

Tra le righe storie che parlano di noi

10 ottobre Giornata Mondiale
della Salute Mentale

interviste /la voce dei minori e adulti in cura

/Minore Anonimo

A che cosa ti sta aiutando/ ha aiutato questo percorso? Da quanto tempo dura?

Questo percorso mi ha aiutato a conoscermi meglio, capire e distinguere le emozioni che provo durante la giornata e ad affrontare momenti difficili con più consapevolezza. È da un anno circa che prosegue.

Puoi descrivere alcuni momenti salienti del tuo percorso?

Dei momenti salienti del mio percorso sono state sicuramente le litigate con gli altri ragazzi della struttura. Queste mi hanno aiutato a saper comportarmi con gli altri e crescere mentalmente.

A partire da questo percorso, quali aspettative hai per il tuo futuro?

Vivendo in contesti come questo il mio sogno sarebbe aiutare gli altri, quindi le mie aspettative sono aiutare e dare sostegno a chi ne ha bisogno.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Routine, perché per avere una vita equilibrata devi seguire una routine.

/Minore Anonimo

A che cosa ti sta aiutando/ ha aiutato questo percorso? Da quanto tempo dura?

Questo percorso in generale dura da tre anni, quindi da quando ho iniziato le superiori. Ho iniziato senza che io fossi consapevole del fatto che stavo soffrendo... Poi andando avanti ho iniziato ad essere più consapevole del mio non star bene. Quindi ho iniziato un percorso con la psicologa, mia personale, poi sono stata dimessa da quella psicologa perché stavo oggettivamente bene. Poi tutto d'un tratto, ritornando a scuola, ho avuto molte

difficoltà e sono stata male, sono stata ricoverata da febbraio di quest'anno. Da quel momento a oggi è iniziato il mio percorso serio perché da quel giorno sono riuscita a chiedere aiuto a mia mamma, e quindi sono riuscita a farmi ricoverare in ospedale e iniziare un vero e proprio percorso di guarigione per stare poi bene. Poi mi è stato proposto di venire qua al centro e, anche se avevo un po' di paura all'inizio, sono riuscita a dire di sì. Mi sta aiutando molto a prendere consapevolezza del fatto che non sto bene, però allo stesso momento non stare bene può migliorare, nel senso non si starà mai male per sempre, e si può stare bene veramente.

Puoi descrivere alcuni momenti salienti del tuo percorso?

Sicuramente il fatto di stare in famiglia. Sono partita con una negatività e un rifiuto totale della famiglia, proprio che non riuscivo a stare in casa, non riuscivo ad avere un confronto con i fratelli, con la mamma e non riuscivo ad avere un rapporto con il papà. Avevo tanto odio, tanta rabbia e non riuscivo proprio a farli entrare nella mia vita. Poi sempre venendo qua, ho iniziando il mio percorso psicologico e sono riuscita a migliorare questo aspetto. Oggi posso dire di avere un rapporto sano e stabile con il papà, di avere un rapporto un po' che va su e giù con la mamma, e con i fratelli di avere un rapporto positivo, sano. E quindi sì, in casa faccio un po' di fatica a stare, però alla fine non è più come prima. Ci sono i giorni in cui non riesco a stare, però sono più i giorni in cui mi fa piacere stare a casa.

Poi con la scuola, sto ancora lavorando molto su questo aspetto, nel senso che non sono ancora tornata da febbraio. A settembre sarà la prima volta che torno, circa otto mesi che torno... E ho molta ansia e paura di tornare, però sono protetta perché so che qualsiasi cosa mi succederà, ho questo luogo, che è un luogo protetto e sicuro dove potrò confrontarmi con gli educatori. E quindi so che non sarò da sola rispetto agli scorsi anni, e quindi sarà tutto affrontabile in modo abbastanza semplice alla fine.

Poi un altro aspetto importante su cui sono riuscita a lavorare è la rabbia, ad esempio. Cioè sono partita senza riuscire mai a controllarla, ero pericolosa per me stessa e per gli altri, ora sono arrivata a un punto di consapevolezza del fatto che la posso gestire benissimo, basta che la riconosco prima e una volta che l'ho riconosciuta, mi metto in protezione io e di conseguenza metto in protezione anche gli altri, in modo tale che non causo problemi a nessuno. E poi questi sbalzi d'umore che ho sempre avuto...

Era sempre tutto un bianco e nero, invece da sei mesi circa l'unica frase che mi persegue da parte degli educatori e della mamma anche è che non esiste il bianco e il nero; o meglio ci sono, però ci sono anche le sfumature di grigio, quindi non tutto è sempre positivo e non tutto è sempre negativo. Ma sei capace e puoi imparare a trovare una via di mezzo nelle cose che fai. Io allora ho iniziato a rifletterci, a dire che non ci ho mai provato e allora perché non farlo? Allora non ci sono più giornate in cui sto bene del tutto e giornate in cui sto male del tutto, ma ci sono giornate in cui so riconoscere di non star bene, però allo stesso momento non sono distrutta.

Quindi ho imparato ad arrivare a questo grigio, a questa sfumatura che non sapevo che esistesse... Sia con l'umore, sia con lo sport, con la scuola, con tutto ciò che mi circonda.

Ho imparato che non c'è un nord e un sud, ma c'è anche una via di mezzo.

A partire da questo percorso, quali aspettative hai per il tuo futuro?

Se questa domanda mi fosse stata fatta un po' di tempo fa, avrei avuto molto paura a rispondere, perché vedevo, come ho detto prima, solo negatività o positività... Quindi avrei risposto o volando totalmente, o essendo totalmente distrutta; quindi che non so cosa fare del mio futuro, oppure avrei risposto voglio andare a studiare all'università, laurearmi e tutte cose che magari non succederanno.

Però ora per il mio futuro, è diviso in due parti. C'è la parte più dal punto di vista di salute mentale, quindi mi auguro veramente di stare bene, nel senso di poter prendere in mano molte situazioni. Ad esempio, l'ansia che è sempre stato un po' un mio tabù, posso dirlo perché ho sempre fatto fatica a parlare dell'ansia e a descriverla, e mi auguro per il mio futuro che, quando avrò situazioni difficili di fronte a me, di non abbattermi, non sottovalutarmi. Ma di potermi dire io ce la faccio, io sono forte e non far prendere tutto dall'ansia, ma riuscire a governarla e poter essere io la protagonista della situazione, non le mie emozioni. Quindi di stare bene dal punto di vista più mentale e psicologico.

Poi l'altra parte che mi auguro per il mio futuro, è la questione dello studio, nel senso spero veramente di poter avere un percorso di studio stabile e fisso, diciamo, che non è un su e un giù, ma è un studio o qualcosa perché mi piace e perché lo voglio. Poter prendere la maturità quando uscirò dalle superiori, nonostante sia stata

bocciata quest'anno, poter andare all'università. Cioè il mio sogno nel cassetto è quello di diventare educatrice nelle comunità oppure educatrice sanitaria con le persone che soffrono, oppure sempre educatrice in ambito con gli anziani... Fare qualsiasi cosa che educa, che può rallegrare le giornate delle persone.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Questa è difficile, perché non ci ho mai pensato, però se dovessi descrivere la salute mentale direi PERCORSO, direi FORZA, direi... Come se fosse una camminata in montagna, perché la camminata in montagna secondo me è anche un mix tra le parole che ho detto prima. Perché fai fatica per arrivare alla cima della montagna, però quando arrivi su il panorama è bellissimo, e poi quando arrivi su sei stanca, però poi il sudore si asciuga, perché c'è una bella aria fresca. Poi sei consapevole del fatto che devi scendere in discesa per tornare a casa, perché la salita l'hai fatta prima. Quindi è tutto difficile diciamo, però poi sai che arriverà un momento in cui starai bene e che sarà poi tutto più facile alla fine.

