

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. 85

Aprile 2023

EDITORIALE

Ricordo l'ansia del primo giorno di superiori, prendere due pullman, e arrivare in un edificio nuovo, senza nemmeno ben sapere in quale classe andare (e infatti sono arrivata in ritardo).

Ricordo la prima volta che mi hanno fatto leggere a voce alta davanti a un pubblico, l'ansia che non si sentisse al meglio ciò che dicevo e l'imbarazzo quando mi hanno applaudito.

Ricordo il mio primo bacio, esperienza non molto piacevole, e il pensiero che la gente si esaltava davvero per nulla. Ricordo anche il primo bacio che mi è piaciuto, e il pensiero che era per questo che la gente si esaltava, e in effetti faceva bene!

Ricordo il primo giorno di lavoro, la sensazione di muoversi in punta di piedi e di dover imparare un sacco di cose. Quella sensazione è mutata negli anni, ma non mi ha mai abbandonato, in tutti i posti in cui ho prestato servizio.

E' strano pensare a come alcune nuove esperienze siano fondanti per la tua vita, mentre altre scivolino via senza lasciar traccia. Ed è strano anche come le persone affrontano le nuove esperienze. Alcuni amano la sensazione di rinnovamento, di indefinito, il non sapere cosa affronteranno e quell'entusiasmo che porta tutto ciò che è nuovo. Altri guardano alle novità con paura, sospetto e un po' di ansietà, e hanno bisogno di tempo per prepararsi ad affrontarle.

Quale che sia la vostra attitudine, il nuovo è sempre presente nella vita di tutti. Ci si prepara sempre a nuove esperienze, che siano piccole, come cambiare marca di detersivo per i panni, o più complesse, come cambiare casa, o città.

Il tema di questo mese in effetti mi tocca da vicino, perché a metà mese ho iniziato a lavorare presso una nuova comunità. Sono sempre qui, in Fondazione Gusmini, ma il mio reparto non è più la CPM, ma la CRM. Ho chiesto io il trasferimento, per una serie di motivazioni personali e lavorative, eppure quando l'hanno accettato, un po' di ansia mi è proprio venuta.

Avrò fatto bene? Avrò fatto una stupidaggine? I colleghi nuovi mi accetteranno? E i colleghi vecchi, cosa penseranno di me? E i pazienti, come cavolo lo spiego ai pazienti che questa richiesta non ha nulla a che fare con loro, e che mi mancheranno tutti tantissimo?

Sono partita che una risposta a queste domande non l'avevo, o l'avevo solo parziale. Ma sono sicura che una risposta l'avrò. Perché alla fine, quando inizia qualcosa di nuovo, l'importante non è riuscire.

L'importante è provare.

Buone nuove esperienze a tutti!



***“Mantieni sempre una mente aperta, ma non così aperta
che ti caschi fuori il cervello”***

(G. Marks)

APERTURA-CHIUSURA VERSO NUOVE ESPERIENZE



L'esperienza è il significato che hai dato alle situazioni ed agli eventi che ti sono successi, che hanno poi provocato in te sensazioni diverse. Per esperienza si intende poi un insieme di ricordi del passato che si procura con gli anni. Mentre una nuova esperienza è un momento nuovo di conoscenza.

Nadia: la mia migliore e emozionante nuova esperienza è stata la nascita di mia figlia alla quale ho dedicato parte della mia vita. Quando è nata mia figlia sono nata anche io come madre. Tornando indietro due anni e mezzo mi ripenso in modo positivo a quando feci l'ingresso in CPA. Questa nuova esperienza partii con una Nadia entusiasta: diversa da ora in tutto. Adesso, se devo dire come la penso vorrei tornare a casa mia. Non posso negare alcuni miglioramenti: ero molto più riservata. Ho conosciuto persone che mi hanno fatto apprezzare l'amicizia.

Riccardo: Il giorno che sono entrato in CPA ero abbastanza contento: era una novità per me. Non mi ricordo bene l'emozione di quei primi giorni, ero un po' confuso e frastornato nell'ambientarmi con persone e posti nuovi. Qui in poco tempo ho fatto nuove esperienze piacevoli: una tra tutte è stata l'attività di musicoterapia. Sono riuscito ad ascoltare la musica e a dire la mia opinione e le mie emozioni che il brano suscitava.

Per me fare nuove esperienze è sempre difficile perché ho paura del cambiamento. Sono stato affiancato da un educatore che mi stimolava ad uscire di casa e in biblioteca facevo i cruciverba. Quando me lo proponevano la prendevo male, era che ci penso è stato un bene.

CPA RUGIADA

COSA E' PER TE UNA NUOVA ESPERIENZA? LA CRM E' UNA NUOVA ESPERIENZA? DI APERTURA O CHIUSURA?

Parlare di "nuove esperienze" ci ha permesso di fare un tuffo nel passato e ripercorrere un po' alcune tappe della nostra vita. Alcune sono state sicuramente esperienze positive, che ricordiamo con grande piacere, altre un po' meno ma, in qualsiasi caso, ci hanno aiutato ad essere le persone che siamo oggi. Ecco le nostre riflessioni:

Tiziana: "Ho conosciuto in questa comunità un ragazzo del CD, mi piace molto e io piaccio a lui. Parlando ci siamo scambiati il numero di telefono e tra poco comprerò un Ape a tre posti per andare a fare un giro insieme. Mi sono innamorata. La nuova esperienza è che appena l'ho visto ho avuto nel cuore un colpo di fulmine. Mi era già capitato, in modo diverso, mi ha reso felice perché mi piace sia dentro che fuori. La mia esperienza di chiusura è sicuramente la mia malattia. Una esperienza di chiusura è stata la relazione con il mio ex compagno durata 12 anni, mi trascurava, facevo di tutto io e lui pretendeva solo da me. Io ero innamorata persa e non vedevo i suoi atteggiamenti lunatici/cattivi."

Katia: "Nella comunità dove ero prima di ora eravamo solo femmine, si faceva a turno per cucinare e bisognava esporre un cartellone dove ognuno rappresentava la sua vita. Anche io l'ho fatto ma qui l'ho strappato perché mi ricordava cose del passato che volevo dimenticare. Qua sono contenta e mi trovo molto bene. La vivo come una nuova esperienza di apertura, verso una nuova vita."

Asia: "per me la comunità è una nuova esperienza, un nuovo percorso, dove ho conosciuto persone che ci tengono davvero. La vedo come esperienza di apertura perché non sono solita fare amicizia così velocemente con delle persone, magari anche più grandi di me."

Costantino: "Anche secondo me la comunità è una nuova esperienza perché ho conosciuto nuove persone, tra cui la mia fidanzata Carla, amici come Marco e Francesco; mi mancheranno nella vita due persone come loro, e anche



nuove persone che sto conoscendo piano piano. Anche io la vivo come un'esperienza di apertura perché sono due anni che sono qui, tanta gente è passata, tanta gente mi è rimasta nel cuore e tanti altri sono passati e basta. La mia esperienza di chiusura è soprattutto ciò che ho vissuto nella mia infanzia e adolescenza, non auguro a nessuno di vivere così. L'esperienza peggiore però è stata la morte di mia mamma."

Marco: "Io vorrei fare una nuova esperienza, vorrei andare a pescare al fiume Serio. Conosco diverse tecniche e mi piacerebbe provarle anche in solitudine. Porta rilassatezza ma anche concentrazione in quello che si fa. Siccome non l'ho mai fatto su un fiume come il Serio mi piacerebbe provare. Sono tanti anni che non vado più, vorrei vedere come va, bisogna entrare in sintonia con il fiume e con l'ambiente. Apertura ad una nuova esperienza, nuova rispetto a come l'ho fatta di solito. Quando sono arrivato qui ho trovato una situazione devastante. Pian piano ho conosciuto persone nuove."

Francesco: "Per me io le esperienze le ho fatte tutte. L'esperienza peggiore per me è stata la sala operatoria, ci sono stato molte volte ed è sempre stata una brutta esperienza. Una bella esperienza l'ho avuta da giovane, ora molto poco. Per me è una bella esperienza è andare a dormire bene, essere in pace con me stesso, sentirmi rilassato. Provando cosa vuol dire stare male anche star bene può essere una nuova esperienza. A volte ti chiudi in te stesso per non soffrire troppo, cerchi di diventare freddo, difenderti da ciò che ti fa stare male; anche quando una donna ti lascia. Quando mi hanno detto che avevo un tumore maligno al fegato, lì non vedevo più niente, mi si è annullato tutto. Mi sembrava di non avere più aspettative future davanti."

Clarisse: Per me un'esperienza molto positiva è stata conoscere la mia fidanzata. La nostra relazione era vista male da tutti (anche dalle nostre famiglie). Ci hanno separato quasi subito ma nonostante questo abbiamo lottato contro tutti. È stata un'esperienza di apertura poiché ho imparato che bisogna pensare anche agli altri e non solo a sé stessi. In comunità ho imparato ad essere indipendente a socializzare, a stare in un contesto comunitario."



Carla: "Una delle esperienze più belle è stata essere felice con il mio fidanzato Costantino, di stare bene con qualcuno; oltre le difficoltà della mia malattia, essere cosciente che lo amo

Quale nuova esperienza vorrei fare?

Francesco vorrebbe vincere al superenalotto e volare in Sicilia,

Marco vorrebbe trovare un posto dove vivere serenamente (es. al sud della Sardegna), senza isolarsi e Clarisse sognerebbe di sposarsi.

CRM AGORA'

APERTURE E CHIUSURE VERSO LE NUOVE ESPERIENZE

Le nuove esperienze possono spaventare, possono generare ansia, possono rendere euforici ed essere vissute in modo accogliente o in modo totalmente repulsivo a seconda della personalità nonché dello stato d'animo del momento della persona che le sta vivendo, quel che è certo e comune a chiunque le sta vivendo è che ognuna di queste persone ne uscirà cambiata, non sarà più la stessa persona di prima, qualcosa in lui in peggio o in meglio si sarà modificata.

Il tema del mese di Aprile è: "apertura e chiusura alle nuove esperienze". A tal riguardo abbiamo estrapolato dal tema i punti salienti tramite delle domande per arrivare a parlarne. L'ultima domanda più specifica è stata svolta sulla base di una risposta condivisa fra molti ospiti, nuova esperienza = ingresso in comunità con le sue accezioni positive e negative.

Bando alle ciance, passiamo in rassegna le domande estrapolate cui seguono le risposte dei nostri ospiti:

1. Che cosa è per te una nuova esperienza? Che cosa significa?
2. Come vivi le nuove esperienze?
3. La tua esperienza qui in comunità: come l'hai vissuta? L'hai vissuta con chiusura o apertura?

1. E' imparare cose nuove, aggiornare il proprio bagaglio personale con tante nuove idee e suggerimenti per un futuro migliore. Le nuove esperienze consentono anche un arricchimento.
2. Io vivo le nuove esperienze in modo positivo ed ottimistico. Cerco di non commettere più gli errori fatti in passato, ma migliorarmi in modo positivo. Quel che vorrei è vivere una vita migliore fuori dalla comunità, formare una famiglia con la persona giusta.
3. Per me l'esperienza qui in comunità è stata un'esperienza molto positiva perché in questi anni trascorsi ho imparato molte cose che potranno servire anche nella vita quotidiana fuori dalla struttura come: cucinare, tenere il proprio armadio pulito e ordinato, lavare e fare la lavatrice, insomma fare tutto il necessario per vivere bene. Per quanto riguarda il mio atteggiamento in merito a questa nuova esperienza posso dire che all'inizio ho reagito con un po' di chiusura perché non conoscevo bene la struttura e ciò che veniva svolto all'interno di essa, poi pian piano mi son ricreduto ed ho iniziato una consapevole apertura ma anche ad aver più fiducia in essa.

Dario

1. Per me esperienza è una cosa nuova ed emozionante. Anche il dovermi integrare tra i miei compagni per me è stata una nuova esperienza, ad oggi parlo con tutti ma non sempre riesco a farmi capire nonostante ce la metto tutta.
2. Non vivo le mie nuove esperienze in modo sempre uguale: quando in comunità mi hanno proposto di partecipare alle passeggiate ho reagito bene infatti ci divertiamo e passo del tempo con i miei compagni. Mi spaventano le esperienze che richiedono un'integrazione perché molto spesso mi sento incompreso.
3. Come ho detto le esperienze che richiedono un'integrazione le vivo spesso male e ovviamente la comunità è per forza di cose una di quelle. Ad oggi nonostante mi sia un po' integrato con alcuni compagni non mi sono ancora del tutto ricreduto poiché con molti di loro ho ancora un po' di difficoltà, penso che non sappiano apprezzare i miei scherzi. Ad ogni modo riconosco che non siamo tutti uguali



Romeo

1. Una nuova esperienza per me significa crescere e imparare sempre qualcosa di nuovo, significa anche provare nuove emozioni ed essere felice.
2. Alle nuove esperienze reagisco prima con un po' di distacco e diffidenza, poi con profonda gratitudine perché si vede il mondo con nuove prospettive di vita.
3. Anche per quanto riguarda la mia esperienza qui in comunità all'inizio mi sentivo un po' diffidente e la vivevo con distacco, adesso mi ci trovo molto bene, adoro quando organizzano le gite.

Andrea

1. Esperienza per me significa provare per la prima volta, provare qualcosa che modifichi un po' la routine quotidiana. Per me il più delle volte una nuova esperienza è conoscere un autore sconosciuto, leggere le sue opere; in pratica ogni volta che scopro un nuovo autore per me è una nuova esperienza.
2. Vivo le mie nuove esperienze senza ansia ma, a volte, anche senza aspettative.
3. L'entrata in questa nuova comunità l'ho vissuta con un trasporto positivo, questo anche perché nella vecchia comunità in cui ero non mi trovavo bene poiché l'ambiente era deprimente e vecchio quindi sentivo il bisogno di cambiare aria.

Cristina

1. Una nuova esperienza è qualcosa di nuovo nella nostra vita, può dare un significato diverso al nostro percorso.
2. Io vivo le mie esperienze con un po' d'ansia, a volte con entusiasmo.
3. La mia esperienza qui in comunità l'ho vissuta all'inizio con un po' di timore perché avevo paura di non trovarmi bene e che non sarei piaciuta agli altri, adesso ho superato questa paura con la conoscenza dei miei compagni. Ad oggi posso dire che la comunità mi ha insegnato che è inutile provare preoccupazione verso una cosa che non si conosce ma piuttosto, accoglierla a braccia aperte come una nuova occasione per crescere e imparare tante nuove cose, io infatti ho imparato a convivere, andare d'accordo ed in alcuni casi tollerare persone con caratteri differenti che non fanno parte della mia famiglia.

Eleonora

1. Molto spesso per me una nuova esperienza è una sfida. Penso che a volte ci sono nuove esperienze indotte da altri che noi siamo in un certo senso obbligati a compiere.
2. Per me una nuova esperienza crea curiosità ma allo stesso tempo paura di sbagliare. Quando parliamo di esperienze che siamo obbligati a compiere la mia reazione è variabile perché dipende da ciò che mi è proposto e anche dallo stato d'animo in cui mi trovo.
3. Ho iniziato la mia nuova esperienza in comunità vivendola inizialmente con negatività, poi nel tempo mi ci sono adeguata e ho iniziato a viverla come nuova opportunità anche se penso sempre che questo posto non fa per me.

Patrizia

1. Una nuova esperienza talvolta significa dubbio e incertezza. Penso che le esperienze pregresse possano influenzare il nostro modo di vedere le nuove esperienze poiché delle volte compiamo dei collegamenti associativi che condizionano il presente.
2. Il mio modo di reagire alle nuove esperienze dipende dal mio stato di serenità interiore. Ultimamente mi è capitato di vivere un lutto in famiglia, questo evento come altri che influenzano la nostra stabilità quotidiana possono spezzare il nostro stato d'equilibrio e farci avere un umore "basso" che condiziona il nostro operato giornaliero.
3. Ho vissuto la mia nuova esperienza in comunità sia con chiusura che con apertura.

Alberto

In conclusione potremmo affermare che l'uomo è il risultato di tante nuove esperienze che compie nell'arco della sua vita...compiere delle esperienze, alzarsi dalla propria poltrona e imbattersi nel nuovo è l'unico modo nobile per migliorarsi infatti come dice Leonardo da Vinci, non è la teoria né le persone che ci circondano che ci aiutano a crescere ma "è l'esperienza il solo insegnante in cui possiamo fidarci", difatti l'insegnamento che si ottiene tramite la propria esperienza e la propria osservazione è di gran lunga superiore a quella ottenuta con gli esempi, dato che la conoscenza di un viaggiatore supera quella che si ottiene solo leggendo. Questo è un invito a non crogiolarsi nella propria quotidianità, uscire dalla propria zona di conforto e provare, provare, provare non avendo paura di sbagliare perché come dice George Bernard Shaw "una vita a compiere errori non solo è più onorevole, ma molto più utile di una vita consumata a non far niente".



CPM Quadrifoglio

ACCANTO A NOI...

L'apertura oppure la chiusura verso nuove esperienze ci fa pensare alla complessità dei cambiamenti che possono capitare nella vita di ognuno.

Affrontare i cambiamenti e le novità non è sempre cosa semplice. I cambiamenti che ci riguardano all'inizio possono generare paure e difficoltà, ma poi il tempo ci può aiutare a superarli ed accettarli. Vivere nuove esperienze può renderci migliori e più maturi.



buono. Quando mia mamma si è fratturata il braccio ho dovuto imparare ad essere più autonomo e questa è stata un'esperienza positiva. All'inizio è stato difficile ma col tempo mi sono abituato ed ho imparato a fare diverse cose in casa che faceva lei.

Antonio: Sono refrattario ai cambiamenti perché preferisco aver sempre le cose sotto controllo. Con lo stesso modus operandi. Non mi piacciono le sorprese. Il nuovo spesso mi disturba. Sono stato ad un'associazione a Cene, anni fa, in cui ci si incontrava e ognuno raccontava i suoi problemi di vita con persone non conosciute e per questo io non mi sono trovato bene. Raccontare di me a sconosciuti non mi piace e poi parlavano sempre di malattia in senso negativo.

Invece, una cosa positiva che non mi aspettavo è la visita di mio zio che abita in Sicilia e che ho rivisto dopo vent'anni a Natale. Lo conosco da sempre e ci siamo sempre sentiti telefonicamente in questi anni, oltre alle telefonate con lui ho continuato a tenere un rapporto epistolare. Scrivere i miei pensieri mi aiuta ad esprimermi meglio e spesso lui tramite le lettere mi è stato d'aiuto.

Natasha: i cambiamenti mi piacciono ma mi mettono in crisi, mi fanno un po' paura. Tentenno, mi blocco e fatico ad affrontarli. Un bel cambiamento che all'inizio mi ha fatto paura è l'aver cambiato casa; è stato difficile ma poi sono stata contenta.

Stefano: Cambiare per me ha voluto dire fare una svolta rispetto al passato, non cedere alle tentazioni, migliorarsi. E' stato il tempo ad aiutarmi a fare questo cambiamento. E' stato un cambiamento graduale.

Dony: I cambiamenti mi piacciono ma mi spaventano un po'.

Giulia: Adesso non sto vivendo dei cambiamenti particolari a parte il fatto che ho ricominciato a mettere il rossetto visto che non c'è più l'obbligo di portare la mascherina.

CDP Il 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