

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno: 11, N. 107

Febbraio 2025

EDITORIALE

IL VALORE DI UN SORRISO

Questo mese parliamo del **SORRISO** e del potere che esso ha. Per quanto può sembrare banale, il sorriso apporta molti benefici, tra questi: è in grado di influenzare positivamente la propria giornata, nonché quella della persona che lo riceve.

Lo sapevi che ha persino un giorno dedicato? Il primo venerdì del mese di Ottobre si festeggia la Giornata Mondiale del Sorriso, meglio conosciuta come World Smile Day. Questa festa nasce nel 1999, in questa giornata ognuno è invitato ad essere felice, sorridente e gentile verso il prossimo, così da rendere gioiose anche le persone intorno così creando una specie di circolo virtuoso del sorriso.

La scienza ha dimostrato che ridere apporta vantaggi sia a livello psicologico, aumentando il pensiero positivo, sia a livello fisico, fungendo da antidolorifico naturale (e non solo) mentre, tenere per molto tempo il broncio, oltre ad impegnare una quantità maggiore di muscoli rispetto a quelli che formano un sorriso, è collegato ad una maggiore facilità ad ammalarsi.

Quindi perché esser tristi e non sorridere?

Basterebbe sorridere 20 minuti al giorno per cambiare la propria vita ed è possibile svolgere anche un allenamento. Gli esperti dicono che non è necessario sorridere davvero ma basterebbe anche solo una risata indotta per trarne beneficio e questo perché il nostro cervello non distingue una risata vera da quella finta. Quindi, perché non provare?

Ho deciso di riportare delle parole tratte da una poesia di Madre Teresa di Calcutta intitolata "il valore di un sorriso" per esprimere al meglio le mie idee e riflessioni sull'argomento. Spero vi piacciono e siano fonte di riflessione:

Non capiremo mai abbastanza quanto bene è capace di fare un sorriso.

Un sorriso non costa nulla, ma vale molto.

**Arricchisce chi lo riceve, senza rendere più povero chi lo dà.
Non dura che un istante, ma il suo ricordo può durare per sempre.**

La gioia è molto contagiosa; quindi, siate sempre pieni di gioia.

**La gioia è una rete di amore in cui si possono prendere le anime.
La gioia profonda del cuore è come una calamita che indica il percorso della vita.**

La gioia è una necessità e una forza per noi, anche fisicamente.

Non aspettare di finire l'università, di innamorarti, di trovare lavoro, di sposarti, di avere dei figli e di vederli sistemati, di perdere dieci chili... che arrivi il venerdì sera o la domenica mattina, la primavera, l'estate, l'autunno o l'inverno... non c'è momento migliore di questo per essere felice.

Prometti a te stesso di parlare di bontà, bellezza, amore a ogni persona che incontri; di far sentire a tutti i tuoi amici che c'è qualcosa di grande in loro; di guardare al lato bello di ogni cosa e di lottare perché il tuo ottimismo diventi realtà.

Ai bambini e ai poveri, a tutti coloro che soffrono e sono soli, fate loro, sempre, il dono di un sorriso; dategli non soltanto la vostra attenzione ma anche il vostro cuore.

Una delle più grandi malattie del nostro tempo è quella di essere nessuno per nessuno.

Non dobbiamo permettere a nessuno di allontanarsi dalla nostra presenza, senza sentirsi migliore e più felice.

Dovreste conoscere quello che vuole dire povertà, forse la nostra gente ha molti beni materiali, forse ha tutto, ma credo che se guardiamo nelle nostre case, vediamo quanto è difficile talvolta trovare un sorriso e un sorriso è il principio dell'amore. Allora incontriamoci con un sorriso perché il sorriso è il principio dell'amore e una volta che abbiamo cominciato l'un l'altro ad amarci, diviene naturale fare qualcosa per gli altri.



“È dall'ironia che comincia la libertà.”**Victor Huao**

Seduti al nostro tavolo discutiamo di questo argomento.

Come sarebbero facili le cose se si fosse sempre nella condizione di prendere la vita con leggerezza e di affrontare ciò che non va bene con l'ironia.

“L'ironia è il veicolo che usi per trasportare carichi emotivi troppo pesanti.”

