

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

# ModestaMente

*Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova*

Anno 8 n. 79

Ottobre 2022

## EDITORIALE

### CURARE (CON) LA PAURA

Nei libri o al cinema ricerchiamo appositamente nel genere horror la paura, lo scegliamo di proposito di provare questa emozione. C'è un senso di soddisfazione e di brivido nel guardare "L'Esorcista" o leggendo Stephen King. Ma perché lo facciamo, se è un'emozione negativa? Si può facilmente pensare che le tragedie producano un effetto sugli spettatori che provando paura e terrore o pietà si liberano di tali passioni, le acquietano conoscendole indirettamente. Osservando altri provare paura... Ci sono diversi studi che si interrogano del perché da sempre il cosiddetto paradosso della finzione sia sempre stato presente e attraente: se sappiamo che Shining è solo un film e che Jack

Nicholson non sta veramente per sfondare la porta e accettare la moglie, perché proviamo comunque paura? Non c'è una sola risposta a queste domande, ma quel che è certo è che, fin dall'infanzia, amiamo ascoltare, guardare e leggere storie che fanno paura. In qualche modo, provocare i nostri timori e provare paura – se fatto "di proposito" – ha un effetto terapeutico.

Da bambini si raccontano spesso delle proprie paure, cercando conforto negli adulti.

Ricordo con nostalgia e affetto quando mia nonna mi raccontava storie di paura.

Ricordo che mia madre sia arrabbiava quando lo scopriva perché lo trovava inopportuno spaventare una bambina con certi racconti... Io invece ho sempre amato ascoltare mia nonna raccontarmi di leggende, fantasmi e case stregate che per fortuna continuava a farlo di nascosto!!!

Alcune storie le ricordo bene, altre in modo confuso ma ho ancora in testa le immagini legate a questi racconti create dalla mia fantasia.

Mia nonna mi raccontava anche di storie e leggende Vertovesi che però mi lasciava intendere non fossero solo fantasie ma che un briciolo di verità ci fosse! E me ne raccontava molte ma tante davvero!

Per dirne una (scusami nonna se non la racconto proprio bene come avresti fatto tu): si dice che in Località Cereti vivesse un uomo. Dobbiamo immaginare una situazione rurale, sentieri che portavano in paese poco illuminati, povertà... Questo uomo ogni volta che scendeva o saliva per tornare a casa o andare in paese era infastidito nel trovarsi scortato da un gatto. Un gatto che lo aspettava sempre e lo accompagnava. (continua pag. 2)



***Non sento l'esigenza di travestirmi da qualcosa per halloween.***

***Sono una strega tutti i giorni e uno zombie tutte le mattine!***

(...continua) Fin che una sera, l'uomo insofferente nel camminare con questo gatto che faceva zig zag tra i piedi gli diede un calcetto perché si allontanasse e il gatto gli rispose (ovviamente in bergamasco): stai attento perché c'è chi è gatto e chi non è gatto!!! Mia nonna mi spiegava che il gatto in realtà lo proteggeva e che lui lo vedeva sotto questa forma, ma gli altri che avrebbero voluto avvicinarsi e fargli del male non vedevano il gatto ma uomo, credo di ricordare carabinieri che gli stava accanto.

Io ero affascinata da queste leggende, sentimento che mi accompagna ancor oggi... Ringrazio mia nonna per questi racconti: doni preziosi, saperi quasi dimenticati, radici delle proprie origini.

Altrettanto benefico è parlare delle proprie paure e dividerle con altri, cosa che si fa di rado.

Da più grandi però, già da adolescenti, raccontarsi le proprie paure infatti lo si fa sempre meno. Sono poche le persone a cui confideremmo i nostri timori... Pur essendo un'emozione così diffusa e frequente, perlopiù ne tacciamo con pudore.

In questo numero del giornale noi tratteremo con voi lettori di questo delicato tema e ci apriremo con voi convinti che possa essere una cura!

## **MOSTRI E NON SOLO...**



Quando noi eravamo piccoli non si festeggiava Halloween... era una festa che ancora non era popolare in Italia.

Ora sappiamo di cosa si tratta. Se pensiamo ad Halloween ci viene in mente il "dolcetto o scherzetto?" dei film americani, quando i bambini bussano ad ogni casa cercando di elemosinare qualche caramella.

