

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. 105

DICEMBRE 2024

EDITORIALE

IL TEMA DI QUESTO ULTIMO MESE DELL'ANNO CI HA FATTO RIFLETTERE. SEMBRA STRANO MA IL NATALE È UNA FESTA CHE NON METTE TUTTI D'ACCORDO. C'È CHI L'ASPETTA CON L'ANSIA E LA GIOIA DEI PREPARATIVI, CON LA LISTA DEI REGALI DA FARE, CON LA FELICITÀ DI QUANDO SI ERA BAMBINI. CON LA VOGLIA DI ADDOBBI, DI LUCI, DI PRANZI IN FAMIGLIA E DOLCI CHE, AHIMÈ, METTONO A DURA PROVA I BUONI PROPOSITI DI RISPETTARE LA DIETA. E CHI INVECE VORREBBE PASSASSE IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE. CHI NON AMA QUELL'ATMOSFERA DI FESTA PERCHÉ NON PORTA RICORDI FELICI, MA A VOLTE, PURTROPPO, PORTA ALLA MENTE SITUAZIONI TRISTI E DOLOROSE. È UN DILEMMA CHE CI SIAMO POSTI IN QUESTO NUMERO DEL MODESTAMENTE. FORSE PUÒ SEMBRARE BANALE PARLARE DI NATALE, MA PER ALCUNI DI NOI QUESTA FESTA, AMATA DAI PIÙ, PUBBLICIZZATA E LUCCICANTE È UN PERIODO NEGATIVO CHE FA VIVERE MALE LA QUOTIDIANITÀ PERCHÉ CI METTE DIFRONTE ALLA NOSTRA SOLITUDINE. MA NON VOGLIAMO INTRISTIRCI TROPPO E VOGLIAMO SPERARE CHE QUESTO NATALE, AL DI LÀ DELLE NOSTRE ESPERIENZE PERSONALI, SIA UN'OCCASIONE PER INCONTRARCI CON GLI ALTRI, ACCETTARE E ACCETTARCI PER COME SIAMO. PER SCOPRIRCI CAPACI, ANCHE IN QUESTO TEMPO DI FESTE, DI STAR BENE E GODERCI LA VICINANZA DELLE PERSONE IMPORTANTI PER NOI (DI FAMIGLIA O NO) CHE, IN QUALSIASI FORMA, CI SONO VICINE E RAPPRESENTANO, IN QUALCHE MODO, LA NOSTRA "FAMIGLIA".

NON CI RESTA CHE AUGURARVI BUONA LETTURA E COMUNQUE LA PENSiate... BUON NATALE!!!!

La redazione CDP

"È Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi una mano. È Natale ogni volta che rimani in silenzio per ascoltare l'altro. È Natale ogni volta che riconosci con umiltà i tuoi limiti e le tue debolezze."

Madre Teresa di Calcutta.

“Che cos’è il Natale per noi? Una festa, significati diversi”

Sul tema Natale e feste Natalizie ci sono diversi punti di vista: c’è chi conserva bei ricordi e chi invece non ha bei ricordi e non ama particolarmente il periodo natalizio. C’è chi ha tradizioni famigliari particolari legate alle feste natalizie e chi spesso ha passato le feste da solo.

Per me il Natale è positivo per l’aspetto religioso, tengo particolarmente alla tradizione della messa di mezzanotte. Non mi piacciono le feste per quanto riguarda il business. Quando eravamo piccoli il Natale era più bello, i nonni facevano i regali a bambini e la famiglia si riuniva il giorno di natale. Adesso per i bambini sono organizzate diverse cose, per esempio il villaggio di Natale a Clusone. Ultimamente io festeggio il giorno di Natale al ristorante e se non ci vado compro già tutto pronto così quel giorno non devo cucinare. Ricordo che mia mamma era un’ottima cuoca e cucinava sempre lei il pranzo di Natale, di solito la gallina ripiena con polenta e dopo pranzo c’era sempre la frutta secca, datteri e fichi.

Cecilia

Il Natale mi piace per le musiche, le luci e anche per i mercatini che si fanno nei diversi paesi. Mi piace anche trovarsi per mangiare insieme. Quando c’era ancora mio papà avevamo la tradizione di giocare a carte a soldi alla vigilia di Natale e ancora adesso giochiamo a scala quaranta.