/Minore Anonimo

A che cosa ti sta aiutando/ ha aiutato questo percorso? Da quanto tempo dura?

Il mio percorso dura ormai da due anni e mezzo, quasi tre. È stato un cammino fatto di alti e bassi: momenti in cui stavo bene e altri in cui stavo male. Mi ha aiutato sicuramente la vicinanza di tutti gli educatori, sia quelli più simpatici sia quelli meno simpatici, sia del Centro diurno di Casa Vincenza che della comunità terapeutica Kairos. Ho fatto un bel percorso al Centro diurno, gli educatori mi hanno sostenuta nel conoscermi meglio e nel relazionarmi con gli altri. Ora sto concludendo il mio percorso nella comunità terapeutica. In generale, tutti gli operatori che ho incontrato nella mia vita sono sempre riusciti a tirare fuori il meglio di quello che potevo dare. Può sembrare strano, ma mi ha aiutata molto anche la vicinanza della mia gatta: nei momenti in cui ero da sola a casa, la sua compagnia è stata per me come quella di una mamma.

Puoi descrivere alcuni momenti salienti del tuo percorso?

La prima cosa che mi è venuta in mente è stata la mia ripresa scolastica, un anno fa, presso la Casa degli Angeli come operatore socio-sanitario in prima superiore. Non ero sicura di voler riprendere la scuola dopo un anno di pausa, ma mi ha spinto gli educatori che conoscevano il mio desiderio di tornare e la mia, tra virgolette, “invidia” nel vedere tutti gli altri andare. Con un po’ di timore ho ricominciato e ne sono rimasta molto contenta. È stato un momento saliente sia positivo sia negativo: poco dopo, una persona a me cara si è ammalata e io ho sentito molto la sua sofferenza, fino a star male anch’io. È stato un periodo difficile, ma con l’aiuto degli operatori sono riuscita ad andare avanti. Quest’anno conto di riprendere la scuola, sempre con il supporto degli operatori. Un altro momento saliente è stato quando non stavo bene mentalmente e avevo pensieri brutti. In quel momento pensare alla mia gatta mi ha fatto fermare: mi sono detta che lei aveva bisogno di me, così come io avevo bisogno di lei. Ho pensato anche a mia mamma e ho capito che non potevo farle questo. Valeva la pena continuare, e ho deciso di andare avanti per vedere loro felici... e per vedere me stessa felice. Tra i momenti più belli ricordo con gioia l’estate 2024 con tutti i ragazzi del Centro diurno: siamo andati al mare e in montagna, e ho passato davvero dei giorni splendidi.

A partire da questo percorso, quali aspettative hai per il tuo futuro?

Le ho ben chiare. Due anni fa avrei detto “nero totale”, mentre ora la prima parola che mi viene in mente è “serenità”.Per il mio futuro voglio essere una persona serena, capace di badare a se stessa, vivere tranquilla nella propria casa, senza dover dipendere sempre da qualcuno. Voglio essere autonoma e sapermi gestire. Nel mio futuro ideale ci sono io con cento gatti, un lavoro con gli animali, un compagno al mio fianco e la felicità di essere soddisfatta di quello che ho.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

In realtà me ne vengono in mente molte. Le prime due sono “psicofisico” e “sottovalutata”. La salute mentale è

legata a doppio filo con quella fisica: influisce sul corpo e ne è influenzata. È una dimensione complessa, che si manifesta in modi diversi nelle varie persone. Nel mio caso, per molto tempo è stata sottovalutata: per i primi tre anni, circa, non è stata presa troppo sul serio. Ero seguita solo da una psicologa, ma ora capisco che avevo bisogno di molto più aiuto, quello che sto ricevendo adesso e che mi sta facendo stare bene. La salute mentale non va mai sottovalutata, perché altrimenti si rischia di arrivare a un momento di “scoppio”, come sulle montagne russe di Gardaland. Bisogna prendersene cura subito, prima che la situazione precipiti. Per questo scelgo come parola “sottovalutata”.

/Minore Anonimo

A che cosa ti sta aiutando/ ha aiutato questo percorso? Da quanto tempo dura?

Il mio percorso dura ormai da cinque anni. Ciò che mi ha aiutato di più sono state, senza dubbio, le persone che mi sono state accanto: la mia famiglia, i miei amici e tutti gli specialisti. Sono stati fondamentali, perché hanno scelto di aiutarmi e starmi vicino anche nei momenti in cui io stessa avevo deciso di mollare tutto. Grazie a loro ho preso consapevolezza di quante persone tengano davvero a me e ho capito che stare insieme a chi mi vuole bene è una delle cose più importanti e belle della vita.

Puoi descrivere alcuni momenti salienti del tuo percorso?

Ci sono stati due momenti fondamentali. Il primo risale al 2022: dopo più di un anno trascorso a passare gran parte delle mie giornate in ospedale, ho deciso di lanciarmi in un’esperienza insieme a persone che conoscevo appena. Durante quella vacanza ho incontrato coloro che oggi considero le persone più importanti della mia vita. Fin dal primo momento ho capito che erano quelle giuste: in quella settimana sono riuscita a vivere la vita a pieno e a fare cose che non riuscivo a fare da quasi due anni. Il secondo momento è stato a giugno del 2024, il giorno delle mie dimissioni dalla comunità. Tornata a casa, ho trovato i miei amici ad aspettarmi per festeggiare insieme quel traguardo, per me davvero fondamentale.

A partire da questo percorso, quali aspettative hai per il tuo futuro?

Questo percorso mi ha fatto capire quanto sia bello e importante aiutare il prossimo, anche quando non lo si conosce. Per questo sto facendo il possibile per intraprendere la stessa strada: mi sto mettendo in gioco per aiutare gli altri e spero di poterlo fare per tutta la vita.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Imprevedibile.

/Adulto Anonimo

A che cosa ti sta aiutando/ ha aiutato questo percorso? Da quanto tempo dura?

Il mio percorso in comunità è iniziato due anni e mezzo fa, inizialmente avevo molti debiti e da subito ho avuto un aiuto in questo. Ora però capisco che l’aiuto che ricevo è soprattutto legato al supporto per i miei problemi di salute mentale, che io chiamo “il mio tormento”. Quando sto male, gli operatori mi aiutano a trovare strategie per affrontare il malessere.

Puoi descrivere alcuni momenti salienti del tuo percorso?

Sono stata in altre comunità prima, ma in questa mi trovo molto bene, perché essendo piccola, mi sento in un ambiente familiare. Se devo citare un momento importante per me direi quando mi è stato chiesto di fare “la modella” per la campagna del 5 x 1000 perché mi sono sentita riconosciuta e valorizzata per quello che sono.

A partire da questo percorso, quali aspettative hai per il tuo futuro?

Ormai sono in comunità da due anni e mezzo, e spero che in futuro io possa avere una mia autonomia, ma ho

anche paura della solitudine.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Mi viene in mente la parola “aiuto”.

/Adulto Anonimo

A che cosa ti sta aiutando/ ha aiutato questo percorso? Da quanto tempo dura?

Il mio percorso in comunità dura circa da un anno e mezzo. Mi ha aiutato molto la vicinanza degli educatori e delle persone che ho conosciuto in comunità che mi hanno fatto capire che potevo essere una persona migliore. Quando sono arrivata qui ero molto giù di morale e trasandata, quasi stanca della vita e in questo percorso sono come rinata e ho ritrovato la voglia di vivere.

