Quindi mi piace pensare alla mia vita come ad un tempo limitato con tante possibilità, come una farfalla e alla sua metamorfosi, che ogni giorno si libera dalle catene, dalla terra passa al cielo, a volare tra i fiori e si risveglia per un nuovo inizio: ieri verme oggi essere alato. Ecco, la vita è fatta di attimi di nuovi inizi, tante piccole partenze. L'eternità ora non mi va, forse sarà più adatta alla mia anima in un'altra probabile dimensione. Ora però ho voglia di questa realtà, faticosa, preziosa, sorprendente realtà, scandita dal tempo al quale devo tanto e per tanto ancora ringrazierò.

Buona lettura!!



Michele

"Il tempo è la moneta più preziosa della nostra vita"

Carl Sandburg

“Tutto ciò che dobbiamo decidere è cosa fare co il tempo che ci viene dato”.

J.R.R. Tolkien

Il tempo è tiranno ed ingannevole. Talvolta passa alla svelta, alle volte invece dura una vita. Il tempo è relativo e varia in base allo stato d’animo provato: se si sta bene trascorre velocemente, se si sta male invece trascorre più lentamente. Il tempo è un aspetto della realtà al quale dobbiamo attenerci: nella società odierna spesso capita che vi siano dei cambiamenti in un arco di tempo molto limitato, cambiamenti ai quali bisogna adattarsi e questo porta a renderci conto che il tempo dura un attimo. Il tempo a disposizione è sempre il medesimo ma quando non lo sfruttiamo al meglio sembra così infinito, non passa più e sopraggiunge la noia, quando abbiamo tanti impegni e non riusciamo ad organizzarci ci sembra così poco e può sopraggiungere l’ansia.

Leggiamo le esperienze relative al tempo e a come gestirlo.

1. IN ALCUNI MOMENTI SENTI DI NON AVERE ABBASTANZA TEMPO A DISPOSIZIONE PER TE STESSO E I TUOI IMPEGNI? RACCONTA UNA TUA ESPERIENZA NELLA QUALE HAI AVVERTITO LA COSTRIZIONE E IL PESO DEL TEMPO.
2. COME TI SENTI IN QUESTA CIRCOSTANZA?
3. QUALI SONO I TUOI MODI DI REAGIRE E DI DIFENDERTI DAL TEMPO CHE TI SCHIACCIA?

RISPOSTE:

NADIA:

1. Il mio peso è stato l’esperienza di stare in tante comunità. Io non voglio andare in altre comunità. Voglio essere una persona adulta e fare le cose che fanno gli altri cioè trovare amici, stare a casa, andare a lavorare, essere in grado di diventare una persona come tanti altri, riuscire a vivere bene, andare in palestra e pensare a me stessa, truccarmi come facevo una volta (mi piaceva tanto) vorrei smettere di fumare perché non riesco più ad aspirare la sigaretta, adesso mi fa schifo. Quando sono qua non riesco a parlare con gli educatori, quando ero sposata facevo le cose come mi piaceva, fare la spesa con mio marito, scrivere sul libro le spese di ogni giorno che facevo con mio marito.



2. Adesso penso a tante cose che devo fare cioè mettere via i soldi per trovare il tempo di andare al mare anche da sola, riuscire nella quotidianità, la mia esperienza (avendo una certa età) è di riuscire ad arrangiarmi in tutto e riuscirci da sola poiché sono abbastanza grande.
3. Oggi 2 aprile 2024 sono andata a camminare ed ero un po’ stanca, però ero felice perché ho aiutato una persona che si era fatta male, era caduta e l’ho aiutata a rialzarsi. Ho visto come oggi sono uscita a fare una passeggiata e non pensare a niente perché quando passeggiavo pensavo alla natura, guardavo un po’ in giro tutte le case. A me piacciono le case con i mattoni, mi piace guardare il cielo, quando è azzurro e le nuvole bianche. “CURARMI DI ME STESSA FA BENE”.