Giulia

Io non amo il Natale, non ho avuto un’infanzia idilliaca e quindi le feste mi fanno venire in mente brutti ricordi. Anche da adulto ho fatto molti natali da solo e quindi per me non è un bel momento.

Antonio

Il Natale è una tradizione. Da bambino lo sentivo di più, ricordo che mia zia mi regalava le lego. Il periodo delle feste mi fa pensare al 13 dicembre, una data importante perché è il giorno che sono partito per il militare nell’89.

Stefano

Di solito, passo il Natale in compagnia di mia moglie e delle mie figlie. Quest’anno ci sarà anche il mio nipotino. Il natale mi ricorda i momenti passati.

Sergio

Le feste non mi entusiasmano più di tanto. Quando c’erano i miei genitori era diverso e festeggiavo più volentieri il Natale.

Giuliana

Per me le feste sono un’occasione per cucinare insieme in famiglia. Un’altra tradizione del mio Natale è fare “Babbo natale segreto”, con gli amici. Di solito si sceglie un tema e il nome della persona a cui devi fare il regalo. La persona non sa da chi riceverà il regalo e c’è la sorpresa di scoprire il regalo e chi l’ha fatto.

Beatrice

Anch’io ho una tradizione simile e con alcune amiche ci scambiamo ogni anno dei piccoli pensieri di Natale originali e simpatici. E’ un momento divertente, ma soprattutto è l’occasione per incontrarci e scambiarci gli auguri di Natale.

Giulia

Parlando di tradizioni da qualche anno in famiglia c’è l’abitudine di fare la “Schifo-tombola”. Ognuno sceglie un regalo che ha ricevuto, (da altre persone non dai presenti) ma che non è stato gradito e quello diventa uno dei premi di questa particolare tombola. La gara allora non è quella di fare cinquina o tombola, ma quella di cercare di perdere per evitare di vincere i brutti regali in palio.

Roberto

Io non festeggio il Natale ma solo il capodanno. Festeggio il Natale del Messaggero che è il giorno della nascita di Maometto, ma spero che questo Natale faccia avverare i desideri di ognuno.

Hicham

“LIKE E DISLIKE”

Cosa piace e cosa non piace del Natale...

Non è stato semplice trattare questo argomento, ha generato delle risposte inaspettate.

Il Natale può essere la festa più bella dell'anno ma anche la più brutta. E' bella quando si ha una famiglia con cui condividere questo giorno, è tremenda quando non la si ha. In quest'ultimo caso il giorno di Natale non fa altro che rimarcare l'assenza di una famiglia con cui condividere questo giorno e amplificare la sensazione di esser soli.

Quasi tutti ricordano il loro Natale come un giorno diverso dagli altri giorni dell'anno, vuoi per cause esterne come l'allestimento delle vetrine e la città che si colora, vuoi per cause interne come la preparazione di addobbi natalizi, il mangiare cibo buono, scartare i regali o semplicemente la famiglia riunita.

L'intento di questo articolo non era quello di generare emozioni negative, per questa ragione l'abbiamo utilizzato per rivivere anche momenti passati che ancora oggi scaldano il cuore.

Un altro aspetto emerso è il cambiamento della concezione del giorno di Natale, infatti se prima era un giorno da condividere assieme ai famigliari, oggi è vissuta come una festa tendenzialmente consumista. Nel tempo si sta perdendo sempre più la magia del Natale, oggigiorno il motivo principale per cui si attende questo giorno è semplicemente quello di ricevere il regalo tanto desiderato.

Queste sono le domande che abbiamo fatto ai nostri ospiti:

- Cosa rende particolare il giorno di Natale?
- Cosa rendeva speciale il Natale quando eri bambino?
- Oggi cosa ti piace e cosa non ti piace del Natale?

Queste sono le loro risposte:

DARIO

1. Il giorno di Natale è sempre o quasi sempre considerato come un giorno diverso dal resto dell'anno, più sentito anche dalla famiglia perché si stava tutti insieme in compagnia, fare festa, ridere, scherzare insieme come un grande gruppo.

2. I regali sotto l'albero, l'atmosfera del momento che si veniva a creare, quella suspense che si generava per l'attesa del giorno.

