
GIUGNO 2024

PERIODICO

MI SALTA IN MENTE



Gruppo Famiglia

Associazione
E.T.S.

Viale delle Regioni 4/a - Porto San Giorgio (FM)

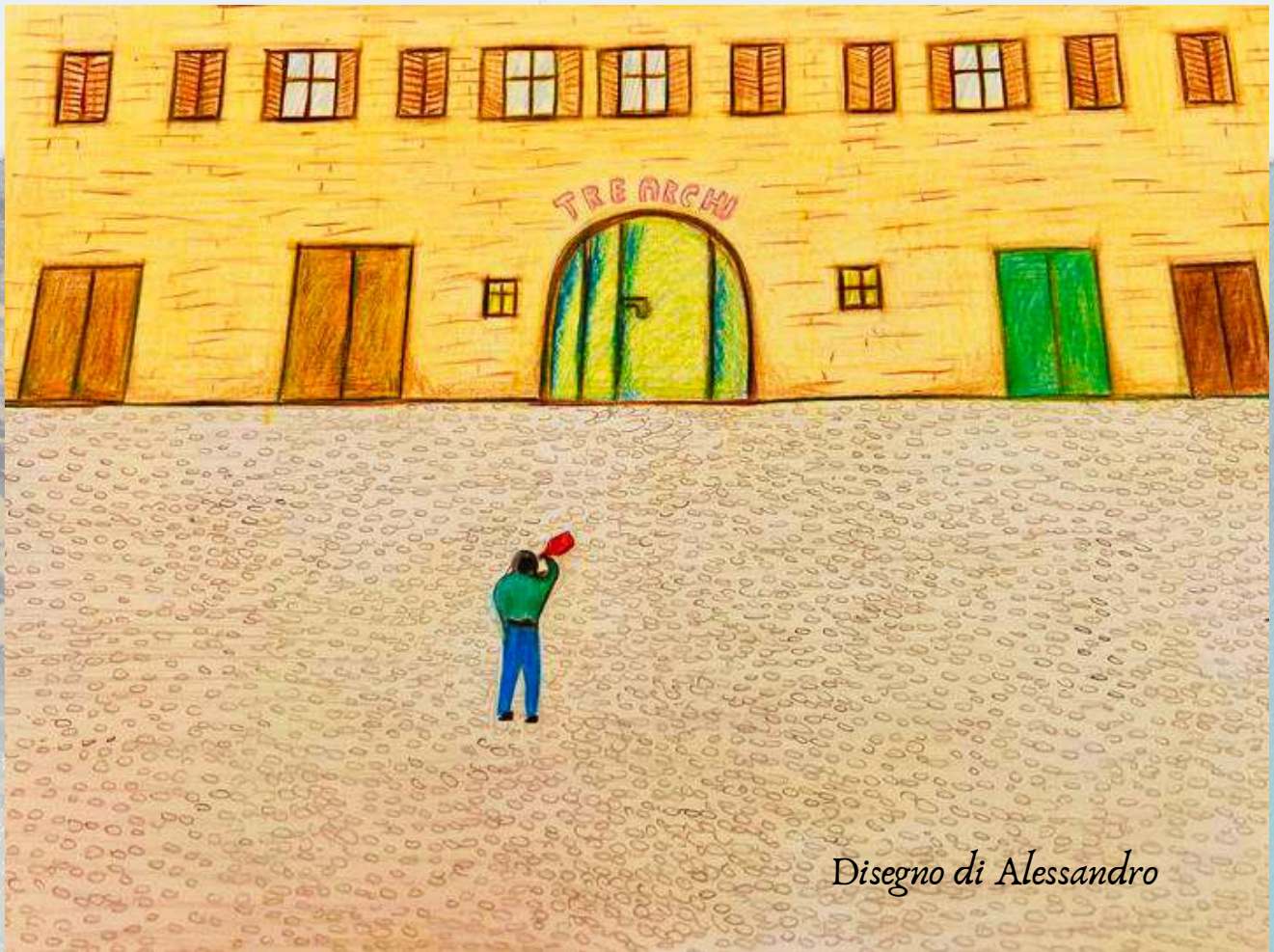
“...e affogo’ perché si vergognava a gridare aiuto.”

M. Marchesi

Con questa citazione si apre la rubrica “Help me”, dove i nostri ospiti, attraverso la scrittura ricordano gli avvenimenti che li hanno portati in comunità. Parlano della paura del rifiuto, di orgoglio e della difficoltà’ paralizzante ad ammettere la malattia... ci raccontano come, accettare di avere un problema di salute mentale, sia ancora una vergogna perché riconoscerlo significa disgregare l’immagine più forte di noi che ci siamo creati, significa non essere più socialmente accettabili. Ognuno ha scelto la forma espressiva più intima e si parte con Alessandro che con il disegno racconta il suo tormentato passato... un’immagine che racconta più di mille parole... una piazza, da sempre occasione di ritrovo, si trasforma in una situazione di assoluta solitudine. tristezza, indifferenza. Alla domanda cosa vuoi rappresentare, Alessandro risponde: “...che ero solo, dimenticato, l’unica compagnia prima di entrare in comunità era l’alcool.... la mia storia è ricominciata qua”

Dssa Agnese Franchellucci

Rubrica "Help me"



Disegno di Alessandro

Agnese nella sua introduzione al giornalino ha ribadito concetti su vissuti esplicitati dai nostri ospiti e su cui lavoriamo da tempo. Un fil rouge che si ricollega a “Ricordi allo specchio. Gruppo di autobiografia” (2010). Testo a quattro mani a cui abbiamo lavorato io e la collega supportate dal resto dell’equipe.