ANDREA:

1. Ho sempre avuto fretta in tutto, così da farmi venire l’ansia, purtroppo la frenesia di oggi ci costringe ad essere sempre un passo avanti. L’esperienza che ho avuto e che ancora oggi ho, è avere fretta quando devo avere a che fare con le scartoffie dell’inps e le carte da rinnovare.
2. Ansia e ossessione di sbagliare a fare le cose, come se tutto mi sfuggisse di mano.
3. Avere aiuto dagli altri, avere sempre una spalla che mi dia una mano, e comunque a volte vedendo le altre persone che soffrono più di me, mi fa capire che a volte esageriamo nelle nostre lamentele.

ALBERTO:



1. Più in passato, quando lavoravo con le spedizioni, dove era necessario stare nei tempi per non incorrere in sanzioni, adesso ho tanto tempo a disposizione anche se il tempo dedicato a sè stessi a volte nel contesto in cui mi trovo è molto limitato, anche se ho sempre cercato di “rubare” il tempo per me stesso in questi anni.
2. Stare in mezzo alle persone è impegnativo, anche se non sei personalmente coinvolto e soprattutto perché non c'è omogeneità nelle caratteristiche del

contesto di gruppo. In un certo qual modo la mia vita attuale è un “lavoro”.

3. La vita, se la capisci, è un “Parco giochi”, e i problemi come in matematica sono essenziali per progredire, in fondo è divertente;

CARLA:

1. Io, secondo la mia esperienza, trovo sempre un po' di tempo per me stessa qui in comunità, il tempo lo uso per riposare, per parlare con mia mamma al telefono, per giocare a carte, per guardare la tv, il tempo non mi manca.
2. Incompleta, esasperata, angosciata per la mancanza di un lavoro, ma non sempre ci sono momenti in cui mi sento così.
3. Cerco di passare il tempo facendo le cose che mi piacciono, come parlare con gli altri, mangiare, dormire, guardare la tv, giocare a carte.

FRANCESCA:

1. Ho abbastanza tempo per me stessa, e tutto il resto.
2. /
3. /

FRANCESCO:

1. Non mi manca il tempo.
2. Un po' stressato, per la mia situazione fisica.
3. Non mi sento schiacciato dal tempo.

LAURA:

1. Mi chiamo Laura, spesso per motivi di lavoro svolto per la comunità, cioè fare lo smistamento delle reti, specialmente in alcuni giorni, in cui ci sono delle altre attività devo applicarmi andando più veloce e allora sento la cosiddetta ansia da stress.
2. Piuttosto nervosa e inquieta.
3. Non saprei dirlo, cerco di difendermi e comunque sotto stress rendo di più.

ROMEO:

1. Sì, ho avvertito questo quando dovevo fare i compiti a scuola e non avevo mai tempo perché andavo a giocare con i miei amici e non avevo la percezione del tempo poiché scorreva TROPPO alla svelta, per cui andavo a scuola senza averli fatti e mi prendevo una bella nota!
2. Mi sento un po' in colpa perché potevo farli prima di andare a giocare con gli amici ma non avevo mai voglia di farli.
3. Sono: Avere un bell'orologio sul polso e guardarlo costantemente senza farsi schiacciare, così facendo non bisogna lasciarsi prendere dal tempo che ci schiaccia perché non è mai abbastanza!

CRISTINA:

1. No, io riesco a realizzare ciò che mi interessa – lettura, scrittura, internet – senza fretta ma con la necessità stringente di riposare molto bene due giorni la settimana, di solito sabato e domenica, invece sono stata chiusa dai

tempi scanditi dalla scuola e altri impegni casalinghi, come fare la spesa ogni settimana, oppure presentarmi alle riunioni o visite mediche prestabilite.

2. Soffocata, ansiosa, con la sensazione di non essere in grado di svolgere ogni cosa.

3. Rallentare ogni volta che mi accorgo che sale l'ansia. Chiedere collaborazione agli altri - diminuire il numero degli impegni.