Puoi descrivere alcuni momenti salienti del tuo percorso?

Me ne vengono in mente molti, ma credo sia stato per me molto importante l’esempio delle altre pazienti che mi ha spronato e fatto vedere che cambiare era possibile. Credo che per me andare al mare con un gruppo di altre ospiti quest’anno sia stata un’esperienza importante.

A partire da questo percorso, quali aspettative hai per il tuo futuro?

Spero di uscire dalla comunità ed essere una persona responsabile e autonoma, vorrei farmi una vita tutta mia.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Mi viene in mente la parola “benessere psico-fisico”, soprattutto perché mi risuona la parte dolorosa e di sofferenza della mia vita, quando questo benessere l’avevo un po’ perso.

/Adulto Anonimo

A che cosa ti sta aiutando/ ha aiutato questo percorso? Da quanto tempo dura?

Questo percorso mi ha aiutato a riprendere in mano la mia vita e ad allontanarmi da situazioni di malessere durante la mia crescita. Dura dalla preadolescenza.

Puoi descrivere alcuni momenti salienti del tuo percorso?

I momenti più salienti del mio percorso riguardano la mia integrazione sociale e i miei progressivi passaggi verso l’autonomia. All’inizio del mio percorso mi sentivo molto spesso in balia dei miei stati emotivi e questo inficiava il mio stare tra le persone. Capitava ad esempio che rileggersi ciò che accadeva in modo poco sano per il mio equilibrio.

Riconoscendo invece le mie emozioni e stando in contatto con loro, ho potuto capire che non sono mie nemiche: nel fare questo e nell’aprirmi gradualmente alle persone tramite esperienze diverse, ho realizzato che potevano essermi di aiuto per creare belle relazioni interpersonali!.

A partire da questo percorso, quali aspettative hai per il tuo futuro?

Per il mio futuro, vorrei ampliare di molto la mia autonomia, approfondire il mio modo di funzionare e capire come garantire il mio benessere con me stessa e con gli altri. Il mio desiderio più grande è quello di creare una famiglia.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Salute mentale è diritto alla cura di sé.

interviste /la voce dei terapeuti

/Dr.ssa A. Bono

Quali sono le sfide che reputi più complesse nel mondo della psichiatria oggi?

Rispondere alle nuove richieste/bisogni che i pazienti portano (tema ad esempio delle doppie diagnosi, della marginalità sociale, dei disturbi post traumatici). Affrontare il tema dell’importanza della cura della salute mentale fin dall’età giovanile e non solo fisica, perché tutti possiamo essere “vulnerabili” al tema del disagio mentale.

Che cosa ti appassiona della psichiatria?

Stupirmi nel vedere quanto è una realtà complessa, imprevedibile, “curiosa”. Una realtà “curiosa” che, come nella sua etimologia deriva da “cura, sollecitudine” ed è legata quindi al concetto “di essere solleciti” attenti e desiderosi di conoscere.

Quali sono i tuoi desideri per il futuro della psichiatria e dei tuoi pazienti?

Un maggiore riconoscimento della sofferenza legata al disturbo psichico, una visione del paziente nella sua integrità e complessità, una maggiore e reale integrazione tra le varie agenzie che si dovrebbero occupare di salute mentale.

Quali reputi che siano le risposte più efficaci al tema della salute mentale?

Favorire la conoscenza dei temi legati alla salute mentale a partire dai percorsi scolastici per evitare una banalizzazione e/o spettacolarizzazione. Implementare i servizi dedicati alla prevenzione e alla cura del disagio mentale.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Un “patrimonio” che spesso non ci rendiamo conto di avere e che facilmente è oggetto di trascuratezza.

/Dr.ssa G. Colombo

Quali sono le sfide che reputi più complesse nel mondo della psichiatra oggi?

Credo che convegni, piani nazionali e documenti regionali illustrino già, in modo esaustivo, i nuovi apporti scientifici e i cambiamenti del contesto socio culturale che hanno determinato in questi ultimi anni “nuove emergenze e nuovi bisogni” che richiederanno la ri-organizzazione dei servizi.

Quello che auspico è che la psichiatria sia in grado di non “mollare” su due punti che ritengo fondamentali per la qualità del nostro lavoro: le risorse adeguate di personale e la formazione.

La psichiatria non ha macchine sofisticate da acquistare o strumentazioni da revisionare ma solo operatori la cui “manutenzione dei cervelli” è fondamentale per “potersi prendere cura dell’altro”

Che cosa ti appassiona della psichiatria?

Cambierei la domanda per dire cosa mi appassiona nel fare lo psichiatra.... e cioè la relazione con l’altro unitamente alla necessità di riposizionarmi continuamente senza mai essere certa e tranquilla di aver capito “tutto”, di aver “fatto” il meglio e di riprovarci...

Quali sono i suoi desideri per il futuro della psichiatria e dei tuoi pazienti?

Mi auguro per gli operatori della psichiatria e per i suoi pazienti un misto di resilienza e di speranza.... Una resilienza che non sia solo la capacità di resistere ma che diventi soprattutto la capacità di “riprendersi” Una speranza che sostenga la fatica del lungo percorso di cura e che valorizzi la richiesta d’aiuto come il passo più coraggioso verso la guarigione.

Quali reputi che siano le risposte più efficaci al tema della salute mentale?

Il patrimonio della psichiatria, costituitosi a partire dagli anni 80 con la chiusura dei manicomi, è sempre stato il dialogo e la co-costruzione di percorsi terapeutico-riabilitativi condivisi con tutte le agenzie sanitarie, sociali e di volontariato del territorio (la così detta “psichiatria di comunità”). La complessità attuale può trovare solo nel mantenimento di un costante “lavoro di rete” la risposta più adeguata e completa alle “vecchie e nuove sofferenze.”

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

...la battuta di Basaglia è quella che trovo ancora la più simpatica ...
“ visto da vicino nessuno è normale”

/Dr.ssa R. Invernizzi

Quali sono le sfide che reputi più complesse nel mondo della psichiatra oggi?

- Capire che non esistono ostacoli insormontabili, che l’idea della morte – che spesso si esprime in pensieri o comportamenti suicidari – può essere attraversata, ma mai rappresenta come la soluzione finale o l’unica soluzione. In questo senso, la sfida è quella di riscrivere – sempre - la speranza in un futuro possibile, di desiderarlo un futuro e di sognarlo insieme.
- capire che l’isolamento e il ritiro (sociale e scolastico) possono essere delle forme di “morte” di un progetto, di una relazione, di una vita. Uscire dal guscio è una risposta di vita.
- capire che la violenza è una forma di morte atroce e devastante. Non penso solo alle guerre - che quando si sta male sembrano realtà lontane da noi e non rappresentabili – ma alle tante violenze tra gruppi, tra un gruppo a danno di un altro o altra e alle violenze, in particolare, esercitate da un uomo a danno di una donna, da un giovane o adolescente a danno di una giovane o di una adolescente. I ragazzi, in particolare, devono sapere che esiste un rispetto, una cura dell’altro – in questo caso della donna – che ci dobbiamo reciprocamente. I ragazzi dovrebbero sentire sempre risuonare dentro quella domanda che troviamo in un libro bellissimo della Bibbia: “Caino, dove è tuo fratello Abele?”. Questa domanda è rivolta a Caino che ha ucciso suo fratello e dovrebbe essere come un imperativo che richiama alla responsabilità ogni ragazzo che si sente chiamato per nome e domandare “Dove è lei?”. Nessuno dovrebbe rispondere a questa domanda dicendo: “L’ho uccisa”.
- mettere in dialogo il mondo degli adulti con quello degli adolescenti sapendo che esistono percorsi di differenziazione importanti e che solo la separazione porta a un percorso vero di soggettivazione (che è la risposta continua alla domanda “chi sono io?”, “cosa voglio?”, “cosa desidero?”, “cosa cerco?”). Lo devono sapere gli adolescenti, ma anche i genitori.

