

IL CLAN/DESTINO

fuori dal centro

in **LE NOSTRE VOCI**

Con As.V.A.P. 4 in gita sul lago Maggiore a Santa Caterina del Sasso e Laveno il 15 Settembre

Siamo fortunati: è una giornata ottobrino di sole che ci viene regalata per la nostra gita.

Siamo in 50, tra ospiti del CRA e del CPS, operatori e volontari, che si rallegrano per una gita fuori programma infatti non rientra nelle normali attività, ma è offerta dall'As.V.A.P. 4 a tutti gli amici.

La prima tappa, S. Caterina del Sasso: ce la faranno i nostri eroi a scendere e a risalire i 140 gradini che portano all'eremo? Almeno un quarto lo fanno, senza problemi, compresa la Presidente, vecchia quasi quanto Matusalemme!



Il posto è suggestivo, belli gli affreschi, l'eremita nell'urna è vero o è una statua? le foto si sprecano, soprattutto alle coppiette mano nella mano.....

Ma poi....*se va a magnà*: imbottigliati in una stretta litoranea, passiamo o no? Dopo un po' di manovre, coadiuvati dai volonterosi scesi dal pullman (applausi a Betty e a Edo), riusciamo a raggiungere l'agognata meta: il ristorante sul lago. Finalmente il pranzo, buono, consumato in allegria, tra qualche intervallo per una fumatina e un brindisi con candelina sulla torta per Enzo che compie gli anni. Quindi una simpatica "*pucciatina di piedi*" nel Lago Maggiore con vista sulle rive e le montagne, ed una sbirciatina alla *teteska di Germania* di mezza età (ahimè) che prendeva il sole in topless.

Ripartiamo con destinazione Cerro per la visita al Museo delle ceramiche di Laveno, opere di un tempo ormai passato, ed è un vero peccato che non riusciamo a rinnovare!

Si torna a casa, direi tutti soddisfatti. Alla prossima! A cura di Lisa

2 e 3 Ottobre due giorni di relax a Miradolo Terme.

I Facilitatori del corso 2006 - 2007 e quelli del 2009 - 2010 si sono incontrati per due giorni a Miradolo Terme per una vacanza/studio in cui si sommano vari obiettivi: incontrarci, conoscerci, rilassarci e ricaricarci tutti assieme.

E' stata sicuramente un'esperienza molto toccante ripassare la parte del facilitatore assieme ad altri che erano per me sconosciuti. Il nostro

interagire ha permesso di far uscire il nostro bambino adulto e ci ha fatto incontrare. Io ho dato, io ho ricevuto.



Ho incontrato persone che non conoscevo ma sicuramente molto positive, che mi volevano dare ed io mi sono sentita come una di loro. Tutti noi eravamo alla pari, quindi io non ero meglio di loro e viceversa. Ho visto occhi molto allegri che mi hanno trasmesso serenità. In quello scorrere dei minuti e delle ore, tutto per me pareva di essere un bimbo che tiene per mano la propria mamma ed è sicuro.



Mi veniva la voglia di mettermi in gioco per avere qualche cosa di bello e positivo. Se qualcuno mi chiedesse aiuto io ci sono. Non aspettiamoci dagli altri quello che non possiamo avere, senza dare noi qualche cosa di nostro. Un cuore che batte è come un cuore che batte per tutti - pensiamoci! A cura di Irma Giavara

Partecipazione al Convegno Nazionale delle Parole Ritrovate - Trento 7, 8 e 9 Ottobre 2010

Considerazioni di 3 nostri partecipanti

Irma - Andare a Trento è significato per me vivere una bella esperienza, assieme ad un gruppo di simpatici amici. Mi hanno colpito molto gli interventi di tutti i gruppi che sono stati in Africa a Nuyeye. Molto toccante è stato il racconto dell'esperienza fatta a Nuyeye dai

ragazzi quindicenni di un Liceo Psico Pedagogico che hanno vissuto nel villaggio per diversi giorni a stretto contatto con i ragazzi locali. Il video che hanno proiettato sull'esperienza africana è stato molto intenso d'immagini ricche di particolari. Era bello e piacevole vedere e ascoltare i nostri ragazzi che aiutavano i bimbi di Nuyeye e questi li ricambiavano con un sorriso ed erano già felici, tale che sembrava che tutto intorno era "colore, calore, amore".



La nostra amica Sabrina ha fatto un ottimo intervento sull'esperienza della Residenza Leggera. E' stato piacevole ascoltare l'esperienza del trasferimento dal CPM in una casa "sua" dove è lei che gestisce il suo spazio e il suo tempo.

