

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. 80**

**Novembre 2022**

## **EDITORIALE**

Modestamente è in continuo rinnovamento così come la nostra quotidianità.

Per questo mese vi proponiamo una storia che possa far nascere qualche riflessione mettendovi nei panni di qualcun altro.



“Ciao sono una ragazza di diciassette anni e sto passando un periodo difficile della mia vita.

Non mi riconosco più, non mi capisco e mi vien difficile parlarne. A casa dico sempre che va tutto bene perché non riesco a confrontarmi con i miei genitori.

Facciamo sempre finta che vada tutto bene quando siamo tra amici ma in fin dei conti non è così.

Quando usciamo in compagnia mi vesto spesso con la minigonna come tutte le ragazze della mia età ma in realtà non mi sento a mio agio, soprattutto nel mio corpo.

Chissà se solo io mi sento così, chissà se tutto questo è normale...”

***Ma esistono davvero quelle persone che quando dici che hai bisogno di loro, escono di casa e vengono da te?***

## CIAO CARA RAGAZZA

Ciao cara ragazza,  
Innanzitutto vorremmo ringraziarti per aver condiviso con noi la tua storia.

Ora proveremo a metterci noi al posto tuo, nei tuoi panni e cercheremo di immedesimarci in ciò che stai vivendo.

Hai mai parlato delle tue sensazioni e dei tuoi disagi con i tuoi genitori oppure con il tuo gruppetto di amici? Cerchi di vestirti come le tue amiche, e quindi di omologarti, per essere accettata? Hai paura del confronto con gli altri perché temi di essere giudicata ed esclusa per quello che sei?

Visto che faticavi a parlarne, hai provato a confrontarti con uno psicologo?

Sai, potrebbe capirti. Prova ad informarti, nella tua scuola ci sarà sicuramente uno psicologo e questo potrebbe essere una bella occasione.

Anche a noi è capitato (e capita spesso) di aver paura a fare qualcosa per via del giudizio degli altri. Anche a noi capita di non sentirci a nostro agio con il nostro corpo. Quando ci capita ne parliamo con il personale che ci circonda, dall'educatore all'infermiere, allo psichiatra, visto che il confronto con i famigliari non è spesso immediato.

Il consiglio che ci sentiamo di darti, oltre che provare a confrontarti con professionisti, è quello di cercare di essere autentica, di essere te stessa e seguire la tua identità cercando di non dar peso ai pregiudizi del mondo che ti circonda.

A presto,



IDR

## OGNI CAMBIAMENTO PUO' FAR PAURA...

Appena è stato spiegato il tema del numero del giornale, dello spessore di questo intervento, abbiamo avuto timore di non riuscire a dare il nostro contributo nella maniera migliore e il primo pensiero è stato di non fare nulla, ma il desiderio di riuscirci e di essere utili in qualche modo con i nostri suggerimenti ci ha fatto provare a scrivere questo articolo.

Non è sempre facile per noi esprimere i sentimenti e le emozioni, a volte ci sentiamo un po' vuoti...



In un certo senso non siamo nemmeno allenati ad aiutare gli altri, a volte siamo troppo centrati su noi stessi e quindi ci sentiamo un po' fuori allenamento a fare questo esercizio.

Ascoltata la storia la prima cosa che abbiamo pensato è stato di provare tenerezza e vicinanza a questa ragazza. Ci ha suscitato sentimenti di protezione immaginando stesse soffrendo.

L'adolescenza è un momento di cambiamento (corpo, mente, giudizi, personalità) difficile perché ogni cambiamento può far paura.

Fa soffrire l'emozione di solitudine che ci avvolge quando ci si sente soli, un suggerimento potrebbe essere quello di cercare la compagnia di chi ci fa stare bene (amici, cugini, un conoscente, il proprio animale domestico...). A scuola dovrebbe esserci la figura dello psicologo e noi le consigliamo di confidarsi, confrontarsi, trovare coraggio per parlare.

E' normale sentire disagio certe volte... Tirare fuori le emozioni è difficile e può far male, sentire dolore nel dargli una forma, ma è utile per crescere.

Non deve preoccuparsi se a casa non la capiscono, però potrebbe pensare a un sostegno di rete: lo stesso psicologo potrebbe parlare anche con la famiglia che se saranno persone sensibili e intelligenti sfrutteranno al meglio tale opportunità.

