

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

# ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 10 n. 100

Luglio 2024

## EDITORIALE

Per introdurre il tema di questo mese che parla di Animali e Natura, abbiamo incontrato Simone Migliorati, educatore e pedagogo, che si occupa di pet therapy e progetti di benessere Animale e Umano nella nostra Fondazione e in diverse realtà del territorio che spaziano dall'infanzia all'età adulta e alla disabilità. Con lui collabora Stefano Cortinovis infermiere ed esperto di benessere Animale e Umano.

**Redazione** - "Per iniziare la nostra chiacchierata vorremmo sapere: cosa ti ha spinto a lavorare con gli animali?"

**Simone** - "Non sono io che ho scelto gli animali, sono loro che hanno scelto me. Lavoravo come educatore e nella relazione d'aiuto con le persone fragili ho iniziato a lavorare con il mio primo cane Aylin. Successivamente ho fatto il corso pet therapy e ho ampliato il mio lavoro con il contributo di Stefano dando vita alla Consulenza Relazionale B.A.U.

Operiamo in diversi servizi: hospice, scuole dell'infanzia, nidi, centri per persone disabili e anche in carcere."

**Redazione** - Che benefici si possono avere dal rapporto con i cani?

**Simone** - "I benefici sono molteplici dal punto di vista psicologico, fisico ed educativo. Entrare in contatto con i cani ci permette di abbassare la pressione arteriosa, di farci respirare meglio, più profondamente e quindi diminuire il battito cardiaco.

Un altro beneficio importante è che ci accettano senza giudicarci, non si fermano di fronte alle nostre difficoltà, non tengono le distanze e sono capaci di starci vicino sempre. Con gli animali non esiste la depressione (che ci riporta a ciò che è successo) e neppure l'ansia (che rimanda alla paura di ciò che sarà). Ci rimandano invece al qui ed ora, al presente. Non ci chiedono di essere diversi da come siamo e ci stanno vicini anche nella malattia e nella sofferenza.

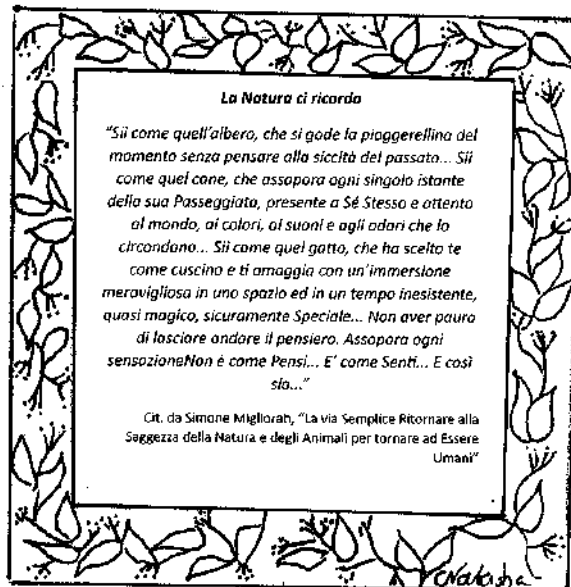
Inoltre, ci riportano a contatto con la nostra dimensione animale che molte volte dimentichiamo, ci permettono di giocare, di divertirci e di tornare un po' bambini."

**Redazione** - Sappiamo che hai scritto un libro che parla di animali e natura. Nel tuo libro parli di saggezza della natura. Che cosa intendi? Perché la natura è saggia?

**Simone** - "La natura è saggia perché è l'unica via che ci può portare a diventare esseri umani. E' la guida maestra che ci può reinsegnare a vivere. Forse ci dimentichiamo che l'uomo ha sempre imparato dalla natura. Ad esempio per costruire gli aerei l'uomo ha osservato il volo degli uccelli. Abbiamo scoperto il caffè osservando il comportamento più attivo delle capre che si cibavano delle bacche di caffè e abbiamo così intuito che il caffè ha un potere energizzante. Ancora le danze masai vengono dalla natura perché richiamano il rituale di corteggiamento di alcuni animali.