Coleman mi ha piacevolmente stupita, come sempre, con il suo intervento e le sue trovate.

Irma Giavara.

Marino - Per quanto riguarda le "Parole Ritrovate", siamo scesi in piazza a Trento e lì si sono esibiti alcuni gruppi, tra una fetta di torta e dolci vari. Non mancavano le bancarelle, dove erano esposti quadri ed altre cose, tra cui magliette, riguardanti lo specifico argomento delle "Parole Ritrovate". In piazza si aggiravano i vari partecipanti al Convegno che avevo visto in mattinata all'auditorium. Era un Venerdì di unione, conciliazione e mi sembrava che tutti avessero un'aria di compiacimento. Con il Dr. Goglio, Airoldi e la Nicolini, abbiamo visitato una chiesa, ricca di storia e un museo dove si vedeva il sistema fognario dei romani che veniva fatto prima ancora di costruire le case. Successivamente siamo andati in "Birreria", è un locale molto grande e molto caratteristico, si potevano degustare ben 14 tipi differenti di birra, ma io sono andato a wurstel e crauti e il famoso strudel. Una giornata memorabile da racchiudere gelosamente nell'archivio della nostra mente.



Mi ha colpito l'intervento di Ron Coleman, è proprio un filosofo in materia, il quale prende in pugno la situazione e ne fa un proprio modo di essere così vicino così intenso. Dove tutto per lui ha una specifica risposta a tutto questo tipo di domande ed una particolare sfumatura.

Il film documentario a cui abbiamo assistito, sull'esperienza di Nuyeye, mandava un messaggio forte e ne ho dedotto che gli africani sono una popolazione sofferente e vivono in situazioni ambientali misere. A noi ci viene detto che dobbiamo coltivare l'autostima, ma è necessario che ci sensibilizziamo nei confronti dei problemi altrui, in modo da poter venire in aiuto a chi ha più bisogno di noi.

I giorni che sono stato a Trento mi hanno insegnato molte cose, ho visto molta gente, ho potuto dire la mia in pubblico e sono stato

ascoltato, ho vissuto in modo differente dalla solita routine, insomma è una esperienza bellissima che ti lascia il segno.

Marino Raise

Sabrina - L'impatto che ho ricavato, parlando al pubblico della realtà del 'nostro' appartamento in via Bergamo 170 è stato davvero notevole. E' stato molto emozionante, per me, aver potuto portare all'attenzione del Movimento delle Parole Ritrovate i motivi, i significati e i contenuti con cui io e gli altri tre miei compagni di percorso stiamo vivendo. Questa esperienza è nata all'interno di un gruppo di discussione riunitosi per la prima volta due anni fa, un periodo di tempo che oggi mi sembra lontanissimo e al tempo stesso così recente. Ho parlato a nome di tutto quanto il Gruppo Abitare del Clan/Destino, leggendo ai "pionieri trentini" delle Parole Ritrovate il documento stilato a più mani tempo fa, nel quale questa componente dell'associazione esprimeva il senso di un'utenza matura per una fase di cambiamento non solo strettamente abitativo, ma più altamente esistenziale, una fase da vivere all'insegna di una rinnovata consapevolezza, di un desiderio di libertà coniugato a senso di responsabilità.

Mi ha impressionato molto la figura di Ron Coleman, il noto uditore di voci che ha trovato la forza e la creatività necessarie a spiegare ai suoi figli il fenomeno che lo affligge. Poi ho trovato toccante tutto il discorso della solidarietà con l'Africa; quanto è bello sapere che esistono tante persone diversissime tra loro, con e senza problemi psichiatrici, disposte a unirsi per creare qualcosa di bello e importante in sperduti villaggi africani, dove fame e povertà sono all'ordine del giorno!



Abbiamo visitato diversi 'spaccati' di una città così piena di storia e tradizione come Trento; c'è stata la possibilità di guardare stends e bancarelle, di ascoltare musica e, nota di grande conforto per il palato, di acquistare gli ottimi biscotti tradizionali trentini".

Sabrina Nazeri

"La Fenice" ha spiccato il volo (di Glauco Ghidetti)

La psichiatria del nostro territorio ha di recente tenuto a battesimo il varo di una nuova, sensazionale novità: l'attivazione del primo nucleo abitativo a residenzialità leggera, ovvero di una vera e propria palestra pensata per pazienti che, dopo aver maturato un'esperienza pluriennale in comunità ad alta o media intensità terapeutica, ora sono chiamati al difficile ma anche stimolante compito di reimpostare un loro spazio nella società.

Il lato oscuro della psicopatologia consiste nella compromissione di tante abilità, necessarie ad affrontare la realtà quotidiana nel suo carattere poliedrico. Se stai male mentalmente ti può essere difficile gestire in modo equilibrato i rapporti interpersonali, oppure puoi cadere in preda a una paralisi conseguente ai troppi pregiudizi che dipendono dalla lente deformante con cui giudichi te stesso, oppure ancora puoi riscontare forti limiti nell'affrontare gli aspetti pratici del quotidiano, come soddisfare le tue esigenze per quanto attiene all'alimentazione, all'organizzazione dello spazio in cui vivi, ma qui la lista potrebbe essere davvero lunghissima. Il trattamento bio - psico - sociale praticato in comunità, ovvero un'adeguata sinergia tra momento farmacologico, apporto psicoterapeutico e vita spesa dal paziente fianco a fianco coi propri simili, è fondamentale per stimolare il percorso riabilitativo, per irrobustire la mente e lo spirito di persone la cui vita è stata segnata da dolori, traumi o situazioni disagevoli protrattesi a lungo, che hanno lasciato una coda avvelenata difficile da cancellare, o anche solo da lenire.

A lungo andare però il percorso di cura va spostato al di fuori della comunità perché un'eccessiva permanenza in centri a media o alta

protezione può provocare nel paziente conseguenze negative, una delle quali è la dipendenza dalla comunità stessa, che fossilizza la persona e le sue chances di ripresa. La residenzialità leggera, già notevolmente diffusa in realtà come ad esempio il Piemonte, è oggi argomento all'ordine del giorno anche da noi, perché interviene proprio su questo punto: offre al paziente quella necessaria anticamera che gli consente di archiviare l'esperienza maturata nei vari centri disponibili sul territorio, mettendo in pratica gli strumenti acquisiti in un microcosmo più impegnativo e più dinamico. In un appartamento la persona portatrice di un disagio fa un percorso con altri "compagni di avventura", si sperimenta nelle relazioni interpersonali e nella conduzione, di per se responsabilizzante, di uno spazio domestico, potendo comunque contare sull'affiancamento di operatori specializzati (educatori, operatori socio-sanitari, facilitatori sociali).



A Saronno, al 170 di Via Bergamo, a seguito di una fruttuosa concertazione tra istituzioni, volontari, familiari e, naturalmente, utenti stessi, è stato varato il primo appartamento con queste caratteristiche. A occuparlo, oltre a chi vi scrive, sono Sabrina, Valerio e Andrea.

Riportiamo di seguito le impressioni maturate dai ragazzi nel corso della prima settimana di permanenza nell'alloggio, battezzato dagli abitanti stessi "**Casa Fenice**", con l'evidente ricorso a una simbologia che fa appello alla volontà e al coraggio di rinascere, di ricostruire la propria esistenza colpita dal dolore e dalla malattia.



Andrea: "Io in questi primi giorni trascorsi nell'appartamento mi sento più attivo; sono stimolato anche dal fatto che la casa ha destato in me sin dal principio una bella impressione, è funzionale, ma al tempo stesso calda e accogliente".

Sabrina: "Beh, è chiaro che all'inizio ho avvertito un certo disagio legato al fatto di essere l'unica ragazza nell'alloggio. Però questa sensazione è già sfumata, lasciando il posto al piacere di sentirmi parte di una famiglia. Sono tante le cose belle che sto sperimentando in questi primi giorni, come ad esempio la collaborazione ai fornelli; ognuno si rimbecca le maniche secondo le proprie risorse e le proprie capacità, e alla fine il risultato che noi quattro mettiamo in tavola è sempre soddisfacente. Per quel che riguarda la camera e il bagno che mi sono stati riservati, ho potuto sperimentare il piacere e il gusto di organizzare e abbellire gli spazi autonomamente, e ciò si è rivelato per me molto gratificante".

Valerio: "Qui mi sono trovato bene sin dall'inizio, la realtà che ho trovato è proprio come me l'aspettavo. Nella mia vita sentivo il bisogno di una svolta, soprattutto in considerazione del fatto che ho trascorso

ben dieci anni al C.R.A. di Saronno. Nessun problema da segnalare quindi, a parte il fatto che... che... non ci hanno ancora consegnato la televisione (qui Valerio si mette a ridacchiare con un sorriso sardonico dipinto in volto, picchiando i pugni sul tavolo attorno al quale lui e gli altri tre ragazzi sono seduti, ndr.)!".

E per concludere l'intervistatore cambia ruolo e diventa intervistato. Stimolato dalle domande di tre persone verso le quali egli già avverte un forte feeling, **Glauco** parla del suo impatto con la residenzialità leggera in questi termini: "La C.R.A. mi manca tantissimo, al punto che qualche giorno fa ripensando ai tanti amici, ai legami sviluppati con medici e operatori in Via Don Bellavita ho pure pianto, ma questo passaggio era necessario, sia da un punto di vista prettamente riabilitativo che più generalmente esistenziale. Io a oggi non mi sento ancora in grado di provvedere alla conduzione di una casa, così qui, assieme alle persone che sono con me avrò la possibilità di imparare parecchie cose. L'autonomia per me è un traguardo di fondamentale importanza, altrimenti non avrebbe avuto senso accettare il percorso di cura che mi fu prospettato sin dal 2007, e in questa prospettiva penso che lo sperimentarmi sul terreno della residenzialità leggera si rivelerà assai utile e costruttivo, in vista dell'approdo definitivo in una casa tutta per me".

"RADIO 180" una realtà tutta mantovana scoperta dal 5 al 7 Novembre da sette pellegrini senza operatori

Nei giorni 5, 6 e 7 Novembre un gruppo del Clan/Destino composto da Irma, Sabrina, Tiziana e Marino con Elisa, Nadia e Gigi, è stato a Mantova e si è incontrato con Operatori e conduttori di Radio 180. Venerdì pomeriggio hanno partecipato ad un gruppo in cui dovevano esprimere personali considerazioni su un tema proposto al momento. Sabato mattina sono stati intervistati in diretta nella sala di registrazione di RADIO 180. Questa è una radio che divulga le sue trasmissioni via web sul sito "**Rete 180.it**"; successivamente si sono scambiati esperienze ed impressioni con alcuni Operatori, nello specifico a Mantova e dintorni esistono 33 abitazioni in cui vivono utenti gestiti dagli Operatori del CPS locale, mentre è poco significativa l'attività dell'associazione di familiari e volontari. Sembra che tutte le loro attività vengano gestite dagli Operatori dei Servizi. Dopo questi impegni i nostri amici hanno visitato la città virgiliana e i suoi più importanti monumenti e gustato i piatti tipici della cucina mantovana, traendo dal viaggio un ottimo ricordo.



Di seguito alcune considerazioni dei Clan/Destini

Marino - Di Mantova e di Radio 180 rimangono bei ricordi: qui ci hanno intervistato e noi abbiamo risposto con dichiarazioni appropriate. Io ho letto due mie poesie: è stato molto piacevole l'intrattenimento abbiamo poi pranzato e cenato con le specialità della casa: ravioli di zucca, trippa, riso e salsiccia, mostarda. Alcune tra le specialità culinarie; altri si sono accaparrati anche la torta Sbrisolona. Abbiamo visitato, nell'arco dei tre giorni, il Palazzo Te, la Chiesa rotonda di San Lorenzo, il Palazzo Ducale dove hanno vissuto le generazioni dei Gonzaga ed in particolare la Stanza degli Sposi del Mantegna, la Basilica di Sant'Andrea, piazza Sordello, piazza Broletto e piazza Erbe. Tutto sommato ci è servita questa gita lavoro per approfondire il nostro senso di amicizia ed abbiamo scoperto varie sfaccettature del nostro carattere. E' stata una esperienza che ci ha arricchito interiormente.

Sabrina - La trasferta a Mantova col Clan/Destino è stata molto appagante. Va detto innanzitutto che l'iniziativa è stata molto ben organizzata, così nulla è stato lasciato al caso, non ci sono stati

contrattempi e pertanto l'assenza degli operatori non si è fatta sentire. Questo è un elemento di orgoglio per la nostra comitiva, che ha dimostrato di poter affrontare un'esperienza bella ma impegnativa senza dover ricorrere al solito appoggio da parte di medici e operatori.

Entrando nel merito del viaggio, è stato istruttivo per il mio personale bagaglio di cultura venire a sapere gli aspetti di una realtà, com'è quella della psichiatria mantovana, organizzata in modo piuttosto diverso da quanto avviene nel nostro territorio. Ad esempio mi ha colpito il fatto che l'SPDC cittadino è a porte aperte e non prevede misure di contenzione. Oppure ho trovato interessante tutto il discorso riguardante le residenzialità leggere, che si appoggiano su un notevole apporto da parte dell'ALER con un ruolo altamente dinamico della figura dell'assistente sociale. Il momento clou del nostro soggiorno lo abbiamo vissuto sabato mattina, quando siamo stati ospiti presso la redazione di Rete 180. Lì siamo stati accolti con molto calore e intervistati da un eclettico speaker, che mi ha offerto l'opportunità di dire la mia su varie questioni relative al disagio mentale e di raccontare in breve la mia storia.

Mantova è anche arte, ed è stato bellissimo aver potuto visitare Palazzo Te, Palazzo Ducale che rapiscono l'occhio con i loro magnifici affreschi Oltre a Basiliche, piazze e vie di Mantova.



Per finire, Mantova è pure buona cucina e noi ne abbiamo avuto conferma a tavola, dove abbiamo potuto gustare piatti molto appetitosi come il risotto con la salamella. Alcuni di noi hanno anche approfittato dell'occasione per acquistare i prodotti tipici, come il salame o il grana padano.



Tiziana - Siamo andati a Mantova per conoscere Radio 180. Pensavo che fosse solo una radio ed invece sono persone come noi che hanno dei problemi psichici. Ci hanno accolti bene sono persone che volevano stare insieme. Il tema era la Stupidità, ogni uno di noi doveva parlare di questo problema e tutti sono intervenuti. La stupidità è una malattia, no per me non è una malattia. E' intervenuta Irma come presidente del Clan/Destino spiegando cosa significa il nome. Marino ha letto una delle sue poesie. Siamo stati lì circa un'ora e mezza e come ospiti abbiamo portato degli amaretti. Ci hanno ringraziato per gli interventi ed abbiamo preso appuntamento per Sabato per conoscerci meglio per essere utili e per lo stare e fare insieme. Intanto abbiamo visitato Palazzo Te.

Nelle due serate ci siamo recati in locali caratteristici dove abbiamo bevuto il Lambrusco mantovano, tagliatelle, ravioli, carne, dolci e caffè.



Il Sabato mattina ci siamo recati a Radio 180 una comunità all'interno della struttura e ci hanno intervistati circa 20 minuti, poi abbiamo parlato con una Educatrice e un Assistente Sociale noi abbiamo spiegato cosa facciamo al Clan/Destino e tutte le nostre attività in modo particolare il giornale che facciamo e di cui abbiamo lasciato delle copie. La gita è stata bella eravamo in compagnia di poche persone ma buone. I volontari sono stati sempre assieme a noi e questo non è da poco, e li ringrazio di averci sopportato.

Pensano di noi gli amici mantovani di Radio 180

CARLO – Il Clan/Destino è VOLONTEROSO, CORAGGIOSO, PRODUTTIVO. **STEFANO**– Avete portato notizie fresche e importanti da gruppi, incontri e congressi recenti ai quali non ho potuto partecipare. **MONICA** – Impresione di vivacità e unione, comunicazione efficace, condivisione. **MORENA** – Organizzazione molto precisa e propositiva, volta al futuro. Molto volontariato nei servizi, cosa molto positiva che purtroppo a noi manca. **CESARE**– Gli amaretti che avete portato erano molto buoni, ma me li aspettavo morbidi. **STEFANO**– Il mio motto: Corri incontro alla vita come in una giornata di primavera. **CIRO**– Impresione molto buona, come i vostri dolci



Autunno (di Marino Raïse)

L'autunno porta un certo clima di malinconia e monotonia perché da la chiusura all'estate. Questa è la stagione in cui abbiamo riversato, a destra e a manca, piacevoli incontri, lusinghieri intrattenimenti e trattato argomenti e discussioni con tutti, è la stagione che porta a mettersi in gioco. Poi, con la conclusione dell'estate, arriva incalzante l'autunno. E' una stagione abbastanza difficile a causa delle sue piogge, della sua umidità, dei primi freddi, delle nebbie (almeno una volta), le giornate si accorciano e il loro colore prevalente è il grigio ed è subito notte. I colori della natura sono molto belli ma durano poco e preludono alla caduta, al silenzio, all'oblio, a più nulla. Sembra che noi, e tutto ciò che ci circonda, stia per andare in letargo; che non ci sia un dopo; ci sveglieremo ancora? Dovremo aspettare la bianca neve dell'inverno che ci fa fare i primi sorrisi in attesa della primavera che apre le porte all'estate. Per chi vuole aspettare, i pensieri bui e cupi lasceranno il posto a tutt'altro e si intrecceranno ancora nuove amicizie e si coltiveranno ancora nuove passioni e nuovi interessi. Per cui ora aspetta e non temere di essere solo.