



Riflessioni settimanali

UNA SETTIMANA ALLA VOLTA

Piccolo manuale per familiari meravigliosi

che sanno di vivere in una cristalleria....

e cercano di raccoglierne i cocci senza fare male a nessuno.

Questa pubblicazione non può essere venduta all'esterno

Due chiacchiere cogli amici del gruppo

Cari amici, questo è il vostro manuale delle giovani marmotte, come si dice in Topolino, grande testo per lo sviluppo della maturità, cui i nipotini di Paperino ricorrono quando sono in difficoltà.

Questa prima edizione è ancora incompleta e prevede sviluppi successivi con aggiunte correzioni, integrazioni, da parte di tutti.

Speriamo possa essere utile ai membri del gruppo e che riesca minimamente a raggiungere il suo scopo: non far cadere la luce del programma e costituire una riunione di gruppo tascabile .

Comunque vada, abbiamo fatto artigianalmente del nostro meglio.

Un abbraccio gratis a tutti

Sommario

Due chiacchiere cogli amici del gruppo	1
DICIASSETTESIMA SETTIMANA	19
DICIOTTESIMA SETTIMANA.....	20
DICIANNOVESIMA SETTIMANA	21
VENTESIMA SETTIMANA	22
VENTUNESIMA SETTIMANA	23
VENTIDUESIMA SETTIMANA	24
VENTITREESIMA SETTIMANA	25
VENTIQUATTRESIMA SETTIMANA	26
VENTICINQUESIMA SETTIMANA	27
VENTISEIESIMA SETTIMANA	28
VENTISETTESIMA SETTIMANA	29
VENTOTTESIMA SETTIMANA.....	30
VENTINOVESIMA SETTIMANA.....	31
TRENTESIMA SETTIMANA	32
TRENTUNESIMA SETTIMANA	33
TRENTADUESIMA SETTIMANA	34
TRENTATREESIMA SETTIMANA	35
TRENTAQUATTRESIMA SETTIMANA	36
TRENTACINQUESIMA SETTIMANA	37
TRENTASEIESIMA SETTIMANA	38
TRENTASETTESIMA SETTIMANA	39
TRENTOTTESIMA SETTIMANA.....	40
TRENTANOVESIMA SETTIMANA	41
QUARANTESIMA SETTIMANA	42
QUARANTUNESIMA SETTIMANA	43
QUARANTADUESIMA SETTIMANA	44
QUARANTATREESIMA SETTIMANA.....	45
QUARANTAQUATTRESIMA SETTIMANA	46
QUARANTACINQUESIMA SETTIMANA	47
QUARANTASEIESIMA SETTIMANA	48
QUARANTASETTESIMA SETTIMANA	49
QUARANTOTTESIMA SETTIMANA.....	50
QUARANTANOVESIMA SETTIMANA.....	51
CINQUANTESIMA SETTIMANA	52
CINQUANTUNESIMA SETTIMANA	53
CINQUANTADUESIMA SETTIMANA.....	54

PRIMA SETTIMANA

L'anno che sta per incominciare sarà costruito dalle mie azioni, comportamenti, errori, dimenticanze , volute e inconsapevoli.

Le azioni serviranno per effettuare scelte consapevoli e non basate su reazioni causate da emozioni instabili, i comportamenti allineati alla nostra visione del benessere mentale cercando di non ostacolare il recupero dei nostri cari, gli errori perché sappiamo di non essere dei padreterni infallibili ma di essere emotivamente sotto pressione tanto che molti dei nostri errori sono dovuti a “supposte” dimenticanze, fiumiciattoli della memoria che si sperdono nel deserto degli impegni quotidiani.

Affronterò tutti questi eventi affidandomi al programma dei dodici passi come a un potere superiore che indirizzerà la mia vita, non in modo fanatico ed integralista, ma flessibilmente adattandomi alle mille questioni poste dai nostri cari, tutte diversamente complesse ed accettando anche altri suggerimenti, di qualsiasi provenienza, con mente aperta..

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Posso vivere la mia vita solo un giorno alla volta. Forse la mia confusione e la mia disperazione sono così grandi che dovrò vivere la mia giornata ora per ora, o minuto per minuto, ricordando sempre a me stesso che non posso influire sulla vita degli altri ma solo sulla mia. Sono certo che niente mi potrà ferire se mi affiderò al programma di crescita spirituale che sto seguendo, perciò chiedo di essere guidato ogni giorno, in ogni momento. Una flessibile adesione al programma mi darà le risposte e mi indicherà la strada da percorrere unitamente alle indicazioni che mi verranno fornite dalle strutture mediche e di gruppo che godono della nostra fiducia.

Note:

SECONDA SETTIMANA

Viviamo in una società che dà gratificazioni immediate. Caffè delle macchinette, subito!, colazione istantanea al bar, cassa continua al bancomat, così veloci sono i ritmi della nostra vita. Non c'è meraviglia se spesso molti arrivano al gruppo aspettandosi una soluzione “immediata” ai mille problemi connessi al fatto di vivere con una persona mentalmente problematica.

L'accettazione è un processo: ci vuole tempo per recuperare, correggere, metabolizzare le informazioni raccolte durante le serate e i colloqui con i medici e gli operatori mentre cercavamo di affrontare da soli il disagio mentale. Ci vuole tempo per ricostituire la fiducia, ci vuole tempo per cambiare, non vi sono soluzioni immediate preconfezionate.

Nei nostri mille percorsi tutti abbiamo momenti difficili, ma proprio il viaggio di ricerca della speranza è quello che ci rende più forti e più felici: e il momento positivo sarà quando smetteremo di pretendere un sollievo immediato.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Qualsiasi cosa accada intorno a me, oggi so che sto andando avanti perché ogni cosa è collegata. Darò tempo al tempo.

“Se sono sotto pressione mi fermerò a respirare perché se non respiro muoio. E avvelenerò i fiori che vivono della mia aria”

Note:

TERZA SETTIMANA

Se mi accorgo che “ da solo non posso fare niente” affermo che devo cercare aiuto.

Dove trovare un aiuto per il mio problema che è quello di vivere con un “familiare problematico”. Posso trovarlo fra i miei amici del gruppo che possono darmi comprensione, sollievo ed esperienze. Lì imparerò ad accettare le cose che non posso cambiare e il coraggio di cambiare quello che posso.

Il primo gradino che devo fare sarà quello di farmi un programma di crescita: andrò a tutte riunioni di gruppo possibili, compatibilmente con le forze e gli impegni di lavoro e domestici, ma senza cercare scuse, andrò ai convegni di salute mentale, appoggiandomi agli amici del gruppo.

Leggerò tutta la letteratura che potrò procurarmi, seguendo le indicazioni degli amici piano piano e prendendola a prestito nelle biblioteche del mio quartiere. Non importa se ci impiegherò un anno: ogni cosa ha il tempo che le è necessario.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Il mio modo di pensare spesso mi tradisce: sono stata una impiegata modello, una moglie infallibile e attenta, un padre presente e un marito comprensivo... credevo di avere una somma di esperienze umane e familiari che potevano farmi accedere a tutte le soluzioni: ma in questo momento sono stato fermato. Non avevo né soluzioni nè risposte. Ero in un vicolo cieco

“Ho capito che condividere le esperienze allarga i nostri orizzonti e ci apre gli occhi su strade nuove e migliori da percorrere per affrontare le nostre difficoltà. Non siamo costretti a risolverle da soli.”

Note:

QUARTA SETTIMANA

Questa settimana, un poco alla volta, voglio concentrarmi sul significato più profondo del Comandamento “ Ama il tuo prossimo come te stesso”... Prossimo vuole dire il più vicino a me, quindi chi può esserlo se non il mio caro familiare problematico? Ma il Comandamento presuppone che io primariamente sappia amare me stesso. Quindi...voglio accettare me stesso perché quella è la condizione basilare perché possa crescere in me quanto può esservi di buono. Se non posso essere in pace con la mia visione del mondo come sua creatura partecipante, non posso amare né aiutare il mio prossimo. E come potrò aiutare il mio familiare con problemi?

I rimpianti sono inutili e mi impediscono di fare il bene che potrei fare oggi al mio malato e di essere una persona migliore domani.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Condannare noi stessi per gli errori che abbiamo commesso quando non eravamo informati e non avevamo strutture e operatori al nostro fianco è male come condannare gli altri per i loro errori. In realtà noi non siamo qualificati per dare giudizi, nemmeno su noi stessi.

“ Ogni perfezione di questa vita è accompagnata da qualche imperfezione e, per quanto possiamo essere perspicaci, non saremo mai completamente illuminati”.

Note:

QUINTA SETTIMANA

Ci sono momenti in una settimana in cui ho bisogno di tenermi in contatto per telefono o anche con altri mezzi con un membro del gruppo. Quando sono arrivato al gruppo , come molti altri che sono vissuti con la malattia mentale, mi sentivo terribilmente oppresso.

Il paziente ascolto all'altro capo del filo continua ad aiutarmi a liberarmi di tutti i pesi che mi opprimevano. La persona con cui parlo non è il mio consulente o il mio confessore, né una persona in grado di risolvere i miei problemi e non è nemmeno obbligato a starsene ad ascoltare tutte le mie storie lacrimevoli.

Questa persona, che devo scegliere , invece, può aiutarmi a ragionare sulle cose. Non può darmi consigli su quello che dovrei fare o non fare: sta a me decidere, finita la conversazione generalmente mi sento sollevato da quel problema che mi era sembrato così enorme finché era rimasto intrappolato nella mia mente.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Tocca a me risolvere i miei problemi con l'aiuto del programma che può essere espresso da un membro del gruppo o da un'altra persona che ho scelto. Il punto focale è che io sia veramente disposto a ricevere l'aiuto del programma che parla attraverso una altra persona.

Note:

SESTA SETTIMANA

Un bel giorno un uomo si sedette sotto un albero senza accorgersi che l'albero era pieno di piccioni. Ben presto i piccioni cominciarono a fare quello che i piccioni sanno fare meglio di qualsiasi altra cosa. L'uomo . Risentito contro i piccioni e offeso per il materiale con cui era stato imbrattato si mise a gridare e i piccioni volarono via.

Si rese conto allora che i piccioni avevano fatto quello che fanno di solito, per la loro natura, e non perché lui si era seduto lì. Quell'uomo imparò a guardare bene che non ci fossero piccioni sugli alberi prima di sedersi sotto.

Il comportamento dei nostri familiari problematici o la loro malattia non dipende da noi, in massima parte. Essi stanno male perché malati: qualsiasi cosa io faccia non cambierò questa realtà né coi sensi di colpa né pregando, urlando o maltrattando. Posso continuare a lottare con rabbia e perdere oppure posso accettare di essere impotente di fronte a questa malattia, e lasciare che il gruppo e le strutture sanitarie a cui mi sono affidato mi aiutino a impegnare in modo ragionevole le energie che ho sprecato lottando questa malattia.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Non è facile guardare le persone che amo quando mi pare di non intravedere alcun miglioramento. Anche il loro recupero è lentissimo con ritmi imprevedibili, che non dipendono dalla loro volontà che anzi spesso si muove in senso opposto a quello che desidereremmo. E ci sono anche le ricadute!