Fabio Volo

Peccato che non sia sempre così semplice. In alcuni momenti della vita, nei periodi più critici, quando la nostra malattia è più cupa non ci sta niente. In quei frangenti stemperare con l'ironia è pericoloso. Ci si sente solo presi in giro e quello che si percepisce è la diminuzione, lo scherzo rispetto al proprio dolore. E allora davanti a una battuta ironica può succedere di mettersi sulle difensive o di contro-attaccare.

“Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore.”

Italo Calvino.

Quanto è bello invece quando con la stabilità alle spalle, la serenità nel cuore si è più lucidi e si riesce a vedere le cose anche da altre prospettive, anche quelle ironiche.

In comunità capita davvero quotidianamente di imbattersi in momenti in cui si stempera attraverso l'ironia: vivere in comunità vuol dire affrontare un percorso sostenuti da un'équipe che lavora su tanti aspetti. La compensazione farmacologica, il supporto emotivo dell'altro, l'aiuto nelle situazioni difficili contribuiscono a creare quella base di serenità e conoscenza reciproca che permette di approcciarsi ai propri errori con ironia e farne tesori di riflessione.

L'ironia implica una critica, ma si differenzia dal sarcasmo, che contiene anche disprezzo.

Ridere fa bene, ma per farlo a volte si deve raggiungere un traguardo: e per la nostra esperienza la comunità ci ha aiutato in questo.

L'ironia è una comunicazione delicata che dovrebbe seguire delle regole per non sbagliare.

Valutare bene l'argomento e il grado di confidenza verso l'altro.

“Aveva questo modo di proteggere i suoi sentimenti sotto strati di cinismo e ironia: a volte ci riusciva così bene da farli languire nell'ombra finché erano perduti.”

Andrea De Carlo

Un altro aspetto comunitario che facilita la comunicazione ironica è il sentirsi capiti e non giudicati:

“Solo chi non conosce il dolore, può ridere di chi soffre.”

Jim Morrison

In conclusione il saper far ironia verso sé stessi è la punta di diamante: l'essere sinceri porta la pace.

La redazione CPA



“Ridi ogni volta che puoi: è una medicina a buon mercato.”

George Gordon Byron

La risata, il sorridere è l'espressione del benessere. Su questo concetto siamo tutti d'accordo. Ma molto spesso ridere costa tanta fatica. Soprattutto quando non si sta bene e si affrontano dei momenti difficili, ridere diventa quasi impossibile, anche se sono i momenti in cui avremmo più bisogno di farlo, di liberarci dal peso che ci opprime e fare una bella risata.

Ma nonostante ci siano momenti in cui non siamo capaci di ridere, fortunatamente ci sono state molte altre occasioni nella nostra vita in cui abbiamo riso, con gli altri e anche di noi stessi; oppure, momenti in cui, sono stati i nostri amici o i nostri famigliari ad avere il potere benefico di farci ridere.

Quando ero giovane. Mi ricordo che spesso mia mamma mi chiamava “Giupina” perché ero allegra e ne combinavo di tutti i colori. Ci sono state molte occasioni in passato in cui non sono riuscita a fermare le risate e “mi è venuta la gregnarola”. Quella risata che non riesci a trattenere e che ti toglie il fiato.

Da piccola con gli amici ci divertivamo a suonare i campanelli e poi scappare. Una volta abbiamo ricevuto addirittura una secchiata d'acqua in testa da un carabiniere. Quando sono diventata più grande mi capitava spesso di ridere con un mio amico con cui andavo a ballare al Life e con cui facevo autostop. Una volta faceva così freddo che addirittura mi si è ghiacciato il gel che avevo messo sui capelli. Un altro ricordo che mi fa ridere è quello di una sera che avevo fatto tardi e mio fratello aveva fatto la spia a mio papà. Allora io, in tutta fretta, mi sono messa a letto vestita. O di quella volta che 30 anni fa ad una festa di carnevale avevo dato appuntamento a due ragazzi diversi e poi ho fatto una figuraccia quando sono stata scoperta.

Cecilia

Io ho riso tanto nella mia vita, mia mamma mi diceva sempre di smetterla di ridere, ma io rido ancora anche adesso. Il mio compagno mi fa ridere, e per me questa è una cosa importante.

Giuliana

A me fa ridere mio fratello Massimo quando manda foto o filmati divertenti sul telefonino. A volte modifica lui i filmati per renderli divertenti. Voglio bene anche a Marcello, l'altro mio fratello, ma Massimo è più simpatico e mi fa sempre ridere.