3. Piace lo stare in compagnia.

Piace il divertimento che c'è. Piace la sorpresa dei doni sotto l'albero.

ROMEO

1. Rende particolare la messa di Mezzanotte. Poi finita, si va dai parenti a mangiare il panettone e si beve lo spumante! Il giorno dopo ci si riunisce tutti all'agriturismo di mio papà e ci si festeggia tutti insieme!

2. Quando ero bambino il Natale lo vivevo spensieratamente pensando solo ai giochi che mi regalavano e a giocare con i miei cugini e amici!

3. Oggi del Natale mi piace la festa in se cioè incontrare tutti i parenti e far festa insieme! Non mi piacciono alcuni parenti che non mi vanno proprio a genio, perché parlano di tutti e io devo subirli!

LAURA

1. Per me il giorno di Natale è una festa molto bella e particolare perché è un momento per stare con le persone che amiamo, parenti stretti o amici. E' un momento speciale da vivere in modo gioioso.
2. Quando ero una bambina il Natale era una giornata allegra. Mia sorella grande preparava un piccolo albero artificiale che rallegrava la casa in cui vivevamo in affitto. Il pranzo che preparava mio papà era molto succulento.
3. Per me il Natale è piacevole anche adesso anche se non ci sono più le persone che conoscevo. Crescendo il Natale è diventata una giornata normale.

ANDREA

1. Siamo più buoni e tolleranti, si respira aria di festa e mi sento un po' meno solo, come tanti altri.
2. Ovviamente i regali, ma anche le vacanze in montagna e il presepio vivente.
3. Mi piacciono gli auguri che mi mandano i miei fratelli. Non mi piace per il troppo business che gli sta intorno.

NADIA

1. Il Natale mi rende felice perché mi trovo con i miei famigliari. Mi piace giocare con tutti a tombola. Ma da piccola era più bello, pensavi al Babbo Natale. Allora non c'erano tante cose di oggi, ci si arrangiava con quello che si aveva, eravamo più poveri. Oggi ho voglia di Natale sì e no e preferisco stare per i fatti miei.
2. Io ho ricevuto un Ciccibello e in stanza mia era pieno di pupazzi. Invece mio fratello era pieno di tex o altri giornalini. Chi era Gesù Bambino? Chi era? Non vedevi l'ora che venisse la neve fitta fitta. Si giocava a monopoli o a carte a soldi, soprattutto i grandi. Io che ero piccola mi accontentavo di ciò che c'era. Per me oggi c'è troppo lusso.
3. Mi accontento di cose piccole, come ho detto prima il Natale significava più di adesso. Come se fosse una luce che mi appartiene sì e no. Mi piace la mia casa e ogni volta che vado sono contenta, vado a lavorare e parlo con gli altri di qualsiasi cosa.

GIOVANNA

1. Il giorno di Natale è una festa tradizionale che rende più gioiosi.
2. Il Natale rendeva bambino con sorpresa e amore.
3. Il giorno di Natale mi piace perché è più allegro e positivo.

ORNELLA

1. Secondo me è una festa del consumismo. Sono rimasta senza famiglia e allora vado da mia cugina a Corbetta. Ero più felice quando avevo i miei famigliari. Ora ho mia cugina e spero che il periodo che sarò da lei sia un buon periodo. Cerco di essere positiva, anche se è molto difficile essere a me stante.
2. Quando ero bambina era tutto magico. Si faceva la festa davanti al camino (in pietra di Sarnico). Era tanto magico, finché un giorno mio fratello mi ha fatto vedere i regali e mi ha detto 'lo sai chi è Babbo Natale?' e mi ha detto 'sono mamma e papà che li comprano e li incartano' da allora non ho più creduto nelle favole. Quando si è piccoli è tutto magico. Da grandi non si vede tutto rose e fiori. Spero di essermi spiegata che i bambini vedono tutto magico.
3. Mi piace stare in compagnia perché vado fuori dalla mia solitudine.
Visto che la mia famiglia non c'è più vado a Milano però sono diventata grande e non è che mi diverta al massimo perché praticamente vado da mia cugina che è un po' CAPITANO, come la chiama uno dei suoi amici.