Quando noi pensiamo a storie di paura oppure a mostri ci torna in mente quando da piccoli la notte avevamo paura che un qualsiasi mostro ci potesse portar via dal nostro caldo letto e questo diventava un pretesto per essere coccolati dalla famiglia. Nelle sere in cui la paura diventava troppa, chiedevamo ai nostri genitori di poter tenere la luce accesa.

Pensando ancora a storie di paura ci viene in mente un film che si chiama "Il conte Dracula" che ci terremmo a consigliarvi.

Questo film, del 1970, era ambientato in un castello della Transilvania.

Il protagonista era appunto il conte Dracula, un vampiro che succhiava il sangue al collo delle persone, specialmente delle donne, facendole diventare anch'esse dei

vampiri. Questo film è molto pauroso, fa venire la pelle d'oca!!

Pensando alla paura in senso generale noi la colleghiamo a tutte le cose che ci fanno paura, che sono di vario tipo: della morte, del gatto nero che attraversa la strada, di essere aggredito, delle bestie feroci, delle vipere.

Che dire, buona visione e buon halloween. Reparto IDR

IDR

## **MOSTRI E STORIE DI PAURA**

Oggi la redazione della CPA manca di molti elementi: alcuni di noi stanno affrontando alcune loro paure e oggi non è il giorno ideale per partecipare alla scrittura del nostro articolo... E noi affronteremo quindi l'impegno dell'articolo lasciando loro la mattina libera...

Nadia però, la nostra pietra miliare, ci racconta i suoi pensieri: la mia paura più grande è quella di perdere i miei affetti più cari: mio padre e mia figlia.

Inoltre sono sincera, considerando che fumo, ho paura di morire giovane (la morte causata dal fumo è una punizione perché siamo degli incoscienti).

Lasciare la Terra mi fa spavento perché non so cosa c'è dopo. Vedo il vuoto.

Mi è capitato qualche anno fa mentre ero ricoverata in SPDC di svenire e battere la testa al pavimento. Ricordo che in quei frangenti vidi un paesaggio di alberi di verde folto con un prato verde. Pensai che quello era il Paradiso.

Rimasi addormentata qualche minuto.

CPA RUGIADA

## **STORIE DI MOSTRI, STORIE DI SCHERZI**

Ognuno di noi crescendo ha sperimentato momenti di paura: chi per situazioni reali, chi per storie raccontate o film visti. Qualcuno di noi si è divertito a fare scherzi e suscitare la paura negli altri... leggete e scoprirete cosa abbiamo combinato!



Tiziana: la mia tata, quando avevo circa 8 anni, mi ha fatto vedere IT e sono rimasta traumatizzata, da lì non ho più guardato un horror.

Francesco: Quando avevo 10 anni, con i miei amici, riempivamo una bottiglietta di pipì e bagnavamo le persone che passavano... Facevamo anche scherzi più pesanti, senza pensare alle conseguenze, per esempio prendevamo i cachi ancora duri e li lanciavamo sulle macchine. Un giorno però un camionista si è fermato, noi ci siamo nascosti nell'erba alta e non ci ha trovati, però abbiamo preso paura e abbiamo smesso. Quando c'erano ancora le cabine telefoniche chiamavamo delle

persone a caso e chiedevamo "Signora, arriva l'acqua in casa sua?" e quando la signora rispondeva di sì, le dicevamo "e allora si lavi!" e poi mettevamo giù. Guardando i film di mostri non mi spavento particolarmente; non mi piace vedere gli horror o i film pesanti perché quelli mi impressionano. Ricordo il film di Dr. Jekyll e Mr. Hyde, questo sì che mi aveva colpito!! I veri mostri secondo me sono gli uomini e donne senza coscienza, come le persone che ti fanno innamorare e poi ti lasciano. Per colpa delle delusioni amorose puoi trasformarti da buono a cattivo, ti chiudi in te stesso e non vuoi più provare emozioni per paura di soffrire ancora. Il dolore può farti cambiare e si può arrivare a cambiare talmente tanto da farti diventare un mostro.

Antonio: non guardo spesso film coi mostri. Ho guardato pochi film con mostri spaventosi, magari quando avevo vent'anni li guardavo di più. Mi capita di guardare, saltuariamente, film con qualche scena di sangue ma solo perché ho letto che si tratta di finzioni, non è vero sangue. In generale però preferisco i film che riguardano il vero, veritieri.

