

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

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 9 n. 83

Febbraio 2023

EDITORIALE

L'incontro tra due mondi apparentemente lontani. Dopo un incidente di parapendio che lo ha reso paraplegico, il ricco aristocratico Philippe assume Driss, ragazzo di periferia appena uscito dalla prigione, come badante personale.

Inizialmente Driss sembra non voler fare nessuno sforzo per imparare le mansioni che deve svolgere, ed apparentemente la sua esperienza sembra doversi concludere in fretta. Ma in breve i due iniziano ad instaurare un bellissimo rapporto: Driss si pone verso Philippe senza preconcetti a differenza di tutti gli altri, facendogli dimenticare del suo problema fisico.

I due trascorrono tanto tempo insieme, girando per la città di notte come Philippe era abituato a fare ai vecchi tempi, e tra i due subentra una complicità che li porta a scambiarsi confidenze: Philippe confida a Driss di essere diventato tetraplegico dopo un incidente occorso mentre faceva parapendio e che lui e sua moglie, nel frattempo morta a causa di un tumore, non potevano avere figli e per questo avevano adottato una bambina, Elisa, con cui non ha più frequenti rapporti. Inoltre Philippe ha una relazione di tipo epistolare con Éléonore alla quale non ha mai voluto mostrarsi temendo che il suo stato fisico potesse spaventarla e allontanarla, ma Driss lo sprona a non avere paura e ad avere stima di sé stesso.

Philippe, invece, insegna a Driss ad apprezzare la musica classica e lo spinge a scoprire la sua vena artistica nel campo della pittura astratta, riuscendo addirittura a piazzare un suo quadro ad un amico.

I due sono diventati ormai "quasi amici".



GENITORI E MODELLI DI RIFERIMENTO

L'argomento di questo mese ci sembra molto complesso: non sappiamo da che parte iniziare. Forse oggi non siamo nella nostra forma migliore e abbiamo più difficoltà ad esprimere i nostri pensieri rispetto questi temi. Siamo rimasti un po' in silenzio, poi abbiamo cercato alcune parole chiave ma con fatica abbiamo tessuto una rete da cui partire sul tema genitorialità.

Abbiamo segnato sul foglio:

affetto/assenza

sentimenti positivi/negativi

paritario/impari

fiducia/sfiducia

percorsi di costruzione di carattere, identità e autostima.

Ma, oltre questo elenco, non riuscivamo ad andare. Trasformare questi punti in concetti e frasi coerenti è stata un'impresa.

Verbalizzare questo significava parlare anche di noi: prendere atto di alcuni dolori e sconfitte, piuttosto che scoprire fallimenti ancora camuffati... così come ricordare i nostri vissuti anche quelli belli ci fa riflettere su come interpretiamo la nostra realtà: come quando diciamo "voglio un bene immenso ai miei genitori anche se capitava che...".

Abbiamo provato quindi a parlare e a concentrarsi sui modelli di riferimento con minor fatica (forse perché tematiche più neurali rispetto al nostro vissuto?), ma sempre con una sensazione di non riuscire a cogliere il senso. Il modello di riferimento può essere specifico di un particolare periodo della propria vita e questa precarietà alla fine non ci convince...

Ci siamo concentrati quindi sull'argomento filo conduttore tra le comunità: gli aspetti per noi interessanti del film "Quasi Amici".

La sorpresa è stata che analizzando questa storia concreta abbiamo ritrovato in molti punti ed esempi l'elenco di temi che noi abbiamo elencato rispetto al tema della genitorialità.

Un po' spiazzati e spaesati abbiamo cercato quindi un po' in rete dei suggerimenti sul tema.

Ci ha colpito molto un articolo "pesante" perché diretto e sincero fino in fondo.

Ne riportiamo alcuni stralci presi qua e là per noi più significativi:



"Ognuno di noi cresce e si forma in un sistema familiare in cui i legami che instaura finiscono per segnare e forgiare (in modi non sempre evidenti) la sua personalità. Sì, la nostra personalità inizia a formarsi entro i legami che abbiamo stretto con gli altri componenti della nostra famiglia d'origine."

"In un sistema familiare equilibrato, quando emergono problemi, questi si affrontano usando una comunicazione aperta, vagliando diverse opzioni e soluzioni e soprattutto, se necessario, senza paura di chiedere aiuto all'esterno."

Insomma, le problematiche, di qualunque natura esse siano, vengono accolte come parte del gioco, come qualcosa di inevitabile che di certo può creare scompensi ma che di certo può essere superato "lavorando insieme" e "comunicando" in modo chiaro."

"Quando in famiglia sono presenti genitori disfunzionali, fin da piccoli, siamo esposti a un modo di gestire i conflitti e le problematiche completamente inopportuno."