Il mio compito è non aggravare il suo malessere creando altre situazioni di conflitto

Note:

SETTIMA SETTIMANA

Ho saputo che il pilota automatico negli aerei non funziona attenendosi ciecamente al percorso che gli viene assegnato. Al contrario effettua di continuo le variazioni necessarie quando sente che sta deviando. Dipende dall'altezza, dalle turbolenze, dal vento, dal peso caricato... tutti fattori indipendenti dal piano iniziale.

In effetti il pilota automatico mantiene l'assetto previsto solo per il 5/10% del tragitto. Per l'altro 90/95% riesce a mantenere la rotta solo ricorrendo a continui aggiustamenti.

Anch'io devo correggere continuamente la rotta. Oggi si è rafforzata la mia volontà di farlo, perché non mi aspetto più di potermi mantenere sempre perfettamente in linea di volo. So che farò tanti altri sbagli che accetterò come parte della mia umanità e del tracciato della vita che condivido con una persona problematica. Ma se so che io commetterò tanti errori come posso non accettare che continui a commetterne il mio malato, sapendo che le sue pulsioni sono più forti di lui e della sua volontà?

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Spero di poter mantenere una rotta equilibrata confidando in un processo di tentativi ed errori, accompagnato dalla volontà di apportare continue correzioni responsabili

“ chi non sa di essere malato non vuole medicine ”

Note:

OTTAVA SETTIMANA

Quando in casa c'è una persona problematica i familiari si concentrano su di essa e tendono a non curarsi più di se stessi. Un comportamento, anche ragionevolmente distaccato, ci sarebbe sembrato un segno di disaffezione.

Nel gruppo vedo che c'è un altro modo di pensare a se stessi: gli altri quando sono malati si riguardano, se sono stanchi si riposano, coccolano la loro bambina, seguono una dieta corretta e ricercano il dialogo all'interno della famiglia.

I membri del gruppo mi fanno capire che non sempre posso sentirmi al settimo cielo o avere costantemente un umore sereno. E' un altro campo della vita in cui devo smettere di pretendere cose impossibili e la mia mente e il mio corpo possono servirsi del mio malessere per invitarmi a rispettarmi.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Anche i robots hanno bisogno dei loro periodi di riposo e manutenzione: di essere ingrassati e revisionati. Ricercherò nel programma e nel gruppo l'olio che mi può far funzionare meglio.

Note:

NONA SETTIMANA

Una delle cose che ho sentito nel gruppo fu che non dovevo accettare una condotta personalmente inaccettabile e direttamente aggressiva.

Questo concetto mi aiutò a capire che non dovevo accettare violenza o insulti dal mio malato, anche se sapevo che provenivano dal suo squilibrio mentale.

Stabilii dei limiti, che riuscii a spiegare al mio familiare problematico, in un momento adatto, non per controllarlo ma per avere io stesso una linea da seguire per sapere quali erano le cose accettabili e quali non lo erano e cosa fare in proposito.

Questa linea mia personale diventò una linea di confine che cercai di non far oltrepassare. Decine di volte mi insultava, attribuendomi tutti i malesseri della sua vita ma io imparai ad applicare il distacco anche fisicamente, uscendo quando dava inizio ai suoi vaneggiamenti aggressivi e al mio ritorno il mio malato era rabbonito e quasi rinsavito. Le mie linee di confine personali servono anche agli altri.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Cercherò di fare scelte sagge senza la paura del comportamento irragionevole del mio malato: tutte le volte che rinuncio a fare quello che dovrei, anche le piccole azioni quotidiane, perdo la mia libertà e lascio in mano il timone della mia nave ad un pilota che, temporaneamente, non ha una rotta.

Note:

DECIMA SETTIMANA

Molti vengono al gruppo confusi. Giustamente!

Siamo così concentrati sul nostro familiare problematico e sui suoi comportamenti illogici, che non distinguiamo più quale sia il confine che non dobbiamo oltrepassare. Abbiamo perso il senso di ciò che è giusto e di ciò che non lo è. Come possiamo distinguere tra un comportamento accettabile e uno che non lo è se non sappiamo nemmeno cosa vogliamo o di che cosa abbiamo bisogno?

Potremmo rispondere d'acchito” Voglio che mio figlio, il mio caro familiare, guarisca, subito!” ma è realistico? È possibile? Se dopo 20,30 anni di disagio ancora non vediamo la guarigione a tutto tondo, dovremo accettare che il nostro caro faccia parte di quel 30 % o di quell'altro 30% che ha bisogno di un sostegno medico per una vita quasi normale o di uno più robusto per una vita ugualmente sostenibile. Potremmo anche dover accettare che faccia parte di quell'altro 30 % che non dà miglioramenti. Ma proprio per questo dovremo avere chiarezza sul nostro ruolo: non possiamo abbandonare proprio coloro che amiamo, qualsiasi sacrificio esso compori: ma si potrà vivere ragionevolmente bene lo stesso. Certo non avremo più una vita fatta di cene frequenti, aperitivi pretenziosi e lunghe chiacchierate...ma sapremo sempre come impiegare il nostro tempo. Diventeremo specialisti nell'organizzarci.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Cercare di vincere alla lotteria il benessere dei nostri cari è come voler vincere alla lotteria senza comprare il biglietto. L'unico biglietto vincente è fatto di accettazione realistica, senso di responsabilità e fiducia nel recupero. Cerchiamo il più possibile di avere pazienza. Di quelle lunghe.

Note:

UNDICESIMA SETTIMANA

Al gruppo sentiamo dire che non ci sono situazioni disperate. Dapprima, dopo decenni di disillusioni, questo non ci pare facile da credere.

Speranza e disperazione sono due stati emotivi umani; siamo noi che siamo disperati, non le nostre condizioni di vita. In una situazione disperata noi rinunciavamo a sperare perché ancora non siamo in grado di credere alla possibilità di un cambiamento in meglio. Perciò imparerò a correggere i miei errori e a vedere gli ostacoli che ho posto sul mio cammino con la mia ostinazione e presunzione.

Presunzione perché non ho voluto vedere i progressi della medicina nel nostro settore e ostinazione perché la mia mancanza di fiducia in possibili progressi era un freno potente al recupero del mio familiare problematico.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

I nostri cari familiari problematici sono cani da tartufo: come annusano aria di scoraggiamento abbandonano la ricerca ma se sentono che chi li accompagna non demorde cercano di mantenere l'impegno, frugano nei loro ricordi e sviluppano al meglio le loro capacità. Non facciamogli annusare aria di sconfitta. Essi sono il nostro specchio: ci restituiscono le nostre emozioni e sentimenti. Se ci percepiscono demoralizzati, perdono ogni speranza essi stessi di riflesso. Ricordiamoci che il primo stigma è in famiglia.

Note:

DODICESIMA SETTIMANA

Succede che durante una riunione un membro parli “bene” ma , spesso, coloro che lo conoscono bene, si rendono conto che tutte quelle belle parole sono solo superficiali.

Questa persona dichiara di comprendere i turbamenti e i malesseri del proprio familiare problematico, ma tutta la sua dolcezza e ragionevolezza scompare quando è arrabbiata, delusa e contrariata. I suoi difetti reali che non ha corretto vengono a galla e fomentano il conflitto. Invece di aiutare frenano ed ostacolano senza che la persona interessata se ne renda conto e le ricadute sono molte. E quante giustificazioni! Il miglioramento dovrebbe essere terapeutico per entrambi, deve andare in profondità, incarnarsi nel quotidiano e ogni difetto di carattere dovrebbe essere sostituito con una buona nuova qualità nel senso opposto e con atteggiamenti costruttivi.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

“ Gli uomini credono do comunicare la loro virtù ...solo con parole ed azioni palesi. Essi non si avvedono che la virtù, o il suo opposto, emettono un alito ad ogni momento, e si fanno respirare intorno ”

Emerson : *Saggio sulla fiducia in se stessi* (parafrasi)

Note:

TREDICESIMA SETTIMANA

Chi ascolta impara è uno dei principi del gruppo. Talvolta capita che le parole di persone poco istruite o di persone negative e confuse, all'improvviso ci portino un concetto prezioso che ci sarà di aiuto. Se siamo concentrati in pensieri cupi riguardo ai nostri pensieri, possiamo perdere proprio quella parola che potrebbe aiutarci a risolverli. Se siamo sprezzanti e altezzosi verso le persone con scarse risorse economiche, trasandate, che usano un linguaggio sgrammaticato, il nostro atteggiamento ci può privare di un'idea inaspettata che può esserci utile.

Inoltre non ci rendiamo conto che proprio la confusione espressiva di alcuni, l'utilizzo di frasi idiomatiche, persino volgari, sono il sintomo di un disagio psicologico, una montagna di emozioni che spingono, che si esprime in tali forme: la pressione forte delle emozioni frena la capacità di parlare e induce confusione: ma è proprio in questo caso che dobbiamo mettere a loro agio i nuovi membri e indurli ad una confidenza, fiduciosa e rilassata

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

La qualità essenziale per ascoltare con profitto è l'umiltà. Un atteggiamento di superiorità può bloccare molte cose che ci sono necessarie per il nostro recupero. "Piegati e appoggia il tuo orecchio al terreno. Potrai sentire le torme di bufali in corsa anche quando sono molto lontane. Eppure non si vedono".

Anche le frasi apparentemente dissennate del nostro caro possono nascondere una verità che non vogliamo ascoltare: quindi tendiamo l'orecchio del cuore e della mente.

Note:

QUATTORDICESIMA SETTIMANA

“ Ma non dovrò passare tutta la mia vita al servizio di questa persona che neppure mi dimostra gratitudine. Anche io ho i miei diritti. Questa è una condanna”. Queste sono frasi che sentiamo dire comunemente al gruppo, e c'è molto di vero. Quando in famiglia ci capita la tegola del malessere di un nostro familiare mentalmente problematico tutti speriamo che faccia parte di quel manipolo del 30% fortunato che guarisce, ripetiamo **guarisce**, senza altri episodi. Ma c'è tutta un'altra parte, un 70% circa che ha bisogno di aiuto medico e appoggio familiare. Se fossero persone con altre patologie saremmo quasi più contenti: le faremmo seguire da una badante, le appoggeremmo in una casa di cura, avremmo insomma meno problemi emotivi. Invece è proprio la cura di queste persone che non prevede l'isolamento terapeutico ma la stimolazione sociale e familiare.