Costantino: da piccolo avevo paura del buio e quindi avevo degli oggetti luminescenti sparsi un po' per la camera. Una volta la mamma è scivolata su questi giochi, e si è rotta il setto nasale! Questo però non era stato uno scherzo volontario... Come scherzo, ricordo che l'estate suonavo i campanelli delle case e scappavo, dopo il gest.

Carla: ci sono cose che mi fanno paura, come la caduta degli aerei, le navi che affondano, i vampiri, i lupi, i mostri, ad esempio quelli con la carne viva, senza pelle, o gli zombie. Mi fanno paura i film con storie violente, di sparatorie, sangue.. Conosco una storia di paura: dicevano che la mia casa era infestata dai fantasmi e di notte prendevano la linea telefonica, sentivo dei rumori e trovavo la cornetta spostata.

Walter: noi come scherzo suonavamo i campanelli di persone casuali per il paese. Da piccolo invece, quando lo zio non si accorgeva, gli rubavo le caramelle. Se penso a momenti di paura mi ricordo di quando andavamo a scuola e dovevo farmi accompagnare da mio nonno perché c'era una donna sordo-muta e avevo paura dei suoi atteggiamenti. Poi sono cresciuto e ho capito, mi è passata la paura. Ho preso un grande spavento quella volta che, tornando da pesca, avevo trovato due zingari al piano superiore di casa e sono scappato!

Miriam: ciò di cui ho paura sono i ragni o gli insetti in generale; anche dei carabinieri e qualunque persona abbia un'arma in mano. Probabilmente questa paura deriva dal fatto che quando ero piccola ha visto dei video non adatti alla mia età di allora, che mi hanno shockata.

Elsa: mi fa paura il temporale quando è forte, ma poi recito delle preghiere che mi tranquillizzano perché so che sono una soluzione a questa paura, che non dura molto. Ho molta paura anche della guerra, dei terremoti, dei

rettili e degli animali coi denti affilati. Evito di leggere libri o guardare film che mi fanno paura, non mi piacciono proprio.

CRM AGORA'

## **TUTTI ABBIAMO PAURA DI QUALCOSA**

Preparando le interviste per questo numero ci siamo accorti che tutti abbiamo paura di qualcosa, e che spesso le origini di questo terrore vengono dall'infanzia.

Alcuni di questi episodi riusciamo a ricordarci, altri hanno sede nel nostro inconscio più profondo.

Nonostante i nostri racconti siano stati a volte difficili da scrivere, ci siamo accorti che riusciamo a ridere dei nostri timori, se siamo tutti insieme speriamo quindi di strappare anche a voi un sorriso, e non di non farvi dormire la notte.

Ecco le nostre domande:

**Che cos'è che ti fa paura? Ti va di raccontarcelo?**

**Hai visto un film, letto un libro o sei stato protagonista di un episodio in cui hai avuto, o hai fatto paura a qualcuno?**

**Se tu potessi travestirti per fare uno scherzo pauroso, da cosa ti travestiresti?**

Ecco le nostre interviste:

- 1- Io ho una grande paura dei topi, mi fanno senso. Pensando a una scatola di pomodori in cui mia zia ha trovato un topolino mi fa sentire male ancora adesso.
- 2- Ho letto vari libri di Kay Scarpetta che sono piuttosto raccapriccianti.
- 3- Mi travestirei da mummia per fare uno scherzo a mia figlia che è molto paurosa.



Eleonora

- 1- Mi fa paura l'altezza, trovarmi di fronte al vuoto. E' una paura recente, dato che in gioventù sono salita su funivie molto alte ( il Cermis) senza alcun problema
- 2- Ho visto il film "L'esorcista" quando avevo sedici anni. Sono rimasta molto impressionata, soprattutto dal volto della protagonista. Per molto tempo mi sono fatta accompagnare a letto dopo aver controllato bene che sotto il letto non ci fosse nessuno.
- 3- Penso da scheletro. Fa sempre una certa impressione.

Cristina

- 1- A me fa paura il futuro, dove andrò a finire dopo di qua, questo mi spaventa perché ormai da otto anni non gestisco il mio futuro come vorrei.
- 2- Ho visto un film "l'esorcista" con mia sorella, e per un po' di tempo, visto che dormivo con lei, quando tiravamo giù le tapparelle e iniziavamo per gioco a far finta di vedere ombre o teste in giù e dallo scherzo diventava un incubo.
- 3- Io mi travestirei da lupo visto che quando ero piccola mi dicevano "attenti al lupo": mi è rimasta la paura del lupo. Poi cresciuta mi è passata ma quella paura che ho avuto mi ha spaventato parecchio.

