

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Username

username

Password

Remember Me



Login

Register

IN QUESTO NUMERO: Ignoran-tech (2), L'editoriale (3), Aggiornamenti sul Patto Salute Mentale (4), L'ultima riunione del C.U.P.S. (5), Insieme per Sport A.S.D. A.P.S. (6), Non solo arte... nel centro storico tra leggende e misteri (7), Riflessioni in tempo di Covid-19 (8), Esperienza di vita: la mia solitudine (9), L'angolo delle attività (10), L'angolo della lettura (11), I nostri prossimi appuntamenti (12).

IGNORAN-TECH

L'ECO DEL C.U.P.S. è il notiziario gratuito del Comitato Utenti PSichiatri, richiedilo a cups.posta@libero.it
Per info telefona a 0108599895 o 3881466887 La nostra sede è in VIA PIERO CALAMANDREI 61/10 16158 GENOVA VOLTRI
Visita il nostro sito cups.altervista.org e segui la nostra pagina Facebook www.facebook.com/comitatoutentipsichiatri

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

IGNORAN-TECH: SE CREDI DI ESSERCI AVANTI...

a cura di Emilia Vento

È vero. Il nostro rapporto con la tecnologia è tanto miserevole da indurci alle lacrime. La cosa peggiore è che ce lo siamo già detto tante volte e che siamo tutti d'accordo: assentiamo come un gregge di pecore e facciamo molto poco per migliorare le nostre conoscenze. Pochissimi tra noi sanno usare uno smartphone e molto pochi un computer. Gli "eletti" usano questi strumenti per meno della metà delle possibilità che offrono: sono come gli orbi in un paese di ciechi.

Dobbiamo farci entrare in testa che usare gli strumenti informatici accresce le nostre possibilità, le nostre potenzialità, ci apre a mondi che sarebbero lontani e ci conduce altrove. Basti pensare a Google, a Wikipedia. Come gruppo di persone, noi psichiatrici siamo indietro nell'uso dell'informatica, questo è un dato di fatto. Partiamo da più lontano e dobbiamo affrontare una salita, ma la consapevolezza delle difficoltà da affrontare potrebbe essere di stimolo. Tutti noi abbiamo problemi di relazione, difficoltà nel gestire i rapporti umani, io credo che il mezzo informatico potrebbe essere di grande aiuto come intermediario, che potrebbe anche aprire porte su spazi che ci farebbero sentire meno soli.

Saremo invece sempre più soli, più esclusi se non faremo sentire la nostra voce e, con mezzi abbastanza semplici come WhatsApp e Zoom, possiamo connetterci trasformando le nostre voci in una sola voce potente. Basta lavorarci un po' su e imparare a sfruttare il mezzo.

Cosa fanno i cosiddetti normali? Non fanno una bella figura. Moltissimi invece di usare gli strumenti di cui dispongono per ottenere informazioni e opportunità si limitano all'uso, a mio avviso un po' sterile, dei contatti sui social, che possono sfociare anche in insulti, in fake news, rendendo il mezzo informatico vano se non addirittura pericoloso. Persone queste che non hanno voglia di progredire, di crescere, di migliorarsi; e questo è un pessimo segno: se un popolo vive in modo passivo, le donne e gli uomini che lo compongono avranno sempre meno desideri da realizzare.

Immagino tristezza e solitudine.

Avere una connessione internet, in Italia, non è comune come in altri paesi, e questo è un dato negativo non solo dal punto di vista dei contenuti, ma anche, e soprattutto, da quello linguistico: ci manca il linguaggio informatico (non parlo di quello binario, ma delle parole in uso) e l'inglese semplificato che si usa in rete.

C'è poi un altro aspetto dell'ignoranza tecnologica al quale mi ha fatto pensare Bernardo: la perdita. Già, in questo mondo veloce e distratto (magari da un uso improprio dello smartphone), mondo che divora e si divora, mondo nel quale non c'è spazio per chi è più debole o fragile, dove non c'è tempo per la memoria, le nuove tecnologie possono diventare gli archivi della nostra storia, i contenitori della nostra memoria individuale e collettiva. Solo coltivando la memoria possiamo avere cura delle nostre radici che si stanno disperdendo nel tempo, vorrei che ce ne riappropriassimo con l'attenzione che si riserva alle cose preziose, perché, credo, soltanto su un passato storicamente attualizzato possiamo fondare un futuro comprensivo e comprensibile.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'editoriale

PARTE 1, DI BERNARDO CIRILLO. In occasione della Consulta del 17/5 ci sono stati due momenti di disallineamento, riguardo ai quali abbiamo ritenuto utile per il Patto condividere con tutti un approfondimento in questo nostro giornale. Il primo momento è occorso in occasione del punto 2 dell'o.d.g., riguardante due incontri in Regione, il secondo dei quali sul progetto "Case di Accoglienza Giovanna Tassano" di A.L.F.A.P.P.; nel dibattito che ne è seguito sulle forme di residenzialità, Roberta Antonello ha giustamente sostenuto che si debba puntare in futuro non soltanto sul convertire posti ad alta intensità in residenzialità leggera, obiettivo di budget chiaramente esplicitatoci dall'azienda sanitaria, ma anche sulla residenzialità autonoma, chiedendo agli enti preposti che ogni anno vengano destinati allo scopo case e fondi. La risposta è stata sintomatica: "Non ci sono fondi e procedure..." Ovvero ciò che per noi deve rappresentare l'inizio di percorsi nuovi di cura, realmente inclusivi e ad alto valore aggiunto, pare essere visto dall'azienda come un obiettivo non prioritario di difficile realizzazione. Per noi una tale obiezione non ha senso, se fondi e procedure per ottenere case in cui gli utenti possano finalmente vivere in autonomia al momento non ci sono, vuol dire che si è sbagliato finora, e a maggior ragione occorre darsi da fare al più presto per recuperare il tempo perduto, evidenziarne il bisogno e rivendicare disponibilità e normazione. Il secondo momento è occorso alla fine, il punto 6 dell'o.d.g. riguardava una presunta "questione di metodo e di contenuto" emersa a seguito di un verbale fatto circolare dal Tavolo Lanza, composto da operatori sanitari, associazioni, familiari e utenti. Entrando nel merito, il Tavolo Lanza nella riunione del 7/5 aveva proposto la redazione di un documento contenente alcuni progetti elaborati dai tavoli del Patto, con un'introduzione della Consulta che lo rendesse a tutti gli effetti un "Progetto del Patto", da presentare pubblicamente ad ottobre in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale; tale idea aveva come obiettivo presentare alle istituzioni alcuni progetti realizzabili nell'arco di un anno e per la cui attuazione potessero essere stanziati fondi del P.N.R.R. La posizione del presidente della Consulta è stata sostanzialmente che il Tavolo Lanza non debba fare progetti, compito che spetterebbe alla Consulta, ma soltanto occuparsi di far circolare le comunicazioni all'interno del Patto. Il coordinatore del tavolo, Alessandro Lanza, nel suo intervento ha ricordato che il Tavolo Lanza è nato prima del Patto e ha portato al Patto non solo attraverso la comunicazione, inoltre ha negato che nel verbale ci fossero riferimenti al tema degli organici aziendali, che è di pertinenza dell'azienda. Personalmente ho ritenuto opportuno intervenire nel dibattito affermando che in realtà era stato sollevato un falso problema, che l'idea di formulare i progetti è buona e va comunque portata avanti, visto che ha riscontrato il favore di tutti i partecipanti al Tavolo Lanza, ed anche successivamente, come posso testimoniare, è proseguita con spontaneità e concordia, e che non c'è sovrapposizione di ruoli, perché comunque l'ultima parola spetta, come sempre, alla Consulta, che può decidere di non utilizzare i progetti e di non presentare il Progetto del Patto ad ottobre. La questione di metodo se c'è, mi pare che sia altrove. E la parola con cui si è conclusa la Consulta, "riflettiamo", mi pare appropriata. Ecco perché abbiamo deciso di dare spazio a questo approfondimento: per "riflettere insieme" nell'interesse di tutti.

PARTE 2, DI ROBERTA ANTONELLO. Partecipo al gruppo Lanza degli operatori e delle associazioni di volontariato da diversi anni, ed all'inizio avevo perplessità, perché vivevo con sintonia la mia esperienza alla Prato, poi man mano ho avvertito l'importanza di condividere ancora con altri la necessità di aprire un dialogo con chi decide e con chi opera in psichiatria partendo da una partecipazione di tutte le forze possibili, da quelle istituzionali a quelle del terzo settore a quelle spontanee, per coinvolgere tutte le risorse del territorio. Mi è parso di capire che veniva ridata voce alla base, perché la sua voce arrivasse a contaminare e ad aiutare chi decide, in base anche alle necessità di chi ha bisogno. Seguendo questa strada è nato il Patto per la Salute Mentale, si è riformata la Consulta, si sono attivati i tavoli. Ne sono stata felice. Ho avvertito, ma forse mi sbaglio, nella critica al verbale dell'ultimo Tavolo Lanza il pericolo di un ritorno alla delega, e che la programmazione sia un compito da cui escludere iniziative e programmi che arrivano dalla base. Certo, a volte inizialmente alcune idee possono apparire un po' ingenui e di difficile realizzazione, ma di esse bisogna comunque tener conto per indirizzare la barra nel verso giusto, in modo che si tenga conto delle esperienze di chi vive storie di sofferenza, che si capiscano i bisogni, che si diano voce e responsabilità. La delega non ha mai dato buoni frutti, anche quando il delegato aveva le migliori intenzioni del mondo. Insomma, mi auguro di sbagliarmi, proprio perché la Consulta vede la presenza di molti di noi, utenti, familiari, persone che hanno condiviso il Patto offrendo spontaneamente il loro volontario e gratuito impegno. E quindi ho fiducia che le proposte del gruppo Lanza siano interpretate nel modo giusto, che assolutamente non si contrappone a quanto la Consulta porta avanti, ma al contrario lo alimenta.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Aggiornamenti sul Patto Salute Mentale

DI BERNARDO CIRILLO. Nel corso degli incontri del mese di maggio, ancora da remoto, la situazione pandemica e vaccinale in netto miglioramento ha portato a ragionare già in termini post-Covid; i servizi dovranno ripensare i propri modelli organizzativi, in quanto la domanda di salute mentale si amplierà e differenzierà, quindi bisognerà dare nuove risposte andando nel senso della medicina territoriale, ricostruendo reti tra servizi e riprendendo i contatti con i medici di medicina generale, investendo in formazione.

E' prevista l'assunzione da parte di A.S.L.3 di 10 nuovi T.E.R.P. a tempo indeterminato; per le altre professioni, la linea è di assumere personale Covid con contratti a termine fino al 31/12/2021; auspicabile, ma per nulla certa la regolarizzazione in azienda oltre tale data con contratti a tempo indeterminato.

L'inaugurazione delle 3 nuove C.A.U.P. nell'ex O.P.P. di Quarto, prevista per fine aprile, non ha ancora avuto luogo, mentre l'obiettivo della Consulta di vaccinare utenti e volontari frequentanti attività nei centri diurni e nelle associazioni è stato centrato, quindi alcune iniziative sono di nuovo attive: al Ponente sono riprese passeggiate e ginnastica dolce grazie all'impegno sul territorio del Circolo Pianacci, al Distretto 12 due volte alla settimana si fa camminata nordica sull'Acquedotto con un gruppo di più giovani ed uno di senior, e vengono coinvolti anche utenti del Distretto 11, inoltre è ripreso il teatro all'aperto in collaborazione con il Teatro dell'Ortica, a giugno si potrà tornare in piscina e probabilmente in estate si formerà un gruppo mare.

Per accedere al contributo di solidarietà, che consente di inserire i pazienti psichiatrici in strutture non strettamente sanitarie, la Regione ha introdotto recentemente, con il decreto regionale 766/2020, un vincolo più stringente rispetto al precedente limite di I.S.E.E., ovvero il riconoscimento della invalidità civile totale, e questa novità di fatto esclude gli utenti più giovani. Analogamente, per accedere a progetti di formazione mirati, i ragazzi tra i 18 e i 25 anni devono avere accertata l'invalidità e rientrare nei parametri della legge 104. Per parlare ulteriormente del contributo di solidarietà, per il quale tuttavia la Regione non pare intenzionata a cambiare il decreto, e dei progetti di inserimento lavorativo esclusi dal finanziamento tramite i fondi regionali, era stato inizialmente fissato un secondo incontro per il 20/5, poi posticipato a giugno. Per quanto riguarda il progetto di residenzialità leggera di Pino Soprano, c'è stato un incontro con il direttore di A.LI.SA., nel corso del quale è stata fatta un'analisi per individuare la strada più breve per avviarlo; di tale argomento si è parlato anche nell'ultimo circolo territoriale del Distretto 12 del 27/5, che si è svolto proprio a Pino; tre le possibilità: sperimentazione temporanea, bando ed accreditamento diretto. Ci sarebbe una legge che prevede come progetto pilota il "budget di salute", che consentirebbe il supporto sanitario e di una rete sociale per la residenzialità autonoma, occorre verificare se la Regione Liguria lo riconosce. Il tema della residenzialità è stato congelato per molti anni, e questo ha fermato la vita di molte persone, impedendo loro di responsabilizzarsi, quindi è auspicabile che diventi un tema cruciale per la Consulta.

Per quanto riguarda il lavoro e le difficoltà di avere accesso alla formazione da parte dei più giovani, A.L.FA.P.P. da tre anni chiede che venga presa a riferimento la legge sulle cooperative sociali, e che sia quindi sufficiente la presa in carico; la stessa A.L.FA.P.P. ha chiesto e ottenuto recentemente dal Comune di Genova un feedback positivo riguardo all'attivazione di laboratori, spazi che si collocano a metà tra formazione e lavoro, e di cui da diversi anni, con Auxilium ed U.C.I.L., sta chiedendo alla Regione il riconoscimento normativo; essi consentirebbero tra l'altro di supplire alle borse lavoro a tempo indeterminato per persone che non riescono ad arrivare a conseguire un titolo professionale, e i cui finanziamenti vanno a terminare. E' opinione condivisa che i percorsi di inserimento al lavoro debbano essere velocizzati per non rimanere senza finanziamenti, cosa che succede assai di frequente; il percorso delle borse lavoro è al momento troppo complesso, disallineato rispetto alle informazioni che gli assistenti sociali hanno dai loro utenti, e fa capo alla sola U.C.I.L.; andrebbe aperto un canale dedicato alle nuove professioni.

Il tavolo autonomie si è organizzato in 3 sottogruppi (lavoro, abitare, e il già esistente Coordinamento Tempo Libero), al fine di elaborare dei progetti a tema per ottobre. Dal punto di vista del metodo, tutti questi tavoli hanno deciso in maniera indipendente di partire monitorando le risorse esistenti e recuperando progetti che si sono interrotti per mancanza di fondi e cattiva comunicazione. Il C.T.L. ha già una proposta concreta, chiedere l'emissione di un tesserino regionale che consenta l'accesso facilitato a un pacchetto di risorse per il tempo libero, compresa la mobilità all'interno della Liguria, tra l'altro pare che qualcosa di simile ci sia già in altre regioni. Il tavolo formazione è ripartito il 28/5 con le seguenti linee guida: 1) analisi degli effetti della pandemia su formazione e comunicazione, 2) individuazione di carenze formative sul territorio e relativa proposta di corsi ad hoc, anche in collaborazione con associazioni e con riconoscimento di crediti formativi, 3) incontri con gli ordini professionali per analizzarne il ruolo nella formazione.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'ultima riunione del C.U.P.S. a cura di Emilia Vento

L'ultima riunione non è iniziata sotto buoni auspici, perché abbiamo avuto problemi di connessione, ma non appena siamo riusciti a risolverli le cose hanno cominciato a funzionare. Eravamo i soliti: Bernardo, Maurizio, Giovanna, Paola, Valter ed io; mancavano Roberta, appena convalescente, Silvia, che è con noi in spirito, ma frequenta un laboratorio teatrale, e Chiara, che non stava bene.

Purtroppo non abbiamo confermato per tempo la data della riunione al Centro Diurno (C.D.) di Sestri Ponente, e conseguentemente neanche loro si sono connessi. Abbiamo quindi deciso che la segreteria si assumerà l'incarico di avvisare il C.D. di volta in volta.

Altra decisione che abbiamo preso, per non incorrere in confusione, è che se una persona, quali che siano i motivi, non riesce a scrivere il pezzo da pubblicare sull'Eco del C.U.P.S., lo avrà pubblicato sul numero successivo. Non dev'essere la frettezza a contraddistinguerci.

Abbiamo poi sottoscritto il sommario proposto da Bernardo e abbiamo scelto, seguendo le nostre inclinazioni, su cosa scrivere. Ho proposto di inserire nell'Eco un breve pezzo scritto da Emanuele, che non è socio del C.U.P.S., ma frequenta assiduamente la Prato, e in questo brano descrive il suo rapporto con l'associazione e i vantaggi che ne derivano.

Non stilerò qui l'elenco degli autori poiché gli articoli sono firmati e, leggendoli, saprete chi li ha scritti.

Abbiamo anche parlato della passeggiata in centro storico "Non solo arte... Leggende e misteri di Genova", che ha ottenuto molte adesioni, tanto da prevedere due date e un secondo giro con stazioni diverse a settembre, con una novità intrigante, l'interazione dei partecipanti sul modello del teatro di strada. Intanto l'organizzatrice, Margherita Marengo di Associazione Orizzonti, ci scriverà un pezzo sulla prima, riuscitissima esperienza.

Torneremo a riunirci, ancora in Zoom, giovedì 10 giugno alle h. 9,00.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Insieme per Sport A.S.D. A.P.S.

a cura di Raffaella Musso, presidentessa della polisportiva

WOW! La Polisportiva ha ricevuto un invito a presentarsi su questo giornale e ad offrire a chiunque ami stare con gli altri e fare attività motoria, diverse opportunità di sport e di appuntamenti. Ne dobbiamo approfittare. INSIEME PER SPORT A.S.D. A.P.S. è nata a metà anni '90 proprio per proporre attività fisiche e sport non agonistico a tutti, e si è sviluppata soprattutto in collaborazione con i servizi di salute mentale di Genova e con i medici che hanno suggerito ai loro pazienti di “muoversi un po” per contrastare gli effetti malevoli delle medicine e della eccessiva sedentarietà per soggetti fragili o... pigri.

Da sempre siamo legati alla U.I.S.P., che vuol dire Unione Italiana Sport per Tutti, e che propone lo sport dilettantistico, e da tempo all'A.N.P.I.S., Associazione Nazionale Per l'Inclusione Sociale, le cui iniziative sono adatte ai nostri soci ed in linea con il nostro obiettivo: stare bene insieme, per cui partecipiamo a tornei, a giornate di sport e anche a vacanze. U.I.S.P. ci offre la copertura assicurativa necessaria sia per gli atleti sia per gli accompagnatori, per tutte le attività che mettiamo in essere, compresa nel semplice tesseramento, il cui costo, € 15 all'anno, vuol essere realmente alla portata di tutti e serve anche ad autofinanziare alcune nostre iniziative.

Grazie ai nostri fondatori, e poi a chi ne ha accolto l'eredità, cerchiamo di essere presenti nei vari distretti sanitari di Genova, quindi operiamo da Voltri a Quarto, e giochiamo a calcio, a pallavolo, facciamo ginnastica in acqua e trekking urbano o camminate, andiamo a cavallo e se riusciamo a ripartire con una palestra in centro storico riprenderemo anche la ginnastica dolce. Abbiamo fatto tanta vela in passato ed ancora abbiamo gli amici pronti ad ospitarci, vorremmo iniziare bocce, e magari riuscire a imparare a giocare a basket, il basket inclusivo, che per primo ha coniato una disciplina specifica per giocare contemporaneamente con persone a diversa abilità. Come succede in molti sport, la nostra parola d'ordine è fare squadra, sia per imparare a giocare insieme e a coinvolgere gli altri nelle nostre “mete”, sia perché in due o più, cioè non da soli, si arriva a traguardi molto maggiori, e lo si fa divertendosi!

Da pochi mesi abbiamo anche acquisito la sigla A.P.S., Associazione di Promozione Sociale, per cui apparteniamo di diritto al Terzo Settore, cioè a quella riunione di associazioni ed enti capaci di leggere i bisogni delle persone e dei territori e a creare progetti per dar loro una risposta, chiedendo alle amministrazioni locali e nazionali gli aiuti economici necessari per realizzarli, in una aperta collaborazione e sussidiarietà.

Spero di essere stata accattivante, siamo tutti invitati a fare sport insieme!!!

Per informazioni potete scrivermi a insiemepersport@gmail.com.

Ciao a tutti da Raffaella.

N.d.R. La polisportiva Insieme per Sport attende a breve con fiducia il riconoscimento di una convenzione con la A.S.L.3 Genovese, che avvierebbe una partnership ambiziosa e pienamente nello spirito del Patto, oltre a sancire formalmente il valore terapeutico e morale della pratica degli sport.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Non solo arte... nel centro storico tra leggende e misteri

a cura di Margherita Marengo, volontaria di Associazione Orizzonti



"Eccoci qui davanti alla casa di Colombo, a chiederci cosa ha spinto un cartografo affermato, già navigatore famoso, a rischiare la sua vita e quella dei suoi compagni di viaggio per un'idea simile ad un sogno. Ci piace pensare che, insieme al desiderio di ricchezze e fama, un pizzico di fantasiosa follia lo mosse a veleggiare verso lidi sconosciuti".

Non abbiamo caravelle a disposizione, ma siamo anche noi dotati di fantasia, e allora vento alle vele della mente, per immergerci nel mondo fantastico di leggende e misteri che i nostri antenati ci hanno lasciato in eredità. Come qualcuno ci fa notare durante il nostro breve, ma intenso viaggio, "i carruggi e le piazzette della nostra bellissima Genova" pullulano di presenze che li rendono vivi e interessanti anche umanamente. La nostra visita è guidata dalla voglia di scoprire il fascino della città di Genova, ricca non solo di arte ed echi storici, ma pure di favole e fantasmi. Questi richiami antichi ci portano lungo un percorso tra realtà e fantasia che, partendo da Porta Soprana e le mura del Barbarossa, risalendo la collina di Castello, che ospitò il primo insediamento abitativo di epoca preromana della città, attraverso un labirinto di vicoli ci conduce a Piazza Matteotti, centro del potere della Repubblica Genovese, ed infine a piazza San Matteo, sede di una delle chiese più affascinanti e caratteristiche della città.

Durante questo nostro tragitto ci facciamo accompagnare dalle leggende di vari personaggi: il tormento amoroso del "fiore fatale" (Chiostro di Sant'Andrea), la strana resurrezione della "Giraffa" (Via di Ravecca), "la vecchina di vico dei librai" sempre in cerca della propria casa (area dei giardini Baltimora, già quartiere di Via Madre di Dio, dove si trovava la casa in cui nacque Niccolò Paganini, demolito tra il 1969 e il 1973), le inquietanti "donne del mistero" (San Silvestro, Santa Maria in Passione). Cerchiamo di immaginare i sospiri di dannati e prigionieri (Campopisano), strani riti di sangue (Porta Soprana) e per finire incontriamo la storia di colui che finì ancora vivo nell'inferno dantesco (Branca Doria, Inferno Canto XXXIII).

Questa è stata la mia prima esperienza di guida tra i misteri e le leggende di Genova, e devo dire che è stata molto positiva, partecipata e divertente, infatti la visita è stata replicata per l'alto numero di adesioni. In entrambe le uscite c'è stato molto interesse tra i partecipanti, che hanno spesso condiviso con tutti noi notizie ed emozioni, e questo mi ha fatto nascere il desiderio di progettarne un'altra in autunno, ancora più interattiva, insieme a coloro che avranno piacere di mettersi in gioco. E chissà se mai, lungo il nostro cammino, ci verrà incontro da tempi remoti qualche personaggio, per raccontarci lui stesso la storia che l'ha coinvolto e reso famoso...

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Riflessioni in tempo di Covid-19 **a cura di Valter Marsano**

È scoppiata un'epidemia come nei secoli scorsi, è stata ugualmente mortale; un virus che circola nell'aria e colpisce i polmoni. Ci si è subito organizzati con mascherine, lavaggio frequente delle mani e con il distanziamento. Non si può più stare insieme, neanche darsi la mano. Ha colpito tutto il mondo. C'era chi non ci credeva, eccome se c'è! È una malattia bruttissima.

Ci si sente veramente molto male, un virus ignoto. Abbiamo vissuto il lockdown per più di tre mesi complessivi, chiusi in casa. Abbiamo perso tutte le nostre abitudini, eravamo isolati; strade deserte, nessuno fuori per non fare assembramenti. Scuole, ristoranti, cinema, teatri, bar, stadi, parrucchieri e in genere tutti i negozi hanno molto sofferto la chiusura forzata. La gente protestava, soldi che non arrivavano, non si poteva stare insieme.

Io credevo fosse una malattia creata in laboratorio oppure una selezione di massa. Non ci riprenderemo più come prima. Le nazioni sono state divise in zone: rossa, arancione, gialla a seconda del grado di infezione; ora siamo in quella gialla e sembra che le cose migliorino. Hanno soprattutto trovato il vaccino, dovrebbe funzionare. Speriamo che il virus non giri più nell'aria, ma dobbiamo vaccinarci tutti. Io ci credo in questo vaccino che estirpa il male. Finalmente quei "poveretti" dei proprietari degli stabilimenti balneari riapriranno, ma siamo certi che tutto funzionerà o con assembramenti incontrollati ci ritroveremo al punto di partenza?

La Liguria ha perso l'anima: il turismo. Sconfiggeremo il Covid, vedrete che vivremo meglio, se non sale la percentuale dei positivi siamo a posto, dobbiamo fare attenzione.

Forza gente! Che ce la facciamo! Non dirò mai abbastanza che non dobbiamo fare assembramenti e che l'uso della mascherina è ancora obbligatorio.

Tornare come eravamo e poter vivere meglio. Speriamo bene.

Complimenti e grazie a tutti coloro i quali hanno lavorato per sconfiggere il male.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Esperienza di vita: la mia solitudine

a cura di Paola Vincenzi

Ogni riferimento a fatti o cose è puramente casuale. Inizio così perché è la stanza del cinema la più ideale per mettermi in discussione con la solitudine.

Se non sei più che in compagnia, cosa per me piuttosto rara, guardi il film al buio come fosse per me la vita, un interloquire tra me e la solitudine del film che ha un inizio, uno sviluppo e una fine.

Quando la vita ti butta in faccia cose malsane, inutili o addirittura dolorose, è lì che la solitudine e il volersi nascondere fanno da bilanciere alle mie esperienze.

Per non aver mai condizionato la vita mia e quella degli altri, per essere stata sempre discreta, tanto vale che quando il gioco si fa duro, solo gli altri comincino a giocare.

In "Cent'anni di solitudine" solo chi sogna può colmare quel vuoto che la solitudine è per me.

Un non avere fine, ma mettere dei paletti alla solitudine e non finire la lettura di un libro che per oggi e per domani è il continuo della vita, cioè evanescenza e non culmine.

In sintonia col mio cuscino e le mie coperte, che mi accolgono per non evidenziare il freddo, la mia solitudine, la capacità di un animale di addolcirti perché è vero, può apparire solitario, ma è anche vero che può essere disarmato.

Per me solo la compagnia da ritrovo è indice dei vari comportamenti, specchi colorati dalle mille sfaccettature, chi è in solitudine può creare il suo gesso, la sua scultura; normalità che porta con sé per sempre, per non piegarsi mai alle altrui evenienze che condanna chi è oscillante tra il noi e il loro con altrui maschere.

Maschere che sono per chi ne ha vanità, disponibilità e altruismo? Ma per me che ho un bieco aspetto da solitaria non è facile essere in compagnia. Amo il silenzio verbale di cani e gatti, e la loro affettività muta crea quel fedele incontro di spirito e conoscenza eterni. Come in un film di Charlie Chaplin.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'angolo delle attività: lo yoga a cura di Silvia Fiorentini

Lo yoga a me rilassa molto, ma devo dire che ho iniziato perché non potevo andare in piscina da quando hanno chiuso le piscine.

È cominciata così questa esperienza alla Prato, in una stanza e in autogestione, perché anche gli altri non potevano più andare in palestra a causa del Covid.

In una prima fase abbiamo studiato con Giovanna gli stessi esercizi che la maestra di yoga le aveva dato, ed il gruppo era composto, oltre che da me, da Valter, Gabriele, Rita e Paola.

Dopo aver imparato un po' di esercizi, io e Giovanna abbiamo insegnato a turno yoga agli altri. Sempre a causa del Covid si è inserito Emanuele col computer in collegamento zoom, mentre gli altri adesso fanno ginnastica dolce al Circolo A.R.C.I. Pianacci, un'associazione che si occupa di molti aspetti del disagio e che ha sede qui a Voltri alta. Siamo rimasti a fare yoga io come insegnante, e come allievi Gabriele ed Ema.

Quello che mi dà lo yoga è il rilassamento totale, ma anche la bellezza di fare e di far fare degli esercizi agli altri, di essere un po' più in armonia e di sentirmi valorizzata nello spirito, perché lo yoga non è solo un esercizio di fisico, ma anche un esercizio mentale.

A tutti Namasté!

Un viaggio alla Prato a cura di Emanuele

Il martedì mi preparo e dopo pranzo vado in treno alla Prato; lì è bellissimo tra un saluto e una parola.

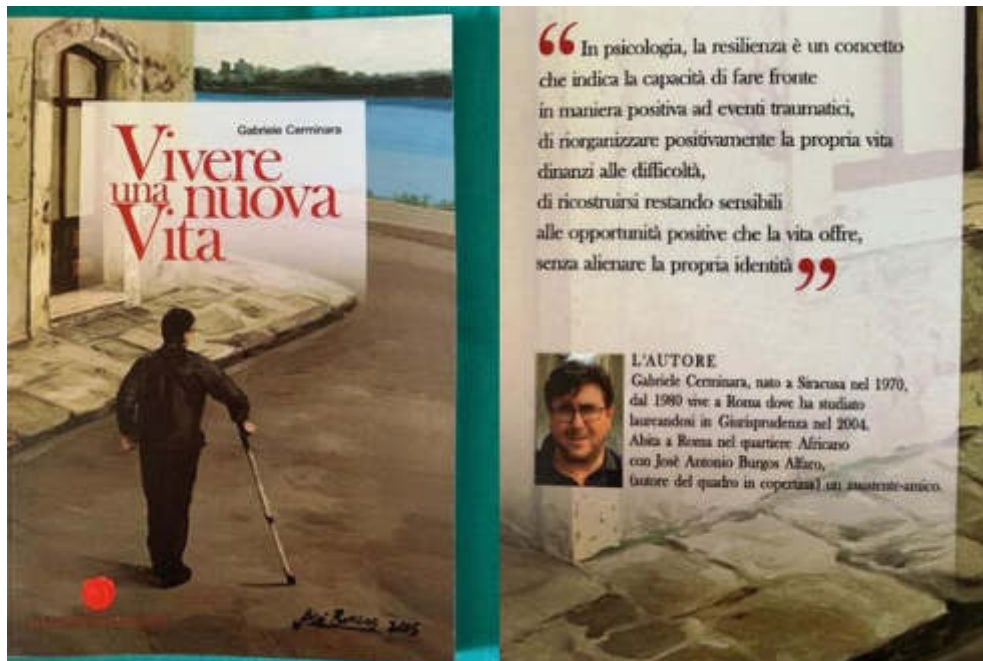
Poi iniziamo la riunione, e a volte facciamo un po' di casino, tanto che ci vuole tempo per andare avanti. Breve pausa sigaretta. Più tardi iniziamo l'auto aiuto, durante il quale parliamo di noi facendo due giri ciascuno; il risultato è di alleggerire i nostri pensieri, di dare uno spazio meno doloroso ai nostri problemi; finito l'auto aiuto si è come risolto qualcosa dentro di noi e si sta meglio. A volte mi fermo a dormire alla Prato, e dopo cena mi guardo un po' di tv e mi rilasso e dormo bene. L'indomani colazione veloce e poi a casa, ma oltre questo che è bellissimo c'è un altro aspetto ancora più bello, ed è quello di vedere tutti gli altri. Per me è un po' come una festa tutte le volte, non c'è niente di più bello perché dove vivo io non ho nessun amico e nei miei giri sono solo.

È bello quando sono alla Prato, è come vivere minuto per minuto gli uni per gli altri, e non avevo mai trovato niente di simile fino ad ora. Con loro mi trovo bene, mi hanno aiutato nel mio disagio e ora ho degli amici su cui contare.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'angolo della lettura a cura di Emilia Vento



Ho ascoltato Gabriele Cerminara durante l'incontro in zoom e subito ho avuto voglia di leggere il suo libro. Noi, come associazione Prato, ne abbiamo acquistato tre copie, ed una è qui, vicino a me, a casa mia, dove l'ho letto. Più che leggerlo l'ho divorato, pagina dopo pagina andavo avanti senza fermarmi a riflettere, come fosse un libro di avventure, un romanzo picaresco. Poi ho cominciato a pensare. Il libro ha un approccio inizialmente cronologico, mentre poi tratta i temi che gli sono più cari, ma sempre con un certo distacco e un forte intento propedeutico: vuole insegnare, Gabriele, ad altri lettori, sconvolti come lui dalla malattia, a non precipitare negli abissi del dolore, con tutte le conseguenze che ne derivano. Parla a noi, sofferenti, ed ai tecnici, affinché anche questi facciano tesoro della sua esperienza e possano tenerla presente nel loro lavoro. È freddo e lucido Gabriele, nel raccontarsi. Ma il volume contiene anche altro: alcune foto della sua storia. Voglio subito dire che le foto sparpagiate nel libro sono state all'origine di sentimenti di tenerezza, Gabriele si è raccontato di più attraverso l'album fotografico che con le parole. Mentre con le parole Gabriele parla alla testa, con le fotografie racconta sentimenti ed emozioni. Nei brevi scatti che sono sparsi nel libro è come se dicesse: "Eccomi, sono io..."

Personalmente ti ringrazio, Gabriele, per esserti messo in gioco su due piani. Spero che la tua vita vada avanti nella direzione che desideri, e, perché no, che tu scriva ancora se la cosa ti è gradita; spero che il passato sia passato, e il futuro più dolce. Spero anche che l'associazione Solaris sia per te ciò che per me è la Prato, uno spazio di vita e, a volte, di gioia.

N.d.R. La presentazione del libro, fatta dall'autore il 14/5/2021 in collaborazione con Solaris Onlus Roma, è visibile al seguente indirizzo <https://www.youtube.com/watch?v=4H1g9Gnv77c>

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

I nostri prossimi appuntamenti

RIUNIONE REFERENTI CIRCOLI TERRITORIALI

Martedì 1° Giugno 2021 h. 9-10, da remoto con app Zoom

CIRCOLO TERRITORIALE DISTRETTO 13 LEVANTE

Giovedì 3 Giugno 2021 h. 12, da remoto con app Zoom

SOTTOGRUPPO "ABITARE" DEL TAVOLO AUTONOMIE

Venerdì 4 Giugno 2021 h. 11, da remoto con app Zoom

RIUNIONE C.U.P.S.

Giovedì 10 Giugno 2021 h. 9-11, da remoto con app Zoom

TAVOLO LANZA-CAPURRO

Venerdì 11 Giugno 2021 h. 11-13, da remoto con app Zoom

GRUPPO "LAVORO" DEL TAVOLO AUTONOMIE

Mercoledì 16 Giugno 2021 h. 13-14, da remoto con app Zoom

TAVOLO AUTONOMIE

Mercoledì 16 Giugno 2021 h. 14,30-16, da remoto con app Zoom

CIRCOLO TERRITORIALE DISTRETTO 11 CENTRO

Giovedì 17 Giugno 2021 h. 11, da remoto con app Zoom

CONSULTA

Lunedì 28 Giugno 2021 h. 14-15,30, da remoto con app Avaya Spaces