Ricordi allo specchio. Espressione artistica come riflesso del mondo interno e sociale.

Siamo assolutamente convinti che un’autobiografia possa configurarsi sotto forma di scrittura, di immagini, di opera teatrale e cinematografica. Sulla base di questa considerazione abbiamo voluto sottolineare il nostro modo di lavorare, di intendere l’autobiografia e l’arte riportando alcune esperienze maturate nei vari laboratori artistici: di teatro e di pittura, ai tempi esterni alla comunità con la collaborazione di E. Pacini e del pittore, professor M. Governatori, oltre a quello di scrittura.

“Mi ricordo” incipit che ha sollecitato il laboratorio di Autobiografia usando la pittura e il teatro: come sintonie espressive.

Di seguito riporto rispettivamente alcune frasi dei professionisti sopra citati.

“sono un animatore teatrale..., faccio un mestiere che mi fa sentire un artigiano che si sforza di tirare fuori una forma dalla materia... tutto ciò si concretizza nel portare ad espressione l’interiorità delle persone, al fine di condividerla con altri: un possibile pubblico.”

“... segni e colori realizzati con la libertà di chi non è educato alla pittura, non è stato un limite...Le immagini rappresentano pensieri visivi che hanno trovato un ordine... dare ordine alle immagini”

L’equipe della comunità Gruppo Famiglia, ha voluto e vuole ancora fare-arte per educare, tirare fuori, coinvolgendo la persona nella sua completa interezza mente-corpo con un linguaggio simbolico che si riflette nella produzione artistica e nell’uso del tempo, dello spazio, della relazione con l’Altro.

Così facciamo attività terapeutica-riabilitativa.

Dssa Stefania Pasqualini

La Storia di Carlo

Ora sto bene, anzi sto benissimo. Prima di entrare ero solo e la depressione psicologica aumentava giorno per giorno. Da solo non riuscivo a controllare l'alimentazione e il diabete e avevo paura di tornare nel 2008 quando non sapevo neanche dove mi trovavo, dove ero nato e chi ero. Adesso grazie alla religione che mi dà pace e agli educatori della comunità che mi danno le medicine con regolarità, mi sento meglio. Ho preso sicurezza e mi sono affidato a loro e non ho più paura dei miei pensieri Perché prima di entrare io volevo morire, oggi voglio vivere... questa è la mia vita ed io non la voglio più lasciare.

Carlo

La Storia di Arianna

Tutto è cominciato quando è morta mia madre che in vita mi ha sempre viziato: mi svegliava alle 13 e mi portava i pasti sul divano, mi faceva giocare al computer fino alle 4 del mattino o mi lasciava andare in discoteca fino alle 7. Io penso che mi trattavano così perché ho una malattia alle gambe che sarebbe peggiorata e mi volevano accontentare in tutto...poi sono morti e mi è crollato il mondo sopra perché ero rimasta sola e non avevo regole. Da quel giorno ho cominciato a vivere allo sbando: amicizie pericolose, droghe e alcool che mescolavo con gli psicofarmaciinsomma ne ho combinate di tutti i colori. Oggi non voglio più finire nei guai, ne fare cose di cui poi mi pento, come aver venduto l'oro dei miei genitori per comprare la droga. Mi sono promessa che devo rigare dritto e seguire le buone maniere, devo dare ascolto al dottor Solito così ritorno ad avere un po' di libertà e posso uscire con i miei amici.

Arianna

La Storia di Fausto

Mi chiamo Fausto e la prima volta che mi sono ricoverato in psichiatria era il 2006 per problemi mistico/religiosi. Infatti la mia malattia consiste nel soffrire di argomenti religiosi ed è peggiorata mentre studiavo scienze religiose. Non riuscivo più a concentrarmi e non sopportavo l'idea del ricovero e di abbandonare lo studio. Ancora oggi mi affido al sacerdote e alla messa, ma ho accanto il dottore che con l'aiuto dei farmaci mi fa stare più equilibrato. Sono quasi vent'anni che sono sotto la vigilanza e il controllo del Centro di Salute Mentale e le ho provate tutte: due comunità, vari ricoveri, due gruppi appartamento ma il discorso è sempre lo stesso. A periodi arriva la depressione, poi l'apatia accompagnata dalla rabbia verso gli altri e verso di me...

Io non posso vivere in società!