Giulia

Durante questa chiacchierata abbiamo riso e siamo stati bene, ripercorrendo alcuni ricordi.

Ci auguriamo di continuare ad avere ancora molte occasioni per condividere delle belle e sane risate.

CDP Il Faro

*Wine
a little
Laugh
a lot*

“HAKUNA MATATA!”

Prova a dire: “A là chela aca là che la à là ‘n chela cà là!”

Ora riprova senza ridere!

Loredana: A me fa ridere Ben, mi emoziona con le sue battute. Mi fa star bene vedere mio figlio: sono la mamma più felice del mondo. Mi ricordo le risate di quando stava imparando ad usare il vasino e a togliere il pannolino

Danilo: Il film “Taxxi” del 1998 mi fa ridere dall’inizio alla fine. In generale mi fanno ridere i cartoni animati, anche senza cercarlo quotidianamente si trova qualcosa che ti faccia sorridere. La risata è contagiosa!! Mi fa star bene pensare ai ricordi di quando famiglia si riuniva, di mio nonno: il forno a legna, la pizza, le focacce, le tradizioni e le belle serate.

Marco: Condivido il pensiero di Danilo rispetto alla risata contagiosa. Mi fanno ridere gli sketch di Aldo, Giovanni e Giacomo. In passato il mio migliore amico mi faceva molto ridere. Ridere mi fa star bene, come la respirazione o la famiglia. Mi fa stare bene parlare con la mia famiglia e gli abbracci.

Walter: Mi fa stare bene vedere gli anziani che ballano e ci mettono tutto l’entusiasmo, giocando anche ai gratta e vinci. Mi fa stare bene vedere che non perdono la speranza. Mi fanno ridere, bambini cresciuti, che hanno tanta fantasia e si divertono nel gioco, sono molto affettuosi.

Severina: Essere affettuosi e profumati, mi fa star bene!

Chiara: A me fa ridere mia Mamma che sfasa in Napoletano. Mia nonna mi faceva spezzare dal ridere, una volta si è schiantata con una vetrina aperta della credenza e si è messa a ridere e dire “m’agg ciacat pur”. Rispetto al benessere mi star bene prendermi cura di me, curarmi, truccarmi, sistemarmi.

Antonella: Mi fa star bene vedere i bambini piccoli perché penso come saranno da grandi a come sono spensierati. Mi fanno ridere, mi rendono spensierata, cosa che veramente faccio fatica a fare.

Roberta: Mi fa ridere il solletico!

Samyo: Mi fa ridere le situazioni di stato sociale: sono divertenti anche situazioni analoghe.

Dario: A me fa ridere quando mi faccio ridere da solo!

Kare: Mi fanno ridere le barzellette, mi piace inventarle.

CRM “L’Agorà”



Il sorriso:

Questo argomento ci è piaciuto più di tutti. Ci ha divertito trattarlo perché abbiamo ripercorso un po' il passato. Ci ha aiutato a conoscerci meglio nella leggerezza e non è scontato perché molto spesso in comunità ci si conosce per i problemi. Condividiamo con voi quelle che sono state le nostre esperienze più divertenti e perché secondo noi ridere fa bene.

COSA TI FA RIDERE? RACCONTAMI UNA TUA ESPERIENZA DIVERTENTE SE TI VA. QUALI SONO I BENEFICI DELLA RISATA SUL CORPO E SULLA MENTE SECONDO TE?

Queste sono le nostre risposte:

NADIA:

Mi fa ridere quelli che ridono. Perché la risata è contagiosa. La vita ci ha dato la risata perché piuttosto che piangere è meglio aiutare gli altri con un sorriso.

E' stato quando ero con il mio ex e i nostri amici a mangiare un panino e ci siamo messi a ridere e ridere perché venivano fuori cose divertenti. Mi fa stare tranquilla.

ROMEO:

A me fa ridere un po' tutto ma specialmente quando faccio delle battute, o quando i miei compagni di comunità le fanno in genere.

Un'esperienza divertente è quando io feci il tiramisù: è stata un'esperienza disastrosa! Anche quando i miei fratelli sparano delle cavolate, allora io mi metto a ridere a squarciagola.

Ridere incrementa la sensazione di stare meglio e non pensare alle brutte cose.

DARIO:

Film comici, le battute.

Mi ricordo quando ero a scuola con i compagni e scherzavamo fra di noi.

Ti rilassa, ti aiuta a sciogliere le preoccupazioni, a non farti le paranoie e vivere la vita con più leggerezza.