“Nelle famiglie disfunzionali la presenza di un problema viene negata. Se c’è un problema, non se ne parla, si finge di nulla oppure si minimizzano gli effetti.”



“Nelle famiglie disfunzionali, infatti, esistono fazioni. Non c’è un nucleo coeso ma ci sono alleanze forzate dove i bambini vengono usati e ne ottengono il peggio (imparano, infatti, che non ci si può fidare di nessuno, neanche di chi dice di amarli).”

“I bambini che crescono in sistemi familiari come questo potrebbero migliorare la loro condizione stringendo legami extra-familiari in grado di fare da modello.”

“Strumenti utili per scoprire chi sei veramente oltre i drammi familiari che hai sofferto. Con i loro comportamenti disfunzionali i genitori ci insegnano la sfiducia, la rinuncia, la

rabbia, l’angoscia... ma imparando a guardarci dentro, possiamo trarre ben altri insegnamenti”.

Estratti da un articolo di Psicoadvisor

Tutto questo è difficile da sintetizzare, dirsi poi le cose come stanno fa male.

Però siamo fiduciosi che migliorare e stare bene si può: si può trovare strumenti e insegnamenti per essere una versione migliore di noi, tutto sommato alla fine di tutto.

CPA RUGIADA

I NOSTRI MODELLI DI RIFERIMENTO

Dopo aver guardato tutti insieme il bellissimo film “Quasi amici” ci siamo soffermati qualche istante, provando a riflettere sull’importanza dell’aver accanto una figura di riferimento, un amico, un conoscente o un parente che ci stia vicino nei momenti difficili e che condivida con noi quelli più felici e spensierati.

Francesco ci racconta che pensava di aver trovato in un amico la sua figura di riferimento: pensavo fosse un amico importante, ma poi non si è rivelato per quello che era e io ci sono rimasto molto male. Per figura di riferimento intendo qualcuno di cui fidarmi e con cui fare un sacco di cose. Nella mia famiglia non l’ho trovato.

Costantino invece afferma che la sua figura di riferimento principale è stata la mamma, poi alcuni amici e infine Carla in comunità. “Mia mamma mi ha adottato quando ero in Romania, e lei mi ha salvato dalla guerra, mi ha segnato molto. Se ne è andata quando avevo solo 11 anni e sono stato molto male. Mia mamma era molto affettuosa. Anche mio papà lo è stato, ma aveva un carattere diverso, era più “crucco”.

Per Katia la figura di riferimento è stata la zia Maria, ora non c’è più: mi ha fatto da balia quando mia mamma era un po’ “fuori” per la morte di mio fratello. Ho chiesto di poter essere adottata da loro ma non è stato possibile. L’ho sempre considerata come una seconda mamma. Mia mamma adottiva è un’altra importante figura di riferimento. In passato non mi ha mai fatto da madre, ora sì e la ringrazio tanto. Ora la considero davvero mamma e figura di riferimento.

Rosangela ci racconta che per lei i modelli di riferimento sono stati la madre, Pier Giorgio (un grande amico) e uno zio. Avevano in comune la bontà, il sapersi sacrificare e l’essere generosi, molto allegri. Quando andavo a casa si respirava sempre aria buona pura e allegra, mi hanno dato un grande esempio.

Per Tiziana i modelli di riferimento per tutta la vita sono stati i genitori, “soprattutto da quando mi sono ammalata a 17 anni. Mi hanno sempre sostenuto nonostante non sono perfetta e anche ammalata. Mi hanno sempre aiutato, nel bene e nel male. Erano felici dei miei successi. Anche quando ho incontrato degli insuccessi nella mia vita, non mi hanno mai abbandonato, ma mi hanno sostenuta. Oltre ai miei genitori ho anche un amico frate che si è sempre interessato/ricordato di me. A volte sono andata a trovarlo, io gli racconto i miei problemi e lui mi consiglia, mi dà aiuto. In questa comunità ho trovato anche un’altra figura di riferimento e le voglio bene come una sorella.”



Miriam pensa che nel bene e nel male ha sempre avuto i suoi genitori e la sua migliore amica. “Perché anche quando il papà mi trattava male per me era una figura di riferimento molto potente e anche se mi diceva cose brutte io gli credevo. Ora i miei punti di riferimento sono gli operatori, perché mi sono vicini soprattutto nei momenti difficili, ma non solo.”

Infine, Martina riflette e dice che finora non ha avuto punti di riferimento, “mi sono sempre arrangiata da sola. Da qualche mese a questa parte c’è con me una persona che mi sta sostenendo tantissimo, nel bene e nel male e mi aiuta molto. Dopo che mi sono sempre arrangiata da sola, saper di poter contare su qualcuno mi da forza.”