Che cosa ti appassiona della psichiatria?

Mi appassiona il legame che ogni volta si stabilisce con un/una adolescente o un/a giovane adulto/a. E’ un legame unico, non sostituibile, vero, profondo. Il legame è l’unica dimensione davvero significativa per me, che ha un potere trasformativo, che cura. Solo se c’è un legame possiamo attraversare insieme il dolore mentale e percepire che l’altro è lì con me, per me. E crede in me e in quello che potrò fare, anche se io penso di non valere nulla, di essere troppo ferito o ferita per guarire, che solo i tagli possono alleviare il mio dolore. Dentro questo legame io sono l’adulta che accompagna per un pezzo di strada e poi si separa. Il legame è fatto di separazioni e ricongiungimenti (per questo anche quando una terapia è finita ci si rivede nel tempo o in momenti significativi della vita). Il legame terapeutico è quella realtà che ti fa percepire che esiste un luogo sicuro che puoi abitare, che ti aiuta a vivere le separazioni e i ricongiungimenti come dimensioni di un attaccamento “buono” agli altri e alla vita.

Quali sono i tuoi desideri per il futuro della psichiatria e dei tuoi pazienti?

Io desidero che possano sempre esistere luoghi (sicuri) che i ragazzi e le ragazze possono abitare per il tempo necessario al superamento di una crisi, alla cura del dolore. Luoghi dove si impara che il mondo è grande e che

noi siamo responsabili gli uni degli altri. Luoghi abitati da adulti significativi e sicuri come psicologi, educatori, terapisti della riabilitazione psichiatrica, infermieri, neuropsichiatri infantili e psichiatri. Desidero che i ragazzi e le ragazze possano entrare in questi luoghi come “pazienti” e uscirne come cittadini del mondo.

Quali reputi che siano le risposte più efficaci al tema della salute mentale?

La salute mentale non è solo assenza di “malattia”. Tutti possiamo aver attraversato un “problema di salute mentale”. Ciò che importa è non impantanarsi nella malattia in modo cronico ma attraversarla in modo evolutivo, riprendendosi la vita tutta intera in modo resiliente. Senza “rimanerci sotto”. Per questo le risposte non devono essere costruite solo quando la malattia ci presenta il conto per esempio di un sintomo invalidante (come potrebbero essere gli attacchi di panico)o di una condizione di ritiro (come stare rinchiusi nella propria stanza o viver solo nel mondo virtuale)che ci impedisce di “uscire” e di incontrare l’altro, chiunque esso sia. Molti parlano di prevenzione a più livelli. Ci sono anche luoghi che intercettano il dolore mentale – perché di questo si tratta - proprio al suo primo manifestarsi (nel nostro territorio lo è per esempio il consultorio o il servizio #quindiciventi e quattro) e che rappresentano risposte efficaci perché sono le risposte più appropriate in quel momento lì, prima di finire in un Pronto Soccorso o in un servizio specialistico che intercetta il dolore “difficile da sciogliere”. Molti adulti parlano di “adolescenti fragili”. Io credo che la fragilità appartenga di più agli adulti, ai genitori, che, incapaci di sostenere i loro figli, delegano questa funzione ad altri, come gli psicologi. Agli adolescenti e ai giovani spesso “soli” - per assenza di adulti significativi o per la presenza di adulti fragili – appartiene l’esperienza del dolore mentale e delle mille soluzioni per farvi fronte (anche attraverso l’uso delle sostanze, il bere fino a raggiungere il chill, farsi del male come tagliarsi). Ma il dolore – ripeto – può essere attraversato e trasformato. Il dolore può essere “curato” sapendo che non saremo più “quelli di prima” – come ci vorrebbero gli adulti che ci portano dallo psicologo “perché tutto torni come prima”: saremo persone diverse. E sicuramente migliori.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Resilienza.

/Dr. S. Surace

Quali sono le sfide che reputi più complesse nel mondo della psichiatra oggi?

La sfida più complessa è quella di riattualizzare il modello Basagliano, cioè la ristrutturazione dei servizi territoriali alla luce dei bisogni emergenti. Mi riferisco innanzitutto ai nuovi quadri clinici, che appaiono più complessi e che necessitano di risposte differenziate. A questa complessità deve corrispondere un'integrazione di saperi, ovvero una psichiatria strettamente legata alla psicoterapia; non solo come modello medico e farmacoterapico bensì un' integrazione con la psichiatria sociale. La domanda da porsi è: come si cura la sofferenza psichica? E’ tutta qui la questione. Sappiamo come non si cura; ma occorre pensare ad un modello di cura che sia prevenzione e vera restituzione di salute mentale.

Che cosa ti appassiona della psichiatria?

La psichiatria è una clinica complessa che contempla una visione medica come scienza che studia il funzionamento della mente, ma che si integra con un sapere umanistico (filosofico, esistenziale e spirituale). Quello che mi appassiona sono la relazione interpersonale e lo scambio umano con l’altro (il paziente); questo scambio permette di entrare in una dimensione profonda a contatto con la sofferenza ed è di per sé cura.

Quali sono i tuoi desideri per il futuro della psichiatria e dei tuoi pazienti?

Desidero che i miei pazienti divengano persone libere e consapevoli, capaci di indirizzare la propria vita verso una dimensione soggettiva di benessere. Per la psichiatria, desidero che divenga sempre più democratica e che il paziente sia il protagonista di servizi in cui possa trovare accoglienza e alta professionalità.

Quali reputi che siano le risposte più efficaci al tema della salute mentale?

In termini concreti le risposte implicano una organizzazione dei servizi territoriali che garantisca un accesso equo alle cure ed una vera integrazione della psichiatria nel sistema sanitario pubblico, con una rete diffusa di accessi liberi e spontanei alla cure. Ciò corrisponde a fare prevenzione; la centralità dovrebbe essere una risposta territoriale e non l’ospedalizzazione - come è oggi- per la crisi del territorio peraltro resa evidente dalla pandemia. Questo permetterebbe una risposta precoce ed immediata al bisogno del paziente, senza attendere che si aggravi la sofferenza presa quindi in tempo alla sua insorgenza. In questo modo la psichiatria fa esercizio del proprio ruolo politico in senso democratico e curativo. I servizi territoriali devono diventare della "case della salute mentale", non più spazi inospitali con sbarre alle finestre, con tempi biblici di attesa per una prima visita; servono case della salute che rassomiglino davvero ad una casa, vicino alla natura magari, poi tornare a fare salute mentale nei luoghi in cui si vive .Dobbiamo liberarci dal pregiudizio che le persone in crisi psichica acuta debbano essere ospedalizzate. E’ forse necessaria una nuova rivoluzione per poter fare davvero salute mentale. Una rivoluzione delle coscienze per poter fare una rivoluzione della vita che conduciamo per evitare di finire nella “spirale della psichiatrizzazione”.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

La salute mentale è la piena e libera realizzazione di sé.

interviste /la voce degli operatori

/Tecnico della riabilitazione psichiatrica F. Cortesi

Cosa pensi che sia fondamentale in una relazione di cura?