Inoltre è importante che passi il messaggio che andare dallo psicologo non sia per i malati e basta, averne vergogna...

Lo psicologo aiuta senza criticare!

Nei paesi piccoli forse c'è ancora un po' di pregiudizio mentre nelle grandi città ormai è sdoganato... Ci viene un po' un paragone tra piccolezza del luogo e dell'età:

giovani ragazzi non abbiate timore di rivolgervi a chi può aiutarvi.

**Siate come una grande città che va oltre alle etichette!!!**

CPA RUGIADA

## **CI SIAMO IMMEDESIMATI IN TE...**

Questa lettera ci ha fatto pensare alla nostra adolescenza, che per alcune di noi ha rappresentato un periodo difficile e l'esordio di alcuni problemi di salute mentale.

Anche la questione delle difficoltà comunicative con i genitori ha risvegliato in noi sensazioni vissute, la difficoltà di non sentirsi a proprio agio e non saper spiegare davvero quello che frullava per la testa.

Elsa: lo ho iniziato a star male a 18 anni, e ricordo il rapporto difficile che avevo coi miei genitori. Avevo un diario su cui scrivevo, ma mi ricordo che continuavo a piangere: forse mi sarebbe servito un supporto, ma la mamma non voleva mandarmi dallo psicologo. Aveva però avuto l'idea di mandarmi in montagna da mia zia: la natura, le passeggiate, aver staccato con la vita quotidiana, erano state un toccasana, mi avevano rigenerata.



Tiziana: ero in vacanza dal liceo quell'estate, ricordo che facevo colazione da sola e poi andavo tutti i giorni in bicicletta, avevo iniziato una dieta dimagrante, ero diventata magra. Indossavo vestiti larghi così i miei familiari non si accorgevano, il primo che ha capito che qualcosa non andava è stato mio zio. Finite le vacanze, ero tornata al liceo e ricordo che le mie compagne non mi avevano riconosciuta. Dopo un po' mi è venuto l'esaurimento, per fortuna mi hanno ricoverata in ospedale, dai controlli si sono accorti che mi stava scoppiando il cuore. Io non raccontavo mai niente a mia mamma, parlavo più facilmente con mio fratello. Eravamo e siamo molto legati, gli chiedevo consigli anche intimi o sulle amicizie. Mia sorella mi veniva a trovare e mi coccolava, ricordo che quando ho compiuto i 18 anni ero in psichiatria e sono stata comunque felice perché mio fratello e mia sorella mi avevano organizzato una bella festa in ospedale.

Walter: a me questa lettera ha ricordato la mia adolescenza, che è stata un periodo sereno. Avevo fatto la morosa e andavamo a divertirci insieme, e anche se suo papà non era d'accordo io andavo a trovarla col motorino. Dal punto di vista comunicativo, sono sempre riuscito a sfogarmi ed aprirmi coi miei zii.

Martina: Anche io alla sua età ho iniziato a dare i primi segni della malattia ma non riuscivo a parlarne, nonostante la mamma mi portasse da una psicologa non riuscivo a parlare neanche con lei. Non mi sentivo a mio agio, avevo paura di tutto e tutti. Io amici non ne ho mai avuti.

Rosy: credo che sia normale per un adolescente sentirsi a metà tra la fanciullezza e il diventare grande. Io a 17 anni lavoravo come baby sitter di giorno, alla sera avevo 4 ore di studio di pittura, mi sentivo in una fase di passaggio, un periodo delicato, fragile, in cui ci si fanno tante domande. Purtroppo la mia famiglia, con cui non mi trovavo bene, mi ha traviato. Mi sono comunque divertita tanto, ho avuto un anno in cui non sono stata bene ma poi è passato.

Insieme abbiamo poi pensato a come avremmo potuto rispondere alla lettera di questa ragazza, dandole consigli o comunque facendole presente il nostro punto di vista.



Costantino: le consiglierei di andare da uno psicologo e di provare a cercare una compagnia di amici con cui trovarsi bene. E' un'età difficile, se si sbaglia compagnia si va sulla cattiva strada.