CONCLUSIONE:

Il tempo può essere contro di noi o a nostro favore. Dipende da come lo si usa. È necessario però sapersi conoscere per capire come riuscire a gestirlo al meglio e imparare delle strategie per non farsi sopraffare e fare in modo che questo possa essere un bene. Dobbiamo essere noi ad usare il tempo e non il tempo ad usare noi!!!!



CPM Quadrifoglio

“Mai prima d’ora abbiamo avuto così poco tempo per fare così tanto”

Franklin Delano Roosevelt

“Essere performanti in una società che corre”: questa è stata la frase principale da cui abbiamo preso spunto per discutere rispetto all’argomento del mese di Aprile. Non è sempre semplice riuscire a rispondere a tutti gli stimoli, alle proposte e alle opportunità che la vita di oggi ci propone... ogni tanto si rischia di perdere di vista l’importanza del fermarsi a pensare o a riflettere, del prendersi un poco di tempo per sé stessi, del riuscire a tirare il fiato e dire “ok, in questo momento non voglio fare nulla”.

Ed è proprio così che può essere vista la Comunità, un luogo dove poter rallentare rispetto al caos quotidiano ma che allo stesso tempo permette alle persone che la vivono di non perdere completamente i propri ritmi di vita ma di allenarsi in un contesto protetto dove, in caso di necessità, ci si può sempre appoggiare a qualcuno e chiedere aiuto.

Diversamente, c’è chi vive la comunità come un luogo dove poter ricominciare a svolgere differenti attività e mansioni, dopo periodi più o meno lunghi di malessere che, talvolta, hanno costretto a ridurre a zero la dinamicità della vita quotidiana. Anche in questo caso la comunità può essere vista come una “palestra” dove allenarsi per riprendere, un passo alla volta e con i tempi necessari, la routine della quotidianità.

Ecco cosa è emerso dalla nostra discussione:

Marco: “Io penso che in comunità non ci siano molti stimoli mentre fuori ce ne sono molti di più, anche se vivo una sorta di paradosso perché soffrendo di depressione non ho mai voglia di fare niente e allo stesso tempo, se non ho niente da fare, la testa viaggia e va dove non deve andare, mi faccio paranoie e mi viene ansia. Spero che all’interno della comunità io possa migliorare ancora, come ho già fatto.”

Walter: “Nella comunità io mi trovo molto bene e ho varie mansioni che mi tengono occupato, mi trovo bene anche perché sono in mezzo ai miei amici. Devo ringraziare dottori, infermieri, educatori ecc... che mi vogliono bene. Secondo me ci sono molti meno stimoli all’interno della comunità rispetto all’ambiente esterno dove facevo molte cose con un discreto successo, anche se devo dire che apprezzo la lentezza con cui si svolgono le cose all’interno della comunità.”



Manuela: “Quando ero fuori dalla comunità facevo due lavori ed era veramente troppo e infatti questo mi ha mandato in tilt; mi ero trovata a fare 12 ore al giorno di lavoro. Adesso, qui in comunità, mi trovo bene anche se ogni tanto ho crisi di pianto ma la dottoressa mi ha fornito dei metodi per risolvere questo problema che inizierò ad attuare subito, con l’aiuto degli educatori. All’inizio non

volevo stare qui in comunità anche se adesso ho capito l'importanza di starci; ora la vedo come un luogo dove rallentare per poi uscire e ripartire alla grande."

Costantino: "Io mi sono trovato molto bene in questa comunità anche se ora dovrò andare via. Ho svolto molte mansioni e mi sono sentito sovraccaricato, ora mi dispiace andare via ma. Secondo il mio punto di vista ho vissuto molti stimoli, facendo varie mansioni che mi hanno tenuto occupato."

Loredana: "Io all'interno della comunità faccio quello che posso e quello che riesco, al di fuori so che è molto più dura e per questo voglio fare sempre di più per essere pronta quando uscirò poiché vorrei rendermi indipendente."