Quello che vedo è sempre lo stesso: la società ci etichetta come "personaggi" ...siamo persone strane da non disturbare. Invece vi sbagliate perché a noi, come a voi, per stare bene basta un buon giorno caldo, un sorriso, una carezza e una mano che ti accompagni a comprendere questo mondo.

Fausto



Disegno di Alessandro

La Storia di Tania

Io non ho scelto di entrare in comunità volontariamente, anzi ero convinta di non aver bisogno di aiuto, non riuscivo a capire cosa mi stesse succedendo ma pensavo di cavarmela da sola. Mi rendevo conto che non riuscivo ad avere un equilibrio, ero stressata, aggressiva con le persone che volevano aiutarmi. Il ritmo di vita non era più regolare: dormivo male, mangiavo troppo e non avevo più dialogo con la mia famiglia. Mi tenevo dentro tutti i problemi, poi sono scoppiata ed è arrivato il ricovero e la comunità.

Io me lo ricordo bene il mio ingresso ma non mi va di parlarne perché mi crea disagio e fastidio... tornare a quel giorno è per me mostruoso, non mi riconosco in quella: ero pensante, non parlavo, non mi muovevo. Ricordarlo mi fa così male che temo di perdere i punti di riferimento e di cadere nel baratro.

Io lo so che quando uscirò potrebbero esserci delle ricadute, il solo pensiero mi spaventa tantissimo. So che devo ancora accettare l'aiuto degli educatori per lavorare sulle mie autonomie e sui miei problemi di autoregolazione con cibo, il denaro e le relazioni... mi rendo conto che a volte risolvere i piccoli problemi quotidiani mi mette in crisi, ma credo di aver lavorato tanto su di me e di aver ottenuto dei piccoli traguardi

Tania



Disegno di Tania

La Storia di Lucia

Quando stavo a casa, mia madre si sostituiva sempre a me, ma si lamentava anche del fatto che dormivo troppo e non facevo nulla. A casa pensava a tutto mia nonna, lei cucinava e poi mi diceva di fare i piatti. Devo dire che ero svogliata e pigra e volevo solo dormire e copiare mia madre che si metteva davanti al camino arvolta e rannicchiata dentro le coperte tutto il giorno.

Io soffro di ansia e questa mi paralizza, non mi fa parlare, mi riempie la testa di pensieri che poi non riesco ad esprimere.

Mi chiedo spesso ma perché mi blocco ? Sono sempre insicura e piena di dubbi Spesso nn mi sento capita!

Ci sono anche giornate belle dove sono allegra, ma tante altre sono triste, depressa e anche arrabbiata perché secondo me è l' ansia che non mi fa parlare. Credo di essere migliorata un po' ma allo specchio vedo ancora una donna timida, insicura e diversa.

Quando sono entrata in comunità piangevo sempre, soprattutto perché mangiavo lentamente ed ero sempre l' ultima a finire e poi mi facevano paure le persone. Oggi sono più brava ma la paura del fuori resta sempre perché parlare e relazionarmi per me è difficile. Mi trovo bene però al Bar Miro' perché con me sono sempre carini e dicono che sono simpatica e gentile.

Devo ancora lavorare su tante domande e mi chiedo spesso se esistano nel mondo altre persone che a causa dell' ansia nn riescono a parlare con gli altri... chissà' ...

Lucia



Disegno di Alessandro

La Storia di Marco

Io sono entrato qui dentro per problemi di testa perché lei andava per i fatti suoi.

Sono qui perché avevo bisogno di aiuto per curarmela sta benedetta testa.

Io voglio guarirla e uscire autonomo.

La cosa bella di qui è che non esco più da solo perché non mi va tanto di stare con me solo, mi piace uscire in compagnia.

Marco

La Storia di Stefania

La mia storia è come quella di tante persone che purtroppo non riescono ad inserirsi nel “mondo di fuori” per problemi di depressione.

Ho 57 anni e ho trascorso i miei anni migliori girando da una comunità psichiatrica ad un' altra. Tutto è iniziato quando è morta mia madre e mi sono sentita sola e schiacciata da una fortissima depressione. Vedevo le mie sorelle andare avanti, sposarsi, lavorare, fare figli ed io rimanevo ferma. Una sensazione bruttissima di delusione e solitudine ma soprattutto ero arrabbiata con mia madre perché era morta. Lei mi spiegava le cose, mi ascoltava, mi ricopriva di attenzioni, mi cucinava cose buone da mangiare insieme e mi aiutava a comunicare con le mie sorelle. Ancora oggi nn riesco ad accettare la sua morte e nella testa penso che le mie sorelle devono darmi le stesse attenzioni....a volte mi sento rigettata, messa da parte e trascurata.

Ora, rispetto a quando mamma era in vita, e' tutto ristretto e la mia rabbia sale sempre di più.

Stefania



Disegno di Mister D

La Storia di Alessandra

Era il 31 ottobre 2019 quando mi fecero entrare al Gruppo Famiglia. Non ero per niente convinta di aver bisogno di aiuto ed ero stanca perché avevo sulle spalle dei lunghi mesi di ricovero al reparto psichiatrico di Fermo.

Io non ho potuto decidere niente, sono stata pressata da mia sorella e dalle assistenti sociali...io volevo tornare a casa mia e basta.

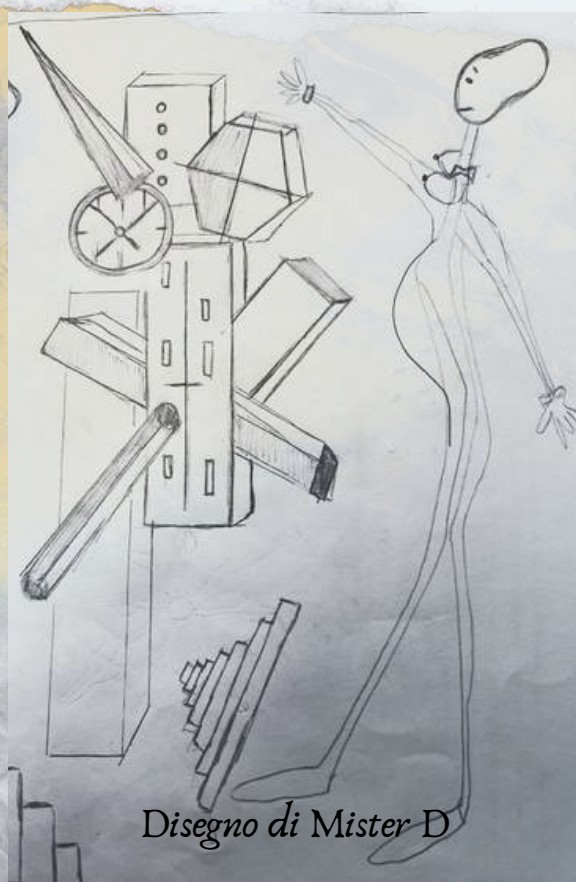
Durante il ricovero in psichiatria mi sono resa però conto che non ero riuscita a prendermi cura di me stessa ed ero sottoalimentata e disidratata. Di giorno rimanevo immobile sul letto e di notte rimanevo sveglia senza mai dormire. Reagivo male agli stimoli esterni e, anche se stavo sola, non sentivo né la solitudine né l'emarginazione.

Da allora i progressi sono stati tanti: ho una vita regolare, mi sono irrobustita fisicamente e ho più giorni sereni. Mi relaziono un po' meglio con il mondo esterno e pratico quasi tutte le attività riabilitative.

Devo ancora lavorare e accettare l'aiuto degli educatori riguardo al problema che ho con l'acqua...a volte non riesco a smettere di usarla perché mi decontamina e mi purifica... in verità non riesco a spiegare il meccanismo che innesca questa cosalo faccio e basta!

Penso spesso alla mia vita fuori dalla comunità e la immagino un po' più serena rispetto al passato.

Alessandra



Disegno di Mister D

La Storia di Omero

Sono un ospite della comunità ormai da tanti anni e, ogni volta che ho tentato di mettermi alla prova nel mondo, ho fatto tanta tanta fatica anche perché avevo un rapporto tormentato con mio padre e ho subito tanti traumi.

Ho spesso attacchi di panico e il costante pensiero di morire a causa del cuore. Non mi sono mai accettato, non mi piace il mio modo di fare e soprattutto il mio corpo. Guardo spesso quelli fuori... muscolosi, sorridenti che lavorano duramente e ci riescono; io invece non riesco a lavorare e sono pieno di paure.

Ogni volta che esco mi sento l'ultimo della società, un diverso, uno che non riesce a fare parte di questo mondo.

Omero



Disegno di Mister D

La Storia di Delia

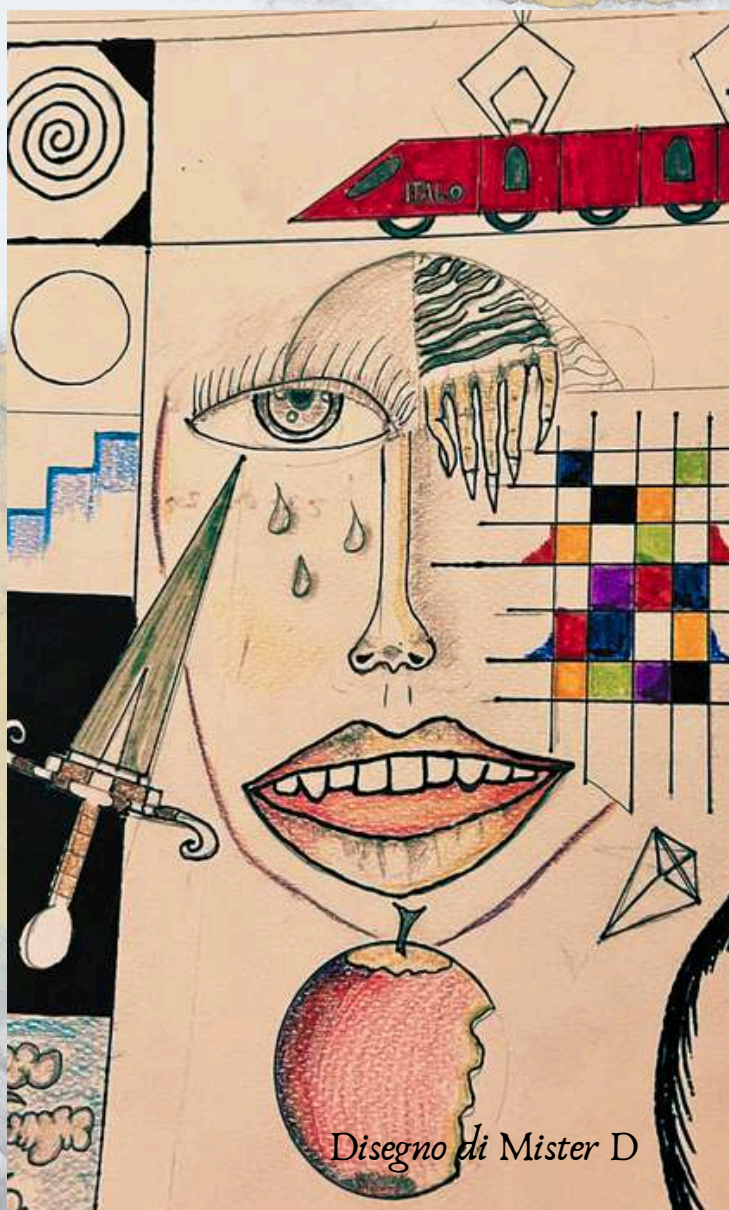
Ho sempre avuto paura di perdere i miei genitori ed infatti quando sono morti sono iniziati per me i problemi.

Non c'era più nessuno a motivarmi e incoraggiarmi, a parlare e farmi compagnia. Ho abbandonato l'università di botto, mi mancavano solo due esami, e l'ho fatto perché non avevo più la concentrazione e mi venivano gli attacchi di panico...e' così che ho capito che avevo bisogno di aiuto.

Oggi sono qui e mi chiedono tante cose: pensare, parlare, pianificare, mettere la sveglia presto tutti i giorni, farmi la doccia e cambiarmie' tutto faticoso... però lo faccio anche quando mi sento triste.

I giorni più belli sono quelli dove faccio sartoria con Daniela e quando cucino con Agnese... ecco questo non mi fa fatica!

Delia



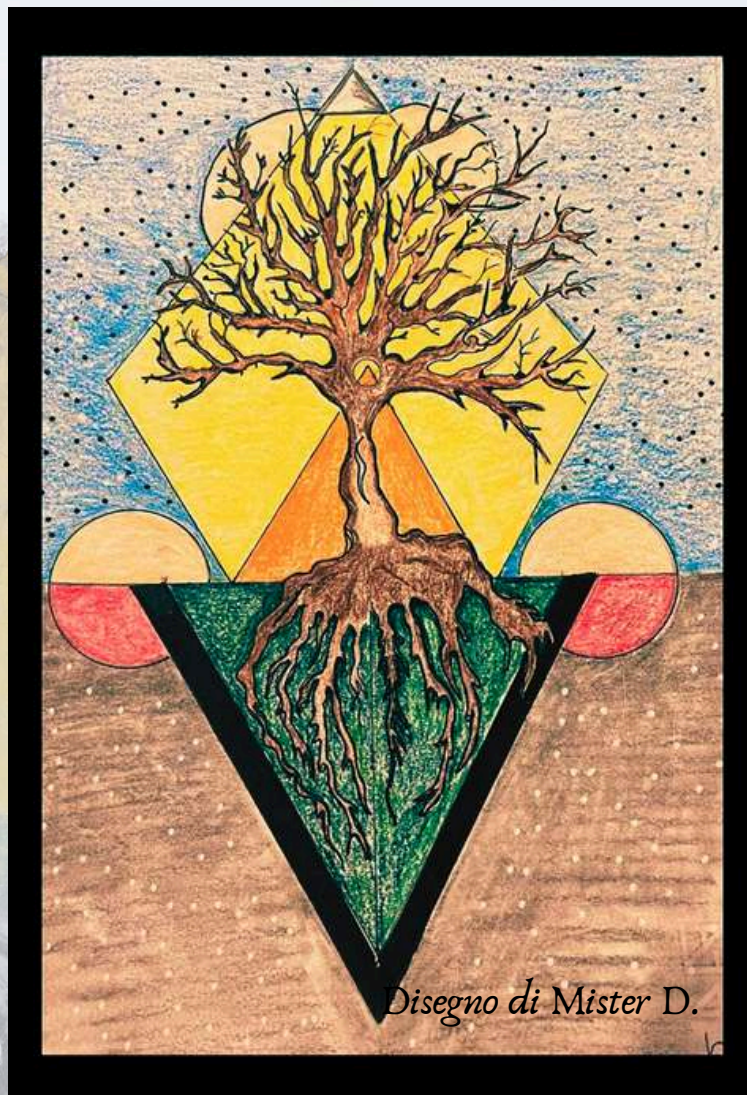
Disegno di Mister D

La Storia di Alessandro

Sono entrato in questa comunità psichiatrica perché non sono autonomo a causa della mia malattia: la sclerosi multipla. Ho accettato l' aiuto anche perché mi sentivo tanto solo dopo la morte di mio padre che per me era tutto e ha lasciato un immenso vuoto. In quel momento sono iniziati anche i primi sintomi della schizofrenia...ma non riesco a parlare di questo oggi ...mi crea molta confusione!

Qui ho subito sentito che non ero più solo e ho cominciato a mangiare con regolarità cibi sani. Un'altra cosa importante è stato il riposo, ora dormo di notte e non più il Giorno. Io lo so che a causa della sclerosi non potrò mai più rientrare in società e dovrò sempre appoggiarmi ad altri...non sono stabile e non sono forte. Per questi motivi mantengo buoni rapporti con gli educatori e con tutti gli ospiti della comunità.

Alessandro C.



La Storia di Francis

Io non volevo aiuto, non credevo di averne bisogno e sono stata ricoverata con l'inganno.

Un giorno i miei genitori mi hanno detto che mi portavano a fare una gita a Torino, così io ho fatto le valigie Invece si sono aperte le porte del servizio di salute mentale.

Non volevo entrare, non volevo accettarlo e mi ribellavo così mi hanno dovuto calmare, sedare e anche legare. Da quel giorno sono iniziati controlli e visite e per me sono anni di vuoto e di buio.

Anche quando sono entrata in comunità non credevo mi servisse ma devo dire che mi sento un po' meglio, sono meno inquieta.

L'educatrice mi chiede qualche volta su quale aspetto ritengo io debba lavorare per uscire da qui più autonoma...io ancora non lo so e non lo vedo... so solo che Spesso mi sono ritrovata in delle situazioni in cui ero rinchiusa in una specie di trappola mentale in cui vedevo due strade e dovevo sceglierne una, ma comunque in entrambi i casi dietro di me lasciavo un modo da scoprire.

Francis



Disegno di Alessandro "la Trappola"

La Storia di Sonia

Mi sento tanto sola senza un uomo accanto e devo dire che dopo la separazione sono cambiata molto.

Da anni ho paura ad uscire da sola e quando è buio il sol pensiero mi fa sentire smarrita.

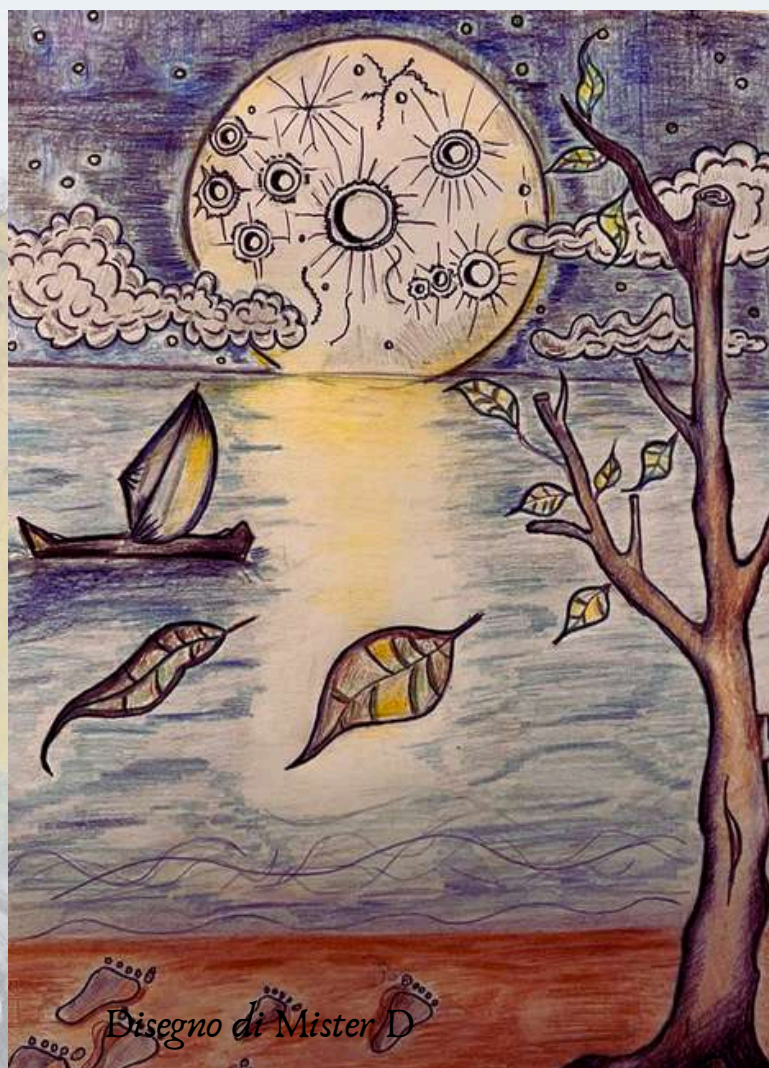
Però, nonostante tutto, sono una donna coraggiosa che affronta con pazienza ogni limite.

Quando mi hanno ricoverato per 4 mesi in ospedale a causa del covid, io non ho avuto paura perché sentivo che ne sarei uscita. Ho superato questa cosa eppure oggi sono ancora piena di paure perché affianco agli altri mi sento debole.

Vorrei essere più di aiuto alla mia famiglia, risolvere i problemi, invece fa tutto mia figlia ... Questo mi fa soffrire molto.

Se avessi avuto un marito le cose sarebbero andate diversamente..ma non devo pensare alle cose tristi, ma a ciò che ho: una bella e brava figlia, due nipoti fantastici e mio genero che stimo molto.

Sonia



La Storia di Maria Letizia

Sono entrata qui perché ho problemi con il cibo e perché scendevo di peso.

Rifiuto il mangiare, i fisico grasso e mi vedo grossa anche se sono sottile ...lo so!

Ho fatto psicoanalisi familiare e individuale ma non è servito a cambiare la dialettica che ho con me stessa e il mio corpo.

Ogni volta che tornavo da una visita, correvo a chiudermi in camera per specchiarmi e per pesarmi.... Se ci ripenso, questa non è una malattia, questa è una persecuzione.

In questo momento accetto il mio peso, ma vivo nel costante terrore di ingrassare, di rimanere sola e ripiombare in questa ferocissima malattia e nel buio.

Io sono vuota,

io non esisto,

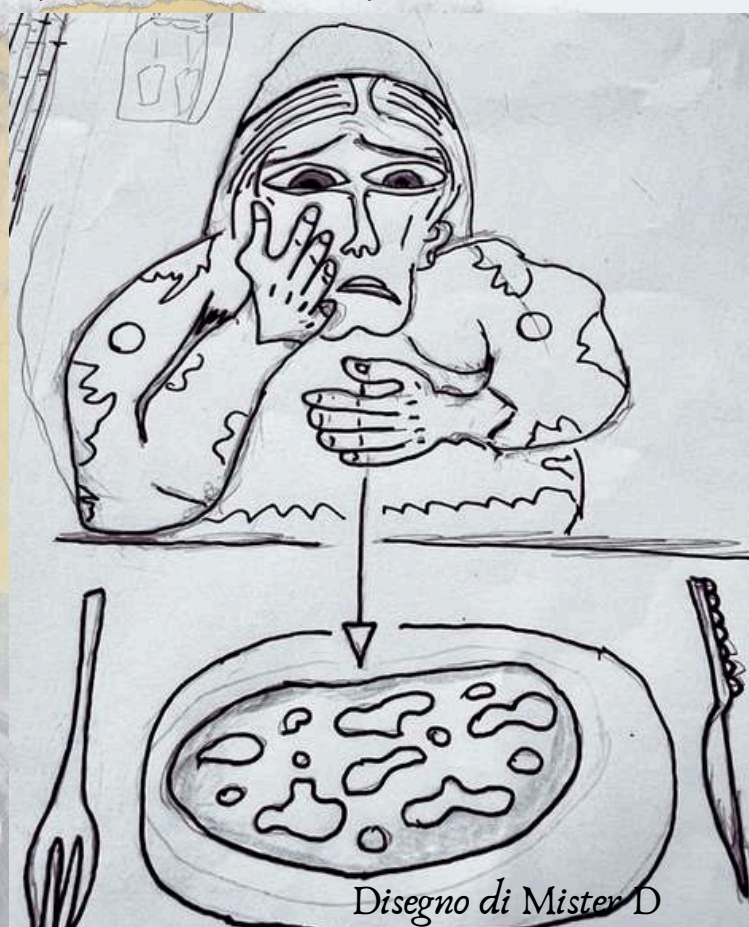
io non mi vedo...

Per questi motivi ho rifiutato categoricamente l'idea della maternità perché non volevo essere a disposizione delle generazioni. Non volevo solo essere un utero come mia madre....

Aborro le femmine e il femminismo e come unico modello ho quello maschile di mio padre ...l'unico alleato in famiglia.

Questa è una brutta malattia, ti porta ad un unico obiettivo: sfuggire al controllo per scendere di peso. Solo questo ti appaga, solo questo ti rende felicesi, scendere di peso!

Maria Letizia



La Storia di Stefano

Mi chiamo Stefano e sono di Fermo.

Io ho fatto anche il liceo classico e volevo studiare ma hanno detto di no perché già non stavo bene.

Amo la libertà, andare in giro con la bicicletta che mi ha comprato mamma, amo fumare le sigarette e prendere i caffè.

Qui non me lo fanno fare perché dicono che esagero.

A casa mamma dice che non ci posso stare perché faccio il birichino.

Stavo meglio a Servigliano perché non c'erano le attività e potevo stare più in giro libero.

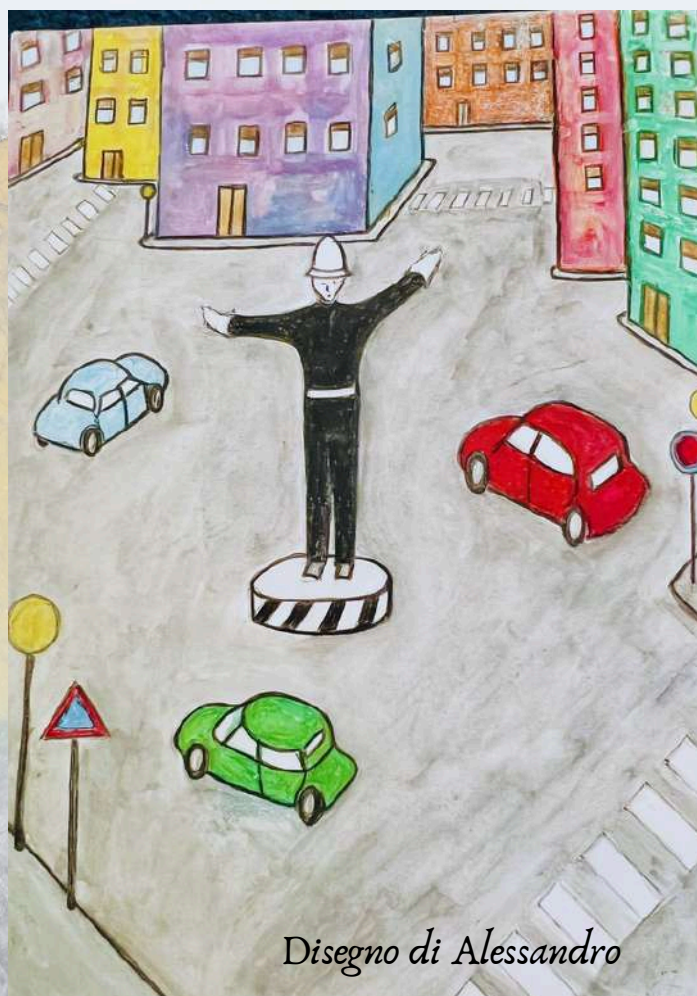
Oggi mi hanno sgridato perché avevo tante bustine di zucchero nascoste nelle scarpe ...le hanno trovate purtroppo! Dicono che fa malema come fa a fare male una cosa bianca e buona ?

Agnese mi ha risposto che quello che ci piace di più purtroppo è sempre quello che poi ci fa male.

Allora datemi più sigarette educatori!!!!

Non mi piace essere controllato, voglio fare quello che voglio anche perché sono bravo e non faccio più le cose di prima come chiedere i soldi anche se ce li ho ..che poi faccio fare brutta figura a mamma.

Stefano



Disegno di Alessandro

La Storia di Matteo

Da quando sono entrato al Gruppo Famiglia sono avvenuti alcuni cambiamenti nell'andamento della mia vita.

Il primo riguarda l'igiene personale, ora mi faccio la doccia tutti i giorni, mentre a casa, solo ogni cinque giorni. Essere pulito e' un bene perché ho capito che mi rende più sicuro di me stesso.

Fondamentali sono stati i colloqui settimanali con la terapeuta che mi ha aiutato a sgombrare la mente dalle preoccupazioni. Tuttavia i veri problemi di carattere psichiatrico ci sono ancora e sono anche peggiorati, soprattutto nel rapporto che ho con l'acqua e il relativo utilizzo irrazionale che ne faccio.

Ve lo racconto: mi lavo spessissimo le mani con acqua e sapone, dito per dito poi faccio entrare un po' di acqua nella bocca, avvicinandomi al rubinetto e la sputo dopo qualche secondo. Questo esercizio lo ripeto almeno tre o quattro volte per 20/30 volte al giorno: metto acqua in bocca, sputo l'acqua nel lavello, la guardo scomparire e rifaccio il rituale.

Questa cosa deve essere fatta: prima di colazione, pranzo e cena, prima della camomilla serale, prima di recarmi in soggiorno, prima di un colloquio con il dottor Solito, prima di uscire dalla comunità, prima e durante le attività....prima di tutto!

Che ripeto questa cosa 2/3 volte ogni volta l'ho detto? Lo riscrivo per sicurezza (...)

Ma perché lo faccio? Perché devo sentirmi puro e purificato, pulito ed intenso e devo eliminare ogni impurità!

L'acqua e' importante, mi comunica freschezza, fertilità' fluidità' e mi fa avere il sesto senso: volare !

Matteo





Gruppo Famiglia

Associazione
E.T.S.

Viale delle Regioni 4/a - Porto San Giorgio (FM)

☎ 0734 678911 📞 320 3270004 📺 📱 🌐

**a fianco dei più fragili
nel campo della salute mentale**



Associazione Gruppo Famiglia Maria Anna Arras

Codice Fiscale 81008660441

Iban IT21V0615069660CC0171007545

5Xmille