FRANCESCO

1. La nascita di Gesù.
2. La gioia di stare in famiglia.
3. Lo spirito del Natale non si sente più come una volta.

CRISTINA

1. Niente. Io vivo il giorno di Natale uguale a tutti gli altri giorni.
2. Niente. Era speciale il giorno di Santa Lucia ma Natale era uno dei tanti giorni in cui si mangiava meglio.
3. Indifferente.

CARLA

1. La nascita di Gesù, i Re Magi, la stella che annuncia la sua nascita, il miracolo che Lui sia nato dalla Vergine Maria.
2. La felicità, la gioia, l'allegria, stare insieme con i miei famigliari, cugini, zii, nonni e parenti. Poi la tavola calda e quando ero piccola aspettavo che nascesse Gesù Cristo e non sapevo neanche chi era.
3. La cosa che mi piace anche adesso sono i regali. La cosa che non mi piace è che nel mondo vi sono ancora conflitti e guerre.

VENTURINA

1. L'incontro con tutta la famiglia quando se ne ha una, lo stare insieme in modo pacifico per condividere l'atmosfera del Natale, approfittare della presenza di tutti per svolgere discorsi che di solito non si riesce a fare. E' un buon momento per sistemare gli screzi. Oltre a questo la Messa Celestiale che consente una maggior vicinanza con Gesù Bambino. I bambini che scorrazzano e son felici per gli addobbi, l'albero di Natale, gli abbracci.
2. La presenza di tutta la mia famiglia riunita, insieme cucinavamo cose buone per la festa, la cucina e l'atmosfera calda che si creava. Non c'erano regali perché il regalo era già quello di stare insieme e condividere momenti; mi ricordo il mio papà che ci portava a messa a piedi per lunghi km.
3. Mi piace: incamminarmi con mia sorella, non mi abbandonerà mai. Ultimamente mi piace meno perché abbiamo perso le nostre tradizioni che creavano un clima caldo, si pensa troppo ai regali e meno al momento da condividere, è diventato più freddo.

ALBERTO

1. E' un giorno in cui si passa il tempo con i famigliari e spesso è causa di disagio per coloro che non hanno la famiglia.
2. La spensieratezza ma anche un po' l'incoscienza.
3. Oggi è solo un momento di ritrovo per mangiare cose diverse con estranei. Non mi piace il Natale.

Se andiamo avanti in questo modo il Natale e la sua magia spariranno del tutto. E questo sarebbe un peccato. Bisognerebbe ridimensionarlo. Intanto auguriamo a tutti di trascorrere un buon Natale, nella speranza che qualcosa possa cambiare e si possa ritornare alle origini.

“È proprio magica l’atmosfera Natalizia che si respira per strada a Dicembre, i felici più felici e gli infelici più infelici.”

S. Leone

La Redazione della CPA

“I fiocchi di neve sono motivi graziosi incisi nei sogni dell’acqua”. Hinecks

Dario: Mi piacciono gli addobbi, l’ambiente caldo con i preparativi festivi e solidali.

A Natale non ci riuniamo sempre tutti, ma se fosse possibile sarebbe bello, soprattutto scambiarsi i regali. Ho fatto un Natale in comunità, è stato abbastanza brutto perché avevo delle conoscenze ma la famiglia è sempre la famiglia.

Walter: Il Natale è una tradizione dove ci si ritrova in famiglia a pranzare con delle specialità lo ho uno zio prete e quando partecipo alle Messe sento molto l’atmosfera Natalizia.

Roberta: lo sono quattro anni che non passo il Natale in famiglia, ma devo rimanere in comunità.

Nella precedente comunità nessuno poteva andare a casa e preparavamo l’albero e il presepe e c’era un menù diverso dal solito, che mi piaceva e mi faceva sentire un’atmosfera diversa dal solito. Mi ricordo però che quando ero a casa festeggiavamo solo noi in famiglia, mamma e papà, ci regalavamo vestiti e scarpe.

Io sono pure nata pochi giorni prima di Natale e mi scoccia perché non mi fanno il doppio dei regali.

Francesco: “La cosa più bella del Natale è senz’altro la tredicesima!”

Nel 2018 mi è capitato di passarlo in S.P.D.C. ma non ricordo molto, ero piuttosto sedato.