In una relazione di cura é fondamentale la fiducia, ovvero credere che il percorso che si sta facendo sia realmente possibile...in una parola è fondamentale “crederci”.
Noi operatori anzitutto abbiamo il dovere di farlo, essendo gli ospiti carichi di una fatica nella quale può essere naturale vacillare. Credo inoltre che sia fondamentale rispettare i limiti di ciascuno, senza volere che l'Altro faccia ciò che noi vorremmo, anche quando siamo spinti da un buon desiderio.
Sintetizzerei dicendo che occorre crederci, ma rispettosamente.

Puoi descrivere momenti del tuo lavoro.

Un momento saliente nel percorso riabilitativo è quando un ospite diviene proattivo rispetto al proprio progetto di vita. C’è un momento, che non è quello dell’ingresso ma che per ciascuno coincide con un tempo diverso, in cui l’ospite sente dentro di sé la possibilità di un cambiamento. E’ come se facesse propria la speranza che gli altri, in particolare l’équipe, ha riposto in lui. Questo avviene spesso in maniera timida e poco consapevole, salvo poi rileggersi dentro a dinamiche nuove e più funzionali al proprio benessere.

Che speranze hai per i tuoi utenti?

Mi auguro che portino con sé la positività dell’esperienza comunitaria, che non sottointende solo cose belle...anzi, la comunità permette loro di sperimentare il malessere in un modo nuovo, nella consapevolezza che si possa attraversare insieme a delle persone che se ne prendano cura. Questo vorrei permettesse loro di accedere ad una ristrutturazione del loro modo di stare nel mondo, che abbracci la cura del sintomo ma anche delle relazioni.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

La parola che scelgo è “possibilità”: sia di stare male, che di rinascere.

/Infermiera D. Morganti

Cosa pensi che sia fondamentale in una relazione di cura?

Penso che alla base di una relazione di cura ci sia la fiducia che si crea giorno per giorno stando con il PZ. La relazione deve essere pulita ed è nella presenza che si crea il legame, il Pz sa che ci sei quando ha bisogno, che lo accogli e sei lì per lui.

Puoi descrivere momenti del tuo lavoro

Tutti sono importanti, sicuramente quello che mi riguarda per la mia professione, è il momento i cui li accompagno a fare visite perché in questo spazio spesso si raccontano. Quando non stanno bene e mi prendo cura del loro corpo, E’ in questi momenti che consolido il rapporto perché è nella cura che riesco ad incontrarli e ad agganciarli nella relazione.

Che speranze hai per i tuoi utenti?

In un mondo perfetto la speranza che tornino a casa a vivere con i propri famigliari, nel mondo reale la speranza è quella di vederli più autonomi, sereni e la possibilità di vivere una vita dignitosa inseriti in un contesto sociale accogliente e supportivo.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

La parola giusta per me è EQUILIBRIO, uno stato che permette di vivere in relazione con gli altri e funzionare in modo positivo nella vita, anche in presenza di un disturbo mentale.

interviste /la voce dei volontari

/O. e B.

Che cosa ti ha portato a fare il volontario?

Mi piace essere utile agli altri, e penso che impegnarmi in un’esperienza di volontariato sia la naturale conseguenza del mio percorso di crescita umano. Fare il volontario è qualcosa che dà senso alle mie giornate.

In che cosa ti sei arricchito in questa esperienza?

Sicuramente le relazioni costruite mi hanno arricchita. Penso però che serva formazione, per approcciarsi con sensibilità alle situazioni.

Quali pregiudizi avevi prima di entrare in relazione con queste persone?

Non credo di aver avuto pregiudizi prima, sicuramente mi sono resa conto che a volte è necessario avvicinarsi alle situazioni perché lo sguardo da lontano non permette di cogliere la complessità delle situazioni. La condivisione dell’esperienza mi ha fatto capire quanto ci sia continuità e vicinanza tra tutti noi, pazienti e non.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

- O.** – Cura del benessere della persona, di tutte le persone, nella loro integrità. Salute mentale come diritto di tutti.
- B.** – A me la parola salute mentale richiama la parola “fragile”, perché mi rendo conto che è un equilibrio fragile e che questo vale per tutti.

/Mamma affidataria e biologica

Nel momento in cui vi siete rese conto delle difficoltà è stato facile chiedere aiuto? E attraverso quali canali siete riusciti a chiedere aiuto?

M. AFF.

Chiedere aiuto mi è venuto spontaneo perché io non... fra l'altro quando ho preso in carico R. non sapevo che lei fosse disabile perché non me l'avevano detto, per cui io ho avuto delle difficoltà anche pratiche, perché non riuscivo a capire certi atteggiamenti, certe cose poi quando appunto ho saputo, diciamo, la verità, chiedere aiuto mi è venuto spontaneo perché non ho delle competenze specifiche. Sono sempre andata abbastanza a buon senso. Chiedere aiuto non è stato facile, nel senso dei canali da prendere giusti per chiedere aiuto, perché in effetti io avevo tre referenti diversi cioè c'era la psicologa da una parte, l'assistente sociale da un'altra, e poi c'era il... A chi mi riferivo anche poi? Tipo all'ASL, per cui la necessità era far comunicare tra di loro le tre parti insieme e lì ho avuto veramente delle difficoltà. Poi finalmente quando sono riuscita a metterle insieme, allora poi è partito tutto il progetto.

M. BIO.

Sì, non è stato troppo facile perché io non sapevo prima che aveva un problema. Quando un giorno sono andata a scuola, aveva la felpa. Siamo andati a casa per salutare qualcuno e ha lasciato la felpa. Le ho chiesto "R. dove è la tua felpa?" E lei: "No, no, non ce l'avevo la felpa mamma..." Siamo usciti subito, io la vado a prendere, ma lei mi dice "io non lo sapevo, non mi ricordo". È là che ho cominciato a piangere, ho detto "questa bambina ha un problema". Quando sono tornata, perché era dicembre e sono andata a Napoli due settimane e in quel momento c'era mia cugina, quindi sono tornata e sono andata dal suo maestro. Ho detto al maestro, "mia figlia, c'è un problema", e loro mi hanno risposto "sì, noi lo sappiamo prima di te". Quando vedo così, tu le parli, lei dice "non è un problema, mia figlia non ha un problema", la signora direttore mi ha detto "se vuoi aiuto, noi ci siamo, ti aiuto". Ho detto "sì, aiutala". Abbiamo cominciato quindi dalla scuola.

Riguardo alle difficoltà concrete nel rapporto con gli altri in quelle che sono un po' le difficoltà emerse nel percorso che ha svolto in centro diurno, come ti sei rapportata? Quindi non solo sulla sua disabilità cognitiva ma più su proprio l'aspetto relazionale, i suoi comportamenti anche un po' diciamo devianti per quello che erano.

M. AFF.

All'inizio abbiamo avuto delle difficoltà, nel senso che io cercavo di farle capire, forse anche nel modo sbagliato, non lo so, quelle che erano secondo me le cose principali che lei doveva imparare ma lei era molto... Come posso dire, aveva davanti a sé come uno schermo di protezione; cioè lei partiva dal presupposto che io comunque non facessi il suo bene. Ma giustamente lei non conosceva, non poteva sapere. Faceva un po' fatica a fidarsi.

Puoi descrivere i momenti salienti relativi alle difficoltà di tua figlia? Se riesci a individuare dei momenti che sono stati salienti che possono essere positivi o negativi, come hai fatto un po' dai capitoli del suo percorso.