FRANCESCA:

Le battute e le barzellette, se si ha voglia di sorridere qualsiasi situazione funzionerà. Aumenta gli ormoni del benessere.

FRANCESCO:

Le battute e quando Dario e Romeo litigano.

La salute è un beneficio, se hai pensieri negativi o se sei preoccupato per la salute è difficile ridere.

Fa esprimere la tua felicità.

ANDREA:

In compagnia di amici, facendo satira sulle cose che succedono nel mondo.

Ero in trasferta con l'Atalanta e ci siamo fatti tante risate con gli sfottò agli avversari.

Serve ridere per non prendersi troppo sul serio, sapendo che una risata sdrammatizza le cose negative.

CRISTINA:

Mi fanno ridere le battute che sminuiscono la presunta grandezza di un popolo o un capo (STURN TRUPPEN) o Charlie Chaplin quando impersona Hitler. Mi fanno ridere i video con i cani che sono espressione di furbizia, intelligenza oppure che si cacciano in situazioni uniche e irripetibili (YouTube).

Un mio compagno di classe Achille aveva preso un 3 in un compito che riteneva fatto molto bene, un tema. Il foglio era di protocollo a4 di 4 pagine. Lui velocemente lo ha appallottolato messo in bocca masticato e inghiottito.

Rilassamento dei muscoli espressivi del viso e rigidità posturale. Miglioramento molto positivo del tono dell'umore e rasserenamento.

CARLA:

Mi fanno ridere le battute dei miei film comici preferiti come ad esempio i film di Checco Zalone, Aldo Giovanni e Giacomo e Carlo Verdone.

Come esperienza divertente ci sono i miei compagni di classe che mi facevano ridere e la famiglia.

Mi fa ridere anche il mio cane quando gli slittano le zampe e cade sulle scale con le zampe aperte sul pavimento.

Sono contenta e rilassata senza stress o nervosismo.

LAURA:

Mi fanno ridere le battute umoristiche degli attori comici.

Quando avevo 14 anni mi sono svegliata di cattivo umore ma quando me lo ha fatto notare mia sorella mi sono messa a ridere ed è scomparso il malumore.

La risata toglie depressione, tristezza e nervosismo.

GIOVANNA:

Barzellette e teatro comico e battute.

In compagnia giocavamo a pallavolo e tutti ridevamo con gioia.

Ti rende felice e contenta e affronti le cose benevolmente.

VENTURINA:

Fino a 3 anni fa ridevo per tutto, anche per le sciocchezze ora mi sono un po' chiusa in me stessa e non so dove trovare la risata. A volte mi fa ridere quando mentre sto facendo una cosa seria da sola o con qualcuno capita un errore o un film comico, se ripenso a cose passate divertenti che mi sono capitate

Mi fa ridere ricordare quando un giorno io e i miei fratelli andavamo in bicicletta dietro a mio padre per raggiungere casa della nonna in tarda notte e a un certo punto mio padre scompare. Quando lo cerchiamo ci accorgiamo che era caduto in una pozza d'acqua e tutti siamo scoppiati a ridere.

Rende più propositivi, riduce lo stress, fa il volto più rilassato, ti rende più piacevole agli occhi degli altri, facilita le amicizie, ti sprona ad attivarti.

ORNELLA:

Mi fanno ridere Stanlio e Olio ma anche il circo, alcune battute mi fanno sorridere e mi rallegrano.

Mi fa ridere ripensare a una cosa successa alcuni giorni fa riguardava una cosa che mi è stata detta da un compagno ma che non corrispondeva al vero era solo un suo pensiero e per questo mi ha fatto ridere.

Una risata ti fa sentire meglio, ti rende più leggero e affabile. Ti aiuta a pensare positivamente.

Concluderei questo articolo con una frase di CHARLIE CHAPLIN nella speranza che tutti possano

ritrovare il sorriso:

“UN GIORNO SENZA SORRISO E UN GIORNO PERSO”



TI RACCONTO DI ME

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

Per me inizia con stanchezza fisica e mentale. non ha più voglia di fare cose e pensare. ti senti solo solo, solo.

2. Sei riuscito a cogliere subito i primi sintomi?

Si ho avuto i primi sintomi con dimagrire tanti kg e avere l'adrenalina troppo alta così non avere più sonno giorno e notte.

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?