Mi piace molto, invece, la sera della Vigilia, che la passo con i miei amici a bere del buon vino e a chiacchierare.

Ricordo i pranzi di Natale con i cugini a casa delle zie dove si guardavano poi i film stupidi. Da piccolo ricordo che i regali li portava S. Lucia e a Natale mio papà organizzava una caccia al tesoro, dentro casa! Si impegnava parecchio, era molto divertente. Negli ultimi anni si facevano dei concerti improvvisati, perché tutti, o quasi, suoniamo degli strumenti, io ad esempio so suonare le percussioni!

Loredana: I miei Natali li ho passati per molto tempo a casa di una zia di mio marito, che era molto grande e noi eravamo tanti, circa cinquanta! Dopo pranzo i bambini scartavano i regali che portava un parente che si vestiva da Babbo Natale, e si giocava a tombola, a mercante in fiera... adesso, invece, passo il Natale in comunità e non con mio papà perché lui ha deciso di stare solo, questa cosa un po’ mi ha fatta stare male, poi mi sono rassegnata e ho deciso di pensare un po’ a me.

Quando mio figlio era molto piccolo, ricordo il suo grande desiderio di vedere Babbo Natale, era stata una grandissima sorpresa!

Asia: I miei Natali passati erano molto belli, perché lo passavamo tutti insieme in famiglia, con gli anni i miei parenti hanno litigato e quindi vedo solo alcuni nonni e alcune zie.

Quando ho perso un nonno a Capodanno la festa ha cominciato a non piacermi più tanto, e da quando è morta mamma non sento proprio più l’atmosfera.

Quest’anno lo passerò qui.

Ricordo che a dieci anni mi hanno regalato un criceto, Pasqualino, ero stata molto contenta e qualche anno dopo i degu.

Pensa, un anno ci hanno regalato degli insetti-stecco!

Severina: A Natale facevo sempre i regali a mio figlio e passavo il Natale con lui e la mia famiglia, perché l’ho sempre vissuto con i miei genitori e i miei sette fratelli. A Natale però io di solito dormo, mi viene sempre un sonno da morire.

Simona: A me piace il Natale, lo passo con i miei genitori. Quando ero piccola a Natale a casa della nonna facevamo festa grande lì. In quell’occasione era mia zia che si travestiva da Babbo Natale. Adesso passiamo Natale a casa dei miei con anche mia sorella e i miei due nipoti.

Chiara: Il mio ultimo Natale è stato tragico perché nella comunità dove stavo non si faceva nulla di particolare e ci eravamo ugualmente organizzati con i festoni nonostante però non lo hanno apprezzato particolarmente. In più quel giorno non avevo sentito i miei genitori e ci ero rimasta male, per poi scoprire che erano in ospedale perché papà era stato male. A parte questo brutto episodio; a me il Natale piace, specialmente la vigilia perché, come da tradizione Napoletana, mamma cucina una cena di solo pesce, che è il mio piatto preferito. A Natale poi arrivano gli amici di mio fratello e siamo quasi 30 persone a giocare a tombola a soldi, per vedere chi è più fortunato.

Kare: Mio padre riceve dei panettoni e un bonus in denaro sotto Natale che usa per comprare cose da mangiare. Per noi Mussulmani una festa simile al Natale è KORITE, una Festa che si fa subito dopo il Ramadan in cui cuciniamo pollo e compriamo della frutta, noi maschi andiamo a anche in Moschea a pregare. Un'altra bella Festa è TABSKI, in cui cuciniamo la pecora e la frutta. Festeggiamo poi il Profeta Magalù in Senegal a TOLUBA, che è la seconda città più grande del Senegal. A me queste feste piacciono molto. Se, invece, siamo in Italia ci scambiamo gli auguri con altre famiglie Senegalesi.

Samyo: la mia famiglia non festeggia il Natale ma dato che alcuni dei miei fratelli frequentano la scuola statale, compriamo loro qualche regalo da parte di Babbo Natale o S. Lucia. Quando io ero più piccolo ricordo, invece, con molto piacere le celebrazioni delle feste Musulmane tipiche.