M. AFF.

Un capitolo importante è stato quando lei è andata a scuola di pasticceria qua, che è diventata amica delle persone tra virgolette sbagliate e quindi sono successe una serie di problematiche abbastanza gravi... Per cui lì è stato un momento difficilissimo, perché se turiprendi R., lei reagisce in modo scontroso. Noi la sgridavamo tra virgolette e lei reagiva in modo scontroso, per cui ci sono stati veramente dei momenti... Non dico di litigio, perché non era un litigio, però di confronto acceso, quello sì... Poi ci sono stati anche dei momenti belli, quando

è riuscita per esempio a prendere il diploma di gelatiera, perché era andata d'estate a luglio a fare il corso di gelato. Per esempio, lì è stato un bel momento, abbiamo sempre festeggiato i compleanni, qualsiasi occasione di festa l'abbiamo sempre fatto. E poi un altro momento che mi è piaciuto molto è stato quando R. finalmente è riuscita a fidarsi, ha capito che noi agivamo comunque per il suo bene, anche se erano magari dei momenti difficili, però erano difficili allo scopo di arrivare a una maturazione, a un risultato positivo per lei e quindi quando lei ha capito questa cosa, non dico che sono finiti gli scontri, penso che non finiranno mai, però lei ha iniziato a fidarsi e questa cosa ha aperto un gran portone.

M. BIO.

È stata forte, non era facile. Lei non dà problemi, è tranquilla. Però io non conoscevo nessuno, non lavoravo... c'era solo lei, che dovevo accompagnare di qua e di là. Tante cose da fare: vai lì, danno i documenti, poi andare da un'altra parte, poi rifare altri documenti... ogni giorno dovevo portarla da qualche parte. C'era anche un posto dove portavano le bambine con disabilità. Adesso però hanno cambiato, l'hanno spostato, e poi ti chiamano: "vieni qua, vai là..." insomma, tanti problemi. A casa lei sempre tranquilla, solo il suo telefono e basta. Io le dico: "alzati! Devi cucinare anche tu, non sempre io. Anche tu devi sapere come si cucina, se no domani tuo marito come fa, eh?".

Quali sogni avete per il suo futuro?

M. AFF.

La cosa che mi auguro per lei. È che possa diventare indipendente, per cui avere il suo lavoro, sapersi gestire. Lei vorrebbe fare la parrucchiera, per cui se avesse il suo lavoro e la sua indipendenza economica e avere la sua vita semplice. Però tranquilla insomma, che sappia avere anche il giro di amicizie giusto, insomma delle relazioni che possano stimolarla in modo positivo.

M. BIO.

Anche io, perché quello che io volevo che lei fa, non l'ha accettato... e non posso dire niente. Io volevo che lei va avanti con la scuola, perché anche lei diceva che piace fare pediatria o dottoressa. Anche io, quando ero giù, ho fatto un po', ma poi ci sono stati problemi e ho lasciato, sono venuta qua. Mi piace che un mio figlio fa qualcosa, anche benzinaio o altro, ma lei ha detto no. Non è che non vuole, è che con il suo problema non può. Quindi anche quello che sta facendo adesso, che è contenta, per me va bene così.

Una parola per descrivere cos'è la salute mentale?

M. AFF.

La salute mentale secondo me è prima di tutto accettare se stessi come si è con le proprie capacità, con i propri difetti, con le proprie mancanze e una volta che una persona accetta se stesso per così com'è, riesce poi ad avere la serenità giusta per rapportarsi in modo corretto anche con gli altri. Per cui la salute mentale parte da se stessi.

M. BIO.

Non avere preoccupazioni. Io la vedo... a volte va bene, a volte va male. Non so... vorrei che trovasse tranquillità, un lavoro, e anche un po' di autonomia. Avere dei soldi suoi, per fare sua vita, e seguire suo cuore.

/Assessore A. Maggi

Cosa significa per il tuo territorio avere un luogo dedicato alla salute mentale?

Sono trascorsi 25 anni dall'apertura della Casa del Lago sul territorio del comune di Garlate e mi piace ricordare

a me stessa che questa scelta è stata fortemente voluta dall’amministrazione di cui facevo parte e condivisa con l’intera comunità locale.

Il collocare poi la casa in un contesto di vita non isolato, ma socialmente condiviso ne ha favorito l’integrazione. Possiamo affermare che questa decisione è stata anticipatrice di un sentire che oggi è più ampiamente diffuso. Non sono frasi fatte affermare che la sua presenza ha significato un arricchimento relazionale, sociale, culturale, grazie alla serie di legami intessuti dagli ospiti singolarmente con le persone del paese e con i membri delle diverse realtà: il comune, la scuola, la parrocchia, le associazioni locali. Penso che gli ospiti unitamente agli operatori si sentano parte integrante della Comunità e siano vissuti come tali da essa.

La presenza della casa, degli ospiti e degli operatori ha fatto sì che tutti noi ci avvicinassimo al tema della salute mentale in modo meno superficiale superando il pregiudizio che spesso nasce dalla non conoscenza.

Pensi che anche la comunità territoriale abbia un ruolo nella cura?

Penso di aver già di fatto risposto a questa domanda nella precedente. Ma riaffermo che sì: la comunità locale gioca un ruolo centrale e insostituibile laddove sa creare reti e legami, fa sentire, attraverso azioni concrete, le persone parte integrante e integrata del territorio in cui vive. Nella nostra realtà molto è stato fatto, ma tanto si può ancora compiere.

Trova una parola per descrivere la salute mentale.

Potrei dire benessere in senso generale. Un benessere psicofisico crea salute mentale. In realtà la parola che mi sento di esprimere è CONNESSIONE, perché in un mondo dove tutto è connesso a livello digitale, ma privo di emozioni e contatti umani l’essere connessi con sé e con gli altri, quelli che che ci vivono accanto e non attraverso uno schermo, penso sia la vera sfida per la salute mentale di tutti.

interviste /la voce della parrocchia

/Suor Maria Regina

Ti capita spesso di avere a che fare con la salute mentale delle persone?

Io ho vissuto come insegnante e anche come educatrice in un ambiente scolastico tutta la mia vita. Un tempo ho incontrato questa dimensione della fatica, del disagio mentale. Quando ero più giovane non me ne accorgevo. Adesso che sono un po' più matura me ne accorgo molto di più, perché rifletto sulle cose e cerco di vedere cosa posso fare per gli altri. Ti accorgi allora che, per un verso, non hai molte possibilità. Hai però te stessa per entrare in relazione con gli altri e capire la loro storia, perché anche tu hai una storia. Hai la possibilità di riflettere sulla tua storia (che in questo caso è la mia) e puoi entrare in dialogo anche con quella degli altri, vedendo da che parte cominciare a dare un sostegno, incoraggiare, aiutare, voler bene: ci sono tanti modi di incontrare.

Ho vissuto, riferendomi a questi ultimi anni, un'esperienza particolare nella città di Bari, dal 2021 al 2024, come responsabile dell'Istituto Margherita, che è una realtà educativa presente dal 1896 e che ha inciso sulla storia della città per la sua ininterrotta presenza. Noi suore siamo presenti fin dall’inizio per animare le realtà scolastiche. Durante questi tre anni abbiamo accolto, programmato e accompagnato circa 650 alunni, incontrato genitori, condiviso problemi e ci siamo riproposte gli stessi obiettivi educativi e culturali, in una situazione tanto cambiata.