CRM AGORA’

PUNTI DI RIFERIMENTO

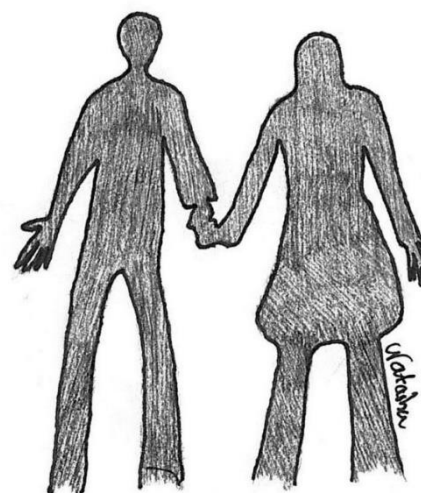
Con la redazione CPM ci siamo riuniti in due volte per vedere il film “Quasi amici”, nella sua versione americana, omonima del famoso film di successo francese. Opinione comune del gruppo è che il film sia molto realistico. Dris, alla ricerca di un escamotage per avere il sussidio di disoccupazione, non sapeva davvero chi fosse Philippe, e quanto fosse ricco. Quello che inizia per gioco (e anche un po’ per sfida) dopo poco lo appassiona e lo spinge a rimanere ed impegnarsi, facendo anche meglio di altre persone, con una laurea che li qualificava maggiormente.

Quello che abbiamo apprezzato del film è che, conoscendosi, i due hanno conosciuto anche i reciproci bisogni, si sono trovati simpatici, ma anche empatici. La relazione fra queste due persone funziona perché non è a senso unico, ed entrambi possono dare qualcosa all’altro. A Philippe mancava un obiettivo nella vita, si limitava a “tirare avanti”, senza motivazioni. Si è sentito meglio quando ha cominciato ad occuparsi di qualcuno, o di qualcosa. Per contro il badante credeva molto in sé stesso, anche se doveva fare cose che non sapeva o non voleva fare. Ma lui, a contrario di quasi tutti, non dà per scontato che Philippe non provi dei sentimenti, e si prende cura dell’uomo nella sua interezza. Una scena che molti hanno notato, è che Philippe accetta con passività la sua morte, e si arrabbia con chiunque cerchi di farlo vivere. Ma quando sta male e interviene Driss, invece, non gli dice nulla.

Secondo noi è importante che Driss faccia ridere il suo assistito, che gli faccia provare emozioni positive. All’inizio è molto difficile farlo ridere, ma durante il film è come se si sbloccasse un’energia che lo coinvolge di più nello stare al mondo.

Quello che ci è piaciuto del film è che inizialmente intorno al malato c’è un alone di tristezza, tutti seguono il protocollo e Philippe non fa nulla per cambiare la situazione., come se seguendo delle regole prefissate si potesse “ignorare” la sofferenza psichica. Dris invece, che pure soffre (per motivi diversi), reagisce al dolore provato, e insegna a Philippe a fare la sessa cosa. Un po’ come se prendendomi cura dell’altro, anche l’altro poi si prenderà cura di me.

Auguriamo a tutti una buona visione del film, che merita!



CPM Quadrifoglio

ACCANTO A NOI...

Questo mese affrontiamo un argomento importante: parlare di genitori o delle persone che sono state e sono importanti nella nostra vita non sempre è semplice, perché a volte le persone più significative per noi sono anche quelle con cui più frequentemente entriamo in conflitto soprattutto nell’età dell’adolescenza che è quel momento della crescita in cui ognuno cerca la sua strada, la sua indipendenza.

Ci siamo confrontati sulle nostre esperienze e ognuno ha portato il suo punto di vista.

Il nostro rapporto con i genitori non sempre è stato facile; per qualcuno i genitori sono delle presenze un po’ “ingombranti” e nonostante l’affetto reciproco che ci lega, molte volte non riusciamo ad instaurare con loro un rapporto sereno.

Per altri il rapporto con i genitori è stato e continua ad essere molto significativo perché sono quelle persone che ci hanno sempre sostenuto e spronato per il nostro bene, per rendere migliore la nostra vita aiutandoci a risolvere i nostri problemi.

“Oggi è stata una giornata difficile”, disse Pooh. “Vuoi parlarne?” chiese Pimpi. “No” disse Pooh dopo un po’. “No, non credo”. “Va bene”, disse Pimpi, e si sedette accanto al suo amico. “Cosa stai facendo?” chiese Pooh. “Niente” disse Pimpi. “Solo, so come sono i giorni difficili. Molto spesso non va di parlare neanche a me nei miei giorni difficili”. “Ma...” continuò Pimpi, “i giorni difficili sono molto più facili quando sai di avere qualcuno lì per te. E io sarò sempre qui per te, Pooh.”

