



**SOGNI E
DESIDERI**
parliamone

caleidoscopio

rivista d'esperienze, narrazioni collettive e autobiografiche

4
2015

bacheca

3

Parliamone

La Redazione,
Angelo, Maria,
Graziano, Stefania,
Daniele, Achille,
Annamaria,
Charlie, Dario,
Luisa, Daniele S.
Piero, Emilia,
Giampietro, Lina,
Cinzia, Clara,
Marika, Carlo,
Simonetta,
Marianna.

9

Trasfusioni

Utenti del CD,
La Carovana
Itinerante,
CD L'Aquilone,
Mamma di P.P.,
A.M.

12

Conversa con noi

Annamaria
Emilia
.

14

Intervista

Pippo School
Dance

16

Poesie

"I miei sogni"
di Giovanni
"Tutto" "Infamia"
"Dolce amore"
di Elma
"L'amore" di Maria
"Fosso"
"Spunta" di Michele
"Senza titolo"
di Stefania
"Egitto" di Emilia
"La poesia delle
stagioni"
"Tu sei tenerazza"
di Marika
"Buio" Senza titolo"
di Cinzia
"Senza titolo"
di Giampietro
"Senza titolo"
di Marianna
"Insieme" "Viaggio"
di Simonetta
"Sogna bel bambino"
"Sognare la libertà"
di Lina

21

Mosaico

"Tutto e niente"
di Elma
"I robot dell'alba" di
Giovanni
"Il mio inverno"
di Dario
"Riflessioni e pensieri
della mia vita"
di Cristiano
"La felicità"
di Daniele T.
"Come reagisco alla mia
malattia"
di Giuliana
"La mia vita e il
sonno"
di Gabriele
"La gita a Mantova"
di Marika
"Senza titolo"
di Cinzia
"Senza titolo"
di Giampietro
"Senza titolo"
di Emilia
"L'Autunno"
di Simonetta
"Autunno e la notte di
Halloween"
di Lina
"Senza titolo"
di Marianna

In questo numero
hanno collaborato:

Angelo, Maria, Graziano, Stefania, Daniele,
Achille, Annamaria, Cristina, Charlie,
Dario, Luisa, Daniele S., Piero, Emilia,
Giampietro, Lina, Cinzia, Clara, Marika,
Milena, Carlo, Simonetta, Marianna, Cd La
Casa, Cd L'Aquilone, La Mamma di P.P.,
La Carovana Itinerante, Giovanni, Elma,
Michele, Simonetta, Lina, Stella, Lucrezia,
Michela, Francesca, A.A. Giovanni, Tiziana.

c/o CD "L'Aquilone" A.O. Melegnano
Via Don Moletta 22, 20069 Vaprio d'Adda
tel 02 90935407 E-mail: centrodiurno.vaprio@aomelegnano.it

c/o Comunità Protetta A.O. Melegnano
Via Roma 3, 20056 Trezzo sull'Adda
tel 02 9092706 E-mail: cps.trezzo@aomelegnano.it

c/o CD "La Casa" A.O. Desio e Vimercate
via Cavour 42, 20881 Bernareggio
tel 039 6902054 E-mail: centrodiurno.bernareggio@aovimercate.org

SOGNI E DESIDERI

parliamone



*“Sognare permette
a ciascuno di noi
di essere
tranquillamente
e veramente folle,
ogni notte
della nostra vita”*

W. Dement

“Alcuni pensieri del gruppo”

Ricordo i sogni che faccio di notte, li ricordo tutti!

Io faccio anche incubi, non solo sogni!

Certe volte nei sogni ricordo persone che conosco o che ho visto di giorno; i miei sogni prendono spunto dalla realtà!

Alcuni elementi della realtà vengono esaltati, amplificati o inseriti nei racconti irreali del sogno!

I sogni possono essere molto bizzarri, come per esempio parlare con gli animali!

Ma i desideri????

Come distinguiamo i desideri dai sogni?

I sogni fanno parte della nostra dimensione inconscia invece i desideri fanno parte della nostra realtà razionale.

Io ho tantissimi desideri! Il più bello per me è quello di essere felice!

Può capitare che il sogno si sovrappone al desiderio, nel senso che a volte i sogni sono l'espressione dei desideri, di ciò che bramiamo, dei nostri bisogni fisici ovvero delle nostre pulsioni.

La Redazione
del gruppo “La Casa”

Ho sognato una ragazza bionda della mia stessa età, con gli occhi azzurri come i miei. E' stato un bel sogno!

Uno stesso sogno si può ripetere molte volte, infatti io la sogno spesso la bionda!

Io penso che questo sogno esprime un mio desiderio, perché capita che una cosa che si desidera, la si sogna pure!

Ho sognato anche di fare un viaggio e anche in questo caso il sogno corrisponde ad un mio desiderio. Mi piacerebbe tantissimo andare a Barcellona per vedere paesaggi nuovi.

Che vita sarebbe senza sogni?

Angelo C.

Quando ero bambina sognavo di più! Il mio desiderio di oggi che sono cresciuta è quello di essere felice, perché da quando sono diventata grande, non sono stata più felice.

I miei sogni sono stati tanti ma adesso che sono cresciuta non sogno più!

I miei sogni e desideri di bambina non si sono realizzati nella vita, una volta ho avuto un incubo tra sogno e realtà!

Maria

Di notte mi capita di fare sia sogni piacevoli sia degli incubi. Questo dipende dall'avvicinarsi di pensieri durante la notte su cose piacevoli della mia vita e cose meno piacevoli che ho pas-

SOGNI E DESIDERI

parliamone

sato nella mia vita. Alcune notti mi capita di sognare ricordi piacevoli come la scuola elementare, la fine delle guerre, gli amici "veri" del passato, ma a volte mi capita di sognare incubi come il ritorno di memoria di una violenza passata con tentativo di lussazione di rotula sinistra alle scuole superiori o altri amici che non mi hanno capito e escluso. Spero nel prossimo futuro che col tranquillizzarsi del mio sistema cerebrale possa vivere sogni più piacevoli e meno inquietanti.

Graziano

I sogni che ho realizzato sono quelli di aver avuto tanti amici che frequentavo negli enti pubblici e fuori, divertendomi tanto con loro. Dopo un po' di anni, con il tempo ci perdevamo, allora ne trovavo altri fino a non sentire più anche questi ultimi e così via dicendo. Io sono stata anche felice di rifare visita coi parenti di mio papà e di mia mamma, tanti posti fino ad arrivare ai miei 45 anni.

Penso che nella vita bisogna sempre accontentarsi, se no non si è mai felici e contenti.

Per quanto riguarda i sogni nel cassetto, siccome non si può avere tutto, allora mi accontento di andare in giro e rifarmi gli occhi e guardando senza avere nessuna pretesa. Può essere anche un abito troppo costoso come può essere visitare l'America e, a dire la verità, siccome ho provato tutto



nella vita e ho anche lavorato, non mi serve più niente.

Però un sogno nel cassetto e un desiderio ce l'ho anch'io, che i miei genitori stiano con me ancora moltissimi anni.

Stefania

Nel sonno, una notte, ho sognato di essere un'astronave a forma di piramide dove il mio desiderio era pieno di tanti piatti gustosissimi e di tanti dolciumi ed ero in compagnia di un ometto che ci divertivamo moltissimo ad assaggiare di tutto e parlavamo. Poi la navicella è atterrata ed è sparita con l'omino e io mi sono svegliata divertita.

Stefania

Io quando sogno, sogno in grande: tra qualche anno vorrei una Ferrari, se avessi una bacchetta magica mi regalerei una ragazza o anche più di una, più salute e tanti soldi per avere una villa con un cuoco personale.

Per i miei genitori desidererei che avessero una vita lunga e serena. Sognare a occhi aperti mi gratifica, lo faccio spesso e mi fa contento. E' qualcosa che riempie la mia vita. A volte di notte sogno quello che desidero, mentre altre volte succede che faccio incubi. Ho fatto più volte un sogno bizzarro: il mondo si fermava, le persone si bloccano attorno a me sentivo un silenzio totale. Quando mi svegliavo ero sudato e impaurito, non mi piace fare questo sogno!

Daniele T.

Una volta mia mamma ha fatto un sogno: si è alzata la mattina e mi ha detto che un cavallo rosso, gli ha tolto il filo di ferro arrugginito dalla bocca. Un'altra volta si vede ma non lo so perché dormivo o sognavo, cioè dormivo profondamente e la mamma l'ha fatto un regalo: una ruspa giocattolo, mi pare era verso natale. Io nella mia vita non ho mai sognato. Quando ero a Limbiate mi portavano in giro di notte perché non dormivo. Cioè quando andavo a letto ero stanchissimo e mi svegliavo perché avevo paura che mi rubassero i soldi. Gli infermieri se ne accorgevano e mi aiuta-

SOGNI E DESIDERI

parliamone

vano , cioè mi portavano in giro negli stanzoni bianchi (poi il giorno dopo dovevo lavorare e seguire le mia famiglia, era un ordine di mio papà Angelo).

Achille

Io sogno! Sogno cose belle o brutte, a volte mi sveglio all'improvviso alla mattina presto perchè ho fatto un incubo! è difficile per me capire i sogni perchè non vedo bene cosa mi succede nel sogno, vedo ombre e figure poco chiare. Mi piacerebbe desiderare tante cose ma per me è difficile perché non ho la bacchetta magica e vivo nella vita concreta di tutti i giorni. Basta, questo è tutto per ora.

Annamaria

Parlando di sogni mi viene in mente quando ero piccolo, facevo sogni belli e incubi ma soprattutto desideravo tanti regali di Natale. Come per esempio il cioccolato, il torrone, il giornale e il robot di Goldrake. Finalmente questi regali sono anche arrivati quando sono stato più grande invece desideravo i dischi e le cassette di musica per il mangianastri. Da sempre desidero poter fumare quando voglio ma purtroppo la "Ciccio" compra e gestisce lei le sigarette. Ora desidero avere qualche attrezzo in più a casa per allenarmi e tenermi in forma, il massimo sarebbe avere un motorino nuovo ma soprat-

tutto guarire dall'esaurimento e non sentire più le voci. Verrei comunque al Centro Diurno per fare le attività ma in questo modo tornerei alla vita normale.

Charlie

I sogni a volte rispecchiano la realtà, mi è capitato a volte di sognare cose e fatti che nella realtà mi mancavano. Io sogno spesso, se la sera prima di andare letto per esempio mangio, mi capita di avere incubi o sognare fatti del mio passato. Se faccio un sogno mi capita sempre, specialmente se è un bel sogno, di svegliarmi sul più bello, ho provato anche ad urlare e agitarmi ma questo capita solamente se mangio prima di andare a letto e di non digerire magari.

Se devo esprimere alcuni miei desideri, a parte avere la salute, un lavoro e una vincita magari al Gratta e Vinci e di eliminare dalla faccia della terra il cosiddetto "stato islamico" donne, bambini e tutti. Avere un bel po' di soldi anche se non fanno la felicità, una casa al mare, in montagna e magari un bell'appartamento. Grazie, ciao a tutti.

Dario

Io avrei tanti sogni, di avere una casa più bella e anche di avere qualcosa di nuovo, sia i mobili e le altre cose, non firmate, ma almeno belle e che durino nel tempo, anche perchè nella casa ci sto anch'io e vorrei che fosse più accogliente. Adesso mi vergogno di invitare gente sia a mangiare che a dormire e vorrei che la gente veda la mia casa diversa e si senta accolta. Vorrei avere degli armadi in cui mettere bene le cose e anche vorrei che la mia camera fosse più bella, come detto sopra. Lo vorrei anche per mio papà anche se a volte si arrabbia con me, vorrei che avesse una bella camera e un salotto più accogliente, insomma vorrei avere una casa più bella anche per me.

Luisa



Disegno di Giampietro "Sogni"

SOGNI E DESIDERI

parliamone

Il mio desiderio è che ora la mia situazione sociale, malgrado si sia risolta, desidererei come oggetto da comprare una pistola a salve perché nei telefilm si vedono sempre degli agenti o ufficiali maneggiare degli oggetti simili. La terrei in casa come se fosse



oro e la nasconderei sotto uno o più mobili della casa, inoltre è un mezzo di svago in ricorrenze come l'ultimo dell'anno.

Questo è il mio desiderio bramoso. Desidero inoltre una vita sessuale più felice! e poi mi piacerebbe ricoprire un ruolo nella società, per esempio, medico chirurgo.

Ogni giorno della mia vita io desidero qualcosa, desidero sempre oggetti materiali. La televisione mi influenza e mi contagia, mi trasmette voglia di desiderare, ma io ho poco potere d'acquisto e devo aspettare la fine del mese o essere aiutato dai miei.

Se avessi tanti soldi comprerei

ogni giorno qualcosa! Alcuni dicono che io soffro di manie di onnipotenza, come il "boss" che non si fa mai mancare niente! È bello desiderare ogni cosa che piace!

Daniele S.

Il mio unico sogno sarebbe quello che ogni genitore vorrebbe avere; mi piacerebbe tanto un giorno, svegliarmi e trovare una bella sorpresa, quella sorpresa che sognavo da sempre: l'affetto di mia figlia e il desiderio di starvi vicino. Ho sempre desiderato di tornare in Sicilia, per andare a trovare i miei genitori al cimitero. Mi mancano tanto e ne avrei bisogno, dato che sono rimasto da solo. Fortunatamente, tanto solo non sono, e questo grazie a tutti

voi che mi fate stare sempre in compagnia.

Piero

Il mio più grande sogno è di visitare l'Egitto con la magnificenza delle sue piramidi e della sua cultura. Per ora mi documento con i libri e guardando le immagini, viaggio con la fantasia. Sarà un sogno irrealizzabile perché i mezzi finanziari non me lo permettono e rimarrà per sempre un grande sogno. Sono convinta che ci servano comunque come stimolo per andare avanti.

Emilia

I sogni non mi piacciono perché sono sempre brutti. Di solito il sogno notturno rispecchia quello che penso durante il giorno. Il sogno resta una parte di noi stessi che non si può cancellare.

Desideri non ne ho poiché non mi manca niente; con la fede che è un dono gratuito, posso piano piano guarire dalle ventidue volte



Disegno di Charlie "Il mondo dei desideri" disegno di Cristiano "La stella magica"

SOGNI E DESIDERI

parliamone

che mi hanno rovinato la vita, grazie allo Spirito Santo che illumina la mente. Una volta ho sognato, quando credevo ai sogni, una torre merlata fosforescente, un veliero fantasma, un arco con una freccia d'oro, un crocifisso che un romano con la scala e una lancia, colpiva di qua e di là la croce. L'unica volta che ho fatto un sogno un po' bello, devo dire che mi ha portato sfortuna.

La vita è un desiderio eterno di gioia continua.

Giampietro

Il mio sogno nel cassetto, che so che non si realizzerà mai, è di avere ciò che ogni donna desidera: avere una famiglia. È per questo che mi piacciono i bambini. Il mio desiderio è ciò che non potrò mai avere, un bambino da amare. Non perché non possa averne, ma perché la mia malattia me lo impedisce...che futuro potrei offrirgli? Alcune volte ripenso a ciò che mia cugina ha avuto, una famiglia numerosa.

Non so se il suo è un sogno, ma di sicuro i suoi sette bambini sono stati amati e desiderati. C'è un altro sogno che la mia amata cugina ha realizzato, e di questo ne sono felice: si sposa. I suoi sogni e i suoi desideri si sono realizzati. Il sogno per me rimane uno spronarsi per andare avanti nella vita; se non ci fossero, non avremmo scopi.

Lina

Io mi reputo fortunata perché non mi manca niente, però sogno per i miei figli un futuro di serenità e che Dio mi dia la forza di veder crescere i miei nipotini. Quello che mi piacerebbe è pensare che i miei figli riescano ad esaudire i loro sogni e i loro desideri; non c'è cosa più fantastica per una mamma.



Io non sono una persona di tante parole ma riesco a capire i loro gesti, mi rendono sempre orgogliosa di essere la loro mamma. Nello stesso tempo, esaudisco quelli che sono i miei sogni e i miei desideri, cioè vederli sereni e felici.

Per me il sogno significa poter vivere con la speranza che prima o poi, si realizzi e questo dà un

senso alla vita. Sogno e desiderio sono simili, perché se sogno qualcosa di bello, mi rimane il desiderio di realizzarlo. Non si può fare a meno di sognare o desiderare, anche cose piccole, basta accontentarsi di quello che ci dà il buon Dio. Il desiderio e il sogno mi suscitano benessere e se una persona si accontenta di poco, gode di più. Se non riesco ad esaudirli, non me la prendo, perché dico: "Si vede che non era destino". Quando invece ottengo un desiderio, ringrazio Dio che me lo ha concesso. Il più grande desiderio della mia vita è riuscire ad andare a Roma ma so che rimarrà solo un sogno e sono felice anche così; quando me la immagino mi viene la tachicardia dalla gioia.

Cinzia

Il mio sogno è di stare con il mio compagno di nome C.R.; l'ho conosciuto nella comunità il CRA e siamo insieme da due anni: siamo molto attaccati e quasi inseparabili, ma soprattutto ci vogliamo bene. Anch'io vorrei che quest'uomo convivesse con me sul serio, a casa mia, con l'aiuto di un operatore, sempre che si possa realizzare questo mio sogno. Il mio desiderio è di andare a fare una piccola gita a Venezia, la città d'arte e, come mi dicevano da bambina, la città degli innamorati, magari accompagnati da un operatore così non ci perdiamo.

Clara

Disegno di Stefania "Il sogno di un santone"

SOGNI E DESIDERI

parliamone

Fin da piccolo, il mio sogno era quello di diventare agente di polizia locale, ma purtroppo sono andato a lavorare e non mi è stato permesso di andare a fare i corsi di polizia locale. Adesso che sono diventato grande ho sempre il desiderio di indossare una divisa, perché gli uomini in divisa piacciono alle donne. Vorrei diventare un agente della forestale dato che mi piace la natura. Il mio sogno è di incontrare una donna con cui convivere e fare una famiglia, perché la vorrei anch'io una famiglia: questa donna è F.C. del CRA. Un altro desiderio è di fare il sindaco in qualche paese della Brianza o del milanese e candidarmi per la Lega Nord o Forza Italia o altri partiti che fanno coalizione per il Centro destra. Vorrei che il mio desiderio si avverasse.

Carlo

Nel mondo degli affetti, fin da bambina, sognavo di vivere un'infanzia nell'ambito familiare. Questo sogno si è esaudito dopo aver compiuto i 15 anni. L'infanzia trascorsa, un po' concentrata nelle vacanze, circondata da un orizzonte contornato da verde bosco. Arrivavano i nostri cugini da Milano, spensierati, si era formato un gruppo, con i quali condividere i giochi.

Il desiderio mio di trovare un lavoro il quale mi facesse sentire realizzata, così come anche nel mondo degli affetti: uscire di ca-

sa, trovare gli amici, riuscire a staccarmi dai genitori per creare una mia famiglia. È evidente che il percorso è stato difficile. Realizzare i sogni e i desideri, comporta a mio avviso, riuscire a superare gli ostacoli con lucidità e determinazione, cercando uno spiraglio oltre i momenti di transizione. Se portano a qualcosa di costruttivo, va bene anche se non si realizzano.

Simonetta

Ciao sono Marika P. e vorrei esternare un sogno (o desiderio). Come dice la mia amica M. "dovresti aprire un negozio di questi tre generi: merceria, edicola e cartoleria", soltanto che presto falliresti perché non venderesti niente pur di tenerlo per te.

Un bellissimo sogno che ho fatto di notte, a fine anni 70, era che Umberto Tozzi venisse a cantare "Polline di te", "Gloria" e "Ti amo e tu". Io sognavo che lui venisse a fare uno spettacolo o concerto all'oratorio Maria Ausiliatrice del mio paese di Masate.

Marika

Io a volte faccio dei sogni strani, come per esempio ho sognato le forbici che camminavano nella stanza. Sogno spesso di prepararmi la valigia e di andare a farmi un viaggio; ci sono rimasta male perché quest'anno non sono potuta andare al mare. Sogno delle persone conosciute in passato. Sogno di vincere al gratta e vinci, 50 euro o 500. A volte mi dimentico di prendere la pastiglia prima di andare a letto e perciò mi capita di fare sogni brutti. Il sogno mi avverte che qualcosa non va e, appena alzata, cerco di reagire. Sogno di rivedere mio nipote C. che ha sei anni e mia figlia V. di persona. Sogno di trovare lavoro e di guadagnare qualcosa, qualsiasi lavoro mi sta bene.

Marianna

Convegno ESP “Esperto Supporto tra Pari”

6 novembre 2015

Auditorium Testori Regione
Lombardia Milano

trasfusioni

L'ESP è un utente che attraverso un percorso di consapevolezza ed un corso di preparazione riesce ad offrire il proprio sapere esperienziale per aiutare altri utenti.

Non tutti gli utenti possono fare o essere un ESP.

L'ESP collabora con gli operatori
L'ESP riesce a cogliere lo stato d'animo degli altri utenti ed in questo modo riesce ad essere d'aiuto

Fare l'ESP aumenta l'autostima
L'ESP aiuta nel percorso di recovery (recupero, miglioramento, guarigione).

L'ESP riesce ad avere un rapporto di fiducia con gli altri utenti in modo veloce

L'ESP riceve un riconoscimento economico.

Il convegno è stato interessante.
Abbiamo notato che ci sono molte persone che hanno questo tipo di problematiche, molte persone che soffrono.

Hanno parlato dei risultati di un

questionario che era stato distribuito presso i Dipartimenti di Salute Mentale in Lombardia: il questionario voleva verificare la presenza di ESP, i gruppi di Auto Mutuo Aiuto, le attività svolte in modo autonomo dagli utenti, le attività svolte in modo parzialmente autonomo dagli utenti in copresenza con gli operatori. Anche la Carovana Itinerante ha raccontato la sua esperienza. La RUL (Rete Utenti Lombardia) intende dare sempre più significato alla figura dell'ESP.

Utenti del CD La Casa

“La Carovana Itinerante”

Nell'ambito della rassegna FAR RUMORE si è svolto l'incontro della Carovana Itinerante presso l'Auditorium della Biblioteca di Vimercate giovedì 22 Ottobre alle ore 16.00. Erano presenti i rappresentanti di Cinisello, Bollate, Monza e Vimercate.

L'incontro è iniziato con il confronto sul convegno che ci sarà venerdì 6 Novembre a Milano, “Supporto fra pari e salute mentale: il ruolo attivo degli utenti”. La giornata di lavoro sarà dedicata alle esperienze di partecipazione e organizzazione degli ESP (Esperti supporto fra pari) che nei servizi di salute mentale della Lombardia sono iniziate circa dieci anni fa. Oggi si stima che nella nostra regione gli ESP impegnati in attività di formazione, auto mutuo aiuto e sostegno di altri utenti siano quasi un centinaio.

Un partecipante ha poi proposto di organizzare una “Pizzata in compagnia”, in occasione del Natale.

Il gruppo si è impegnato nel raccogliere le disponibilità e autonomie di spostamento dei presenti ed è giunto alla scelta di Monza, come luogo facilmente raggiungibile da tutti e del momento del mezzogiorno come orario che permetterà a tutti di utilizzare i mezzi pubblici più facilmente rispetto alla sera.

L'argomento di discussione che ha raccolto l'adesione del gruppo è stato:

“Discriminazione dei datori di lavoro di fronte agli utenti psichiatrici”.

Ecco alcuni dei pensieri emersi durante l'incontro.

Oggi per accedere al lavoro bisogna avere l'automobile e conoscere bene l'inglese.

Per accedere nel mondo del lavoro oltre alla domanda bisogna compilare il Curriculum, oramai è obbligatorio.

Alcuni datori di lavoro offrono contratti di lavoro anche a chi è malato perché per loro la cosa



Disegno di Emilia “Le piramidi”

più importante è che il lavoro vanga fatto.

Io non cerco più il lavoro! Nelle mie esperienze passate dopo un po' il datore mi diceva che non andavo bene, che non mi concentravo abbastanza ed io ho vissuto a mio modo ho vissuto delle discriminazioni.

Si possono vivere anche discriminazioni tra i colleghi non solo con il datore di lavoro lavorativa.

Dopo circa una quindicina di esperienze in ambito lavorativo la mia psichiatra ha detto basta; io non ho voluto ascoltarla ma dopo undici mesi di un'ulteriore esperienza lavorativa mi sono ritrovato licenziato perché ho detto ad una collega che avevo capito che le piacevo: lei è andata a dirlo al capo che poi mi ha licenziato.

Nei miei tirocini lavorativi mi sono ritrovata a svolgere alcuni compiti che non rientravano nelle mie mansioni, ma chi doveva se ne fregava.

Tutti possiamo sbagliare ma non per questo noi dobbiamo essere discriminati.

Non basta mettere una legge, ma bisogna finanziare il lavoro protetto.

In dieci anni mi hanno chiamato poche volte pur essendo inserito nelle categorie protette, ho fatto dei colloqui ma non mi hanno mai chiamato.

Io ho perso le speranze, i requisiti sono sempre troppo alti!

L'incontro si è concluso con l'invito alla Carovana del mese prossimo!

Il gruppo
della Carovana Itinerante

trasfusioni

**Con piacere
e sincera gratitudine
vi presentiamo il contributo di
un familiare!**

Esprimo il mio pensiero non solo sul malato mentale ma sui malati in generale.

Io non ho mai ammesso che malati o anziani, sani o malati che siano, dopo una lunga vita di sacrifici fatti per noi figli o nipoti, vengono rinchiusi in case di cura per poi essere abbandonati ai loro destini; lo sai perché?

Perché danno fastidio, oppure perché c'è da pulirli e da imboccarli come bambini. E noi figli, nipoti e giovani non vogliamo farlo perché abbiamo schifo di tutto ciò.

Allora che si fa?

Se c'è la possibilità di soldi si ricorre alla badante, così ci laviamo le mani o la coscienza oppure, sempre per interesse, diventano pacchi postali, poveri loro!, devono cambiare casa ogni mese pur di tenerci la loro pensione.

Questo non è giusto!

Secondo me malati o sani che siano essi hanno bisogno di noi, figli, nipoti, amici e parenti per poi poter prendere con serenità l'ultimo cammino verso Dio. Questo è il mio pensiero, le persone care si piangono quando sono vive e non da morte, dopo non ha più senso, sarà la nostra coscienza ad avere pietà di noi; tutto questo lo sappiamo già per-

ché non ci sarà nessuno per noi che verserà una lacrima.

Mamma di P.P.

Mostra fotografica "A mano a mano"

Sabato 24 Ottobre noi del centro diurno di Vaprio ci siamo recati all'ospedale di Vimercate per vedere la mostra fotografica del gruppo foto del cps di Vaprio d'Adda intitolata "A MANO A MANO". Arrivati ci siamo accorti che oltre a quella mostra c'era l'esposizione dei quadri di dimensioni 30x30 del gruppo di arteterapia di Psiche Società con tematica astratta. Di questa mostra ci ha colpito la tecnica, il colore e ci ha lasciato una piacevole emozione. Invece la mostra fotografica si apriva con due mani di plastica di altezza di due metri con attaccate delle foto della storia che ora vi raccontiamo.

I protagonisti della vicenda sono i componenti della famiglia Manolesta che vivono in un condominio.

Il loro lavoro è fare i ladri. All'interno di questo condominio viveva anche il commissario Manigata che per molto tempo cercava di acciuffare questa famiglia. Il commissario, venuto a sapere di un ulteriore furto a scapito dei condomini, si organizza per coglierli sul fatto. I Manolesta effettivamente rubano in tutti gli appartamenti ma nell'ultimo vengono "beccati" e arrestati e riconsegnata la refurtiva ai legittimi proprietari.

Vi abbiamo raccontato questa storia perché le foto esposte sono il loro specchio. Questa mostra ci ha suscitato curiosità e soddisfazione, è stata interessante

ed innovativa! Ci ha lasciato un bel ricordo.

P.S. PECCATO PER CHI NON L'HA VISTA!!!!

Cd l'Aquilone

“Mostra a Palazzo Trotti”

Siamo venuti a conoscenza dell'esistenza di questo palazzo chiamato “Trotti” che risale al 1700. Il pittore lascia come traccia del periodo storico la scritta 1700 direttamente sugli affreschi.

Il nome del palazzo deriva dall'ultima famiglia nobile che l'ha posseduto; oggi è la sede del Comune di Vimercate.

Siamo stati accompagnati da una guida, un ragazzo di nome E., ci ha raccontato la storia di vari affreschi che si trovavano in diverse stanze. Ogni stanza raccontava una storia legata ai miti del passato ed era dedicata ad un personaggio della mitologia greco-romana e alle sue vicissitudini. Venivano utilizzati i colori naturali del tempo; c'erano degli imponenti lampadari di cristallo e ferro battuto che risaltavano al centro delle stanze. C'erano diversi quadri dedicati ai bambini della famiglia reale ed erano prevalentemente a fondo scuro. Ci hanno colpito le porte e le finestre finte dipinte sui muri, con lo scopo di rendere lo spazio della stanza simmetrico e uguale da tutte le angolazioni. Le porte erano progettate sbieche per fare in modo che si chiudessero da sole,

trasfusioni

permettendo alla stanza di mantenere il calore generato dal camino. Abbiamo poi visitato un'altra sala con al centro un tavolo di legno massiccio, riempita di quadri appesi e dedicata al dio bacco. Tutti gli affreschi ci hanno colpito molto. La guida ci ha poi portato nei giardini esterni per mostrarci la facciata interna della villa che, ai tempi, veniva utilizzata come ingresso principale per gli ospiti e gli invitati e per raccontarci dei resti dello scheletro di un cavallo, scoperti di recente. Facciamo i nostri complimenti alla guida per la sua gentilezza, è stato esauriente, chiaro e semplice e soprattutto ci ha coinvolto tutti nel racconto. Il suo contributo è stato utile e indispensabile per permetterci di capire e conoscere nel dettaglio il palazzo Trotti.

Con la speranza di avere l'opportunità di visitare altre meraviglie e bellezze storiche messe a disposizione dal Must, vi ringraziamo dell'opportunità avuta e vi chiediamo di tenerci informati su altre iniziative. Non occorre andare troppo lontano per conoscere la storia e vedere ciò che il territorio ci offre.

Cd l'Aquilone

**Rassegna “Libriamoci”:
giornate di lettura nelle scuole
presso l'Istituto “Einstein” di
Vimercate.**

La rassegna “Libriamoci” è un'iniziativa che coinvolge gli studenti ed il personale docente nell'ascolto di testi ed esperienze di diversi argomenti.

Il Centro Psicosociale di Vimercate ha partecipato il giorno 28 ottobre leggendo alcuni testi relativi al disagio mentale e proponendo un racconto autobiografico: io ho dato la mia disponibilità di presenza attiva.

Il motivo per cui ho deciso di partecipare alla sensibilizzazione della Giornata della Salute Mentale e all'iniziativa “FAR RUMORE” è perché mi sentivo di DARE qualcosa, dopo aver ricevuto tanto in questi ultimi dieci anni di terapia, di relazione con educatori esperti ed amorevoli, qualificati e disponibili sia nella relazione sia nella gestione del quotidiano e medici competenti, preparati e pieni di buon senso. Mi sento di ringraziare docenti e studenti per il loro coinvolgimento, interesse ed attenzione dimostrati al tema proposto. I commenti, le considerazioni e le riflessioni mi hanno gratificata, mi hanno fatto piacere e mi hanno permesso di relazionarmi con l'esterno.

A.M.

ANNAMARIA

conversa con noi

Chi sei? Come ti vuoi presentare?

Mi chiamo Anna, sono una persona comune, faccio la mamma a tempo pieno.

Ci racconti qualcosa di te?

Una tua qualità, un tuo difetto?

Il mio difetto è che sono un po' permalosa, una mia qualità è che sono molto paziente.

Pensando ad un colore, un animale, una musica, un profumo, quali sceglieresti per rappresentarti e perché?

Il mio colore preferito è il rosso e anche il rosa antico, il rosso è un colore allegro; l'animale che mi piace è il leoncino, mi piace il cucciolo anche se può essere un po' pericoloso; mi piace la musica melodica, come la musica italiana che sento alla radio con una melodia che posso seguire con facilità; il profumo maschile non mi piace perché è troppo aggressivo, ho provato tanti profumi, mi piace per esempio la fragranza floreale perché è delicata e si sente il profumo del fiore.

Hai un desiderio o un'aspettativa per il tuo futuro che vorresti si avverassero?

Ho un mio desiderio segreto, dipende se una persona sarà brava.

Come ti vedi tra cinque anni?

Sarò invecchiata.

Un pensiero bello che ti accompagna?

Un pensiero bello è pensare alla vita di mio figlio e quando diventerà maggiorenne.

Un pensiero brutto che ti accompagna?

Un pensiero brutto è la paura che non si avveri il desiderio.

Dove andresti in viaggio? preferiresti essere in compagnia o da solo?

Andrei con mio figlio in Spagna o in Belgio o in Germania.

Hai mai avuto un'esperienza di lavoro o di tirocinio lavorativo?

In quale ambito?

Ho lavorato nel campo del confezionamento e dell'imballaggio; poi lavoro sempre come casalinga, ma questo lavoro purtroppo

non è riconosciuto.

Pensando alla tua esperienza di disagio, come puoi definirla? Come reagisci?

Il disagio c'è, mi fa sentire triste e avvilita, a volte mi fa "ridacchiare sotto sotto"; bisogna conviverci, se gli altri se ne accorgono bisogna comportarsi normalmente.

Se tu avessi una bacchetta magica, cosa inventeresti, cosa faresti?

Tante cose, ad esempio avere tanti soldi per gestire la mia vita.

Lascia un pensiero per noi

Vi faccio i miei auguri.

Com'è andata questa conversazione?

Bene.



Disegno di Cinzia "Il mio sogno è guarire"

EMILIA

conversa con noi

Chi sei? Come ti vuoi presentare?

Sono Emilia, ho 64 anni e frequento il Centro Diurno da quattro anni e mi trovo bene.

Sono piuttosto timida e tendo a stare sulle mie. Il mio pregio è l'umiltà.

Ci racconti qualcosa di te. Una tua qualità, un tuo difetto.

Sono umile nelle cose che faccio, cerco di andare incontro agli altri. Il mio difetto è la timidezza, perché a volte vorrei dire qualcosa ma non ci riesco.

Pensando ad un colore, un animale, una musica, un profumo, quali sceglieresti per rappresentarti e perché?

Un animale, il cane perché è un amico fedele.

Una musica soave che mi piace sono i canti natalizi perché creano l'atmosfera.

Un profumo: di violetta che fa respirare l'aria di primavera. È un profumo che sento in giro.

Il colore è il rosso perché rappresenta l'amore.

Hai un desiderio o un'aspettativa per il tuo futuro che vorresti si avverassero?

Andare a fare un viaggio in Egitto, questo è il mio grande sogno. L'aspettativa più grande per me sarebbe guarire.

Come ti vedi tra cinque anni?

Mi vedo un po' più vecchia e con qualche ruga in più ma anche con qualche esperienza in più e quindi più saggia.

Un pensiero bello che ti accompagna?

Essere in salute e star bene in generale.

Un pensiero brutto che ti accompagna?

Penso alle cose del passato e ai vissuti con il mio ex marito. Non riesco a togliermi dalla testa il modo in cui sono stata trattata.

Dove andresti in viaggio? preferiresti essere in compagnia o da solo?

In Egitto in compagnia delle persone che frequentano il Centro Diurno, tutti indistintamente.

Hai mai avuto un'esperienza di lavoro o di tirocinio lavorativo? In quale ambito?

Ho lavorato in uno stabilimento, facevo la trapanista che è un lavoro di precisione e l'ho fatto per vent'anni. Poi facevo le pulizie in un salumificio, l'ho fatto per tredici anni. Ora sono in pensione. Le esperienze lavorative mi sono piaciute entrambe; nella ditta c'era un ambiente familiare, invece nell'impresa di pulizie, la mia collega era invidiosa di me perché io ero amica della titolare.

Pensando alla tua esperienza di disagio, come puoi definirla? Come reagisci?

Ho vissuto male il disagio perché

sono andata in ospedale tante volte, siccome non assumevo la terapia; pensavo che non mi servisse. Adesso faccio un'iniezione al mese e seguo quello che mi consiglia il medico. La mia ribellione verso i farmaci ora non c'è più, ho imparato ad accettarli.

Se tu avessi una bacchetta magica, cosa inventeresti, cosa faresti?

Inventerei la pace per tutti e per sempre.

Lascia un pensiero per noi

Vi auguro di essere felici per sempre, però la felicità si raggiunge con grandi sacrifici.

Com'è andata questa conversazione?

È andata bene, ero un po' agitata per l'intervista ma mi sono sentita a mio agio.

PIPPO SCHOOL DANCE *intervista*

***Abbiamo intervistato i due
maestri di ballo
dell'Associazione
Sportiva Dilettantistica
Pippo School Dance
di Ornago.***

***La loro Scuola di Danza
ha collaborato
con il CPS di Vimercate
e il CD di Bernareggio,
in occasione dell'iniziativa
"Far Rumore"
Azioni per la Salute Mentale***

Come e quando è nata la scuola di ballo?

Ci raccontate brevemente la storia della scuola?

La scuola è nata il 6 marzo 06 quindi il prossimo Marzo compirà 10 anni, è nata da un'idea di Pippo che ad un certo punto ha voluto creare qualcosa che potesse consentirgli di esprimere la sua grande passione per il ballo, per cui ha deciso di proporsi come maestro a Carnate dove cercavano dei maestri di ballo. Inizialmente si erano proposti i balli di gruppo anche se Pippo nasce come insegnante di liscio. Angela è stata coinvolta dopo, inizialmente non pensava proprio di fare l'insegnante di ballo, ha iniziato facendo un corso col marito, ma poi si è appassionata.

La Pippo School Dance ha avuto come prima sede la palestra di Carnate per poi passare al centro sportivo e in ultimo, avendo iniziato in quel periodo a collaborare con Angela e volendo un posto più nostro, che fosse abba-

stanza grande per ospitare i nostri 180 allievi, abbiamo cercato e trovato a Ornago dove siamo dal 2010. Arrivati a Ornago in 15 giorni abbiamo sistemato tutto, abbiamo trasformato un capannone in un posto adatto per ballare.

Ci sono molti corsi nella vostra scuola, quali balli proponete?

Gli allievi della vostra scuola quanti anni hanno?

Abbiamo allievi di svariate età, e proponiamo molti corsi. Figuretevi che una volta al mese, andiamo anche a far ballare gli ospiti delle case di riposo. Una nonnina di 104 anni, Flora, una volta ha voluto ballare con Pippo, e poi l'ha rimproverato perché era troppo delicato secondo lei, dicendogli: "Huè! Questo non è il vero walzer, balla, non fare finta!"

Sappiamo che la vostra scuola è impegnata in progetti di volontariato come quello della salute mentale, per quale motivo fate del volontariato?

Come siete giunti a questa scelta?

È nato tutto per caso! Tramite la C. e la T. che ci hanno coinvolto, siamo giunti all'iniziativa "Far rumore", in questo modo ci siamo avvicinati al mondo della sa-

lute mentale ma, comunque, da quando lavoriamo insieme abbiamo iniziato col volontariato nell'ambito delle case di riposo, per esempio, coinvolgendo i nostri nonnini in una festa in cui festeggiamo i loro compleanni. Abbiamo inoltre partecipato a iniziative di sensibilizzazione.

A volte sembra che la spinta a partecipare a questi progetti non sia venuta da noi ma siano stati gli altri a sceglierci e a coinvolgerci e per noi è stata ogni volta una festa e un onore. Riceviamo di più di quello che diamo e abbiamo instaurato dei rapporti bellissimi.

A quanti anni avete iniziato a ballare?

Vi piace ballare o lo fate solo per lavoro?

Pippo: nel 1992 quindi a 33 anni ... mi era sempre piaciuto il ballo ma sono sempre stato intimorito dalla paura di fare brutta figura, ma poi sul lavoro, ho conosciuto una persona che mi ha convinto ad andare in una scuola e da allora non ho più smesso; in seguito ho fatto qualche gara e poi ho voluto insegnare.

Angela: ho iniziato a 39 anni per fare un'esperienza con mio marito, lui ha sempre amato il ballo mentre io sarei stata più portata per lo sport. La passione è arrivata dopo svariati corsi, quando è iniziata la collaborazione con Pippo ho preso i diplomi, e poi ho iniziato a insegnare. Pippo mi ha dato la spinta che mi ha per-

PIPPO SCHOOL DANCE

intervista

messo di iniziare a insegnare, perché io non ci avrei mai pensato altrimenti.

Quando avete iniziato a lavorare insieme?

Ci siamo conosciuti perché Angela è stata la mia primissima iscritta alla scuola, dopo un po' di tempo ho capito che poteva essere un assistente adatta a me, lei aveva le capacità e le potenzialità che cercavo. Abbiamo iniziato a collaborare nel 2006.

Avete seguito dei corsi di preparazione per diventare maestri di ballo?

Certo perché per insegnare e diplomarti devi studiare sia teoria che pratica. Abbiamo fatto degli esami con degli esaminatori.

E ancora oggi studiamo e ci aggiorniamo.

Siete mai stati in qualche trasmissione televisiva o radiofonica?

No. Ci hanno proposto di andare ma non abbiamo mai accettato perché a nostro avviso quello è puro esibizionismo, noi non ce la sentiremmo di portare in tv soltanto una selezione dei nostri allievi mentre vorremmo che si proceda tutti insieme.

... e adesso le domande sul disagio mentale

Il disagio mentale, quali informazioni avete a riguardo?

Pippo: Non ne ho molte, perché era un ambito che non vivevo, ma mi sono avvicinato a questo mondo quando mio fratello non è stato bene. In ogni caso io qui al CD ho vissuto un grande e intenso rapporto umano.

Angela: io ero molto ignorante ma venendo qui mi sono resa conto di tante cose, e ho conosciuto delle splendide persone. Faccio anche i complimenti alle persone che lavorano qui.

Secondo voi, come si manifesta il disagio mentale, con quali caratteristiche, con quali atteggiamenti?

Angela: penso che sia un malessere interiore dell'anima e del cuore. Le cause possono essere tante: il mondo, le delusioni, la storia personale e una forte sensibilità che a volte forse può creare dei problemi.

Pensate che il disagio mentale possa coinvolgere la vita di ogni persona?

Ha mai conosciuto o ha relazioni con persone che soffrono di disagio psichico?

Sì, una situazione negativa può mettere in difficoltà chiunque.

Nella sua vita si è mai trovata in una situazione di difficoltà di disagio in quest'ambito?

Pippo io credo di aver avuto nella mia vita un momento di forte smarrimento e sofferenza e ho reagito attraverso il ballo.

Angela: io più di una volta e anche adesso, mi trovo a tenere duro per non cedere ai momenti di fragilità. Se reagisco è anche grazie alle persone che ho conosciuto qui.

Secondo lei il disagio mentale può essere considerato una malattia?

Nn saprei, è soggettivo ma penso di no, credo che sia qualcosa a cui si può far fronte con l'aiuto giusto. (Pippo)

Angela: è una situazione che va sicuramente presa sul serio e affrontata.

Che significato dà alla guarigione?

Un rinascere, una seconda vita.

Secondo lei cosa e quale contesto può favorire il benessere di una persona che soffre di disagio mentale?

Le persone giuste nell'ambiente giusto, questo secondo noi aiuta moltissimo.

“I mie sogni”

Sono sempre gli stessi?
Ne ho più di prima.
Ho voglia di inseguirli:
ora c'è qualcosa in me.
La strada è lunga:
non ho niente da perdere.
Spero la malattia non mi porti via
prima del previsto.

Giovanni C.

“Tutto”

Tutto è crudo
Tutto è netto
Tutto è opaco
Tutto è rigido
Tutto è storto
Ma che bella poesia!
Elma

“Infamia”

Ma che infamia
Ma che bello spettacolo
Un rimuginare di parole
Un quesito sbagliato
Una sabbia senza mare
Un tetto corrosivo
Un fiume di squali
Topazi non scintillanti
Regole coatte
Befana inaridita
Elma

“L'amore”

L'amore e' sentimento
molto sensazionale,
l'amore fa parte della vita.
Senza amore
la vita non e' bella.
Maria

poesie

“Fosso”

Interno
lamento
sibila
urla
nel vento.
Michele

“Spunta”

Filo
d'erba
affiora
dal pantano
stravolto.
Michele

“Dolce amore”

Ti amo o mio dolce amore
Quando ci siamo incrociati
È stato subito un falò
Poi giorni e giorni senza vedersi
Tu preso da lì
Io presa da là
Poi di nuovo insieme
Da eterni compagni
Poi parliamo parliamo
Con sogni appassionati
E' bello ridere con te
O mio dolce amore
Poi ci ritroviamo
Poi scompariamo
Pensare di star con te
mi appaga la vita
Amore
Elma



Disegno di Maria “Volo di una farfalla”

poesie

Uomo che porti
la tua sofferenza
in posti costernati dall'odio
e che ti sciogli in mille poesie
volando sopra la nuvola,
portandoti addosso solo ora la
felicità della tua liberazione
Dall'ignoto porgendoti nel vento
ancora piena d'amore
volge nati al nulla.

*Questa poesia è dedicata a tutti gli
uomini che durante la guerra dei nazisti
venivano messi nei Lager, si tratta
degli ebrei e la poesia si rivolge agli
uomini che durante la loro liberazione
si sono salvati.*

Stefania

"Egitto"

Egitto,
terra di sogni e desideri,
con le sue immense piramidi.

Il Nilo
con le sue spiagge ...
sogno di essere

Nefertari
la principessa d'Egitto
e fare la crociera sul Nilo.

Emilia

"La poesia delle stagioni"

Primavera, è subito sera.
Estate: sotto la collina
si risvegliano le fate.
Autunno: sempre più taciturno.
Inverno: i pullover alterni.

Marika

"Tu sei tenerezza"

Come può essere il rosa?
È bello stare in Giugno
in collina, in un roseto.
Nell'aria tutto attorno
appare pacato e quieto.
Non si ode alcun gemito
e nell'aria un calabrone
entra ed esce da un fiore.
Dal vento mosso, tremulo.

Marika

"Buio"

Son sola,
è buio in questo bosco.
Ho freddo, ho paura.
Vedo un feroce lupo,
cerco di correre
ma le gambe sono paralizzate.
Non riesco a correre,
mi arrendo al mio destino.

Cinzia

"Senza titolo"

Il sogno e i desideri
son cose assai belle,
puoi spaziare e sognare,
con esse puoi tutto,
puoi desiderare
cassette da sogno
e desideri di tutto.

Giampietro

"Senza titolo"

Per ogni male
si fa la differenza.
Natale con i tuoi
e Pasqua con chi vuoi.
Il buon giorno
si vede dal mattino.
Marzo prendi il sole
e porti l'ombrello.
Aprile dolce dormire.
Maggio il mese delle rose.
Giugno si raccolgono i fichi.
Luglio col bene che ti voglio.
Agosto amore mio
non ti conosco.
Settembre mese dell'uva
per fare buon vino.
Ottobre mese di castagne e olive.
La notte è bella,
ti porta consigli.
Chi ride di venerdì
piange per tre dì.

Marianna

"Senza titolo"

I sogni son desideri,
oggi no, domani no,
ma so che
prima o poi,
esaudirò i miei sogni.

Cinzia



Disegno di Gabriele "La medusa del mare"

“Insieme”

Sognavo di stare all'aperto
coltivando un giardino
colmo di fiori
color pastello.
Sognavo marciapiedi puliti,
un pavone che fa la ruota.
Nei giorni di pioggia sognavo,
guardavo dalla finestra.
Sognavo l'abito bianco da sposa.
Una chitarra
suonava al chiaro di Luna
uno stornello.
Sognavo un libro aperto,
un romanzo inedito scritto
insieme al compagno
della mia vita.

Simonetta

“Viaggio”

Viaggio intorno a me,
ai miei sogni e ai miei desideri.
M'accontento di un po' di fanta-
sia e poi quattro spiccioli in tasca.
Mi farò amica del blu
della notte
e della Luna.
A braccia aperte
seguendo la sua luce
danzero e poi mi addormenterò,
sotto un ippocastano
dai fiori dischiusi.
Sognerò di tornare
dal viaggio
e trovare il mio amore
che mi aspetta
sotto al pergolato
nella sera.

Simonetta

“Sogna bel bambino”

Sogna sogna bel bambino,
quando dormi tu sorridi,
il tuo sogno è assai felice.
Gioca e corri e sei felice,
con gli amici cerchi e trovi
tanta gioia nel tuo cuore.
Sogna sogna bel bambino,
è tempo ora di svegliarsi
e dire Ciao ai nostri sogni,
per ritrovarli intrappolati
negli acchiappasogni,
per liberarli quando dormono
i bambini.

Lina

“Sognare la libertà”

Cosa sogna un animale
chiuso in gabbia?
Sogna di correre felice nella sava-
na.
Corre felice nella savana
in piena libertà.
Chi vive in gabbia
non la potrà mai provare.

Lina



Disegno di Achille *“Pensieri e parole del cielo”*

“Tutto e niente”

Vorrei parlare di tutto e di niente; scrivo delle mie esperienze attuali. Tutto mi va' storto e la crisi è ciò che mi causa la vicina di casa, dal soffitto. Non e' che mi va' di lamentarmi così tanto per, e' che in effetti mi rende la vita impossibile da più di 10 anni e non so' come ho fatto a sopportarla così tanto, ma adesso ha proprio esagerato tanto che sono scappata come impazzita da questa mia casetta e ho dormito da mia sorella e mia madre. La vicina di notte e di giorno mi manda dei sibili tipo “caldaia guasta (ma la caldaia c'e' anche d'estate?)”; oppure tipo uno scroscio d'acqua continuo tipo zzzzzzz (ma una fa' il bagno tutte le ore notte e giorno?) che mi stanca il cervello e sono giunta al limite della sopportazione e mi rende il cervello sfasato. Sono quasi sempre stanca e poi mi danneggia nel senso che “aiuta” a avere le crisi che si rilevano più intense quasi ogni giorno e quasi ogni giorno mi sveglio come un grillo a scatti e mi rendo conto che sto' quasi per andare in tilt, allora negli ultimi tempi non mi permetto neanche di prendere un caffè (che mi agiterebbe di più). Poi quando vado al centro diurno sono sempre incazzata e mi lamento con le operatrici dicendo che non ne posso più, c'e' qualcuno che può aiutarmi? E poi mi lamento con loro perché penso che i 2 computer che hanno mandano dei

mosaico

sibili sibili e poi soprattutto dopo mangiato vado in tilt per tutta la settimana e ciò fa' pensare che non sono io che mi provo la crisi ma sono anche il cibo e l'acqua. E poi io sono consapevole se sto' male da me oppure me lo provocano gli altri: crisi o vicina di casa. E quando ho la crisi non c'e' qualcuno che mi aiuta, anzi tutti concorrono con le parole, le frasi, la televisione a andare sempre più in tilt, allora quasi prendo le terapie per bloccarla ma non sempre mi riesce e allora devo prendere più pastiglie che stanno diventando una “droga” per me. Dopo che assumo le terapie mi sono calmata e torno a casa mia o dormo tutto il pomeriggio dalla stanchezza; poi la sera prendo le pastiglie per

dormire però siccome dormo male al mattino seguente sono come già detto (la vicina) sono come uno “straccio”. Quando qualche giorno capita che non sfaso riesco a vedere un po' di televisione (al pomeriggio le canzoni) e di sera se c'e' qualche film interessante lo guardo; non guardo quasi mai il telegiornale (quindi ogni tanto sono disinformata) ma lo guardo proprio negli ultimi minuti che sono quelli più piacevoli oppure guardo qualcosa di politica tanto per... Questi sprazzi di sanità mentale, soprattutto come ho già detto, sono diventati più radi quasi inesistenti e allora vivo come un vegetale sempre con la crisi in agguato con la vicina. Un po' di sanità mentale l'avevo con mia sorella Bruna che ogni tanto i giorni festivi mi portava in vari paesi turistici tipo Como e altre città importanti dove ci fermavamo a pranzo e ogni ci recavamo a berci l'aperitivo; ma adesso che sto'



Disegno di Marianna “Ponte di Brooklyn”

male da cani al posto di distrarmi mia sorella fa' che non ne può più di me perchè sono depressa depressa e depresso anche lei e allora sto' anche peggio. Poi ho cercato di discutere con mia nipote e mio nipote ma mi rispondono di divertirmi e non pensare alle mie angosce! Ma come faccio se sono arrivata al limite! Però adesso mentre sto' scrivendo e ho chiamato al cellulare un mio vero amico e dopo aver dormito senza suoni dai miei e poi quando sono di ritorno a casa mia dove ho lavorato in modo manuale, allora adesso ho ritrovato un po' di tempo mentale e sto' scrivendo ciò, oltre a qualche poesia poi alterno allo scrivere a guardare alla televisione cose belle e divertenti. E' da tanto che non rido più (io che anche per una sciocchezza rido) e ciò per me e' sentiamo che non sto' bene. I pazienti non ridono quasi mai e magari se racconto un a barzelletta (il mio hobby) non mi capiscono e non ridono. Io se una persona mi sta' a cuore le dono tutto il cuore e sono poche le persone che detesto di quelle che conosco; in ognuno trovo qualcosa di positivo anche se ogni tanto le giudico in modo negativo anche perchè non mi aiutano quando sono in tilt, che quando sono in tilt tanto tanto per me e' come se io muoia, ho un panico incredibile; il mio cervello impazzito corre più veloce del vento e ritorno sempre allo stesso punto: una

cosa me ne fa' ricordare un' altra, e' come un delirio paranoico. Allora con la fantasia giro tutto il mondo e magari faccio del bene e tutti quelli che mi stanno attorno capiscono subito tutto, non parlano più in gergo e finalmente li capisco anche se poi mi scordo. Sfaso soprattutto perchè è dovuto a quei bastardi di politici che quando c'e' troppa ira per far sbollire l'ira cercano sempre me e ciò e' dovuto soprattutto al mio dna e tante volte ho rinnegato perchè mi procura solo iella e non posso condurre una vita "normale" come tutti.

Elma



"I robot dell'alba"

Titolo del libro: I robot dell'alba, di Isaac Asimov, 1983.

C'è stato un robocidio sul pianeta Aurora. Baley, un terrestre, viene inviato sul quel pianeta per scoprire chi ha ucciso Jander, un

robot umanoide creato dal professor Fastolfe. Dietro a questo "omicidio" ci sono interessi economico-politici. Armadillo vorrebbe colonizzare la galassia usando i robot umanoidi, mentre il professor Fastolfe sostiene che i terrestri dovrebbero colonizzarla. Armadillo accusa il professor Fastolfe di aver ucciso il robot umanoide per screditarlo agli occhi dell'opinione pubblica, ma un finale inaspettato rivelerà la verità.

Mi ha affascinato l'intelligenza artificiale dei robot. In questo libro si sostiene che possono avere esigenze e desideri simili agli umani; sono in grado di scrivere poesie su se stessi; sono in grado di ingannare un essere umano; addirittura possono generare robot bambini.

Giovanni C.

"Il mio inverno"

Il mio inverno quest'anno lo sto vivendo particolarmente bene perché inizio a lavorare dopo l'Immacolata a Oreno alla Corte Crivelli nell'ambito della cartotecnica.

Compio gli anni anche il 25 Novembre, un mese prima di Natale! Anche questo i rende felice perché da parte di mio fratello, mia cognata e mia sorella ricevo sempre dei soldi.

Come stagione preferisco l'estate ma mi piace anche l'inverno perché si avvicina il Natale che io vivo molto bene con mia mam-

ma e il resto della mia famiglia. L'atmosfera del Natale mi rende molto felice perché è la festività che preferisco. Si avvicina anche il Capodanno!

Mi piace molto festeggiarlo con gli amici andando a ballare oppure improvvisarlo con qualcos'altro in compagnia.

Ho intenzione anche, visto che ora dopo l'Immacolata inizio il lavoro che mi tiene anche occupato metà della mia giornata, di riavvicinarmi alla mia ex ragazza che vedo sempre a Messa la domenica e anche a volte, in giro per Vimercate con la sorella.

Vi ringrazio tutti e un grosso Buon Natale a voi!

Dario

“Riflessioni e pensieri della mia vita”

La mia vita è semplice e strutturata in modo ordinato e preciso. Mi alzo alle 7.30 del mattino e con mia mamma inizio la giornata. Dopo essermi lavato e vestito sono pronto ad aspettare per le 9 il trasporto che mi porta al “CD Casa”.

Arrivato alla Casa, incontro gli amici e mi preparo per svolgere le attività. Sto molto attento a svolgere le attività perché le reputo importanti per il mio benessere psichico e la mia salute. Arrivate le 13.30, saluto tutti e ritorno nella mia casa dove mi aspettano i miei familiari e dove do una mano ai miei genitori che sono anziani.

Aspettando la sera, leggo e guardo la tv per rilassarmi. Questa la mia giornata tipo e penso che sia soddisfacente per me.

Cristiano

“La felicità”

La felicità secondo me è uscire fuori con gli amici, andare all'oratorio e vivere sereni e tranquilli. Quando sono con gli amici e i parenti, mi piace parlare e stare in compagnia giocando anche con loro. In questo momento sono felice perché sto facendo redazione e perché so anche che a Natale dovrei andare in Sicilia. Quando sono lì in Sicilia sono sereno e contento, come quando gioco a carte e quando mangio. Di solito mia nonna di primo mi prepara la pasta con la salsa all'amatriciana e io sono soddisfatto e felice di questo. Sono felice anche quando vado in pizzeria in Sicilia mi piace mangiare la pizza capricciosa. Mio zio alla sera d'estate prende le bistecche e le arrostitisce al barbecue, insomma, sono tante le cose che mi rendono felice ma soprattutto sono due: in cibo e la mia salute. Tra una felicità e l'altra mi capita di essere triste e alcune volte pensare negativo, ma anche questi momenti appartengono alla vita stessa: sia la felicità che la tristezza sono emozioni forti, che si rigenerano in continuazione nella vita della persona.

Daniele T.

“Come reagisco alla mia malattia”

Io non sono come mia sorella: lei lotta e non si ferma mai, se trova un ostacolo lei reagisce. Anche io reagisco ma il minimo indispensabile e quando ho un problema lo dico subito a mia sorella. Io sento ansia, ultimamente sono stata assalita dall'ansia perché mi tremavano le gambe e le braccia, mi bloccavo nel camminare e quindi ho dovuto usare un bastone per risolvere questo problema di ansia, invece mia sorella pensa che non sia vero che tremo, secondo lei è una mia fissazione. Anche quando faccio la doccia e lei mi aiuta, quando le dico che mi sento tremare, lei mi risponde: “Sta lì!” Me lo dice con tanta cattiveria ma per farmi reagire e completare quello che ho iniziato a fare. Ci sono altre situazioni o altri luoghi che mi provocano più ansia e mi fanno mancare l'aria: anche se io sono diversa da mia sorella mi sembra di lottare per cercare di vivere e faccio di tutto, a modo mio, per affrontare al meglio ogni giornata!

Giuliana

“La mia vita e il sonno”

Io dormo sempre poco perché non riesco a dire al dott. Cagno le pastiglie che devo assumere.

In passato non ho mai sofferto di insonnia perché non avevo questa malattia. Al dormire non si guarda in faccia! Una persona non potrebbe vivere senza dor-

mire o perlomeno schiacciare un pisolino, una pennichella o un riposino. Su questa citazione ho una frase da regalare al centro diurno umoristica che comprende la stagione primaverile e la mia data di nascita, che è il 16/4/'80 ovvero Aprile. Provate a indovinare quale frase sto per dirvi? Sono sicuro riderete tutti a squarciagola. La rima è "Aprile dolce dormire"! Ciao a tutti da Lele.

Gabriele

"La gita a Mantova"

Abbiamo fatta una bellissima gita a Mantova con l'organizzazione da parte delle Vele. Il giorno 9 ottobre con tre operatori e tre Doblò; eravamo una ventina. Abbiamo visitato per prima cosa il Palazzo Tè; c'erano dei bellissimi affreschi del pittore Giulio Romano, egli ha dipinto per nostra gioia la Sala dei Cavalli, la Sala di Amore e Psiche, la Sala dei Giganti e quella dei Segni Zodiacali. Alle 12.40 ci siamo recati ad una bocciofila nel parco di Palazzo Tè. Giusto lì vicino, era anche adibito a ristorante così, per cinque euro, noi abbiamo consumato: risotto alla Pilota, stracchino, pollo al forno con verdure, la torta sbrisolona e il caffè.

P.S. ho comprato otto cartoline illustrate, una calamita e poi uno strofinaccio con i monumenti della città.

Marika

Io vengo al Centro Diurno quattro giorni a settimana, mi trovo bene con (quasi) tutti. Ho dei veri amici che mi comprendono perché più o meno abbiamo la stessa patologia. A volte ci sono discussioni, se però guardo i pro e i contro, vince sicuramente il pro. Non mi è sempre facile venire al Centro perché mi sento un po' triste, ma le educatrici mi dicono che devo alleggerirmi dei pesi e delle preoccupazioni e che, se sto a casa, penso e ripenso a tutte le cose negative (anche se secondo me non è proprio così).

Il Centro mi è stato tanto d'aiuto, specialmente all'inizio della mia frequenza. Siamo seguiti e le educatrici riescono a capire il nostro stato d'animo solo guardandoci. Il Cd è anche gite, piscina, mostre, accoglienza al bar; insomma loro si impegnano di brutto per fare tante cose. Ora abbiamo cominciato i lavoretti per Natale, bellissimo perché siamo impegnati e, quando arriva Natale, ci sentiamo orgogliosi del lavoro fatto assieme.

Quando hanno bisogno i miei figli, le operatrici non fanno opposizione e mi vengono incontro dandomi la possibilità di restare a casa un giorno, anche se vorrei stare a casa un giorno in più.

Cinzia

Come tutti i malati, io sono un po' sprovveduto e non riesco a far fronte alle situazioni. Poiché faccio parte dello Spirito Santo, che è diverso da come tutto il mondo vede la vita, dovrò vagliare un po' i discorsi verbali inerenti al caso. A soffrire sono abituato, ma quando gliela dò vinta al Diavolo, lui poi crede di aver ragione e se ne approfitta della situazione.

Giampietro

Questa estate con il Centro Diurno abbiamo fatto una gita a Madonna del Bosco. Appena arrivati abbiamo bevuto il caffè e poi abbiamo fatto una passeggiata. Abbiamo pranzato, poi siamo ritornati al Centro. Mi è piaciuto e mi sono divertita molto.

Emilia

"L'autunno"

Dopo un'estate calda, è ritornato l'autunno: è la metamorfosi dei colori dell'ambiente. Incominciano a cadere le foglie, le giornate si accorciano, le mucche ritornano dall'alpeggio. È giunta già la prima neve, presso Livigno sono scesi 25 centimetri di neve. È giunta l'ora di rinnovare gli armadi facendo posto a maglioni e felpe. Sulle passerelle di moda si impone il nuovo look autunno-inverno; ci si veste a strati (a cipolla). Le regole municipali ti danno l'ok per accendere i calori-

feri dal 15 ottobre; invece chi dispone del riscaldamento autonomo accende già per scaldare l'ambiente, così si asciuga anche la biancheria. Il sole tramonta presto e per questo motivo, c'è più probabilità di ricadere in stato depressivo, ma con l'aiuto della terapia mirata, questa stagione di transizione, porta comunque ad una nuova primavera.

Dopo il letargo gli animali si risvegliano. L'autunno, stagione d'attesa, colma di sfumature cromatiche.

Simonetta

“Autunno e la notte di Halloween”

Cadono le foglie, gli alberi spogli si preparano a ricevere sui rami la neve e il ghiaccio. Gli animali che prima popolavano i boschi, si preparano al lungo sonno invernale. I bambini ricoperti di sciarpe, cappelli e guantini si preparano all'arrivo del 31 ottobre, la notte in cui si dice che gli spiriti vagano tra i viventi in cerca di qualcuno. Per me Halloween è una festa celtica che mi piace e mi ispira, soprattutto quando la luna piena risplende nel cielo. È questo ciò che mi ispira, la luna, fonte di ispirazione per ogni scrittore e poeta.

Lina

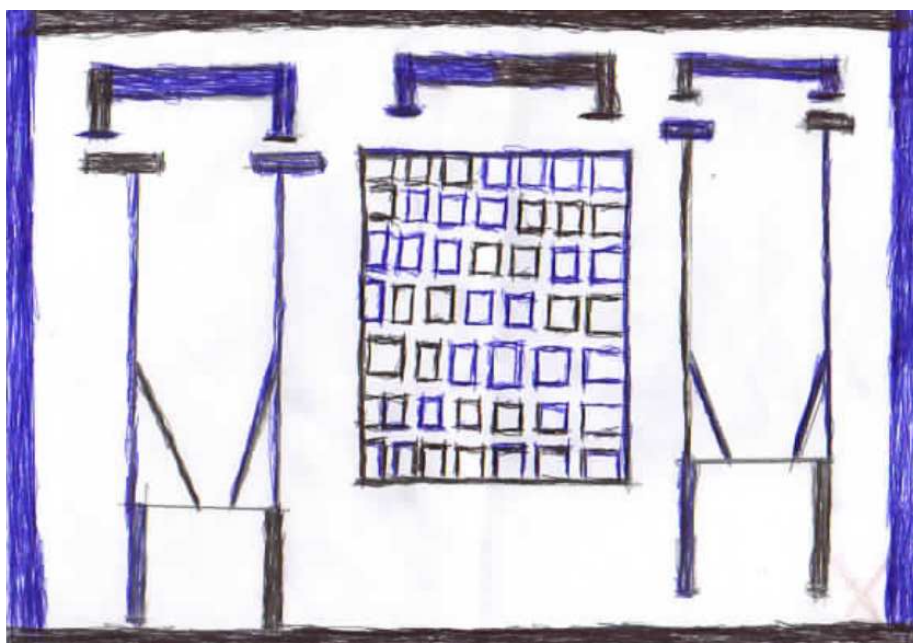
Ho imparato a fare le sciarpe di lana, e ne ho regalata una a mia sorella L., facendone un'altra anche a mia nipote S. La sciarpa ha i colori della Juventus, bianca e nera.

Ieri che era giovedì sono stata a casa dal Centro diurno.

La mia vicina di casa mi ha offerto il caffè e abbiamo fatto due chiacchiere. Poi è passata a trovarmi mia figlia R. che si è sfogata un po'. Io cerco di darle i consigli. Ho fatto anche i mestieri in casa, cerco di tenerla sempre pulita.

Mia figlia R. mi ha detto che mio nipote l'anno prossimo farà la comunione e mi ha invitato a partecipare.

Marianna



Disegno di Angelo “Ponteggi”

La Redazione
augura
a tutti i lettori
Buon Natale
e un Felice
2016!!!!

*"Per fare
un albero
di Natale
ci vogliono
tre cose:
gli ornamenti,
l'albero
e la fede
nel futuro"
(proverbio armeno)*



IL RIDERE E IL PIANGERE *parliamone*

Nel prossimo numero...

Ridere e piangere sono due reazioni naturali e spontanee, una esternazione dell'energia interna che ci consente di scaricare, al di fuori le nostre emozioni.

Il ridere, di per sé, è solo indice di allegria?

Il piangere può avere effetto positivo e liberatorio? Quale di queste due manifestazioni riesce a liberare le costrizioni, le oppressioni, i pesi?

Ridiamo e piangiamo con spontaneità tutte le volte che è possibile farlo? Pensiamo ai bambini e alla loro reazione immediata di fronte ad un accadimento... immediatamente suscita in loro il riso o il pianto.

*"La cura per ogni cosa è l'acqua salata:
sudore, lacrime, o il mare"*

(Karen Blixen)

ASPETTIAMO I VOSTRI CONTRIBUTI!