Io sono arrivata verso la fine del periodo Covid, quando si ritornava a scuola, e vi assicuro che è stata un'esperienza molto forte, definitiva per tutti noi, e anche drammatica. Ci ha resi consapevoli sempre di più delle nostre fragilità, della nostra competenza ma anche incompetenza rispetto alle situazioni nuove che si erano create. Abbiamo deciso di fare corpo a tutti i livelli, perché o ti salvi insieme — dialogando continuamente,

dandoti una mano, capendo giorno per giorno quello che vedi e puoi fare, i risultati dei tuoi interventi, buoni o anche parziali — oppure non vai avanti.

È stato per tutti un tempo sofferto. Abbiamo constatato come numerosi bambini e preadolescenti siano tornati in classe con poca capacità di riflessione, con poca resistenza allo studio, spesso iperattivi, con forme di bullismo più o meno evidenti agli occhi soprattutto dell’adulto, perché serpeggiavano dappertutto. Ci si accorgeva quando succedeva qualcosa di importante, ma non si capiva abbastanza quello che c’era sotto. Avevamo anche un gruppo di 76 studenti universitari, sempre dentro questa co-struttura. Arrivavano tutti dalla zona del Sud Italia e alcuni erano in cura per forme di depressione, e questo ci ha colpito molto. Abbiamo visto relazioni conflittuali con i genitori ed era faticoso entrare in dialogo con loro.

In poche parole, l’investimento che ho fatto in tre anni a Bari, in un complesso scolastico post-Covid, mi ha permesso di cogliere in maniera anche drammatica: studenti universitari angosciati per la paura degli esami, altri incerti in tutto, anche nell’organizzare lo studio e il lavoro. È tipico delle matricole universitarie, però questo fatto ci ha colpito molto di più, perché era un fenomeno molto pesante. Facevamo una grande fatica anche noi nel dialogo, per riuscire ad aiutare.

Abbiamo avuto un’esperienza anche di accoglienza di diverse mamme abbastanza giovani, che vivevano con ansia o con forme di micro-depressione le responsabilità verso i figli e la casa. Le cause erano molte, ad esempio la rottura delle relazioni familiari. Il Covid ha anche spaccato le relazioni in famiglia tra genitori, la perdita di lavoro era frequente, e anche la perdita dell’abitazione.

Queste mamme erano in pallone, proprio in grande difficoltà. Potrei dire che fondamentale è stato il lavoro in équipe, l’ascolto reciproco tra le persone coinvolte, ma soprattutto tra di noi: l’interesse continuato verso le persone. Posso dire anche che noi avevamo il vantaggio di essere una comunità religiosa stabile: eravamo circa dieci persone, sempre stabili sul posto. Formavamo famiglia, formavamo casa, e la nostra porta era aperta tutto il giorno, potevano trovarci.

E inoltre eravamo riconosciute e cercate, perché generazioni di famiglie qui avevano studiato e trovato un luogo di crescita, e prima o poi ritornavano. Una famiglia era la Pasta di Bella: quattro generazioni sono state da noi, e abbiamo tutti i documenti di ciascuno studente. Poi veniva il figlio, poi l’altro... lasciavano un ricordo. Avevano il calice della chiesa, quelle immagini, quel vaso che ricordava le generazioni passate, la famiglia, l’affezione e anche il sostegno che ci davano.

Perché anch’io ho chiesto alla Pasta di Bella — che è il Di Bella — se mi forniva l’acqua per le scampagnate che si facevano per i ragazzi, o mi offriva qualcosa per i più poveri. Era sempre fatto con grande amore, dal Fabio Di Bella.

Quali sono le richieste che ricevi più frequentemente?

Mentre riflettevo – e mi è servito tantissimo riflettere – ho trovato che ci sono delle richieste dirette, esplicite, e delle richieste implicite. Cioè che tu devi scoprire, perché attraverso quell'intervento, quella presenza, quel ritornare e altro, devi guardare a che cosa ti voleva dire quella persona, a che cosa ti stava chiedendo. Ho visto che ci sono arrivate, nel contesto scolastico, diverse richieste esplicite, cioè aperte, chiare, no? Però tante altre erano richieste implicite che, se riferite al vissuto della giornata, tu riuscivi a capire che cosa ti veniva chiesto. Tra le richieste esplicite da parte dei genitori, in particolare da giovani mamme, c’era quella di essere aiutate a trovare un posto di lavoro. C'è stato un momento faticosissimo, di crisi economica, almeno in quel territorio, e loro venivano, non avevano posto di lavoro: “non potete prendermi tra di voi? Io so fare questo, so fare quell'altro...” Ed era molto sofferto anche dire: magari anche noto, dimmi le qualità che hai, però non posso darti subito il posto di lavoro, anche perché non avevano le caratteristiche utili per inserirsi in un ambiente scolastico. Anche se c'erano i lavori di altro tipo, come la pulizia o altro, va bene.

Oppure volevano, oltre a un posto di lavoro, avere per uno o due anni la riduzione della retta scolastica. Perché c’è una scuola privata che deve sempre avere un sostegno, e non lo abbiamo in maniera sufficiente dallo Stato o da altri enti. Riduzione della retta scolastica o anche l’annullamento. E questo perché i figli potessero rimanere in quella scuola in cui si trovavano bene, non fossero allontanati. Potevano andare allo Stato, da fuori, però non volevano essere allontanati dagli amici, da quel contesto che gratificava la persona ma soprattutto permetteva loro di crescere, di sentirsi vivi come gli altri.

Chiedevano anche di essere tenuti presenti nei famosi corsi di studio, corsi sportivi, di canto, di lingue o di

strumenti musicali, di cui era ricca la nostra scuola per lunga tradizione. Abbiamo cercato di fare di tutto. Abbiamo anche accolto, in questo tempo, due famiglie con due bambini e un'altra famiglia con una bambina dall'Ucraina. È stata un'esperienza molto ricca e molto bella. Tutti ci siamo messi insieme, noi per prime, per aiutare. Non potevano sostenere nessuna spesa, neanche le uscite culturali, che avevano un piccolo o grande costo. Non si poteva farle mancare, però tutti ci siamo attivati per fare qualcosa ed è stato molto bello. Abbiamo ancora questi alunni molto bravi adesso con noi.

Tra le richieste implicite, cioè quelle non dette verbalmente, c'è spesso la domanda di avere un sostegno affettivo, tanto, di essere ascoltati e riconosciuti, cioè contare per te, esserci, che tu ci sia per loro e loro possano essere importanti per te, per uscire dalla solitudine personale e dall'isolamento. Questo isolamento può creare tanta fatica mentale.

Tu sai che ti ha voluto bene e credi che sia in contatto con te ancora. Ho fatto l'esame di maturità magistrale e la mia insegnante mi aveva detto: “dai, tu segui quella lì, per questi 15 giorni seguila, ripeti con lei perché deve fare bene anche l'esame lei”. Ti senti sì. Dopo io mi sono trovata ad andare all'esame, che non mi ero preparata per me, ma ho preparato lei, e mi è venuta l'angoscia. Ma io di notte ho avuto la percezione di sentire il mio papà e di vederlo – che era morto – il quale mi ha detto tre domande: “ti faranno queste tre domande” e a me hanno fatto proprio quelle tre domande, guarda te.