Carla: Secondo me questa ragazza non deve imitare gli altri ma essere sé stessa, almeno per quanto riguarda la minigonna. Per riuscire a fare questo dovrebbe fregarsene di come si vestono gli altri e mettersi i vestiti che secondo lei le stanno meglio.

Francesco: ne ho già abbastanza dei miei di problemi, ognuno deve risolvere i suoi. Però le consiglierei di provare a capirsi e cercare le risposte dentro di sé, perché a quest'età deve ancora conoscersi, portando pazienza. L'importante è che riesca a conoscersi e capirsi perché è ancora molto insicura e non vuole aprirsi coi suoi genitori per paura delle risposte.

Miriam: le risponderai che non è sola, non è strana. Potrebbe cercare un animatore/ educatore per esempio dell'oratorio con cui aprirsi e dire la sua. E' normale che non si senta nel suo corpo e si senta strana, anche io ne ho passate, anche di peggio probabilmente, quindi non è sola.

Detto questo, voi cosa ne pensate delle parole di questa ragazza? Per noi, sono state uno stimolo di riflessione!

**CRM AGORA'**

## ***IO AL POSTO TUO***

Questo tema ci ha coinvolto molto, ma ci ha anche messo alla prova. Non è stato facile parlarne, perché ci ha costretto a tirar fuori ricordi dolorosi. In particolare nel nostro gruppo il discorso è caduto quasi subito su esperienze di bullismo subite a scuola o al lavoro, e su momenti difficili, vissuti a casa.

Ma non ci siamo persi d'animo, e anche se con l'autostima un po' abbassata, abbiamo provato a dare consigli, o soluzioni.

In generale il personale scolastico viene ritenuto poco di supporto nella gestione delle vicende fra compagni, ma si potrebbe però parlare con uno psicologo, o con un insegnante di sostegno, se la scuola offre questi servizi.

Molti ritengono gli amici (quelli veri, che sono sempre molto pochi), una grande risorsa, mentre altri propongono comunque di tentare un dialogo con i genitori, che forse non sono lontani, ma solo troppo impegnati per vedere il malessere dei figli.

Un pensiero comune è stato quello che si debba comunque provare a far qualcosa anche a livello personale, per stare meglio, come fare sport, tenere un diario, urlare quando non ce la si fa più, oppure usare l'ironia per sdrammatizzare le proprie fatiche.

D'altro canto, abbiamo evidenziato alcune fatiche della società moderna, che sono genitori assenti, minor senso di comunità, che porta a minori relazioni e a maggiori difficoltà nel fare amicizia.

In mezzo a questo mondo complicato, questi sono i nostri pensieri.

Ecco le nostre domande:

1. Ti sei mai sentito nello stato d'animo che racconta questa ragazza? Ti va di raccontarcelo?
2. Quali consigli ti sentiresti di darle?
3. Cos'è una cosa che ti dà serenità nei momenti di difficoltà?

Ecco le nostre interviste:

1. Sì, anche io ho provato disagio nei momenti in cui non stavo bene. Il disagio di essere in mezzo agli altri e il disagio del corpo, sentito inadeguato.
2. Di affidarsi a uno specialista che la possa accogliere, perché amici e famiglia spesso non sono in grado di aiutare chi ne ha bisogno.
3. Leggere e scrivere. Stare con il mio cane.

ANONIMO

1. In questo particolare tipo di situazione mai, spesso provavo ansia ma dipendeva molto da fattori esterni più che un disagio riguardante il mio corpo. Non è mai stato legato tanto al mio aspetto esteriore.
2. Accettarsi perché si tratta solo di una fase della vita, ad un'età diversa si cambiano prospettive e priorità.
3. La lettura è il mio sfogo personale.

ALBERTO

CPM Quadrifoglio

## ***APRIRSI PER NON SENTIRSI SOLI***



Ascoltando questa storia ci siamo immedesimati nella ragazza e abbiamo ricordato alcuni momenti della nostra vita da adolescenti.

Questa è una fase delicata della crescita di ognuno che porta con sé delle "complicazioni". Diventare una persona adulta non è semplice, è un passaggio che può essere doloroso.

L'adolescenza è un periodo in cui spesso si entra in conflitto con i genitori e non si riesce a parlare liberamente perché si ha paura di non essere capiti e si fa di testa propria.