Noi familiari, se non mossi da spirito vendicativo: “ te l'avevo detto come saresti finito con gli spinelli. Non hai voluto ascoltarmi: ben ti sta!” oppure “ Smettila con questa mania della linea e del peso, diventerai uno scheletro” possiamo fare parte del sistema di cura accettando di poter essere noi stessi un problema per i nostri cari malati. Quindi noi dobbiamo cambiare: non saremo tutto il problema forse, ma possiamo esserne una parte. E diventeremo una risorsa!

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Il destino o il potere superiore ci ha dato questo compito: avere cura del nostro caro ammalato, anche senza aspettarci un grazie. Sono pronto a questa responsabilità? O preferisco passare la vita vagando per boutique , pasticcerie, osterie o giocando a carte dimenticando i miei doveri ? Sarà un ruolo lungo e faticoso che richiederà pazienza e disciplina, oltre ad un adeguato allenamento: ecco perché andrò al gruppo, tutto le volte che potrò. Sarà la mia palestra.

“I cigni nascono brutti anatroccoli”

Note:

QUINDICESIMA SETTIMANA

Avevo spesso pensato che se avessi avuto più denaro avrei potuto aiutare con maggiore efficacia il mio familiare problematico e che tutti i miei e suoi guai sarebbero finiti: psichiatri migliori, medicine più costose ma più efficaci, niente più frequenza a quei pulciosi CPS e miserrimi maleodoranti reparti dei D.S.M.Poi, frequentando i gruppi dei familiari e i corsi delle strutture della sanità mentale, ho scoperto che le tecniche più aggiornate di recupero, in tutto il mondo, dagli USA, al Giappone, dall'Inghilterra alla Finlandia, fanno certamente ancora ricorso ai farmaci, la cui efficacia a seguito della continua ricerca è aumentata enormemente, ma si basano soprattutto sulla stimolazione sociale, sullo sviluppo della personalità e delle relazioni. Questo è veramente terapeutico.

Allora mi domando: per il benessere del mio caro familiare problematico è proprio il denaro che io cerco? naturalmente no. Niente potrà eliminare tutti i problemi della mia vita.

Dal momento che vi sono delle difficoltà con cui devo convivere l'unica riposta possibile è cercare la serenità gratuitamente quando vado alle riunioni di gruppo o dei familiari dei vari Cps e godere di questa partecipazione attiva. Il denaro infatti non compra la serenità e il benessere mentale. Essa viene dalla coscienza di avere fatto il proprio dovere, anche se faticoso. E il denaro con c'entra!

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

“Guardiamo ancora i cigni. Avanzano maestosi, tranquilli e bellissimi senza mostrare l'agitazione delle cugine oche o lo starnazzare richiamante delle anatre e dei germani.

Sono e sembrano imperturbabili...ma sotto il pelo visibile dell'acqua, quanto movimento frenetico e potente delle zampe. La serenità esteriore viene da un grande lavoro, il più delle volte invisibile a tutti.

Note:

SEDICESIMA SETTIMANA

Oggi posso tener fede alle mie decisioni senza stare alla difensiva, perché affermo e rispetto il mio diritto di decidere nel modo che considero il migliore. Anche se il mio familiare problematico non è contento e non collabora a queste decisioni “impopolari” posso essere contento io, in accordo con le strutture sanitarie che ci seguono. Altri del mio circolo familiare hanno il diritto di dissentire, di pensare diversamente, di sentirsi delusi ma anche io ho il diritto di agire con determinazione perseguendo i miei principi e obiettivi.

Le relazioni, all'interno delle famiglie, sono complicate perché sono complicate le persone anche quelle più vicine. Tutti abbiamo le nostre idee, valori e speranze che possono non coincidere con i desideri delle persone che amiamo e che fanno parte della nostra famiglia: possono criticarci, essere convinti che sbagliamo con il nostro caro malato, essere convinti di avere soluzioni migliori da proporre. Gli italiani, come sono tutti allenatori della nazionale di calcio, pure sono convinti di essere tutti psichiatri o psicologi.

Le differenze di opinione possono essere salutari e illuminanti, se le vediamo come un mezzo per sviluppare le nostre amicizie e rinsaldare il circolo familiare a scopo terapeutico evitando i conflitti.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Oggi cercherò di considerare ogni dissenso all'interno del mio circolo familiare, come una opportunità di confronto che possa migliorarmi; considererò la mia famiglia non come una fossa di serpenti che mi aggredisce e contrasta sempre ma come un gruppo di miei appassionati fan che mi spingono concordemente a fare del mio meglio.

E che hanno fiducia in me!

Note:

DICIASSETTESIMA SETTIMANA

Quando sono arrivata al gruppo per la prima volta credevo di incontrarmi con un circolo di esperti e terapeuti che potessero indicarmi metodi nuovi e medicine per far guarire, finalmente, il mio caro. Era stato sottoposto a vari TSO e aveva anche cercato aiuto con la TEC (terapia elettroconvulsivante). Era venuta l'ora di trovare finalmente una soluzione. Ma la risposta è stata diversa. Soffrivo talmente tanto che ho aperto subito le braccia e il cuore a tutto ciò che il programma e gli altri membri potevano offrirmi.

Ho imparato che ciò che mi capita nella vita non è tanto importante quanto il modo di vivere quell'esperienza. Ho imparato, per esempio, che non devo aspettarmi gratificazioni, congratulazioni, se seguo il mio caro malato con affetto e pazienza, se, d'accordo col team medico, gli lascio facoltà di gestire le sue terapie.

Certo sarò vigile ma non ossessionante, attento ma non aggressivo, partecipativo ma non sostitutivo. Gli lascerò la responsabilità delle sue scelte. Navigherò nel mare della vita comune come un sommergibile, invisibile ma con il periscopio presente: la nave che guardo è libera di fare il suo viaggio e io potrò intervenire solo quando vedrò che sta per inabissarsi. Solo allora interverrò, perché anche sbagliare strada potrà essere per il mio malato una esperienza terapeutica se condivisa con il team di operatori che lo seguono. Anche in essi avrò fiducia senza troppo pretendere: nessuna utopia o attesa miracolistica: solo accettazione ma anche sollecitazione di ciò che è fattibile.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Poco a poco ho accettato che i miei "se solo..." erano desideri che non si sarebbero avverati, che la malattia potrebbe essere lunga e senza soluzione. Anche a questo debbo essere preparato: debbo comportarmi come la popolazione di Londra sotto gli attacchi degli aerei tedeschi. Anche se improvvisi e devastanti io ho preparato i miei palloni di sbarramento, e i sacchetti di sabbia e acqua per spegnere gli incendi.

"Vengano pure. Io sono pronto anche se ho paura".

Note:

DICIOTTESIMA SETTIMANA

Nello scrivere questo manualetto delle “giovani marmotte” (leggere anche Topolino per la nostra salute mentale) mi sono riimbattuto in “ Uno psicologo nel lager” di V.Frankl e , come tempo fa, ho trovato alcune pagine illuminanti. Ne trascrivo una riferita allo spirito degli internati in un campo di concentramento :

“Tutti gli sforzi psicoterapeutici e d’igiene mentale...dovrebbero ubbidire ad un motto, espresso con grande chiarezza nelle parole di Nietzsche : “chi ha un perché per vivere, sopporta quasi ogni come.” Si doveva dunque, quando si presentava una buona occasione, qualche volta...chiarire il perché della loro vita, per far sì che fossero interiormente all’altezza del terribile “ come” del loro presente...affinché potessero affrontare tutto con coraggio. E viceversa. Guai a chi non trovava più uno scopo di vita ...perdeva ogni senso anche le resistenza...La frase con la quale demolivano tutti gli argomenti che avrebbero potuto infondere coraggio ricusando qualsiasi conforto era sempre “ Ormai non posso sperare più nulla dalla vita”.Non è molto simile, psicologicamente, la vita di noi familiari di persone problematiche a quella degli internati? Poche prospettive di guarigione spesso, tristezza indotta dalla situazione..” a che serve ormai “” la frase più utilizzata. Siamo imprigionati in un campo di pensieri negativi dai quali non riusciamo più ad uscire. Frankl ci dà una risposta.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

“Qualora il destino concreto infligga all’uomo un dolore, egli dovrà veder anche nel dolore un compito, anch’esso unico. Persino di fronte al dolore, l’uomo deve giungere alla consapevolezza di essere unico e originale, per così dire, in tutto l’universo, con questo destino di dolore. Nessuno glielo può togliere, nessuno può assumere questa sofferenza in vece sua”. Noi al gruppo diciamo “ tocca a ”.me

Note:

DICIANNOVESIMA SETTIMANA

Quando ci troviamo di fronte a problemi insormontabili, quali il malessere psicologico e mentale dei nostri cari, che sembrano travolgerci nella nostra fragilità ed inesperienza e ci lamentiamo del nostro destino...”Proprio a me?” “cosa ho fatto di male?” abbiamo bisogno di risposte. Qualcuno le trova nelle fede, altri in filosofie antiche o in scetticismi attuali. Ancora V. Frankl, da psichiatra, ci dà una interpretazione allineata al nostro programma. “S’impone qui un rovesciamento di tutta la problematica del senso ultimo della vita: dobbiamo apprendere, ed insegnarlo ai disperati, che in verità non importa affatto che cosa possiamo noi attenderci dalla vita, ma importa in definitiva solo ciò che la vita attende da noi! ...sentiamo di essere sempre interrogati come gente alla quale la vita pone in continuazione delle domande e ogni ora, domande alle quali ci tocca di rispondere, dando una risposta esatta, non solo a parole ma con un’azione, un comportamento adeguato. Vivere, in ultima analisi, non significa altro che avere la responsabilità di rispondere esattamente ai problemi vitali, di adempiere i compiti che la vita pone ad ogni singolo, di far fronte all’esigenza dell’ora.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Quando il nostro familiare problematico sta male o sta tranquillamente bene sta a noi assumere l’atteggiamento giusto. E’ sicuramente sbagliato richiamarlo chiedendogli se si accorge di come è gradevole quando sta bene, perché così stanno bene tutti, come è sbagliato incolparlo e accusarlo quando è in acuzie o momenti ossessivi: qualora se ne accorgesse eviterebbe di farlo. Ad un ragazzo ricoverato perché si tagliava tutto riempiendosi di ferite uno dei nostri familiari esperti, gliene chiese, in ospedale, la ragione ; il ragazzo rispose che serviva a coprire il dolore continuo che aveva dentro.

“ Il dolore, anche quello fisico, nasce da dentro: chiediamoci perché i nostri malati non ce ne parlano ”

Note:

VENTESIMA SETTIMANA

Penso che se noi familiari di persone problematiche potessimo recuperare tutti i minuti , le ore , i giorni che abbiamo sprecato nelle preoccupazioni e nella paura, potremmo aggiungere anni alla nostra vita.

Quando ci lasciamo vincere dalla preoccupazione, apriamo un vaso di Pandora pieno di immagini spaventose, suggestioni paranoiche e autocritica spietata. Più ci lasciamo prendere da queste fissazioni , più perdiamo il controllo della realtà. Così non riusciamo a fare niente di utile.