Sofia tirocinante: "Riconosco che stare dietro ai ritmi al di fuori della comunità è dura e per questo è importante prendersi delle pause da dedicare a sé stessi, senza continuare a correre poiché a volte la società ci trascina come in un fiume."

Chiara: "Fuori ci sono tanti stimoli, non solo a fare ma anche a pensare; oggi si pensa troppo anziché fare. Si pensa soprattutto prima di fare, magari si pensa che una cosa possa andare male invece poi magari non va poi così male come credevamo, basta provarci. Io ho detto di sì alla comunità anche per provare una cosa nuova, perché quella che facevo fuori non era vita poiché gli unici amici che avevo erano a Bergamo ed era difficile raggiungerli, anche per la scarsità di mezzi pubblici. Inizialmente mi avevano detto che dovevo rimanere qui solo tre mesi ma non mi pento di essere rimasta perché qui si ride, si scherza e ho fatto tante amicizie. Ho avuto tanto supporto e sto vivendo dei bei momenti. Io la chiamerei più casa poiché ci si supporta nei momenti difficili e ci si dà sempre una mano."



CRM Agorà

“Consapevoli del nostro tempo?”

Questo mese per affrontare il tema del tempo che scorre abbiamo visto un film “Era Ora” che affronta il tema del tempo e di come possiamo viverlo o non viverlo appieno nella nostra vita.

Il protagonista è Dante un uomo in carriera che arrivato a festeggiare i suoi 40 anni si chiede come ha vissuto la sua vita fino a quel momento e si accorge che il tempo scorre via senza che lui neppure se ne accorga. Il tempo passa veloce e vorticoso. Ad ogni compleanno il protagonista vede dei cambiamenti nella sua vita e nel mondo che lo circonda ed è spaesato dal non sapere cosa realmente gli sia successo. E' spiazzato dallo scorrere del tempo. Vede la figlia crescere ma non ha ricordi dei momenti passati con lei e con la moglie. Anche la malattia del padre, malato di Alzheimer, accade senza che lui se ne accorga, poi il padre muore, ma anche questa volta si accorge di non avere vissuto pienamente la sua vita.



tempo fa la differenza.

Il legame con la moglie va alla deriva sempre per colpa del tempo che Dante, impegnato col lavoro, non riesce a vivere con la sua famiglia.

La svolta arriva quando Dante decide di prendersi tutte le ferie che non ha goduto e dedicarle a trascorrere del tempo con la figlia e la moglie.

Dante, allora diventa consapevole che nella vita oltre al lavoro c'è bisogno di tempo per se stessi e per la propria famiglia. Capisce che la realizzazione professionale non è la sola cosa che conta.

Vedere questo film mi ha lasciato un po' l'amaro in bocca perché il tempo nel suo procedere è inesorabile e tritura tutto, canzoni, mode, spazi e li cambia.

A volte il trascorrere del tempo ci spaventa perché il suo scorrere ci porta via delle cose che facevamo quando eravamo più giovani.

Alla fine però penso che il tempo di certo non si ferma, ma come vivi il tuo

Antonio

Ci accorgiamo di come passa il tempo? Lo viviamo al meglio... come? Cosa abbiamo vissuto di importante la settimana scorsa?



Secondo me si vive bene il tempo quando non si hanno rimpianti. Io, a volte, non mi rendo conto del tempo che passa, mentre lo sto vivendo e quando mi fermo un momento a pensare mi accorgo che gli anni sono passati. Spesso ho la sensazione di non fare molto durante le mie giornate e di averle lasciate scorrere guardando la televisione.

Giuliana

Il tempo è tuo non è quello degli altri. Sei tu che decidi come trascorrerlo: ogni anno, mese, giorno, ora, minuto o secondo.