E poi anche negli ultimi anni, non so, altre situazioni: io mi sono sentita aspirare a queste richieste implicite di aiuto. Noi, che eravamo dieci, tredici suore nel tempo che viene, poi anche docenti laici più anziani, siamo talvolta cercati da ex-alunni quando sono colpiti da un lutto, oppure da chi attraversa una malattia particolarmente grave, o deve fare alcune scelte importanti che incidono sulla famiglia e fanno soffrire. “Devo mettere mio papà in casa di riposo o no?” Ma io lo ricevo tutti i giorni anche qua. I confini d'angoscia. “Il mio marito, anche giovane, devo metterlo in un luogo protetto?” Ecco. Questo era possibile per l'affetto e la stima che conservavano verso i loro vecchi insegnanti, ma anche adesso per l'ambiente. E, guardate, in ultimo erano sicuri che si era in segreto. “Perché vieni a dire a me queste cose?” “Perché so che mi puoi dire una parola, ma resta un segreto. Lei non mi dice le altre, l'importante.”

Quali sono le richieste che ricevi più frequentemente?

Ecco. Io ho dovuto rileggere me stessa nel tempo, e adesso mi rileggo ancora. Penso di poter offrire accoglienza e ascolto personale, però dentro un contesto comunitario. Mi sono resa conto, anche senza accorgermene, che il post Covid l'ho vissuto in modo intenso, perché ero nuova, ma anche perché lo sentivo dentro, coinvolgendo tutti, sempre.

Ad esempio, veniva un genitore a protestare e gli dicevo: “Io per ora ti do questa risposta, ma domani, se vuoi tornare, quando puoi, sentiamo anche il preside e l'amministratore, così posso risponderti in maniera diversa”. Lo faccio anche oggi, perché dico: “Sono nuova anche qua, e se mi hai chiesto una cosa a cui non so rispondere, ti dico: guarda, io ti posso dire questo, però mi informo, ti richiamo, ci vediamo, ti voglio rispondere in maniera più completa, più esauriente.”

Quindi il contesto comunitario, il contesto di gruppo, il contesto della collaborazione — tutti insieme, condividendo una situazione, un problema — è un discorso vitale. Perché all'interno di un ambiente, quando le persone condividono lo stesso spirito di accoglienza, di cura e di promozione della persona, si crea qualcosa di profondo. Persone che si rendono disponibili portando ciascuno il proprio dono, ma anche le proprie competenze, sapendo però che ognuno può portare qualcosa, ma non tutto, non ha la risposta su tutto. Questo è importantissimo per vivere insieme e aiutarci.

Io mi sento fortunata a vivere in una comunità che coltiva relazioni, che custodisce gli incontri e le confidenze nella riflessione e anche nella preghiera. Non ultimo, mi trovo accanto persone che mi aiutano a leggermi, a ridimensionare le preoccupazioni, e questo mi fa sentire normale. Perché anch'io, anche qua, tante volte non mi sento normale. Mi dico: “Mamma mia, sono passata dalla Puglia alla Lombardia, che già conoscevo, però Lecco non la conoscevo...” e mi chiedo: se ho una riflessione troppo diversa dagli altri, oppure farei le cose in modo diverso dagli altri, cosa mi succede?

Il condividere, il chiedere un parere, fidarsi soprattutto della persona che magari è più sensibile a quella realtà e non ad altre, ti fa sentire normale. Ti amplia l'orizzonte, ti mette a fuoco le cose. È un'esperienza di tutti i giorni, ma molto vera e molto umana.

Mi sono resa conto anche che oggi tanta è la solitudine sofferta, che ogni persona che incrocio — io direi — grida. Cioè, manifesta il bisogno di essere vista, presa in considerazione, incoraggiata. È un'esperienza quotidiana. Anche solo quando si va fuori, in via Caldona o via Tonale, quanta gente della mia età ti saluta, vuole una parola, vuole che tu stia lì quei tre o quattro minuti, che lo ascolti e che riconosca quello che ti sta dicendo. E devi ricordare anche il nome: è come una assicurazione.

Ho anche capito che posso io stessa suscitare vita, non solo attraverso le competenze. Perché a volte dico: “Ma io non ho le competenze che avete voi, non le ho.” Sento la freschezza degli insegnanti giovani, la loro cultura, la loro riflessione... io non ho quell'aggiornamento. Però l'importante è prendere coscienza di me stessa, delle mie debolezze e fragilità, per poter dire con sincerità all'altro: “La tua storia che mi stai raccontando mi interessa davvero, voglio prendermi cura di te.”

La mia fragilità incontra la tua, e così cresciamo insieme: ci incoraggiamo a vicenda, ci assicuriamo e cresciamo. Poi io mi sento più leggera e anche più libera. Dico: “Beh, sono normale.” Intanto lo dico perché gli altri mi aiutano a trovare un nuovo equilibrio, una nuova sintesi, una nuova armonia. E a dire: voler bene a me, oltre che agli altri.

Quali sono le richieste che ricevi più frequentemente?

È una bella e grossa domanda questa, perché la nostra società è in grande, grande evoluzione. Nell'ambito educativo ci vorrebbe un grande dialogo tra generazioni. Io l'ho sentito molto bello all'Airolti Muzzi, dove operano quattro delle nostre scuole collegate a noi: stanno facendo delle iniziative splendide, nel rapporto tra i ragazzi, anche della scuola e di altri contesti.

Abbiamo vissuto un convegno qui vicino, in via Tonale, e ho sentito che la società ha davvero bisogno di incontrarsi e di dialogare, perché abbiamo punti di vista molto diversi, ma soprattutto siamo molto individualisti, molto concentrati sul proprio bene. Però questo ritorna a casa come solitudine.

Riflettendo sulle domande che mi avete posto, ho capito anche il rapporto tra salute mentale e salute fisica, che non avevo mai osservato così da vicino. Ho proprio capito che non possiamo trascurare la salute mentale: è parte integrante della salute fisica. Anche perché ciascuno di noi, di giorno in giorno, passa momenti di difficoltà e di fatica. E allora, non c'è una salute mentale “pura”: tutti viviamo momenti in cui abbiamo bisogno di essere aiutati, sostenuti, di cercare il rapporto con gli altri. Credo che la nostra società debba capire di più che tutelare la salute mentale non è altro che curare la salute complessiva della persona. Curare la salute mentale è un diritto della persona, perché la società sta meglio quando le singole persone trovano il loro benessere, sono in armonia con se stesse. È allora che diventa una società più solida.

Però penso che dobbiamo ancora fare un grande cammino, mettere a fuoco questa necessità umana. Dobbiamo soprattutto incoraggiare i giovani a promuovere una cultura dell'accoglienza, aiutarli a prendere coscienza delle proprie possibilità, ma anche della responsabilità di sviluppare i propri doni. Dobbiamo fare loro spazio, riconoscerli e far loro spazio davvero.

E poi, anche nella medicina classica che conosciamo — perché andiamo all'ospedale e conosciamo le persone che si ammalano — bisogna arrivare a riforme e strategie nuove per integrare questi due aspetti della salute, creando un modello assistenziale e sanitario che tenga conto anche delle altre dimensioni della persona. Non è facile, non tanto per i costi, ma perché richiede nuove competenze e un modo di pensare diverso. Se però riusciamo a promuovere una cultura con competenze nuove, e soprattutto a creare un raccordo tra i vari enti della Regione — ad esempio la Lombardia, che è abbastanza avanti — si può arrivare davvero alla persona, alla famiglia, includendo tutti in un dialogo in cui al centro ci sia la persona in difficoltà.

Perché è una persona, prima di tutto, e va messa in relazione. La cura sta nella relazione positiva, sempre nuova, per poter stare bene con gli altri. Devono essere tutti in dialogo, e soprattutto non tanto puntare solo su terapie farmacologiche, ma su dialogo e considerazione della persona.

È, in fondo, anche un problema politico.