Per spezzare il cerchio della preoccupazione e della paura dovremmo imparare a concentrare tutta la nostra attenzione sull'attimo che stiamo vivendo, sulla crisi che stiamo affrontando.

Possiamo distoglierci dai pensieri distruttivi per il futuro e concentrarci invece su quanto stiamo vedendo e vivendo. Contatteremo il Centro di salute mentale, chiederemo un colloquio con il team di operatori, senza timore di essere respinti. E' un nostro diritto chiedere aiuto e tra i nostri timori non dobbiamo avere proprio quello: ricordiamoci che abbiamo diritto di essere ascoltati e di seguire il percorso terapeutico dei nostri cari, di cui facciamo parte integrante. Soprattutto se si tratta di minori o se siamo amministratori di sostegno. Siamo cittadini e usufruiamo dei nostri diritti.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Devo affrontare i problemi di oggi e non pensare ad altro. Se sono tentato di preoccuparmi per i problemi di domani , con calma riporterò la mia mente a quelli di oggi. Devo occuparmi del mio caro, non preoccuparmi.

Note:

VENTUNESIMA SETTIMANA

Noi familiari dobbiamo distinguere tra preoccupazione e occupazione.

Spesso ci sembra che se non ci mostriamo disperati e angosciati la nostra tranquillità possa apparire come disinteresse nei confronti del nostro caro. Ma è un falso concetto e a volte nasconde la preoccupazione di essere giudicati dagli altri come lontani dai nostri cari e di suscitare le riprovazioni di altri familiari che vediamo sofferenti, smunti e piangenti. Non diciamo che dobbiamo saltellare di gioia perché il nostro familiare ha questo disagio, ma possiamo rafforzare la nostra emotività proprio dandoci da fare, occupandoci a suo favore, in modo di trasformare la preoccupazione in atti positivi, occupazioni, che portino ad un miglioramento “consapevole” della situazione: cercherò un amministratore di sostegno, cercherò di conoscere meglio il team di operatori, conoscerò i suoi amici del centro, se invece rifiuta le cure pubbliche, farò in modo che qualche operatore venga a trovarlo, gli parli, cercando un grimaldello per fare breccia nel suo muro. Mi ricorderò che quando si parla di depressione essa spesso è accompagnata anche da forti dolori fisici e non considererò quindi il mio malato come un lazzarone che non ha voglia di fare ma accetterò le sue scusanti come valide, se non vuole uscire di casa non cercherò di costringerlo urlando e lamentandomi. Perché aumentare il suo malessere? Di questo dovrei giustamente preoccuparmi.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

“Preoccuparsi non toglie mai al domani la sua pena, ma toglie all’oggi la sua forza”

a.J.Cronin

Note:

VENTIDUESIMA SETTIMANA

Oggi mi sono ricordato di un caro amico che mi raccontava di avere scoperto a suo tempo, all'università durante le preparazioni ad un esame, l'esistenza presso il regime nazista della "eugenetica". Io la conoscevo bene, perché me ne aveva parlato mio nonno. Si trattava del famigerato programma "Aktion T4", gestito dalla fondazione filantropica per la salute e l'assistenza sociale, gestito direttamente dalla cancelleria del Fuhrer: il suo compito era organizzare la soppressione indolore, con una punturina fatta dagli infermieri, degli handicappati che non potevano sopravvivere senza cure costose. Poi venivano bruciati anch'essi nei primi forni e camini. Mio nonno ricordava anche di aver visto un manifesto nazista con la fotografia di un infermiere insieme ad un uomo mentalmente handicappato. Ricordava anche il testo che diceva qualcosa tipo: " Sessantamila Reichsmark è quanto costa alla comunità mantenere per tutta la vita questa persona affetta da tare ereditarie. Camerati, sono anche soldi vostri"

Mi sono reso conto che lo avevo cancellato dalla memoria perché mi angosciava il ricordo e avevo interiorizzato il fatto che persino a mio figlio avrebbe potuto essere applicato: infatti i nazisti avevano iniziato dai malati mentali. E poi con i ritardati ,e cc, ecc,

UN PENSIERO ALLA SETTIMANA

E' vero che nei nostri gruppi non si può parlare di politica e religione ma secondo voi ricordare che le persone affette da malattia mentale sono state le prime vittime dell'olocausto e che anche i manicomi erano campi di concentramento "speciali", è una cosa da dimenticare o è meglio ricordarlo sempre per la vita dei nostri cari?

Decidete Voi: io ho già deciso scrivendo questa pagina.

Note:

VENTITREESIMA SETTIMANA

Quante volte abbiamo sentito i mezzi di informazione, nel commentare azioni delittuose, accennare al fatto che il picconatore congolese di Milano era affetto probabilmente da problemi psichici o che la mamma pluriomicida dei suoi due bambini aveva subito trattamenti medici. Queste sono pesanti insinuazioni a discapito dei nostri familiari problematici lo scopo delle quali è creare un clima di paura e insicurezza e favorire la creazione di “piccoli manicomi di controllo”. Chi diffonde queste notizie, nel modo che conosciamo, vuole che la gente reagisca così:” Ma perché li lasciano fuori...?, sono un pericolo per tutti..., teniamoli dentro...!”. E creare un movimento di opinione a favore delle prigioni per i malati mentale. Questi signori dimenticano che la maggior parte degli omicidi e reati è commessa da persone senza problemi mentali, che i nostri cari non sono evasori fiscali come molti proprietari di questi mezzi di informazione, non compiono reati di altro genere quali furti, adulterazioni ecc.

Secondo voi i nostri ragazzi che fanno teatro, che si allenano per le maratone, che fanno passeggiate in compagnia, che cantano, che studiano fino alla laurea come hanno fatto alcuni dei nostri, dovrebbero vivere in nuovi manicomi di sicurezza? Sarebbero lì meglio curati di quanto siano nei cps nostrani? E poi chi può capire quando a qualcuno gira pericolosamente la zucca? Come individuare chi tra i milioni di persone che vivono in Italia potrebbe all'improvviso essere o diventare persona pericolosa? Facciamo seguire da un poliziotto tutti i depressi e le neomamme per la paura della sindrome post partum? Perché invece non facciamo seguire tutti parenti dei mafiosi o i collaboratori di noti evasori? O tutti coloro che escono dai bar e dalle disco e si mettono alla guida? Come cittadini e familiari dobbiamo essere attenti e non cadere nelle manipolazioni degli aspiranti costruttori di cliniche mentali.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Come la soluzione finale voluta dai nazisti nei riguardi dei malati mentali e delle persone più deboli era motivata non da puri motivi ideologici ma da bieche motivazioni finanziarie, cioè risparmiare i costi delle cure per investire tali risparmi in nuove armi, così i commenti interessati e malevoli di tali notiziari dovrebbero da parte del movimento dei familiari essere evidenziati e ribattuti in ogni occasione. Le persone pericolose sono altre, non i nostri cari.

Note:

VENTIQUATTRESIMA SETTIMANA

Da una testimonianza al gruppo:

“Chiunque avesse osservato il mio modo di agire con il mio familiare problematico che ha sconvolto la mia vita avrebbe pensato che l’insensata ero io. Ero io che andavo a cercarlo da un posto all’altro, che facevo scenate in posti pubblici, che lo trascinavo dallo psicologo e diventavo isterica per ogni sciocchezza.

Nel gruppo ho imparato che non potevo avere la meglio sugli effetti di questa malattia con la forza di volontà o con la ragione. Come mi hanno detto qui, la cosa migliore che io abbia mai pensato di fare è stato di venire qui. Ma il secondo passo mi dice che un Potere Superiore può riportarmi alla ragione.

Di tanto in tanto mi capita ancora di essere irrazionale, ma non incolpo più il mio familiare problematico per il mio comportamento imprevedibile ed irritante anche per gli altri miei familiari. Ora so esattamente a chi rivolgermi quando sento la necessità di ritrovare il mio equilibrio.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Questa settimana centerò l’attenzione sul mio comportamento. Sarò cosciente che bisogna avere grande pazienza per un cambiamento di abitudini e modi decennali.

“ se non cambiamo direzione, è molto probabile che andremo a sbattere dove siamo diretti ”

Note:

VENTICINQUESIMA SETTIMANA

Qualcuno si starà chiedendo perché questo manualetto è dedicato a persone meravigliose. Noi siamo coscienti che tutti i familiari che si prendono cura dei loro familiari problematici sono tali perché dedicano ad essi la loro vita, occupano gran parte della loro giornata prestando attenzione alle loro esigenze, oppure aiutandoli nella ricerca di una maggiore autonomia. Si prendono cura dell'assunzione dei farmaci oppure concordano un piano sanitario. Sottraggono molta parte della giornata a ogni impegno perché la cura dei loro cari è prioritaria. Si va meno dall'estetista o a giocare a bocce o a briscola. Il rapporto con i nostri familiari problematici è una mediazione continua: essi sono persone con desideri ed esigenze diverse, a volte con fissazioni che a noi paiono incomprensibili ma che per loro sono tranquillizzanti perché rientrano nei loro schemi di vita. Familiari meravigliosi perché hanno imparato ad essere flessibili, a non far pesare il loro impegno e a non rimbrottare continuamente il loro caro pretendendo che seguano altri ritmi, quali quelli familiari o parentali. Ogni tanto al gruppo dobbiamo urlarci il nostro slogan: “Noi siamo persone meravigliose!” Perché è vero!

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Dobbiamo avere coscienza dell'importanza di noi familiari nel recupero e nella guarigione dei nostri cari, anche se solo ultimamente le strutture sanitarie si sono accorte della necessità di una alleanza terapeutica tra famiglia e strutture sanitarie. Già da tempo le teorie più avanzate della psichiatria avevano puntato sull'aggiornamento dei familiari in merito a tecniche, modi e terapie, ma ancora non si era percepito che gli stessi familiari sono spesso “problematici indotti” e che ad essi bisogna dedicare la stessa attenzione riservata ai nostri malati. Abbiamo bisogno di famiglie sane per curare un mondo malato.

Note:

VENTISEIESIMA SETTIMANA

Da qualche tempo, nel nostro gruppo, si ripete un mantra che riportiamo anche nella copertina di questo manualetto delle giovani marmotte.

“Noi viviamo in una cristalleria”.