Stefano

Viviamo il nostro tempo errore per errore. Io vorrei capire se sono io che complico il mio tempo pensando troppo e facendomi un sacco di paranoie oppure se il tempo in realtà si possa vivere più semplicemente. A volte faccio fatica ad accettare il tempo che passa e quando mi guardo allo specchio mi viene da piangere pensando ai cambiamenti che ci sono stati, ricordando me stessa da giovane. Poi mi dico che bisogna saper accettare il tempo che passa e gli avvenimenti che ti cambiano la vita.

Cecilia

Adesso che sono in procinto di entrare nella comunità nuova e che avrò nuovi rapporti di amicizia, il tempo migliore per me è quello che passo con mia mamma, perché quando andrò in comunità la vedrò di meno.

Mi piace vederla sorridere, fare le compere insieme a lei, mi piace farle dei regali.

Anche il tempo che passo con i miei fratelli è un tempo importante, nonostante tutti e due siano impegnati con il lavoro, riescono a trovare del tempo per me.

Anche il tempo per sé stessi è importante: io ho bisogno del mio tempo per prepararmi ad un appuntamento, altrimenti mi agito, e quando un amico mi chiede di uscire, con poco preavviso, a volte dico di no perché ho bisogno di fare le cose con calma.

Tiziana

Per me vivere bene il tempo è fare le cose giuste, utili per te stesso e per stare bene.

Hicham

Quando c'è il sole io sono più allegra, quando il tempo è brutto sono più triste. Le settimane passano velocemente. Mi vedo brutta e ingrassata rispetto a quando avevo 30 anni. Il tempo porta dei cambiamenti.

Giulia

Il tempo è lento quando si aspetta
 Il tempo è veloce quando sei in ritardo
 Il tempo è letale quando sei triste
 Il tempo è breve quando sei felice
 Il tempo è infinito quando sei nel dolore
 Il tempo è lungo quando ti senti annoiato
 In ogni momento la percezione del tempo
 è determinata dai tuoi sentimenti e da
 come ti senti, non dall'orologio.
***Quindi cerca sempre di godere
 del tuo tempo!***

“Le strategie positive per evitare lo stress”

Le strategie positive per evitare lo stress

La nostra redazione ha pensato, a questo punto del tema trattato, di portare al lettore un po' di positività con delle possibili soluzioni rispetto allo stress causato dalla frenesia.

Ovviamente tutto è soggettivo e non vuol dire che qualcosa che funzioni per noi sia valido per tutti.

Conoscersi un po' è l'elemento alla base per poter scegliere il proprio passatempo: quello che funziona di più per noi per trovare un po' di pace e per rallentare i tempi e distendere il pensiero.

Un buon passatempo migliora qualitativamente il proprio tempo libero influenzando positivamente la percezione generale della propria vita.

Qui in comunità va di moda fare puzzle, ma anche fare passeggiate in giardino, colorare e leggere un buon libro. Tra le prime parole che associamo alla parola “pausa” ci sono poi caffè, sigaretta e perché no del buon cibo. Quest'ultimo pare funzionare bene come antistress anche se facilmente può prendere sfumature di eccessi.

Una pausa deve dare piacere: probabilmente c'è chi non disdice la solitudine come vecchia compagna, ma per noi, probabilmente perché accomunati da un passato spesso burrascoso o comunque doloroso, troviamo conforto nella convivialità della comunità. Condividere pensieri, parlare con persone di fiducia per cercare conforto proprio rispetto il proprio stress e ansia correlata.

Anche il luogo in cui si svolge la propria attività scaccia stress è importante: tendenzialmente deve essere comodo e silenzioso per lo più per connettersi anche con sé stessi, magari facendo meditazione.

Sapersi conoscere è importante anche per capire quale limite di stress non superare, per non andare oltre: la comunità intesa come aiuto anche in questo senso, come filtro rispetto a pensieri angoscianti, situazioni complicate, supporti concreti. Terapie perché no.

Ognuno di noi dovrebbe anche quindi tenere uno sguardo verso l'orizzonte: a un futuro sempre più sereno e non cristallizzato.

Quando la società pretende il massimo e io mi sento schiacciato, provo vergogna e paura perché tempo di fallire o non farcela abbastanza.