Pensiamo di essere evoluti ma tutto ciò che sappiamo lo abbiamo imparato dalla natura."

**Redazione** - E' vero, siamo anche noi animali indissolubilmente legati alla natura, a volte ce ne dimentichiamo e non prestiamo attenzione e cura all'ambiente in cui viviamo. È importante tornare alla natura e riscoprire i suoi benefici. Simone ti ringraziamo molto per il tempo che oggi ci hai dedicato e per la passione che metti nel tuo lavoro."



## ***Ambiente e animali, come influiscono sul nostro benessere.***

In questo numero ci siamo interrogati su come l'ambiente e la natura influiscono sul nostro benessere.

La natura e i suoi luoghi ci portano spesso delle sensazioni positive. Alcuni di noi sono affezionati a luoghi particolari, come un bosco, un prato, una spiaggia o un lago. Altri a situazioni particolari come l'alba, il tramonto o un cielo stellato.

Questi luoghi e queste situazioni ci portano sensazioni positive come serenità, bellezza, relax, gioia, ricordi di momenti felici e sensazione di pace.

Alcuni luoghi danno positività all'umore o ricaricano di energie positive.

Il rapporto con gli animali è più complesso e personale e chiama in causa la relazione. Gli animali riescono a smuovere i nostri affetti, addirittura donano emozioni altrimenti sconosciute, quali la gioia, la vivacità e l'affetto. Gli animali con cui più comunemente capita di relazionarsi sono i cani e i gatti, ma alcuni di noi si sono affezionati anche ad altri animali quali un cavallo e a un asino.

A volte capita di provare sensazioni spiacevoli o dei sentimenti di avversione verso alcuni animali, come ad esempio Cristina ha paura degli uccelli e Romeo ha avuto un incontro troppo ravvicinato con una lucertola.

Di seguito trovate le nostre consuete interviste nelle quali ognuno di noi racconta le sue esperienze. Vi auguriamo una buona lettura.

1. Ti piacciono gli animali? Qual è il tuo animale domestico preferito? Ne hai mai avuto uno o ti piacerebbe averne uno?
2. Se ne hai avuto uno o ci hai passato singoli momenti, quali emozioni provavi quando stavi con lui? Racconta la tua esperienza.
3. Hai un luogo preferito nella natura? Se ancora no, avresti un luogo dove andresti volentieri perché ti fa star bene?
4. Che emozioni ti suscita il luogo a cui stai pensando?



### **LAURA**

1. Mi chiamo Laura e sono una persona a cui piacciono molto le bestiole e in particolare i cani.
2. In passato ho avuto dei cani; per prima una femmina che è arrivata fino a 5 anni, morta per polmonite. E poi un maschietto che è arrivato fino a 10 anni. Purtroppo l'ho fatto sopprimere perché aveva un tumore non guaribile. Queste due bestiole mi hanno dato molto ma per esse ho anche sofferto tanto da ammalarmi di una brutta depressione.
3. Un posto in cui vorrei vivere è una località di lago.
4. Mi emoziona tanto perché mi dà tanta pace.

### **ANDREA**

1. Ho avuto molti cani e li ho amati tutti, a volte sono meglio loro di noi umani. Purtroppo nelle condizioni in cui sono, non posso avere amici a quattro zampe.
2. Le emozioni che mi hanno dato sono moltissime, ad esempio quando ero in montagna facevo molte passeggiate nei boschi, io e il mio amico a quattro zampe, ci siamo divertiti moltissimo. Mi dava senso di libertà.
3. Mi piacerebbe avere una casa in montagna, in mezzo ai boschi, lasciando così stress e certe cattiverie della gente fuori della mia vita.
4. Le emozioni di una pace interiore.