In questa età spesso si vivono con fatica i cambiamenti del proprio corpo.

Si passa da essere bambini ad essere adulti e queste trasformazioni portano insicurezze: paura di non piacere agli altri per come siamo, vergognarsi e desiderare di voler essere diversi.

Anche parlare di emozioni con gli altri può essere difficile.

Il consiglio che vorremmo dare è di rivolgersi ad uno psicologo, perché può essere una persona che ti dà sostegno, che ascolta senza giudicarti, senza pregiudizi su di te e che ha un punto di vista diverso rispetto alla persona interessata e alla famiglia. Sicuramente il parere di una persona esterna può

aiutare ma anche parlarne con chi ci vuole bene può essere un primo passo importante.

Non bisogna chiudersi in sé stessi perché parlare con qualcuno può essere un aiuto per affrontare un momento difficile.

Pensiamo che oggi sia un po' più dura rispetto ai nostri tempi, anche se forse si ha più possibilità di parlare dei problemi: per esempio a scuola è disponibile uno psicologo a cui ci si può rivolgere per qualsiasi tema, raccontare ciò che succede, le emozioni che si provano e le difficoltà che si incontrano.





Purtroppo però oggi si guarda molto all'aspetto esteriore e a ciò che si possiede: cellulari, vestiti di marca...

I ragazzi e gli adolescenti vogliono essere tutti uguali, nel vestirsi e nel comportarsi. Il telefonino poi non aiuta, li estranea dal mondo e non li fa parlare tra di loro nemmeno quando sono vicini, nella stessa stanza.

La musica a volte non è più qualcosa che si condivide ma un mezzo per togliersi i pensieri e spesso infatti viene ascoltata in cuffia.

Accanto alle difficoltà di questo periodo a volte si prendono strade e compagnie sbagliate, qualcuno può cadere nella trappola delle sostanze e finire in brutti giri.

Ognuno di noi ha ascoltato storie o è stato protagonista di momenti così.

Parlarne oggi ci dà la possibilità ancora una volta di aprirci e di non sentirci soli.

Sappiamo che queste cose non sono successe solo a noi e allora ci sentiamo un pochino meglio.

CDP Il faro

## **VACANZE AL MARE**

Continua la rassegna sulle vacanze estive, anche se ormai l'aria si è fatta fresca e le tintarelle sono ormai sbiadite...

Ecco i ricordi del gruppo della CRM che, gli ultimi giorni di agosto, si è goduto cinque giorni a Viserbella di Rimini.



**Francesco:** La cosa che mi è piaciuta di più è stato il cibo e fare il bagno, perché pensavo di non essere più capace! Facevo fatica ad uscire dal mare per le onde, mi facevo aiutare.

Per poter fare il bagno bisognava camminare un po' per arrivare nell'acqua alta, ma era molto bello.

Mi sono ricreduto sull'uscire la sera, all'inizio non ero tanto dell'idea ma sono stato molto contento di essere uscito, mi è piaciuta anche la compagnia. Si mangiava davvero benissimo, c'erano tante scelte al buffet, c'era davvero di tutto e di più. La sera prima ci facevano scegliere cosa mangiare il giorno dopo.

In particolare la colazione era buonissima e soprattutto c'era una vasta scelta di cose buone! Un aneddoto divertente è quando la sera andavamo a dormire, il mio compagno di lettone non riusciva a prendere sonno e continuava a muoversi facendo muovere anche il letto.

Non abbiamo avuto nessun problema, nessuno è stato male e siamo stati bene. Al ritorno ci siamo fermati a mangiare la piadina ad Albino. È stata proprio una bella esperienza.



**Costantino:** Mi è piaciuto uscire la sera e il mangiare. La camera era un po' scomoda, un po' piccola, perché eravamo in quattro persone in poco spazio, non riuscivi quasi ad entrare in bagno.

Mi è piaciuto anche andare al bar; una sera eravamo in un bar e un compagno si è voluto sedere vicino ad una ragazza, ma non ci siamo accorti che c'erano anche due ragazzi con loro e quindi si sono arrabbiati con noi.

Se l'anno prossimo ci sarà l'occasione vorrei andare ancora, però in un albergo più grande. Abbiamo beccato quattro giorni belli e uno brutto dove siamo dovuti rientrare dalla spiaggia. La sera giocavamo a carte e quando a piovuto abbiamo giocato ad "avanti un altro" e ci siamo divertiti.