Il giudizio dell'altro che scalfisce la mia autostima e mi ferisce.

Forse in realtà questa ultima parola è la chiave. È la base della serenità quando si raggiunge la pace e perché in primis si è in pace con se stessi e ciò che è fuori (la frenesia) non mi tocca.

Sull'articolo è stato anche eseguito un lavoro di Caviardage: cerca la poesia nascosta.

La serenità tocca lo sguardo della vita. Tempo e pausa in pace.

Caro lettore, di seguito troverai lo stesso articolo senza la nostra poesia in rilievo, bianco. Ti invitiamo a fare lo stesso lavoro: cerchia le parole che più ti colpiscono e LEGALE tra loro formando la TUA poesia, ti assicuriamo sia un ottimo anti stress. ☺

La redazione CPA

La nostra redazione ha pensato, a questo punto del tema trattato, di portare al lettore un po' di positività con delle possibili soluzioni rispetto allo stress causato dalla frenesia.

Ovviamente tutto è soggettivo e non vuol dire che qualcosa che funzioni per noi sia valido per tutti.

Conoscersi un po' è l'elemento alla base per poter scegliere il proprio passatempo: quello che funziona di più per noi per trovare un po' di pace e per rallentare i tempi e distendere il pensiero.

Un buon passatempo migliora qualitativamente il proprio tempo libero influenzando positivamente la percezione generale della propria vita.

Qui in comunità va di moda fare puzzle, ma anche fare passeggiate in giardino, colorare e leggere un buon libro.

Tra le prime parole che associamo alla parola "pausa" ci sono poi caffè, sigaretta e perché no del buon cibo.

Quest'ultimo pare funzionare bene come antistress anche se facilmente può prendere sfumature di eccessi.

Una pausa deve dare piacere: probabilmente c'è chi non disdice la solitudine come vecchia compagna, ma per noi, probabilmente perché accomunati da un passato spesso burrascoso o comunque doloroso, troviamo conforto nella convivialità della comunità. Condividere pensieri, parlare con persone di fiducia per cercare conforto proprio rispetto il proprio stress e ansia correlata.

Anche il luogo in cui si svolge la propria attività scaccia stress è importante: tendenzialmente deve essere comodo e silenzioso per lo più per connettersi anche con sé stessi, magari facendo meditazione.

Sapersi conoscere è importante anche per capire quale limite di stress non superare, per non andare oltre: la comunità intesa come aiuto anche in questo senso, come filtro rispetto a pensieri angoscianti, situazioni complicate, supporti concreti. Terapie perché no.

Ogniuno di noi dovrebbe anche quindi tenere uno sguardo verso l'orizzonte: a un futuro sempre più sereno e non cristallizzato.

Quando la società pretende il massimo e io mi sento schiacciato, provo vergogna e paura perché tempo di fallire o non farcela abbastanza.

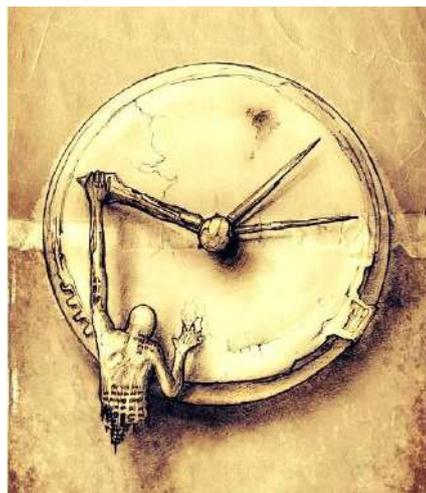
Il giudizio dell'altro che scalfisce la mia autostima e mi ferisce.

Forse in realtà questa ultima parola è la chiave. È la base della serenità: quando si raggiunge la pace è perché in primis si è in pace con sé stessi e ciò che è fuori (la frenesia) non mi tocca.

Articolo bianco per provare la tecnica di lavoro di Caviardage!

Buon lavoro!

La redazione CPA



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