Rubrica:

Ti consiglio un libro

“Narciso e Boccadoro” di, Hermann Hesse

Con il gruppo lettura della CPA “La rugiada” abbiamo scelto di leggere questo libro su indicazione di Roberto, un nostro compagno di viaggio comunitario. Tutti i partecipanti convengono che dalle prime pagine il libro è risultato da subito interessante e spirituale. Nei primi capitoli infatti i due protagonisti si conobbero nell’Abbazia di Mariabronn in Germania. Narciso era un pensatore che voleva diventare abate e viveva già nell’Abbazia mentre Boccadoro vi giunse accompagnato dal padre più per un suo volere che per un desiderio di vocazione. Il libro ha come filo conduttore l’amicizia fra questi due ragazzi entrambi giovani e belli ma con un’indole opposta: Narciso era spirituale, pensatore, matematico basava la sua vita sullo studio e l’applicazione della dottrina mentre Boccadoro era allergico alle regole, amava i piaceri della vita, le donne, la libertà e si scoprì un grande scultore. Nella prima parte del libro sarà Narciso ad aiutare l’amico a scoprire la sua vera natura e disattendere il desiderio del padre che lo vedeva abate mentre nell’ultima parte sarà Boccadoro ad aprire il cuore di Narciso che nonostante la sua vita dedicata alla preghiera era povero di relazioni d’amore e di sentimenti vissuti.

Il libro racconta anche le avventure e le vicissitudini del lungo viaggio che Boccadoro svolse alla ricerca di sé, un viaggio dove viene descritta in maniera sublime la natura e l’avvicinarsi delle stagioni, un viaggio solcato dall’amore passionale e intellettuale per le donne che ha incontrato, ogni donna che ha avuto ha ricevuto il suo amore. Un viaggio però anche fatto di pericoli: finte amicizie con vagabondi con cui ha lottato e vinto, la strenua difesa dai morsi della fame e dal freddo gelido del bosco in inverno, dalla peste infernale e cruenta che gli ha portato via amici e l’amata.

Fra un’avventura e l’altra Boccadoro rimarrà colpito da una scultura di una Madonna che vide per caso nel suo peregrinare, in una chiesa, la scultura era talmente bella che ne rimase illuminato. Decise così con l’aiuto di un maestro che diventò per lui un amico di provare a mettere in pratica la sua arte che rappresentava le passioni, le gioie ma anche i dolori della vita. Questa esperienza fu per lui gratificante soprattutto dal punto di vista spirituale, finalmente aveva trovato la sua indole di artista. Quando infine si rincontrò con l’amico Boccadoro regalò a Narciso la sua arte e fece alcune sculture come dono per ciò che aveva scoperto di lui, l’amore amicale fra i due corona la fine di questo meraviglioso romanzo ricco di colpi di scena e di sentimenti veri.

Silvia, Roberto, Giorgio, Cinzia, Gianluigi e Daniela

TI RACCONTO DI ME

1. Secondo te come inizia la manifestazione di una malattia mentale?

Per me alla base di una malattia mentale c'è il troppo stress non trattato, la difficoltà a reagire a determinate situazioni che ci fanno star male, la difficoltà nel gestire determinati eventi e uno stile di vita non regolare. Nel mio caso avevo iniziato a far tante cose e a dormire troppo poco.

2. Sei riuscito a cogliere subito i primi sintomi?

No, ci ho messo del tempo.

3. Ai tempi, hai riconosciuto da solo di star male e di aver bisogno di aiuto o ti ha aiutato qualcuno a capirlo? Quando te l'hanno fatto notare, hai ascoltato l'altro?

Io mi sentivo super energico, dormivo poco ma non mi sentivo di star male. Mi hanno aiutato mia mamma e mia sorella a capire che non stavo bene ma io non le ho ascoltate sin da subito. Mia mamma, vedendomi "strano" chiese consigli al medico di base che le comunicò che mi avrebbero fatto un TSO (Trattamento Sanitario Obbligatorio) per capire cosa avessi e come aiutarmi. All'inizio provavo odio nei loro confronti per avermi mandato in quel luogo ma, passati un po' di giorni e sentendo la loro presenza, le perdonai riconoscendo anche di star meglio.