Si, ho iniziato a stare male da sola. Ho capito subito, così ho chiamato mia sorella Nicoletta che mi ha ascoltata e aiutata per prima cosa con la mia dott.ssa.

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

Dopo 10 anni di entrate e di uscite da comunità, ho trovato una comunità che mi ha veramente aiutata. I primi giorni non mi alzavo dal letto, adesso va meglio!

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

La prima visita al CPS ho incontrato un dott che mi ha consigliato subito una terapia e un ricovero a Verona ma... così così...

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

Ho seguito i consigli del dott del CPS, ma come ricovero non ha funzionato

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

All'inizio non molto, sono sempre ricaduta nel buco del letto e divano. Poi ripeto ho conosciuto questa comunità a Vertova con il dott. e le educatrici.

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

Non sono restia a prendere la terapia, anzi questa volta il dott ha trovato quella giusta per me: di giorno attiva e di notte dormo!!!

9. Quanto pensi che la malattia abbia impattato sulla tua vita?

La malattia depressiva ha inciso molto moltissimo nella mia vita. Ho perso la fiducia di chi mi ha aiutato, ho perso il lavoro e la patente con la macchina tanto adorata.

10. Ad oggi, se dovessero chiederti, si può convivere con la tua malattia (compensata), cosa risponderesti?

Si, se ti senti bene, hai voglia di vivere, prendi quotidianamente la tua terapia, direi di sì. Anche con vicino e persone che ti aiutano e ti parlano.

11. Quanto impegno per te richiede convivere?

Direi moltissimo, sono sempre ricaduta ancora più forte combinando casini tipo, bere alcolici con

pastiglie, farmi del male tagliandomi sul corpo. Quindi questa volta devo farcela impegnandomi anche se faticherò, devo metterci molto impegno per convivervi e non sentirmi più di tanto malata. Sai Silvia, ce la puoi fare!!! Brava!!! Sono troppo brava!!! E' importante crederci è già una bella cosa ed esperienza

12. Cosa consiglieresti ad una persona che sta affrontando un periodo di difficoltà, dal quale non riesce ad uscirne?

Anche se non si ha voglia e non se la sente per la vergogna di aprirsi con una persona a te vicino, devi assolutamente almeno dire non sto bene...

13. La tua vita attuale ti soddisfa? Avresti voluto fosse diversa?

Come salute come depressione sono abbastanza soddisfatta, se penso a cosa ho perso eviterei alcune cose che ho combinato. Adesso vorrei una vita tranquilla e piena di vita di tutti i giorni.

14. Lo sai che la malattia mentale NON è sempre un limite e che a volte il limite è solo nella nostra mente?

Penso che la malattia mentale c'è e non è solo nella mia mente. Pr esempio a stare con tante persone mi da ansia, e c'è anche la mia malattia degli occhi, sono molto limitata nel fare le cose

15. Ci sono alcuni termini utilizzati comunemente ed in modo superficiale che ritieni offensivi?

E si purtroppo, ti senti dire della matta, pazza, smetti di fare la vittima, la malata, alzati dal letto che stai bene e ti inventi tutto, vai d sola dal dott.

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?

Si, vorrei dire molto, ASCOLTATE lei o lui poi giudicherete, non arrivare subito a conclusioni affrettate. Lei o lui vi sta chiedendo AIUTO, se lo merita, dagli una possibilità. Ascoltalo e prendilo per mano, ma una mano forte, salda, calda, con questo gesto lei o lui capirà tutto di voi e della fiducia che ha in te.

Silvia

...QUALCHE BARZELLETTA E INDOVINELLO?

- Cosa fa un granello di zucchero sull'ascensore? Sale!
 - Ho dovuto lavare il mi caffè
Come mai?
Era macchiato!
- Cos'è l'ormone? L'improntone del piedone sullo spiaggiaone!
- Alla mattina, quando mi alzo dico 20 volte "ciao".
Dicono che sia salutare.
- Cos'è quella cosa che quando lo schiacci non si rompe né si fa male?
Il pisolino!
- Ho finito le battute che avevo in serbo... ora iniziare con quelle in Croato.

Contatti:

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

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: [fondazionegusmini](#)

Alice e Sonia (CRM, Agorà): 035/737642

Isabella e Michele (CPM, Quadrifoglio): 035/737678

Daniela e Paolo (CPM, Rugiada): 035/737643

Manuela e Giulia (CDP, Faro): 035/737616