**VENTURINA**

1. Mi piacciono tantissimo gli animali, il mio preferito è il cane, di qualsiasi taglia, mi piace tanto giocare con loro, ci passerei tutto il tempo. Ho avuto tanti cani ma anche gatti.  
Mi suscitava emozioni di grande serenità, mi preoccupavo tanto di come stesse lui con me e cercavo di essere sempre dolce, ero molto attenta alla sua cura fisica e psichica. Quando ero con lui mi sentivo viva, cercavo di mettermi nei suoi panni e lo trattavo come volevo essere trattata io. Il cane mi dava ciò di cui avevo bisogno: vicinanza, affetto.
2. Andrei in cascina dov'erano i miei genitori e dove vivevo da ragazza.
3. Mi suscita: libertà, verità, è casa mia e mi sento tranquilla e protetta.

**NADIA**

1. sì, cane, sì.
2. È come stare con la persona giusta con la quale condividere il tutto possibile come se fosse un familiare con il quale poter dividere il più possibile.
3. Sotto un albero vicino ad un ruscello.
4. Normali, tranquillità, rilassamento, benessere, quiete, pace, relax.

**CARLA**

1. Sì, mi piacciono gli animali quando non sono aggressivi. Il mio animale domestico preferito, tra quelli che ho avuto, è il cane. Il primo avuto si chiamava Toby ed era un animale dolce, comprensivo, sensibile paragonato ad altri cani che ci sono stati: Chimi, Lea e Birba.
2. Tenerezza, amore, protezione.
3. Mi piace come luogo la Trucca che sta a Bergamo ed è un luogo dove tutti gli

umani e gli altri esseri viventi come papere, colombi, cani e gatti vivono in armonia in uno spazio concatenato per loro e anche per noi.

4. Alla Trucca mi sento bene perché oltre che camminare potevi analizzare il luogo dove gli animali vivono in un ciclo naturale dove nascono, crescono, si difendono e si innamorano.

**FRANCESCA**

1. Mi piace il gatto per il carattere indipendente, ne ho avuto uno quando ero con la famiglia.
- 2.
3. Mi piace stare in mezzo al verde specialmente in primavera.
4. Mi trasmette tranquillità.

**CRISTINA**

1. A me piacciono molto tutti gli animali, anche se i volatili mi fanno un pò paura. Mi piacciono gli asini perché da piccola in Sardegna erano così vicini alla mia casa che potevo ritrovarli ogni giorno. Mi piacciono le mucche quando si coricano sull'erba di notte. Mi piace l'agnello. Io ho vissuto in casa di cacciatori, quindi ho visto molti animali morti: uccelli, cinghiali e una cerva incinta che è proibito uccidere. Personalmente sono stati i cani i miei compagni preferiti: per merito del mio primo coker, chicca, che è stato il mio unico compagno d'infanzia io privilegio sempre questa tipologia di cani così ne ho avuti altri due e adesso io e i miei figli abbiamo con noi una femmina di coker.

2. Felicità, semplicità, immediatezza, fratellanza. Giocando con un cucciolo di cane lupo in catena lui mi ha ricambiato gli abbracci e con una zampata inoffensiva mi ha tagliato in verticale una guancia. Ho perso sangue. E' stato duramente punito dal proprietario, ma voleva solo giocare. Porto ancora la cicatrice.
3. Non più. Prima mi piaceva il bosco e il fiume, ma adesso che è da molto tempo che non faccio passeggiate o gite in montagna, non saprei preferire un luogo a un altro. Mi fa stare bene il sole quando non è a picco, ma prima di tramontare soprattutto al mare.
4. Relax, benessere, ricordi di estati passate. Non ricordo l'ultima volta che ho assistito a un tramonto

### ROMEO

1. Si mi piacciono i gatti perché sono simpatici e non disturbano. Ho avuto un gatto a pelo lungo di color bianco ed era bravissimo.
2. Ho provato tante emozioni ma una in particolare quando una lucertola mi ha beccato con la sua bocca un dito e mi ha fatto male. Lui da quel giorno catturava sempre lucertole strappandogli la coda e me la portava davanti alla porta come trofeo.
3. Un luogo in cui mi piacerebbe andare con il mio gatto è un grande prato verde dove giocare insieme con lui.
4. Mi suscita benessere piacevole e tanti ricordi ma purtroppo il mio gatto così bello e buono me lo hanno investito le macchine perché lui girava anche sulla strada.