**Marco:** Abbiamo messo alla prova la nostra capacità di gestione degli spazi (in una stanza quadrupla con un solo bagno) e anche le nostre capacità di rispettare gli altri e le tecniche di rilassamento.

Mi è piaciuto tutto, è stata una bella vacanza.

Adrelinea pura... entrando in camera vidi una montagna da scalare, un ponte, l'Everest!

I miei amici di cordata mi aiutarono a salire al 2° piano del letto a castello. La vista era immensa, l'aria rarefatta da vulcani sfiati di risate.

Al dolce risveglio con tutti i compagni con un'organizzazione speciale si partiva per la prima colazione.

Con tanto entusiasmo andavamo al mare con le operatrici, le quali ci illustravano l'orizzonte!!!

Dopo un pomeriggio in allegra compagnia arrivava la sera e con la rinnovata forza ci preparavamo alla buona serata!

La musica del paese deliziava le nostre orecchie; una nota di merito quando il sindaco ci ha ricevuto con un grande cuore rosso in cui fare la foto.

CRM Agorà



## RICARICA CULTURALE

### Il Santuario della Madonna del Frassino a Oneta

La chiesa fu costruita sul luogo dove avvenne il **miracolo mariano** dell'apparizione nel 1512 e ultimata nel 1520. L'edificio originariamente, era di piccole dimensioni definito oratorio campestre e intitolato alla Visitazione di Maria alla cugina Elisabetta con la sorgente d'acqua posta nel porticato. Fu quindi oggetto di una prima ricostruzione nel 1524.

Il miracolo avvenuto, secondo la tradizione, nella località detta Frassino di Oneta in Val Seriana, presenta diverse versioni, che potrebbero essere però originate da un unico evento. La narrazione riporta che il 2



luglio del 1512 Petruccia Carobbio, una giovane fanciulla cieca e sofferente, sedeva presso un frassino mentre custodiva le sue pecore, pregando e invocando l'aiuto della Madonna, quando le comparve una signora che le guarì gli occhi chiedendole di far edificare una chiesa a Lei dedicata, vicino all'acqua della sorgente che miracolosamente aveva iniziato a sgorgare. Proprietario del sito era Giovannino de Berzi, che vendette parte dei fondi a Pietro di Comino Batalino lasciandone però una frazione per l'edificazione del luogo di culto, che venne ultimato nel 1520.

Gli atti della Visita pastorale di san Carlo Borromeo indicherebbero la presenza nella chiesa di una cassetta contenente un panno macchiato di sangue, sarebbero le lacrime che la Madonna dipinta sopra l'edificio costruito sopra la sorgente d'acqua aveva versato.

Questa informazione riporterebbe che il miracolo non è solo nell'apparizione della Vergine ma anche nelle lacrime di sangue versate dalla sua immagine prodotta sul muro di un edificio.

*“E' un bel posto, immerso nel verde con la possibilità di mangiare all'aperto o al ristorante. Da qui partono diversi sentieri per chi ama camminare, è infatti inserito nel **Cammino dell'Alta Via delle Grazie**.”*

*È possibile anche ammirare, tra le rocce del monte Alben che fanno da scenografia a questo Santuario, la fioritura della **Primula Albenesis**, che cresce soltanto qui e che ha catturato l'attenzione della rivista Orobie e di numerosi appassionati.*

*Ringraziamo il custode Boris che ci ha narrato la storia ed è stato molto accogliente. Il tempo con noi non è stato molto clemente ma è stata comunque una gita affascinante.”*

#### **Che cos'è il cammino dell'Alta Via delle Grazie?**

Il Cammino Alta Via delle Grazie nasce da un'idea di Gabriella Castelli e Giovanni Battista Merelli. Ispirati dal famoso cammino di Santiago de Compostela hanno deciso che anche nei dintorni di casa si poteva intraprendere la “busqueda” ovvero la ricerca interiore.

E hanno creato un percorso nelle cui tappe ci sono ben 18 Santuari Mariani.

Ognuno con una storia meravigliosa e un messaggio spirituale da scoprire.

<https://www.altaviadellegrazie.com>

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