Intendiamo concentrarci sul fatto che dobbiamo sempre essere estremamente vigili, nei gesti, nel comportamento, nelle parole, per non creare danni ai nostri cari con parole abusate “ma perché fai sempre così?”, “ma possibile che non capisci?” “sei sempre il solito”. Frasi come queste e comportamenti derivanti creano insicurezza, tensione, diminuiscono l’autostima dei nostri cari che a volte agiscono in modo automatico. Ma noi troppo spesso continuiamo trascurando la incredibile sensibilità e l’emotività dei nostri cari. Una nostra frase sbagliata può rompere settimane di equilibrio delicato: stiamo attenti addirittura a come gesticoliamo, anche piccoli gesti quotidiani possono essere incrinanti del rapporto. Dobbiamo tener alta la soglia della nostra attenzione. I nostri cari sono fragili e delicati. Solo la nostra attenzione amorevole, anche se faticosa, può dare equilibrio a tutta la famiglia e soprattutto impedire ricadute e bufere familiari. Attenzione a non rompere niente: i cocci potrebbero tagliare anche noi.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Se il comportamento irragionevole ed irresponsabile del nostro familiare problematico ci ha portati ad avere con lui un atteggiamento sprezzante e vendicativo, dovremmo proprio fare un esame di noi stessi. Non si tratta di “bambini cattivi” da dirigere, disciplinare o punire ma di esseri umani, malati, confusi, feriti, depressi con un profondo senso di inadeguatezza. Vorrò essere proprio io a dargli l’ultima coltellata come Bruto con Cesare?

Note:

VENTISETTESIMA SETTIMANA

A volte durante la riunione, capita che ognuno di noi dimentichi che quello che dice dovrebbe essere di aiuto agli amici presenti e si metta a raccontare solo i suoi guai accentrando su di sé la serata. Ci capita di non ascoltare “davvero” perdendo l’aiuto che gli interventi degli amici potrebbero darmi.

Ci capita di continuare a parlare anche dopo avere espresso la nostra opinione divagando su temi che non hanno riferimento con quello che stiamo trattando.

Può darsi che qualcuno ci chieda consiglio. In tal caso faremo riferimento al programma o nostre esperienze o a precisi riferimenti diretti. Se avremo un pensiero personale, lo terrò per me e ne parlerò colla persona di maggior fiducia, telefonando o in un incontro a parte ma non perderò neppure un attimo di quelle ore settimanali per scambiarci fiducia e speranza. Il gruppo è troppo importante per disperderlo in chiacchiere e pettegolezzi.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Dovremmo considerare la riunione come un momento terapeutico, come una visita dallo psicologo o dal cardiologo: il costo è tale che non vorremmo perder un minuto del tempo che paghiamo e che sappiamo essere dedicato a noi.

Così al gruppo staremo attenti a non disperdere fiducia accumulata, facendo commenti su altre persone del gruppo, se non presenti, o a criticare le opinioni di altri membri. È possibile commentare, ma non in modo giudicante.

Chi sono io per esprimere un giudizio sulle opinioni altrui?

Note:

VENTOTTESIMA SETTIMANA

Ieri era S. Lucia, il giorno magico del regalo ai bambini.

In tutti noi rimane lo stupore per questo momento scintillante di abbracci e luci. Anche i nostri cari hanno bisogno di momenti dedicati a loro come pure mio figlio, che ora ha 43 anni, vuole ancora il suo momento incantato, come il bambino che era, con la sorpresa alla mattina, un regalino e i dolcetti.

Questo episodio ci può far comprendere come il desiderio di considerazione e affetto rimanga vivo in tutti i nostri cari: non un solo gesto di attenzione e affetto, andrà sprecato.

Sulla punta della mia lingua non dovranno mai esserci parole vendicative e piene di risentimento, non perderò occasione, anche se sarò infelice e demoralizzato, per trasmettere affetto e fiducia ai miei cari. Certamente non dobbiamo diventare santi, ma almeno imparare a comportarci in modo da creare comprensione e complicità.

Tutti abbiamo sempre bisogno di coccole, non solo i cuccioli.

PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Perché non dovrei riservare al mio malato o malata problematica la stessa quantità di coccole che riserverei ad una nidiate di cagnolini che mi riempiono la casa.

Sorrisi, carezze, crocchette, giocattolini per cuccioli...facciamo persino di queste cose...eppure se i nostri cari ci chiedono di uscire con loro o di comprargli un vestito o un dvd nuovo, oppure di aiutarli nel disbrigo di una pratica d'ufficio pertinente al loro lavoro siamo capaci di reagire infastiditi.

Insomma li trattiamo come cani.

Note:

VENTINOVESIMA SETTIMANA

Quante volte, mentre siamo al gruppo si manifesta in molti di noi il senso di colpa, per le ragioni più svariate: la mamma separata attribuisce il malessere del figlio al momento della separazione, allo choc per i continui litigi, oppure si tormenta perché non è stata capace di dargli una buona educazione. Un padre invece attribuisce alla propria cecità e orgoglio avere trascurato i sintomi che durante l'adolescenza del figlio avrebbero richiesto il suo intervento fattivo. Tutti possiamo avere sensi di colpa, chissà quali errori abbiamo combinato a danno dei nostri familiari problematici.

Ma ci aiuta nel recupero avvolgerci in questi sentimenti negativi e macerarci nella colpa fino a perdere il senso corretto della realtà che ci riguarda, rivangando sentimenti ed episodi dimenticati forse persino dal nostro familiare: noi sappiamo che stiamo facendo del nostro meglio.

Continuiamo a farlo!

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Continuare a darci martellate in testa potrà farci sanguinare ma non ci cambierà la zucca. Sarà meglio trovare i cerotti giusti.

(antico proverbio valtrumplino)

Note:

TRENTESIMA SETTIMANA

Se il mio atteggiamento in casa è abitualmente accigliato e critico cercherò di cambiarlo facendo attenzione ai miei gesti ed alle mie parole e osserverò la reazione della mia famiglia.

Spesso siamo così turbati e concentrati sul malessere del nostro malato che ci dimentichiamo di tutti gli altri che ci circondano in famiglia. Trascuriamo i loro problemi banalizzandoli o non prestando la dovuta attenzione, eppure anche di essi dobbiamo avere cura

Non serberò deferenza e rispetto per gli estranei a cui desidero piacere, o le espressioni amabili per coloro che voglio impressionare e fare bella figura. Anche se mi costerà fatica ed avrò il cuore pesante cercherò di essere attento verso gli altri miei, mi interesserò del lavoro di mio marito, dei problemi di mia moglie, cercherò un dialogo con mio figlio, mi renderò conto della nuova pettinatura della mia figliola. Insomma non rinuncerò a d avere cura del mondo delle relazioni a me intorno, perché le persone con cui vivo meritano il meglio di me e certamente contraccambieranno il rispetto e l'amorevole gentilezza di cui li ho probabilmente privati senza accorgermene.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Noi non siamo soli in famiglia: tutta la nostra vita è intessuta da migliaia di fili che ci legano l'un l'altro. Fili che tendono ad aggrovigliarsi oppure a rompersi. Il nostro compito è quello tenere tesi i fili e continuare ad annodare i nodi sciolti .

Note:

TRENTUNESIMA SETTIMANA

Quale sarà la cura giusta, quella migliore per i nostri cari disagiati. A volte c'è da rimanere perplessi ripensando alla storia della psichiatria.

Vi ricordate quando si praticava la lobotomia? I chirurghi tagliavano un pezzo di fronte del malato e con questo credevano di avere agito secondo pratiche accettate da tutta la scienza di allora. E il ricorso ai vari maghi ed esorcisti per farsi togliere il malocchio o un influsso satanico? Oppure le code adoranti davanti alle solite imbrogliate tipo mamma Ebe o Vanna Marchi.

Eppure quanti di noi riconoscono che pur di ottenere la guarigione del nostro caro saremmo disposti a correre da gente come Mons. Milingo.

In realtà troppi di noi non si sono ancora accorti dell'accelerazione nella ricerca farmaceutica e del buon esito dei nuovi farmaci. E neppure valorizziamo lo splendido lavoro di molti psichiatri ed equipe in tutta Italia che puntano sul potenziamento delle capacità residue. C'è tutta una rete di informazioni ancora più appassionate che negli altri settori della salute.

Non perdiamo la fiducia nella scienza: tra errori ed esperimenti è grazie ad essa che ci siamo liberati dagli stregoni.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Come avranno fatto gli uomini primitivi ad avere fiducia nei cavalli? Chissà quante cadute, zoccolate, feriti e morti...un cammino di centinaia di anni...ed a seminare il grano? A scoprire come si fa il pane e a distinguere le erbe velenose da quelle medicamentose. Furono persone curiose e ardimentose. Pensate che le donne che conoscevano i segreti delle erbe per secoli furono additate come streghe e come tali bruciate.

Non bruciamo anche noi i nostri psichiatri: lasciamoli lavorare con fiducia. O perlomeno usiamo gli estintori.

Note:

TRENTADUESIMA SETTIMANA

Ho cercato spesso di capire perché il mio caro si comportava come possiamo immaginare. Per tutta la vita ho cercato di insegnargli come comportarsi, come frequentare le buone compagnie, di spingerlo ad eccellere a scuola e nello sport...Poi una volta ho sentito che declamava ad alta voce l'elenco telefonico, poi l'ho visto leggere un libro tenendolo all'incontrario. Preoccupato ho telefonato al CPS: mi risposero di prendere subito un appuntamento perché il ragazzo era a rischio. Io banalizzai perché mi sembravano esagerazioni.

In realtà avevo paura e volevo scappare da quella possibilità: ma la realtà non ti molla. Si ripresenta sempre e dopo 10 anni mi ha presentato il conto: in vacanza mio figlio voleva invitare a cena una persona che non c'era ma che lui vedeva alle sue spalle, poi giorni dopo ho dovuto chiamare il CPS perché sentiva le voci. Ciò fu la mia e sua salvezza: fu preso in carico e dopo i primi tentativi la terapia funzionò. Oggi ha 43 anni, è un ragazzo dolcissimo e ieri sera mi ha detto di stare calmo perché l'ira è il mio peggior difetto.

Ho dovuto dargli ragione.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Diceva uno dei ragazzi di un nostro CPS che lo stigma più forte è quello vissuto in famiglia. Solo quando affrontiamo la malattia possiamo pensare alla guarigione. Nessuna battaglia è stata vinta con la fuga.

Note:

TRENTATREESIMA SETTIMANA

Alcune delle testimonianze avvenute in gruppo sono estremamente significative ed esprimono stati d'animo diffusi.

Quando in famiglia si manifesta un caso di malessere mentale, spesso i suoi componenti rimangono così turbati e stravolti, da non accettare la situazione, incolpando addirittura la persona malata di essere una lazzarona, di fingere di star mal per non andare a lavorare, sostenendo che non è possibile che una malattia simile colpisca una persona così in gamba come il loro congiunto.

Un uomo così intelligente, dinamico, capace nel suo lavoro, con incarichi importanti... "non è possibile". Come se questa malattia non sia imprevedibile, e le emozioni che abbiamo non possano aggrovigliarsi per tutti. E' importante che il gruppo familiare non si vergogni del malessere del proprio caro, attenda con pazienza l'evolversi del disturbo senza ricorrere a fughe all'estero alla ricerca di cliniche private nell'illusione di una cura più avanzata. E' il caso di essere umili ed avere fiducia nel nostro sistema di cura. La malattia mentale è una delle poche cose veramente democratiche: colpisce tutti indifferentemente, anche i premi Nobel come John Nash, o Camus e Nietzsche tormentati dalla depressione.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Debbo serenamente convincermi che la maggior parte delle cose che facevo sotto l'effetto emotivo e devastante dell'insorgere dei problemi mentali del mio congiunto nasce dal mio senso di delusione e frustrazione. " proprio a me doveva capitare" Ma questi sentimenti nascono dal mio orgoglio offeso. Non devo riflettere e rivolgere le mie angoscia sul mio caro malato.

Gli bastano le sue!

Note:

TRENTAQUATTRESIMA SETTIMANA

Da qualche parte in un libro scritto in sanscrito abbiamo letto che il problema del disagio mentale in una casa viene spesso messo in evidenza più dal comportamento del familiare che da quello del nostro caro problematico.

Certamente questa è una conseguenza diretta della nostra irrequietezza emotiva, della nostra insensibilità egoistica, dei nostri sensi di frustrazione. I nostri tentativi di condurlo ad una vita normale, a rendersi cura delle sue responsabilità sono la ragione di quanto sopra. Non possiamo controllare ciò che non abbiamo sotto la nostra gestione e che non abbiamo causato. Gradualmente ci accorgiamo che dobbiamo smettere di pretendere che i nostri cari guariscano.

Il disagio mentale ha migliaia di forme e aspetti e affonda le sue radici nella personalità e nel passato dei nostri malati. Come posso sapere l'”apriti sesamo” della grotta dei fantasmi dei nostri cari? Siamo noi che dobbiamo stare tranquilli e non fabbricare ostacoli al loro recupero con la nostra fretta e continue pretese.

UN PENSIERO ALLA SETTIMANA

Devo ricordarmi che aiutando una persona colle mie stesse difficoltà ricevo da lei più di quanto io abbia potuto dare. Confrontandomi con lei, rivedrò la mia situazione presente e passata, mi permetterà di chiarirmi le idee e vedere i miei problemi personali in un nuovo confronto. “ Come spande il suo chiarore in lontananza la piccola candela! Allo stesso modo una buona azione brilla in un mondo cattivo ”.

(Shakespeare: il mercante di Venezia)

Note:

TRENTACINQUESIMA SETTIMANA

Una delle ragioni della vitalità dei gruppi dei 12 passi è racchiuso nel debito d'onore e di gratitudine espresso dal 12° passo.

In esso il membro del gruppo riconosce di essere stato aiutato dal gruppo e dal programma. Si sente di dover esprimere la propria gratitudine continuando a frequentare il gruppo, per impedire che esso scompaia, e porgendo aiuto a chi intravede in una persona i suoi problemi di una volta.

Continuare la catena di solidarietà è un impegno preciso per chi ha compreso il valore spirituale del nostro programma.

Offriamo un seme di speranza a chi vediamo in difficoltà invitandoli a frequentare il conforto del gruppo.

E allora tocca a uno qualsiasi di noi anche riprendere il rapporto con chi non si fa vedere da troppo tempo perché si fa deprimere dal “tanto a che serve?”.

E noi gli risponderemo “ Serve a tutti noi!”.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Non illudiamoci, ognuno di noi è un'isola, ma spesso melmosa, scogliosa e coperta da nebbie e fumi.

E chi mantiene spesse le cortine di fumo quasi sempre siamo noi familiari.

Note:

TRENTASEIESIMA SETTIMANA

Una delle illusioni di noi genitori è racchiusa nella frase “ a me dice tutto” per i figli e “ ma io lo conosco bene” per gli altri congiunti, marito e moglie compresi. Conosciamo pochissimo di tutti i nostri familiari. Da quando i figli hanno cominciato ad andare alla scuola materna e poi a scuola in genere, la maggior parte del nostro tempo di familiari è lontano da loro: fanno crocchi a noi esclusi, passano esperienze che non conosciamo, sentono frasi e condivisioni di cui non siamo e non saremo mai a conoscenza. Come ci illudiamo! Così pure per gli altri familiari che vanno in ufficio, parlano colle amiche, in qualsiasi momento della giornata, persino quando parlano di calcio, non possiamo percepire le onde e il contenuto dei loro pensieri. Ognuno di noi è spesso cieco nei confronti degli altri, anche di quelli che amiamo maggiormente e che crediamo di conoscere. Qualche anno fa B. Obama invitò i genitori e le famiglie in genere a leggere un libro di Jodi Picoult, “ 19 minuti”, in cui uno dei temi centrali è lo smarrimento dei genitori di fronte al comportamento del figlio, che scoprono vittima di bulli scolastici, e della strage conseguente.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

L'intimità e la confidenza sono piatti che non si possono acquistare dal pizzicagnolo; possono solo venirci regalati spontaneamente: non esistono soldi per pagarli se non ne siamo già in possesso.

E soprattutto se non ne conosciamo la ricetta.

Note:

TRENTASETTESIMA SETTIMANA

Per anni, quando mio figlio faceva il liceo, non comprendevo perché non volesse prendere l'autobus, e mi chiedeva di accompagnarlo a scuola in macchina. Io pensava ad una pigrizia congenita. Poi, una volta, in un ufficio statale, incontrai una signora che non conoscevo che mi chiese come stesse mio figlio. Io le risposi e poi le chiesi come mai lo conoscesse. Essa ricordava bene il mio figliolo, perché anche lei , prendeva spesso la corriera e ricordava quante volte aveva dovuto intervenire per pregare i ragazzi presenti di smetterla di prenderlo in giro. I ragazzi, con la crudeltà dei giovani, che avevano intuito la sua diversità e le sue difficoltà lo dileggiavano con frasi e ululati irridenti. Veri attacchi di bullismo. Mio figlio non me ne aveva mai parlato, perché, penso, aveva paura di essere giudicato un debole, di fronte ad un padre vissuto come autoritario ed impositivo.

In realtà ero cieco perché non mi ero accorto dei segnali, sordo perché non avevo capito i suoi messaggi, muto perché incapace di parlargli e non avevo trovato la chiave per un minimo di confidenza. So di dover fare ammenda di fronte al malfatto e sento di essere troppo spesso ancora cieco, sordo e muto. Esistono occhiali, microfoni e apparecchi acustici per l'anima? Datemi l'indirizzo del rivenditore!

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Quando mi sentirò turbato per qualcosa che non capisco, invece di prendere decisioni avventate e non ragionate, mi fermerò e cercherò di esaminare il problema con un' altra persona. Invece di lasciarmi trascinare dall'ira e inveire contro la mia momentanea fonte di arrabbiate cercherò di capire perché mi vengono questi attacchi di ansia e di ira. Sarà bene che continui a fare il mio quarto passo.

Ma come ci si può arrabbiare con una persona malata proprio quando di manifesta la sua malattia ? Sono io che sono malato.

Note:

TRENTOTTESIMA SETTIMANA

Dobbiamo imparare ad accorgerci dei nostri stati d'animo e delle reazioni eccessivamente emotive rispetto a quello che succede in famiglia o che riguarda il nostro caro problematico. Reagisco in modo eccessivo quando un mio familiare mi espone un suo problema o quando sul lavoro le cose non vanno come vorrei? Se dovessi accorgermi che non so controllarmi di fronte a qualche delusione, che vengo sopraffatto dall'ansia che mi porta a prendere decisioni compulsive ed improvvise? Cercherò allora di controllare le mie reazioni e di non farmi travolgere dal timore del futuro.

Il futuro potrà avere mille forme, perché dovrebbero essere sempre negative? Come mai mi racchiudo nella delusione riguardante il mio caro problematico e non gioisco per le altre cose belle che vivo in famiglia? Magari ho altri figli con bei nipotini, con splendide carriere professionali, senza malattie. Eppure vedo solo l'aspetto buio della mia vita. Questo è un mio aspetto malato. Devo lavorarci sopra: debbo essere felice per quello di bello che la vita mi ha dato e sopportare gli aspetti negativi.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Risanare e riportare alla realtà, rifuggendo dalle illusioni è una funzione specifica del nostro programma. Dobbiamo avere chiaro la differenza tra illusione e speranza proprio nel nostro settore.

Noi familiari siamo mossi dalla speranza perché abbiamo visto e accertato che molte persone colpite dal disagio mentale, grazie a mille motivi, riescono a guarire o a stare meglio. Ma l'illusione è pretendere che tocchi a tutti.

Note:

TRENTANOVESIMA SETTIMANA

A volte nel gruppo arrivano amici dotati di una forte carica di ottimismo, convinti che attraverso il gruppo sia possibile superare tutti i mali della vita. Essi pensano che una semplice riunione di due ore, ogni 15 giorni possa farli guarire dalla malattia della famiglia e dalle loro turbe emotive.

Ma una situazione in cui tutta la famiglia è in preda a tempeste emotive, in cui l'equilibrio di tutti è in gioco, come si può pensare che possa essere risolto così facilmente? Tutto è complesso e difficile. Ci vuole una perseveranza di anni per imparare a sopportare il gioco della malattia mentale, la frequentazione di corsi per familiari, il colloquio con i membri del team psichiatrico, e altro ancora. Nulla si improvvisa in poco tempo. Le nostre riunioni sono un mezzo di sostegno e aiuto ai familiari ma non siamo una terapia per i malati. Ci vogliono letture, partecipazione ai convegni... insomma una militanza terapeutica assunta in prima persona. Altrimenti continueremo ad essere i soliti lagnosi interpreti di un malessere familiare che aggraverà quello del nostro caro.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Ormai dovremmo avere capito che il disagio mentale colpisce a tradimento le persone più diverse, ricchi e poveri, studiosi ed ignoranti. Non conosciamo le ragioni dell'insorgere della malattia: ereditarietà? Chi nel bussolotto dei geni familiari sarà il colpito? ambiente: perché di quelli che lo frequentano solo uno è colpito? Choc traumatici? Perché solo alcuni? Non saranno stati uno choc traumatico i terremoti, le alluvioni, i licenziamenti, le disgrazie economiche varie? Si accenna a predisposizione genetica e a fragilità individuale. Ecco, secondo la moderna scuola medica il punto da approfondire.

Aspettiamo con fiducia, come abbiamo fatto per la tubercolosi, la pellagra e la peste. Ci vorranno gli stessi tempi?

Note:

QUARANTESIMA SETTIMANA

Ieri sera io e mio figlio abbiamo rivisto per l'ennesima volta l'attimo fuggente con Robin Williams. Sempre ci commuoviamo nel rivedere il ragazzo il cui sogno è stato distrutto dal padre autoritario e soprattutto io mi chiedo quante volte posso avere raggiunto limiti simili come padre.

Ma soprattutto mi commuovo pensando alla morte di questo attore tanto amato. Era preda della depressione e si è impiccato: quali tunnel neri avrà percorso nel mondo rutilante di Holliwood? Quali veri amici avrà avuto in quella bolgia infernale di esseri che fanno della recita e del non vero la loro ragione di vita. Sicuramente quante cure avrà avuto, quali eccezionali psichiatri e coorti di psicologi l'avranno assistito. Eppure ha voluto fuggire dalla vita pur essendo miliardario, famoso, amato. Perciò quali saranno le ragioni per cui un nostro caro sta male? Come possiamo prevedere una sua crisi?

C'è solo da sperare che tutto il nostro circolo terapeutico, famiglia, operatori, psichiatri funzioni meglio degli americani.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

C'è una frase antica che descrive perfettamente l'atteggiamento lacrimoso pieno di piagnistei di chi continua a lamentarsi : "si fa ombra da solo".

Note:

QUARANTUNESIMA SETTIMANA

Quante volte durante le riunioni incontriamo amici alla ricerca di un capro espiatorio: qualcuno o qualcosa da incolpare delle nostre delusioni: “ la psichiatra non capisce nulla” “Al cps non fanno niente” “ma che specie di lavoro sarebbe quello che gli fanno fare ?” “Se mio marito fosse stato più presente l’avrebbe controllato di più” ”Mio figlio non ha mai voluto ascoltarci. Uno zuccone!” “ E’ tutta colpa della maestra dell’asilo”.

Debbo riconoscere che non posso continuare a dare al mondo la colpa di tutti i miei guai e soprattutto quella di essere stata la causa dei malesseri del mio caro. Se gli stessi studiosi non sono ancora in grado di individuare l’origine della malattia, vorrò essere io, mosso da delusione, frustrazione, risentimenti vari, attribuire a qualcuno o a qualcosa la causa del malessere del mio malato problematico?

Debbo accettare di essere in gran parte proprio io la causa della maggior parte dei miei problemi e del mio malessere. Incolpare gli altri dei miei possibili guai mi impedisce di crescere e maturare. Soprattutto mi toglie la capacità di sostenere il mio caro.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Il disagio mentale è più forte delle buone intenzioni e delle promesse sincere. Non sono stato io a volere questa malattia ma neanche il mio varo. Perciò cercherò di evitare i rischi di uno scontro: come un grande uomo politico imparerò ad annusare l’aria che tira e uscirò dalle stanze se ci saranno avvisaglie di battaglia e come un grande calciatore saprò dribblare i momenti di pressione per liberarmi da troppe pressioni. Sto andando a lezione da Lionel Messi.

Note:

QUARANTADUESIMA SETTIMANA

Quante volte ho dovuto uscire di casa inseguito dagli impropri e ingiuri del mio malato che mi accusava di essere la causa di tutti i suoi guai e problemi.

Uscivo di casa piangente ed addolorata tale era la mole di ingiurie e parolacce che mi riversava contro. Quando dopo qualche ora rientravo, la tempesta era passata, mi chiedeva scusa, nel contempo rimproverandomi di non capirla, di non avere pazienza con lei. Insomma qualsiasi cosa facessi era sbagliata ma fortunatamente avevo ben presente due suggerimenti del gruppo: attuare il distacco, anche fisico, e separare la persona dalla malattia.

Perciò quando esco sotto la bufera delle ingiurie attuo il distacco ed evito di trovarmi troppo emotivamente coinvolta e di correre il rischio di sentirmi offesa ma in ogni caso riesco a non offendermi perché so che non è la persona che amo che agisce ma i diavoli della sua malattia. Poi, quando è ragionevole e calma le dico se si ricorda quello che mi ha detto. La risposta è che non può trattenersi e io le riconfermo che tutte le volte me ne andrò, pure volendole un mondo di bene.

Questo è un modo praticare il distacco e separare la persona dalla malattia.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Non devo fare la fine di Sansone che venne travolto dalle colonne del tempio per volerle sostenere tutte. Quando mi renderò conto degli scricchiolii mi muoverò e chiederò aiuto. Chiederò un colloquio con gli operatori che seguono il mio caro, cercherò un dialogo cortese con i miei familiari e se, malgrado tutto, non capiscono...non sarà colpa mia. Dovrò accettare anche questa situazione non prima di avere cercato di cambiarla.

Note:

QUARANTATREESIMA SETTIMANA

Ci sono momenti nella esperienza di noi familiari in cui ci sentiamo veramente vittima e sostegno. Schiavi della malattia della persona che amiamo e di cui ci prendiamo cura perché non possiamo influire su di essa: non l'abbiamo causata e non abbiamo le armi per uccidere il "leone". Siamo impotenti perché non sono ancora stati inventati un vaccino anti schizo o una specie di antibiotico della psiche. Schiavi anche perché troppe volte siamo schiacciati in famiglia tra gli altri familiari, che non credono alla malattia ed il nostro caro che si comporta da malato ed è vittima di incomprensioni ed abusi. Allora a noi tocca fare da mediatore per fare capire che non si tratta di un lazzarone, che esistono gli effetti delle medicine, spesso calmanti in tutti i sensi fino a provocare forme di apatia e abulia. Dall'altra parte il nostro malato che ha bisogno di essere sostenuto e non sgridato, di trovare una guida fidata e non un poliziotto della Gestapo. A noi familiari attivi tocca il compito di gettare ponti, turare buchi, sostenere tutta la baracca con il cemento dell'amore. Qualcuno potrà dire: "ma volete che diventiamo santi". No! Ma continuare ad essere persone meravigliose che hanno cura delle cristallerie.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

La vita si presenta con la forza della natura e non saremo noi a voler turbare l'equilibrio emotivo dei nostri cari. Se una bella ragazza, giovane con tutte le sue bellezze a posto e un giovanotto con tutti gli attributi a posto si sentono attratti, ciò fa parte della loro maturazione. Non ci opporremo al risveglio dei loro sentimenti tenendo presente che essi si stanno manifestando pur con tutti i condizionamenti imposti dai medicinali che stanno assumendo che comportano spesso una diminuzione della libido. Avere fantasie e desideri sessuali può essere un segno di risveglio emotivo dei nostri cari. Non impediamolo e cerchiamo di ricordarci il dialogo tra il vecchio giornalista "liberal" Spencer Tracy e la madre di Sidney Poitier in "Indovina chi viene a cena"... "Ma come potete voi uomini, quando diventate anziani" dimenticare la forza della passione della vostra gioventù?".

Appunto, come possiamo?

Note:

QUARANTAQUATTRESIMA SETTIMANA

A volte mi succede di essere così preoccupato per la situazione in cui mi trovo che perseguito il mio caro: gli faccio continue telefonate di controllo per sapere dove è e cosa sta facendo, il solo pensare a lui mi mette in agitazione. Penso persino che debba mangiare quello che vorrei che secondo me potrebbe fargli bene secondo la stagione e insomma continuo a considerarlo come un fagottino di tre anni in mia tutela.

Ma il più delle volte i nostri cari sono adulti con le spinte e le motivazioni degli adulti: hanno il desiderio di costruirsi una vita con una compagna, di fare coppia e sesso qualora lo desiderino. A volte riescono a vivere da soli, magari con l'aiuto dei genitori, che per la felicità e il benessere dei loro figli gli comprenderebbero il latte di gallina. A volte però succede che questi loro affetti, per quanto sinceri, siano incostanti e che le unioni si rivelino fragili come il loro carattere: spesso i loro desideri sono proiezioni delle loro fantasie e si spengono in un turbinio di ripicche e incomprensioni: quando poi c'è di mezzo anche un bimbo nato dalla loro unione la situazione è veramente difficile. L'attrazione sessuale è un fattore potentissimo e il nostro desiderio di spegnerla è come lottare contro uno tsunami o impedire che arrivi la primavera: non staremo a guardare cinguettando o gettando petali di rosa, ma non impediremo lo sviluppo dei sentimenti dei nostri cari.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Per anni, e tuttora, mio figlio entrava dalla porta della cucinetta di disbrigo e spostava immancabilmente la bilancina per pesare la farina, spostando pericolosamente in avanti la tazzina contenitore, oppure prende il termometro lo piega in modo stranissimo, infilandoselo sotto il maglione lo guarda in orizzontale: cosa vedrà e cosa significherà quest'atto? In altre epoche, quando era giovanissimo, in campeggio, e io e mio moglie uscivamo la sera per la passeggiata serale con il cane, scoprivamo che mio figlio era infilato in una cabina telefonica con la cornetta ricevitore all'orecchio. Noi eravamo contenti pensando che finalmente si era fatto degli amici cui telefonava: non era vero niente. Lui faceva quello che facevano gli altri in quelle ore per sembrare come gli altri: fingeva di telefonare per farci contenti e sembrare normale.

Io non l'ho detto a mia moglie e lei non l'ha detto a me: uno dei tanti segreti cui ci ha costretto la malattia familiare del disagio mentale.

Note:

QUARANTACINQUESIMA SETTIMANA

Una camionata di frustrazioni che troppo spesso non riconosciamo consiste nell'aspettarci troppo dagli altri perché siamo convinti che sia loro dovere comportarsi come vorremmo, dire quello che vorremmo dire noi, fare le cose che bisognerebbe fare secondo noi...ma non è così che funziona.

Questo atteggiamento è un aspetto della nostra immaturità, convinti che il mondo sia ai nostri piedi e che ruoti in funzione della nostra esistenza e per farci felici. Come posso sentirmi arrabbiato se mio figlio non reagisce come vorrei io e non si alza per andare a lavorare o per cercare un lavoro, se mia figlia si trucca troppo pesantemente o ha un aspetto sciatto e trascurato, lei che ha sempre vissuto di boutiques e cosmetici non comportandosi secondi le nostre aspettative.

Ogni persona ha spinte e ragionamenti interni, intimissimi, sconosciuti, di cui a volte neppure loro riescono a capire la portata. Perché quando rientra a casa fa quell'atto, sempre, maniacalmente e non riesco a farla smettere di mangiare cioccolatini.

La mia famiglia potrà essere più serena se non sarò io che ossessivamente metterò in evidenza questi segnali e mi limiterò ad accettarli, come una manifestazione del suo malessere.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Sofferenza e delusioni improvvise fanno parte delle pagine della vita. Non possiamo pretendere di non pungerci proprio quando stiamo usando una scala di rose. Pretendere di essere sempre felici è una ennesima dimostrazione di immaturità: abbiamo bisogno di compiere salutari esercizi di accettazione delle difficoltà: non possiamo pretendere di vivere come Peter Pan. Cominciamo a comportarci da quelle persone meravigliose che siamo.

Note:

QUARANTASEIESIMA SETTIMANA

Quando avvengono episodi traumatici come un T.S.O. o dei ricoveri spesso rimaniamo sconvolti e non riusciamo a capacitarci di come possa essere successo. Come potremo riprendere i ritmi interrotti, cosa rispondere ai vicini, e la vergogna? Eppure lentamente ci accorgiamo che troviamo la forza di continuare a vivere, di essere duttili, di adattarci alla nuova situazione. Neppure ci rendiamo conto delle nostre capacità di ritrovare stille di coraggio, lacrime di pazienza e di coraggio. Lentamente ritroviamo la capacità di riemergere e di respirare di dare forza a tutti coloro che ci respirano attorno senza diffondere il nostro dolore su altri. Riusciremo a superare la delusione e lo smarrimento. Ci renderemo conto che anche questi episodi fanno parte della vita che non è sempre una scala di rose e riprenderemo senza demoralizzarci i rapporti con le strutture sanitarie che cercano di aiutare i nostri malati. Viviamo nel migliore dei mondi possibili e dobbiamo onestamente fare del nostro meglio se ce lo aspettiamo dagli altri.

So che con l'aiuto di un programma spirituale come quello del mio gruppo riuscirò a diventare più forte, paziente, resistente e coraggioso. Soprattutto non avrò paura di continuare a vivere con uno spirito rafforzato dalle brutte esperienze.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Non possiamo evitare di guardare il futuro: non siamo struzzi.

E' possibile trovare alternative ragionevoli, chiedendo aiuto alle strutture di aiuto sociale, informandosi sulle possibili pensioni di reversibilità, sulle questioni ereditarie.

C'è poi tutta la rete di parentela e vicinato e le strutture comunali che possono essergli vicine. Ma tocca a noi darci da fare preparando il terreno. Senza vergogna e senza paura..

Note:

QUARANTASETTESIMA SETTIMANA

Quante volte guardando i nostri ammalati colpiti da varie forme di disagio mentale ci ritornano alla mente i giorni passati ad aspettare negli studi degli psichiatri, nelle anticamere delle varie psicologhe, le aspettative e le delusioni, le varie speranze e le proposte di metodi di cura innovativi. Quante volte, aspettandoli dopo una passeggiata o dopo un colloquio con lo psichiatra ci siamo chiesti “ Come andrà a finire? Riuscirà a stare meglio ? A trovare un lavoro, a farsi una vita decente”, oppure “ Come vivrà quando non ci sarò più, non è capace neppure di farsi una pastasciutta, andare in banca rifarsi un letto.” Fortuna che c’è la figura dell’amministratore di sostegno cui ricorrere per trovare un minimo di serenità per il futuro. Basta andare dall’assistente sociale del CPS che frequentiamo o da qualche patronato, come le ACLI per esempio. Poi dovremmo cominciare, se ne siamo capaci, a trovare il modo di dare loro quelle nozioni di “ economia domestica” che non siamo stati capaci di insegnargli. Ma è possibile che nei CPS si facciano corsi di fotografia, di bellezza, di tai chi e non si cerchi di renderli autonomi nella loro casa? Proviamo a richiederlo: ognuno di loro ha un case manager. Dovrebbe rendersi conto di questa esigenza: non vivranno sempre in famiglia. E dopo i 65 anni cosa faranno? Abbandonati a se stessi?

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Dopo tante testate contro il muro forse siamo anche un poco rintronati e vale la pena di riprendere fiato. Mi siederò sulla sponda del fiume e attenderò che tra le onde spunti la mano di qualcuno che chiede aiuto. Allora mi alzerò e anche con qualche sforzo trarrò a riva quel povero sfortunato, travolto dalla corrente della vita. Ma che sconcerto quando mi accorgerò che quella persona salvata avrà il mio volto e non aspetta altro. Passiamo la vita travolti dal fiume dei guai e delle emozioni: quando qualcuno ci può dare una mano non rifiutiamola ma aggrappiamoci, senza guardare di che colore è.

Tutto ciò che funziona, va bene!

Note:

QUARANTOTTESIMA SETTIMANA

Uno degli ostacoli maggiori all'interno del gruppo è rappresentato dal secondo passo quando si suggerisce di affidarsi ad un potere superiore per trovare un minimo di equilibrio. Ci atei, scettici o personalmente persone indifferenti di fronte a problematiche valoriali che ci prendono per una setta oppure persone vigorosamente anticlericali, tra le quali il sottoscritto, che annusano di mala voglia ciò che appare para-religioso... eppure dopo un poco l'esperienza di tutti permette di chiarire che anche un ateo può accettare la presenza di un principio superiore che lo può aiutare. Perché, dopo anni di delusioni non debbo umilmente accettare che il complesso delle nozioni medico- psicologiche sia una apparato superiore alle mie conoscenze al quale posso rivolgermi con fiducia? Perché le idee di tolleranza, attenzione umana e familiare non debbono essere filoni programmatici ai quali ricorrere ed utilizzare in senso terapeutico. Non c'è bisogno di essere dei beghini per riconoscere che siamo troppo spesso in posizione di esseri inferiori che devono accettare atri poteri superiori anche molto concreti. Lo è stato per me per esempio il cardiologo che mi ha operato al volo salvandomi la vita: non lo adoro come un Dio ma ringrazio chi me lo ha fatto trovare in una città sconosciuta e gli ha suggerito di intervenire. Ogni tanto un bel bagno di umiltà ci è utile e ci impedisce di commettere troppi errori facendoci credere di essere noi i padroni della nostra vita.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

C'è una splendida vignetta di Charlie Brown, il meraviglioso personaggio dei cartoons inventato da C.Schulz. Nella prima appare C.Brown sulla sua pedana da baseball, semisferica, pronto a lanciare e dice "Mi sento solo"...poi appare la terra e la sua figurina che in un fumetto continua "Mi sento solo". Nell'ultima è disegnata una notte stellata con migliaia di stelle e lui continua a dire "Mi sento solo". Commovente perché spesso tutti noi ci siamo sentiti soli ma è un'idea sbagliata: non siamo soli, facciamo parte del mondo e siamo immersi nell'universo. E tocca sempre a noi fare la nostra parte, anche se siamo minuscoli.

Note:

QUARANTANOVESIMA SETTIMANA

Una sera al gruppo, un amico mi ha domandato quale fosse la mia idea del potere superiore quali posto io avessi nel mondo, io che ero laico. La mia risposta era contenuta in una lettera che forse è ancora da qualche parte ma che grosso modo così poveramente argomentava. Io parto dal principio che dopo miliardi di anni un destino meraviglioso ha fatto nascere dal turbinio di mille stelle un seme di vita quale il mio, frutto di miliardi di anni di evoluzione degli altri semi e che il mio scopo era di essere il miglior albero possibile proveniente da quel seme. Io dovrei vivere cercando di comportarmi come se dovessi costruire la migliore edizione di me stesso, elevando al massimo le mie potenzialità e qualità e cercando di contenere i difetti. Non mi farò demoralizzare dai comportamenti malvagi e malefici della storia perché farò riferimento alle persone luminose che l'hanno abitata: prenderò a riferimento don Milani e don Mazzolari, A. Einstein e A. Schweitzer, i ragazzi della rosa bianca in Germania e persone come il Commissario Perlasca. In sostanza cercherò di essere una fiammella infinitesimale nel buio della notte eterna: questo tocca a me.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Fiducia, speranza e accettazione. Questa è la sostanza del nostro programma e si mescolano come in una buona pizza. Abbiamo bisogno della base giusta che è l'accettazione e gli elementi speziati che danno sapore cotti nel forno caldo della fiducia: Questi sono gli elementi su cui si basa la speranza. Giustamente voi mi direte che ci sono centinaia di pizze, che ogni ristorante offre la propria e che sono quasi tutte buone. Certamente ma tocca a noi decidere quale ci fa bene. Niente impedisce di provare anche le altre

Note:

CINQUANTESIMA SETTIMANA

Continuiamo a ripetere agli amici del Gruppo di continuare a venire anche se troppo spesso essi confondono il loro benessere con la speranza, o addirittura la pretesa di una rapida guarigione dei loro cari. Non ci occupiamo della guarigione delle persone con disagio mentale, ma della ricerca di un minimo di benessere per i loro familiari. Il gruppo funziona con il principio della goccia che scava anche la pietra più dura come spesso è la nostra cervice. Molto spesso siamo pieni di pregiudizi, di pessime informazioni senza alcuna base scientifica, di incontrollabili manipolazioni basate su teorie settarie e interessate. Nessuno deve guadagnare sulla salute mentale, proponendo improbabili cure medico-psicologiche con tecniche da imbonitore attuate tramite riunioni da carbonari e fantomatici corsi pagati fior di centinaia di euro. La scienza si fa seriamente e i risultati di vedono. Può darsi che fino ad ora, non sia ancora guarito il nostro caro, dopo anni di cure, ma quanti vengono recuperati, guariti o aiutati a vivere dignitosamente. Allora ricordiamoci di quello spaccapietre che dopo 99 botte riuscì a spezzare il masso che doveva servire per il Mosè al centesimo colpo. Non è stato il centesimo a romperlo ma la somma dei precedenti 99. Sarà la centesima parola che sentiamo a donarci la serenità?

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA

Non c'è sacrificio più grande di una cosa fatta contro voglia. Può capitare di essere di malumore perché siamo stanche, perché la nostra squadra ha perso, perché la parrucchiera ci ha fatto saltare l'appuntamento...ma una cosa è una momentanea arrabbiatura che è ben diversa dalla continua recriminazione sulle nostre sofferenze, dal rifiuto pervicace della situazione in cui ci troviamo. Certo, dicevamo che non c'è da ballare di felicità, niente fiesta, sangria e rock and roll, ma all'opposto, attenzione, puntualità, e umiltà. Stiamo imparando che per essere una persona con la quale ci piacerebbe vivere bisogna smettere di brontolare e accettare con tolleranza anche le cose sgradevoli e indesiderate. Se questa sarà la nostra visione della vita non cadremo in depressione ma saremo in armonia con tutto ciò che ci circonda attuando il nostro scopo nella vita. Ne sono sicuro!

Note:

CINQUANTUNESIMA SETTIMANA

Una delle serate di gruppo più divertenti è stata quando uno degli amici, peraltro dei più attivi, ha raccontato dell'impulso a gettare dalla finestra materasso con moglie dolorante sdraiata. E spesso questo amico diceva protestando: "ma è una vita di sacrificio continuo,".

Si lamentava arrabbiato ma diceva la verità: la nostra vita di familiari di persone problematiche è una vita "dedicata" quindi "di sacrificio nel senso più nobile". Noi persone meravigliose, caregivers dicono gli esperti, che ci facciamo carico dei nostri cari siamo persone che fanno (facere) cioè che è sacro (sacrum) come si vede dalla parola latina. Quante volte abbiamo detto: tocca a noi, questo è il nostro ruolo. Certo, potremmo anche scappare, come fanno molti o infischiarciene...ma è da noi? E' un comportamento degno di persone che sanno assumersi le proprie responsabilità che rispondono "presente" al richiamo dell'amore che li lega al nostro caro. Certamente potremo passare momenti sfibranti ma se quello che facciamo è in armonia con il nostro sentire allora vivremo in serenità anche tra le tempeste più alte perché la nostra barca è guidata dall'amore.

UN PENSIERO PER QUESTA SETTIMANA.

Non c'è migliore fine di un nuovo inizio.

Note:

Dicembre 2017