### FRANCESCO

1. Ho avuto cani e gatti. Gioire.
2. In mezzo a un lago su un motoscafo.
3. Una pace interiore e un senso di libertà.

Alcuni mesi fa molti dei nostri partecipanti del gruppo giornale hanno partecipato anche al gruppo Pet Therapy, che si è svolto per un mese. Questo gruppo ha entusiasmato tutti quanti e anche quando non si aveva voglia di far nulla si trovava sempre il tempo e la voglia di stare con gli animali. Considerato l'argomento, abbiamo chiesto a Cristina di parlare un po' della sua esperienza, di come l'ha vissuta anche a titolo del gruppo.

Noi ospiti delle comunità psichiatriche abbiamo due privazioni: qui non ci sono i bambini, nè i ragazzini minorenni, e non ci sono gli animali. Siamo però liberi di uscire in paese, dove è possibile, invece, incontrarne qualcuno. Ultimamente, proprio dentro la struttura che ci ospita, siamo venuti a contatto con ben 5 cani, che si sono alternati nelle settimane per farci compagnia. Tutto ciò si chiama Pet Therapy e prevede la presenza di due adulti educatori che accompagnano e si prendono cura dei cani. Tra un gioco e l'altro noi ci siamo dedicati al contatto diretto e corporeo con il più vivace e giovane Paride, o il riservato cocker Buddy, oppure l'anziana Aydy. Personalmente mi è piaciuto molto conversare guardandoci negli occhi con ..., che è il mio preferito. Ezio è riuscito a rilassare la grossa Aydy con carezze ampie e sinceramente affettuose. Stare con gli animali fa parte del nostro benessere e sarebbe utile aprire la comunità alla presenza di animali domestici di cui potremmo prenderci cura, questa è la mia proposta.

**CPM Quadrifoglio**



***“Tigre! Tigre! Ardi brillante nelle foreste della notte. Colui che l’Agnello creò, creò anche te?”***  
**W. Blake**

Secondo me gli animali sono terapeutici però io in questo momento sono un po’ apatico e quindi, ora come ora, non è che mi interessino più di tanto. In passato ero molto attratto da cani e cavalli, in particolare e penso che quando questa apatia se ne andrà tornerò ad interessarmene perché il cavallo è un animale molto elegante e mi piace molto anche montare. I cani sono molto sensibili ed in grado di comprendere l’animo umano. Io non ho animali e per adesso non me la sento di averne uno ma in futuro non lo escludo.

**Marco**

Anche io ho avuto un’esperienza con i cavalli, condivisa con le mie figlie e mi hanno dato molta felicità; a casa ho un cane di nome King che è una meraviglia. Viene dal canile ed io sinceramente quando entro in un posto del genere mi sento male perché vedo i cani in gabbia e mi fanno pena. Quando siamo andati a prendere King al canile è entrata mia figlia e quando si sono abbracciati è stata una grande emozione, mi è sembrato un po’ come salvarlo. Stare con King è fantastico perché è molto furbo e sveglio e vuole sempre stare in casa; gli ho dato il vizio quando era piccolo, quando arrivo a casa mi salta addosso e si mette vicino alla porta pur di entrare. Quando sono in giardino vuole le coccole e si sente una parte della famiglia.

**Katia**

Quando avevo vent’anni mi hanno regalato un cucciolo di cane che ho allevato, ammaestrato e mi dava molto affetto. Giocavamo a palla e correavamo insieme. Si chiamava Polly e ha fatto dei cuccioli che ho allevato fino a due/ tre mesi e poi li ho regalati. Ho tenuto e accudito la mamma per tredici anni, quando arrivava gente al cancello lo sapevo subito perché lei abbaia. Mi ha dato tanta positività e mi ha aiutato molto.