Anonimo

- 1- A me fanno tantissima paura i topi e le vipere. Se io vado in montagna e vedo una vipera dopo per tutto il tragitto ogni rumore che sento mi spavento e vado in ansia.
- 2- Mia moglie ha il terrore delle lucertole. Un po' di anni fa per farla spaventare ho preso una lucertola piccola e gliel'ho tirata quasi mi sveniva.
- 3- Se dovessi spaventare qualcuno mi travestirei da zombie.

Roberto

- 1- A me fanno paura i sogni, gli incubi perché sono delle fantasie che mi terrorizzano.
- 2- Il film che mi ha fatto tantissima paura è "L'esorcista"
- 3- Non voglio fare paura a nessuno.

Pierluigi

- 1- Mi fanno paura i fiumi e i fossi, dove ci sono le correnti che ti tirano in fondo. Ad esempio la centrale elettrica di Trezzo d'Adda dove i fondali sono scuri.
- 2- Da piccolo ho visto un film che facevano seppellire un uomo vivo, da allora ogni tanto ho paura di essere anch'io sepolto vivo.
- 3- Sarebbe bello travestirmi da dinosauro e sono in vendita i vestiti e fanno veramente paura.

Andrea

- 1- Ho paura della morte, l'idea che tutto finisca mi fa un po' paura.



- 2- Una sera d'inverno ho fatto uno scherzo a mio papà. Gli ho messo nel riso giallo un ragno di plastica nero, l'ho nascosto molto bene e lui ha preso paura, ma poi siamo scoppiati tutti a ridere.
- 3- Da stregghetta

Alice Baldelli

- 3- Mi travestirei da pipistrello.

Anna

- 1- Non vorrei raccontarvi le mie cose private, ma devo dire con certezza la mia paura più grande era il rientro a casa di mio marito perché sapevo cosa mi aspettava.
- 2- Quando ero bambina c'era un signore seduto su una panchina, vestito di nero ( non faceva nulla) ma la mia mamma per farmi paura mi diceva l'uomo nero.
- 3- Mi travestirei da ragno per fare uno scherzo a mia nuora, perché lei ha paura dei ragni.

Marina

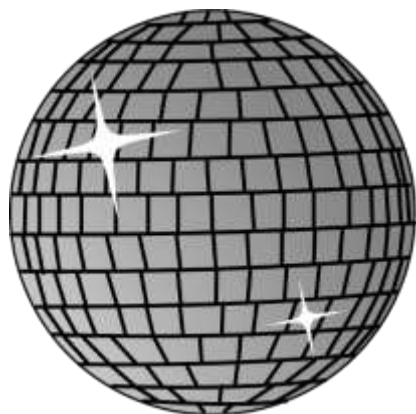
Dopo tanto parlare di paura, incubi e mostri, vorremmo però chiudere con la speranza come scrive Italo Calvino: "Ricordati sempre che i mostri non muoiono. Quel che muore è la paura che ti incutono"

Buon Halloween a tutti

**CPM Quadrifoglio**



## **HALLOWEEN...PER NOI!**



Antonio: Halloween è una tipica festa americana, loro ragionano diversamente rispetto a noi, nel senso che i giorni che per noi sono tristi, per loro sono una festa dove si divertono, si mascherano e fanno scherzi. Questa festa mi ricorda molto il film "Il corvo" con Brandon Lee ambientato nel periodo di Halloween: racconta la storia di un uomo che vendica la morte della sua amata uccidendo tutti gli uomini mascherati. Io Halloween lo festeggiavo andando a bere al bar o a giocare con gli amici. Mi ricordo che andavo con gli amici alla "Tenda" a Boario Terme, una discoteca che ormai non esiste più da almeno vent'anni.

Giulia: a me piace la festa di Halloween perché è una festa allegra dove i bambini si divertono a suonare il campanello mascherati da fantasmi, scheletri e streghe. Io e mia mamma prepariamo sempre dei dolcetti, caramelle e cioccolato per i bambini che vengono a suonare per fare "dolcetto o scherzetto". Ad Halloween ci sono anche le zucche illuminate sui davanzali e nei supermercati si trovano molti giochi per i bambini.



Donatella: mi piace molto la festa di Halloween. Vengono i bambini a suonare il campanello e io mi faccio trovare preparata con dei dolci.

Natasha: A me la festa di Halloween non piace; è una festa commerciale e pagana. Piace molto ai bambini, ma io non l'ho mai festeggiato anche perché ricordare i morti in questo modo non mi sembra rispettoso. Secondo me bisognerebbe ricordarli in modo più serio.

**CDP Il faro**

Mi raccomando, non perdere tempo per la maschera: vai già benissimo così!

**Buon Halloween!**



## **LE NOSTRE VACANZE AL LAGO**

Sette ragazzotti su un pulmino direzione lago di Garda! Ma che spettacolo!

Tre donzelle: una ballerina, una fantastica infermiera e una pazzarella Ep.

4 uomini pazienti e pronti a tutto!

Questo è il gruppo unito e affiatato che ha partecipato al gruppo vacanze estive 2022 CPA.



Dopo tanto tempo abbiamo optato per una minivacanza di una notte: due giorni in cui abbiamo sperimentato la relatività del tempo fuori dalla comunità perché quando si è in vacanza il tempo scorre in modo diverso, dove ci siamo dati al divertimento e ci siamo prestati anche alle nuove esperienze.

Ci siamo goduti ogni istante assaporando la calma ma anche l'avventura!

Ci siamo organizzati quindi con un favoloso pomeriggio in piscina e, non per dire, ma ci siamo proprio trattati bene soggiornando in un resort davvero di lusso!

In compagnia ci siamo gustati aperitivi, pranzi e la cena da veri buongustai.

Soggiornare poi tutti insieme nel trilocale è stato molto emozionante: una serata passata a raccontarsi cose mai uscite prima e una notte riposata per tutti tranne per uno di noi che proprio non ce la faceva a prendere sonno!

Sentirsi parte del gruppo è stata probabilmente la cosa più bella. Noi uniti fuori dalla comunità conosciuta a sperimentarci in posti nuovi e vedere che tutto veniva da sé riempiva il cuore.

Noi sette: ognuno con il suo prezioso contributo.





Il risveglio è stata la conferma della bellezza di vivere le cose fidandosi reciprocamente che tutto passa e tutto andrà bene se si sta insieme.

Una bella colazione e in partenza per scalare Manerba del Garda! Un panorama che ha ripagato dalla fatica e dalla paura delle altezze.

E di nuovo ripartire per scoprire Desenzano.



Due giorni pieni come non lo erano da così tanto... Rientrare entusiasti e pieni di adrenalina per la voglia di raccontare come è stato vivere senza gli ostacoli della routine della comunità.





I nostri sorrisi parlano da soli ma noi abbiamo voglia e bisogno di raccontare quanto sia importante per noi vivere così senza barriere.

Paola



## **LA NOSTRA PRIMA VACANZA INSIEME**

Il 25 e 26 agosto siamo andati a Manerba del Garda al residence "Onda Blu".

Il posto ci è piaciuto molto, l'alloggio era bello e confortevole: c'era un bagno comodo, una stanza col letto matrimoniale, la sala col tavolo, un divano letto matrimoniale e un terrazzo da cui si vedeva il lago.

All'interno vi era anche una bella piscina, ristorante e bar.

Abbiamo pranzato e cenato sul terrazzo, si stava bene e c'era molta tranquillità.

Siamo stati fortunati: il tempo è stato bello, c'è stato solo un temporale durante la notte.

In questa vacanza ci sono piaciuti i mercatini a Manerba ed il ristorante "Il gatto che ride" dove abbiamo mangiato bene ed i camerieri sono stati davvero gentili!!!

Dopo cena siamo andati a fare una passeggiata serale lungo lago e abbiamo ammirato il paesaggio con le lucine.

Prima della partenza siamo andati a Porto Torchio, un bel parco con bar, ristorante e mercatini, peccato che c'era un po' troppo caldo e poca ombra.

La cosa più bella della vacanza però è stata la compagnia e il fatto di condividere un'esperienza nuova tutti insieme. Ci sarebbe piaciuto fermarci di più ma non è stato possibile. Speriamo di poter fare una vacanza un po' più lunga l'anno prossimo. Intanto conserviamo i bei ricordi di questa mini vacanza.



CDP Il Faro

### **CONTATTI**

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

035/737642 Monica e Valentina. CRM Agorà

035/737678 Gabry e Sonia. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro