

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. 84

Marzo 2023

EDITORIALE

“Piacere mi chiamo Donna,
convivo col difetto e con la vergogna
sto in giro con i tacchi e la gonna corta,
se sono troppo magra o troppo rotonda.
Mi hanno chiamato "secca" e "balena",
gridato in faccia e sussurrato alla schiena,
mi hanno dato della suora, della troia, della scema.
Senza trucco, senza smalto e crema
io mi piaccio così,
e se mi va di farlo faccio così.
In fondo le parole sono parole
e un giorno spariranno senza rumore.
Con i capelli fuori posto,
senza vestiti belli addosso
anche al buio c'è una luce che ti illumina...
perché tu sei bella così,
perché tu sei bella così.
C'è sempre qualcuno che ti aspetta
ed ai suoi occhi sei perfetta,
ed un giorno capirai quanto eri stupida
Perché sei bella così
Perché tu sei bella così.
Piacere mi chiamo Chadia,
sono sempre stata una tipa strana,
sono cresciuta sola in mezzo alla strada
senza fare la ladra né la puttana.
Ho fatto una corazza, un'armatura
che mi protegge dalla gente, dalla paura.
Io non avevo il seno grosso né la statura,
il corridoio della scuola era una tortura...
Mi hanno chiamato "povera" e fischiando
in branco, ma da soli poi piangono
E mi devono soldi e rispetto
mi guardo gonfiando il petto allo specchio
devi soltanto sembrare te stessa.
Né una regina né una principessa
solo chi non ti ama ti vuole diversa.
Perché tu sei bella così, bella così.
Sarà così per sempre dalla prima volta
ti pagheranno caro, tanto chi disprezza compra
se a loro non vai bene in fondo non è tua la colpa
Perché tu sei bella così.”



Parole dirette quanto vere, così semplici in una canzone...Buona lettura!

LA VERITÀ SULLA BELLEZZA INTERIORE ED ESTERIORE

La canzone che abbiamo ascoltato è stupenda! Racconta in poche strofe la verità sulla bellezza e l'esteriorità. Ci è piaciuto scoprire che sia stato Andrea, il tirocinante che abbiamo avuto modo di conoscere anche noi, a proporla per introdurre il tema del mese: pensiamo sia perfetta! E' accattivante ed è una buona chiave per arrivare ai più giovani tra i lettori che di questi cantanti se ne intendono.

Il video che accompagna la canzone scelta è molto comunicativo nella sua semplicità: pochi fronzoli, solo i volti protagonisti di chi trasmette bellezza con la sua unicità.

Sono messaggi necessari per cambiare le idee e dare a tutti la possibilità di stare bene e piacersi. La società e i media manipolano le idee e danno l'idea che sia il bello, nei canoni della perfezione, il modello da preferire



sempre. Mentre i vigliacchi sono le persone che non guardano dentro di sé ma giudicano soltanto l'altro dalle apparenze.

Il giudizio altrui non è sempre giusto: dobbiamo avere la forza, il coraggio, la sicurezza per non dare il potere all'altro di condizionarci secondo modelli falsi e impossibili da raggiungere.

Non è una gara quello che ci chiede la vita! Che tramite una canzone giri un altro messaggio: volersi bene curandosi e accettandosi, non isolarsi e mettersi a confronto con la giusta prospettiva è una bella rivoluzione in questo mondo tecnologico di apparenze!

L'amore per sé stessi è alla base: può essere un dono innato, un raggiungimento di crescita personale...

È una protezione crearci una corazza affinché ci giudica non scalfisca la nostra interiorità: dovremmo tutti imparare a piacerci di più!

CPA RUGIADA

BELLEZZA INTERIORE E BELLEZZA ESTERIORE

Ascoltando questa canzone ci è venuta la pelle d'oca ... quanti pensieri ci sono passati per la testa!! Sicuramente non è un argomento semplice, bisogna scavare all'interno di ciascuno di noi e, talvolta, è davvero difficile farlo... Nonostante questo ecco alcune riflessioni che vorremmo condividere:

Tiziana racconta di non sentirsi bella, "forse per colpa del mio ex fidanzato che mi ha sempre sminuito e bloccato e mi ha fatto tanto soffrire. La bellezza è interiore, lo dimostrano gli occhi che brillano, il sorriso...Prima non mi accettavo, poi un po' per l'età e per le mie esperienze personali (i miei genitori mi hanno sempre lasciato libera), ho iniziato a piacermi. "

Rosangela, Costantino e Martina ritengono che la vera bellezza sia quella interiore.

Rosangela spiega che si sente bella quando è felice. "Per me l'amore fa miracoli. L'interiorità non muore, non invecchia; l'interiorità è la luce. L'esteriorità invecchia, le rughe sono normali."

Francesco crede che ogni occhio vede diverso. "La bellezza di una persona è nella spontaneità, quando una persona è spontanea è fantastica.

Leggendo questa canzone mi vengono in mente le ragazzine piccole e il bullismo collegato. Poi crescendo uno cerca di superarlo. Sentirmi bello è una cosa legata alla felicità.

Tanti hanno sofferto di bullismo da piccoli. Al di sopra delle cose materiali devo essere felice."

Costantino racconta che adesso si dà più autostima; "ho la morosa, mi sento bello, sono felice e contento. Nonostante questo ogni tanto mi guardo allo specchio e al di fuori vedo che sono vecchio, ma dentro mi sento l'anima pura. Sono malinconico da quando è morta mia mamma, ma seguo i suoi insegnamenti, dare affetto, essere un amico vero."

Martina condivide l'idea di Costantino: "da quando è entrata una persona a far parte della mia vita, mi dice cose semplici che mi fanno sentire speciale; mi guardo allo specchio e mi vedo bella."

Miriam racconta che da piccola ha sofferto di bullismo. "Sia per questo sia per colpa della mia famiglia non ho una bella visione di me stessa, nell'esteriorità; nell'interiorità so di essere carina."



CRM AGORA'

E TU COSA NE PENSI?

“Quando ero giovane e appena sposata ho messo delle culottes di raso per piacere a mio marito. Lui mi ha chiesto se fossero i pantaloncini per andare a correre”

“Ho messo dei tacchi per uscire col mio ragazzo e sentirmi più bella. Mi ha chiesto perché camminassi come un dinosauro ubriaco”

“Quando ho messo gli occhiali, a scuola mi chiamavano tutti quattr’occhi e due stanghette. Ho provato a non metterli, ma non vedevo più nulla”

“In gravidanza un mio parente stretto non perdeva occasione per farmi notare quanto fossi ingombrante”

“La mia fidanzata aveva una normalità di vita per me irraggiungibile, la invidiavo molto per questo, il confronto costante mi ha spinto a lasciarla”

“Mia mamma quando andavo a trovarla mi chiedeva sempre quando mi decidevo a dimagrire”

Questi sono alcuni dei racconti emersi oggi, dopo aver ascoltato la canzone “Bella così” di Chadia Rodriguez e Federica Carta. Sicuramente esiste un periodo di vita in cui il giudizio esteriore degli altri pesa tantissimo, ed è importante. Ci si preoccupa di piacere, di essere apprezzati. E’ un periodo in cui i ragazzi fanno scelte di moda a volte estreme, in cui si cerca la propria identità e ci si rispecchia in un gruppo piuttosto che in un altro. Roberto ricorda dei paninari ai suoi tempi, ragazzi di ceto sociale elevato, che lo mostravano indossando abiti di un certo prezzo (il Moncler, uno su tutti) e che consideravano tutti gli altri con disprezzo. Anna faceva a gara con le sue amiche a chi aveva le zeppe più alte. Patrizia amava lo stile punk, rubava le divise del padre per farci dei buchi ad hoc, e girava con delle spille da balia in bocca. Da giovane, insomma si privilegia lo stile, crescendo la comodità. E forse il giudizio degli altri inizia ad interessare meno. Si inizia a scremare, a far caso solo alle opinioni delle persone a cui vogliamo bene.

Certo è, che poi anche da adulti si fa caso al giudizio altrui. In fondo la nostra società si fonda molto sull’apparenza. C’è chi è consapevole che l’esteriorità è il primo biglietto da visita, e ad un rimo incontro ci tiene a mostrarsi curato e ordinato, senza vestiti stravaganti. C’è chi non si è mai potuto permettere da giovane vestiti stravaganti, e quindi non ha mai pensato di cambiare quell’idea. E c’è chi, invece, cresciuto in un ambiente molto rigido, lascia libertà totale, o quasi ai figli, mettendo limiti di buon senso o legati all’età (ad esempio, niente tatuaggi prima della maggiore età).

Ma la nostra società si basa anche molto sul pregiudizio. Ad esempio, la percezione della libertà sessuale fra donne e uomini è molto diversa. Un uomo che cambia tante partner è considerato un figo nella società e viene incentivato a raccontare delle sue conquiste come fossero trofei e non persone, mentre una donna che abbia tanti partner è considerata una poco di buono (nella canzone sono anche più espliciti). Invece forse un uomo che



cambia tante donne è un insicuro, a volte anche un narcisista, e quindi patologico. Alberto, che ha molti orecchini, ricorda che ha sempre avuto come riferimento la madre, e gli orecchini sono uno sviluppo di una parte femminile che vuole tenere con sé, ma non per questo si sente omosessuale, come alcuni chiedono senza molto tatto. Anche il peso è un argomento difficile, da affrontare: Cristina ricorda che aveva fatto notare a sua figlia, che aveva le gambe molto grosse, questo aspetto, chiedendole se non fosse il caso di valutare una dieta. La figlia aveva reagito molto male, cominciando a privarsi del cibo. Ancora oggi si pente amaramente di aver espresso questo giudizio in modo frettoloso, ma che ha condizionato così tanto la figlia, a cui vuole bene, e che non voleva ferire.

“E quindi?” ci siamo domandati. “Come facciamo a gestire questi commenti, questi giudizi, e le ferite che essi portano?” Ci siamo dati due risposte, che vogliamo



condividere.

La prima, è che lo scorrere del tempo rende tutto un po' meno doloroso, e che con l'età si impara a ridimensionare molti aspetti del passato che prima ci ferivano.

La seconda, è che dovremmo imparare noi per primi a giudicare meno. Più che cambiare gli altri, possiamo cambiarci noi. Leggendo, conoscendo persone nuove, guardando film e documentari, arricchendo il nostro mondo, comprendendo come siamo tutti unici e irripetibili. Possiamo provare a cambiare il nostro fisico, il nostro stato di nascita, i soldi che possediamo, ma non possiamo essere diversi da quello che siamo. E allora forse dovremmo accettarci un po' di più noi per primi. Anche nelle nostre imperfezioni. Perché "solo chi non ti ama ti vuole diversa".

CPM Quadrifoglio

VERY NORMAL PEOPLE

Il tema sollevato da questa canzone è molto complesso e profondo.

Ecco alcune delle nostre riflessioni:

Cosa vuol dire per voi "esteriorità"?

Esteriorità e interiorità vanno a braccetto. L'aspetto fisico di una persona è la prima cosa che noti, poi se ci si frequenta si arriva a una conoscenza più profonda che va al di là dell'aspetto fisico.

Spesso cerchiamo di cambiare un po' il nostro aspetto per piacere agli altri, per paura del loro giudizio.

Il giudizio degli altri può essere uno stimolo per migliorare noi stessi se detto dalle persone che tengono a noi, ma può anche ferirci e farci sentire insicuri.

Anche i vari ritocchi possono essere positivi o meno. Ad un certo punto però dobbiamo arrivare ad accertare quello che siamo e come siamo, perché sarà più facile farsi accettare dagli altri se prima noi ci siamo accettati per come siamo.

A proposito di "ritocchi", cosa pensate del trucco?

Truccarsi prima di uscire di casa potrebbe essere anche una maschera per farsi accettare e per non mostrarsi per come si è realmente, perché vogliamo piacere agli altri e sentirci più sicuri del nostro aspetto.

Oppure mettere le scarpe col tacco alto può essere un modo per cambiare il nostro aspetto. Ma entrambe le cose possono essere un cambiare per piacere a noi stessi prima che agli altri e se è una nostra scelta allora è positivo. Anche i tacchi servono per essere più altri di quello che si è.



I cambiamenti estetici che facciamo li facciamo per noi o per gli altri?

È tutto un apparire oggi, si guarda solo all'esteriorità. Quindi è difficile avere anche delle relazioni d'amore e d'amicizia. Le prime impressioni a volte sono quelle decisive che non ci danno modo di esprimere noi stessi.

Un po' lo facciamo anche noi di giudicare gli altri in base alla loro esteriorità.

Dovremmo imparare ad accettare noi stessi prima di approcciarci all'altro.

Di solito mi trucco per piacere all'altro, per sentirmi più sicura nell'incontro con gli altri.

Vedo l'altro come specchio e il suo giudizio mi condiziona.

Nel mondo di oggi che valore ha l'esteriorità?

Noi viviamo in una società fatta di immagini non solo la televisione ma anche la radio e i social. In particolare i social, che condanniamo perché molti personaggi estremizzano tutto e badano all'apparire e non all'essere, utilizzando la propria Immagine solo per fare spettacolo.

Secondo questi canoni dovremmo essere tutti belli, slanciati, profumati e griffati o comunque perfetti per essere accettati dagli altri, per far parlare di sé.

La vita è una cosa semplice: bisogna essere contenti di come si è e di quello che si ha.

Anche se non assomigliamo a Brad Pitt o ad Angelina Jolie ci dobbiamo accettare per come siamo.

I rapporti tra i giovani avvengono ormai quasi solo tramite il cellulare e i social dietro i quali si mascherano, instaurando relazioni in cui non emerge la vera identità di ognuno.



CDP Il faro

***“Disprezzato come l’arte di un giovane Picasso,
incompreso come la prima poesia di Foscolo,
ma artisti di noi stessi”.***

Andrea tirocinante

<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

RICARICA CULTURALE

CAPITALE DELLA CULTURA BERGAMO BRESCIA



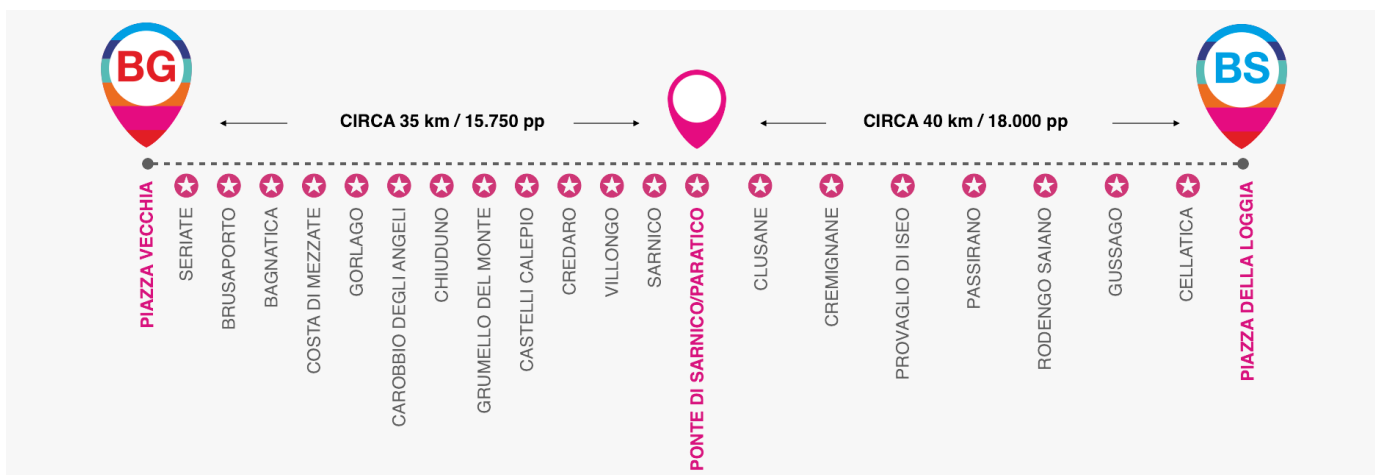
Quest'anno Bergamo e Brescia sono capitali della cultura.

L'Associazione VivaVittoria, che si occupa di progetti contro la violenza sulle donne, ha proposto per questo evento un progetto speciale:

40.000 persone unite da una striscia in maglia lunga 1 metro e mezzo si disporranno una accanto all'altra lungo il percorso di circa 80 km "che unisce" Bergamo e Brescia.

IL PERCORSO

La catena umana prenderà vita contemporaneamente da Piazza Vecchia a Bergamo e Piazza Loggia a Brescia. Il punto d'incontro avverrà sul ponte tra Sarnico e Paratico (la tappa intermedia del percorso)



Anche noi abbiamo deciso di collaborare a questa iniziativa realizzando a maglia le strisce che poi comporranno questa lunga catena umana che collegherà Bergamo e Brescia nel mese di giugno.