**Walter**



Ho avuto un bastardo per 18 anni si chiamava Rex, lo ricordo ancora era bianco e marrone; per me era come un bambino e mi prendevo molta cura di lui.

**Carlo**

Io ho sempre vissuto con gli animali ed ho anche avuto esperienze con i cavalli però quello che ha dato tanto sono i miei due cani soprattutto con quella più grande che quando ero a casa abbaiava quando stavo male e faceva capire che stavo male. Sono cresciuta con tanti animali ed oltretutto ho fatto anche volontariato in gattile infatti anche i gatti mi danno serenità; a casa ne ho una vecchia e malaticcia che però è quella più carina con me infatti a casa mi dà tanto affetto. Io non riuscirei ad immaginare una vita senza animali perché ormai sono una parte fondamentale della mia vita.

Asia

Io non vedo la pet therapy in maniera così positiva forse perché personalmente non riuscirei a donar loro abbastanza energie invece la natura mi sembra essenziale per staccare dai ritmi frenetici della città infatti credo che sia importante fare delle pause piuttosto che delle vacanze per staccare un po'.

Francesco

Io ho salvato una gatta dalla strada ed ha vissuto con me e con i miei figli e prendermi cura di lei mi faceva stare bene. In futuro vorrei avere una gatta.

Viktoriya

CRM Agorà

## **“La natura è un posto da visitare. E' casa nostra”**

Rispetto al tema di questo mese ci siamo fatti alcune domande e abbiamo provato a rispondere...

- **L'uomo sta rispettando la natura?**

No, secondo noi la sta rovinando, il clima sta cambiando e c'è poca attenzione: si trovano mozziconi di sigaretta nei boschi e molti rifiuti abbandonati sulle strade. Anche molti animali vengono abbandonati, soprattutto cani. Se pensiamo anche a come vengono torturati gli animali per diversi scopi...Tanto tempo fa l'uomo era cacciatore per poter mangiare e dalle pelli ricavava i vestiti, ora qualcuno caccia per divertirsi. Noi discendiamo dagli animali, siamo animali. Qualcuno di noi è più evoluto di loro mentre a volte, siamo più scemi degli animali!!!  
A volte purtroppo, la natura è sfruttata soprattutto per ricavarne soldi. Vengono tagliati gli alberi per far spazio ai palazzi o alle strutture moderne per esempio.

- **Ma come è giusto trattarla allora la natura?**

Molti di noi comunque rispettano la natura e fanno del bene perché trattano la terra rispettandola come casa propria e non usandola. Oggi molte persone accolgono in casa gli animali e li trattano come degli umani (anche fin troppo). Siamo tutti dell'idea che bisogna dare agli animali il giusto spazio, devono essere trattati bene e non costretti in piccoli spazi. Tempo fa non esistevano molti animali domestici ma si usavano gli animali come beni di prima necessità. In Africa si vive a stretto contatto con gli animali ma non sono chiusi in casa, sono liberi di vivere nel loro ambiente pur essendo molto vicini alle persone.



- **Come possiamo trarre beneficio dalla natura senza sfruttarla?**

È bello riuscire a leggere la natura e regolare le nostre attività in base al ciclo della natura. Anche oggi in alcuni angoli della terra la natura è molto presente e la tecnologia ed il progresso non sono ancora totalmente arrivati, come ad esempio in Africa in cui c'è ancora un contatto stretto con la natura. Dove la natura scandisce il tempo delle attività della giornata.

La natura può darci molto per esempio attraverso quello che piantiamo, possiamo ricavare del cibo per mangiare. Anche in questo caso è giusto rispettare il ciclo della natura anche se oggi si fa fatica. Si trova frutta e verdura in qualsiasi stagione.

Anche noi abbiamo un orto in Fondazione, piantiamo solo verdura di stagione.

È bello ammirare la natura, in particolare i paesaggi da noi sono soprattutto quelli di montagna. I rifugi per esempio ci permettono di stare a contatto con la natura, rispettandola ma con la sicurezza di avere una strada tracciata e un tetto sopra la testa.