4. Come ti senti ora rispetto al passato ed in generale come stai?

Molto meglio, mi sento più evoluto, sento che le cure che ricevo oggi son giuste per me rispetto a quelle del passato. Posso affermare che l'approccio alla malattia nel tempo è cambiato in meglio.

5. Come è avvenuto il tuo primo contatto con il CPS?

Il mio primo contatto con il CPS è stato "forzato", è avvenuto in parallelo al primo ricovero in SPDC (Servizio Psichiatrico Diagnosi e Cura). Ad oggi se avessi potuto scegliere e se avessi avuto le conoscenze e le esperienze che ho adesso, avrei scelto di andare in CPS subito per farmi curare, anziché entrare nella psichiatria.

6. Che percorso hai svolto? Pensi ti sia stato utile? Cosa in particolare o in generale ti ha aiutato a star meglio?

Nei periodi estivi ho fatto un po' di ricoveri volontari in SPDC perché sospendevo di colpo ed in autonomia la terapia farmacologica e quindi necessitavo di qualcuno che mi aiutasse a riequilibrarmi. Avevo maturato una buona consapevolezza e capacità di introspezione, dopo tempo avevo imparato a riconoscere quando stavo andando su di giri. Son stato in 3 comunità diverse: CRA di Piario, Bonne Semance e l'attuale comunità dove risiedo oggi (CPM di Vertova). In particolare sento che quest'ultima mi è stata più d'aiuto perché ho trovato un'equipe più tarata sui miei bisogni. Non c'è stata una cosa che mi ha aiutato a star meglio, quello che in generale mi ha aiutato a star meglio son stati gli operatori "veri" incontrati nel mio percorso che mi hanno fatto sentire accolto.

7. Ritieni che gli operatori della salute mentale con cui sei entrato in contatto siano stati d'aiuto nell'affrontare i periodi di difficoltà?

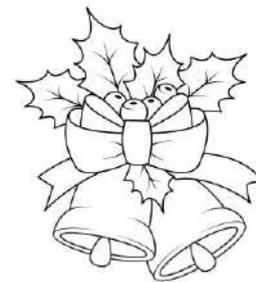
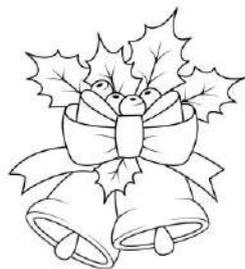
Si.

8. Prendi i farmaci tranquillamente, comprendendone l'importanza di assumerli o sei restio/a?

Oggi si, in passato ero restio, non li assumevo con regolarità.

9. **Quanto pensi che la malattia abbia impattato sulla tua vita?**
Al 100%.
10. **Ad oggi, se dovessero chiederti, si può convivere con la tua malattia (compensata), cosa risponderesti?**
Sì, è possibile, ci si adatta.
11. **Quanto impegno per te richiede convivere?**
Poco perché comunque sono riuscito a mantenere la mia vita "sana" di prima, svolgo una vita normale.
12. **Cosa consiglieresti ad una persona che sta affrontando un periodo di difficoltà, dal quale non riesce ad uscirne?**
Io gli consiglierei di non isolarsi, rimanere accanto ai suoi famigliari, parlare con loro delle difficoltà e eventualmente rivolgersi al CPS.
13. **La tua vita attuale ti soddisfa? Avresti voluto fosse diversa?**
Più o meno, avrei voluto fare più cose.
14. **Lo sai che la malattia mentale NON è sempre un limite e che a volte il limite è solo nella nostra mente?**
E' vero, ma bisogna volerci convivere e trovare delle soluzioni. Avere delle persone accanto, parenti e amici, disponibili ad aiutarti, può essere una soluzione.
15. **Ci sono alcuni termini utilizzati comunemente ed in modo superficiale che ritieni offensivi?**
Non mi piace quando dicono "tanto quello lì è matto", lo ritengo offensivo perché non conoscono la persona a cui lo dicono.
16. **C'è un messaggio che vorresti passare alle persone che non hanno molta conoscenza in merito alla salute/malattia mentale e tutto ciò che ne concerne?**
Le malattie mentali sono malattie subdole, è difficile riconoscerle, è necessario avere uno sguardo più attento con le persone a cui vogliamo bene e non banalizzare le loro problematiche.

Marco



BUON NATALE e
FELICE ANNO NUOVO



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