A volte i genitori ci hanno fatto vivere belle esperienze come quella dello sport, accompagnandoci durante le gare, facendoci sentire la loro vicinanza e tifando per noi, oppure ci hanno semplicemente ascoltato e cercato qualcuno che potesse aiutarci, come ad esempio lo psicologo. È importante per crescere avere qualcuno che trova il tempo per ascoltarti.

Non solo i genitori, ma anche persone che non sono i nostri famigliari ci hanno sostenuto e aiutato nei momenti difficili e per

questo sono diventate per noi persone di fiducia, a cui ci possiamo rivolgere e che continuano a starci vicino.

Altre volte abbiamo trovato sostegno a scuola, in qualche professore che ci ha capito e ci ha dato gli stimoli giusti per crescere, per prendere sicurezza e scegliere la nostra strada.

Sappiamo che anche se ne parliamo, anche se veniamo aiutati, i problemi che abbiamo spesso non si risolvono, ma avere vicino delle persone importanti, ci aiuta ad accettare e convivere con noi stessi.

Se possiamo dare un consiglio è quello di fidarsi dei propri genitori e delle persone che ci possono aiutare senza aver paura di parlare quando qualcosa non va.

CDP Il faro

SPECIALE GOLDEN TICKET: RACCONTO DI UN'AVVENTURA

Il 4 Gennaio, come già era stato anticipato nell'articolo precedente, abbiamo trascorso tutti insieme una bella giornata a Lovere. Dopo una breve passeggiata ci siamo fermati per un magnifico pranzo al ristorante Pinocchio!

Era un desiderio espresso da noi e si è realizzato!

La pizza era buona e anche il dolce. Il tempo era nuvoloso, faceva freddo ma comunque, andare a Lovere, è sempre bello. Ci è piaciuto passare del tempo insieme ai nostri amici, anche delle altre comunità. Alcune persone non le conoscevamo, altre sì ma è stato comunque bello stare tutti insieme.

E' stata una giornata particolare perché è una cosa rara organizzare una gita fra comunità e questa unione ha reso tutto più semplice: insieme e sorridenti al lago. La vista era stupenda: un paesaggio rilassante. E' stata l'occasione per vivere una giornata diversamente dalla routine. Poter condividere momenti anche con persone a noi vicine ma con cui si ha poca confidenza è stata occasione di crescita, fatica ma anche soddisfazione.

A qualcuno, in particolare, è piaciuto chiacchierare con un'educatrice di un'altra comunità, è nato un bel confronto.

E' un'esperienza che ricorderemo anche in futuro, ci piacerebbe rifarla soprattutto perché ci siamo sentiti molto a nostro agio, sia con i compagni di comunità che con le altre persone; è stato bello avere a che fare anche con persone diverse dal solito.

Siamo contenti del biglietto estratto che ci ha regalato questi ricordi.

RICARTICA CULTURALE

Alla Centrale di Campignano



Cos'è **Bergamoscienza**? È un festival a carattere scientifico che, dal 2003, si svolge annualmente a Bergamo nel mese di ottobre.

L'iniziativa propone una serie di incontri, conferenze, mostre e laboratori organizzati nella provincia di Bergamo che hanno come scopo quello di divulgare la scienza al grande pubblico.

Noi del CDP abbiamo deciso di assistere ad uno dei tanti eventi proposti lo scorso anno visitando la **Centrale Idroelettrica di Campignano**, risalente agli anni quaranta. È situata nel comune di Parre, nella nostra Valle Seriana ed è oggi ancora funzionante; sfrutta l'acqua del fiume Serio nel comune di Villa d'Ogna (BG). Questa Centrale è un esempio importante di produzione di energia rinnovabile molto importante sul territorio.

L'unità idroelettrica è costituita da una turbina con potenza installata di 1.560 kW e una produzione media di 8 milioni di kWh l'anno, che equivale al consumo di oltre 3.000 famiglie.

Il sito è stato eccezionalmente aperto in questa occasione e viene aperto anche per scolaresche per spiegare ai visitatori come si produce energia a partire da una risorsa preziosa e rinnovabile come l'acqua.

Appena arrivati ci hanno consigliato di indossare un caschetto per ragioni di sicurezza. Siamo entrati nel cuore della Centrale dove ci hanno spiegato il



funzionamento di tutta la struttura.

Ci hanno colpito alcuni attrezzi e

macchinari particolari, ad esempio una grande pinza per la manutenzione talmente grande e pesante che per utilizzarla servono due uomini.

Noi, per motivi di sicurezza, non siamo saliti nella parte alta della struttura, quella visibile anche dalla strada ma è stata comunque una visita molto interessante, anche perché ad alcuni di noi ha ricordato parenti ed amici che qui hanno lavorato tanti anni fa.

All'esterno della centrale c'erano anche degli stand con creazioni Lego in

versione Robot ed un rinfresco molto gradito!!



CDP Faro

<https://www.altaviadellegrazie.com>

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