- **I bambini e la natura...**

Oggi i bambini non sono più abituati ad avere spazi naturali, per poter vedere davvero la natura e gli animali sono state costruite fattorie didattiche e parchi. Molti di loro si stupiscono che semplici cibi arrivano dalla natura e non dal supermercato.

**Ci piace la bellezza delle cose che nascono da sole...  
riscopriamola!!**



CDP Il Faro

***“Nessuna descrizione, nessuna immagine di libro, può sostituire la visione reale degli alberi di un bosco, con tutta la vita che si svolge intorno ad essi. Si sprigiona da questi alberi qualcosa che parla allo spirito, qualcosa che nessun libro, nessun museo potrà mai rendere. Vedendo un bosco, ci accorgiamo che non esistono soltanto alberi ma tutto un insieme di vita; e questa terra, questo clima, questa potenza cosmica sono necessari nello sviluppo di tutti questi esseri viventi. Questa miriade di vita intorno agli alberi, e la loro maestà, la loro varietà sono qualcosa che bisogna andare a scoprire e che nessuno può portare all'interno della scuola. Quante volte l'animo di un uomo – e specialmente quello del fanciullo – ne viene privato, perché non lo si mette a contatto con la natura.***

***Maria Montessori***



Il tema di questo mese parla della natura e in special modo del benessere che si potrebbe avere quando ci si mette in relazione con gli animali.

La nostra redazione si divide su due posizioni: c'è chi vede l'animale come un essere vivente degno di rispetto, utile all'uomo, capace di emozioni ma comunque diverso dalle persone, ma di questo continueremo con un'osservazione poi...

Per la maggioranza invece c'è un aspetto più ricco di sentimento nel rapporto con l'animale. Nell'affrontare questa tematica è stato naturale ricollegarsi e condividere i nostri ricordi d'infanzia di gattini o cagnolini rimasti nel nostro cuore. E' proprio nel bambino che con quel cuore più

puro, aperto, non giudicante, speciale il piccolo uomo si relaziona con l'animale in modo naturale e ne riceve affetto allo stesso modo incondizionato.

Sono legami che nutrono, che ci arricchiscono e che concorrono alla costruzione della nostra identità con felicità e benessere.

Nelle nostre discussioni abbiamo condiviso, e qui ci ricollegiamo al pensiero dell'animale in un'ottica più "contadina", come negli anni si sia evoluto e sia cambiato questo rapporto tra uomo e animale.

Prima uomini più attenti sicuramente al rispetto della natura, al ciclo delle stagioni, alla cura del raccolto e alla dedizione dell'allevamento di animali per un tornaconto.

Dove si seguiva il Tempo dettato dalla Natura ma forse si perdeva la relazione più autentica e affettuosa con l'animale.

Ora sembra venir un po' meno quel rispetto e quel contatto diretto con boschi, orti e fiumi... e aver potenziato invece il rapporto con gli animali da compagnia visti in un modo diverso più profondo.

Si riesce forse a connettersi con più facilità (come un bimbo o come chi ha mantenuto un cuore sensibile come un piccolo) attraverso gli occhi e quei messaggi senza parola che l'animale dà. Messaggi d'affetto, riconoscenza, scelta incondizionata, compagna che gratificano e riempiono il cuore di gioia e benessere.

Sono proprio questi i motivi per cui la CPA è affezionata al Centro Italiano di Consulenza Relazionale del Benessere Animale e Umano di Stefano e Simone che vengono a trovarci accompagnati dai protagonisti: Aylin, Buddy, Briciola, Aron, Bella, Paride.

Ci sentiamo di ringraziarli di cuore ancora una volta per i nostri incontri che ci regalano sempre momenti di serenità, allegria e divertimento.

**La redazione della CPA**



## **CONTATTI**

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

[modestamente@fondazionegusmini.it](mailto:modestamente@fondazionegusmini.it)

**Instagram: comunitamente**

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro