



## **RISORGERE A UNA NUOVA VITA DOPO IL MANIFESTARSI DEL DISTURBO MENTALE. PARLIAMO DI RECOVERY**

a cura di Paolo Bazzoffi

Il tema "Risorgere" affidato a questo numero di Sirene si accosta bene a quello di "Recovery". Entrambi hanno in comune il ritorno dalla morte alla vita. La recovery in psichiatria presenta però differenze sostanziali con la "resurrezione", evento immediato e irreversibile che vale la pena approfondire riportando alcuni tratti essenziali di un approfondimento sul tema della Recovery fatto dal Dr. Mario Serrano, direttore del Dipartimento di Salute Mentale, ASL 6 di Livorno. Ascoltiamolo:

**La Recovery non è qualcosa da raggiungere quanto soprattutto un viag-**

**gio, un processo complesso e non lineare, di cambiamento, una esperienza di crescita oltre la malattia. È un processo irripetibile per ogni persona. La sensazione è che “il peggio è passato”: un modo di vivere in cui si riguadagna fiducia in sé e si sviluppano aspettative positive. Si riorganizza il senso di sé: stima di sé, efficacia personale e luogo interno di controllo**

Recovery è un concetto elaborato dal movimento dei diritti e per la vita indipendente dei disabili che guarda alla salute come Autodeterminazione ed inclusione sociale. È la nuova fase trasformativa del concetto di Salute Mentale, la fase in cui gli utenti prendono la parola.

Negli ultimi 20 anni l'esperienza della malattia è diventata sempre più parte della vita stessa: quando la malattia da evento diventa condizione le cose cambiano e la questione del senso soggettivo dell'esperienza non si esaurisce nel giudizio di benessere, ma penetra nella malattia stessa in quanto richiede al malato un lavoro di integrazione e di riformulazione della propria immagine ed identità.

Il concetto di Recovery ridà valore alla soggettività recuperando in modo originale la questione della responsabilità, mettendo a fuoco sia la singola responsabilità all'azione che la responsabilità collettiva del cambiamento. La Salute Mentale diventa qualcosa che non si può né comprare sul mercato né pretendere dallo Stato: diventa un bene comune che si può produrre responsabilmente ma solo facendolo insieme: una speranza di superamento di ogni forma più o meno liberale di paternalismo medico.

**I resoconti dei pazienti tendono a valorizzare il fatto che siano gli utenti stessi a decidere di riprendersi.** Anche se è opinione condivisa che a lungo andare la Recovery finisca per incidere anche su durata e frequenza dei sintomi, essa non è contraddetta dal verificarsi di episodi di riacutizza-



zione in quanto l'essere guariti non è posto in contraddizione con l'essere stati malati.

Per quanto sia un processo continuo si possono evidenziare anche delle **fasi della Recovery**: dello shock, della passività, in cui si subisce, della rabbia e della lotta contro la disabilità, dell'accettazione e dell'empowerment, in cui si valorizzano elementi della propria esperienza.

La letteratura sulla Recovery incomincia ad essere abbondante. Sono stati identificati diversi elementi comuni ai vari percorsi: la ripresa di aspettative sul futuro, il superamento della negazione della malattia, l'accettazione della nuova condizione, il coinvolgimento, l'atteggiamento attivo, la rivendicazione di un senso di sé positivo (insieme di supporto e di partnership).

### **Quali sono i segni che permettono di identificare l'inizio di un processo di Recovery?**

Alcuni segni sono soggettivamente percepiti dagli utenti: l'esistenza di progetti di vita, la fiducia nelle proprie capacità di iniziativa, l'organizzazione piacevole del tempo libero, l'armonia con l'ambiente, la sensazione di benessere vitale, la stima di se stessi, la percezione del futuro, la riduzione dello stigma interno.

Altri segni sono più oggettivabili: il ricoprire un ruolo valido e soddisfacente, la realizzazione di relazioni significative, la riduzione e/o il controllo dei sintomi, il miglioramento della salute fisica.

### **Cosa è che facilita la Recovery?**

**Il Sentirsi come una persona:** autoefficacia, assunzione di responsabilità.

La speranza, significato esistenziale e prospettiva: lo stabilire obiettivi, il col-



tivare aspettative positive, il sentire il rispetto e la fiducia.

**La possibilità di compiere scelte:** la varietà di opzioni per soddisfare i propri bisogni, la presenza di supporti.

**L'autonomia:** l'attribuire importanza all'esperienza degli utenti, l'autodeterminazione, le relazioni in termini di partnership, il riconoscimento dei propri diritti e dell'unicità della propria persona.

**Le relazioni sociali:** le reti sociali estese, l'esistenza di almeno un legame significativo, il supporto reciproco familiare, programmi mirati all'assunzione sociale di ruolo, il rispetto per le preferenze dell'utente, le facilitazioni negli



ambienti sociali.

**Il supporto dei pari:** i modelli diversi di supporto del gruppo, l'identificazione con modelli positivi, i servizi gestiti da utenti, gli utenti inseriti come operatori nell'interno dei servizi.

**Il sistema dei servizi:** i bisogni degli utenti al centro del progetto, la presenza di facilitazioni integrate, il sapere che le opinioni degli utenti contano, la tolleranza per la diversità. La responsabilità sulle cure, la ospedalizzazione come ultima ratio, un rapporto di partnership tra gli operatori e gli utenti, l'integrazione con programmi individualizzati, programmi informativi per utenti e loro familiari, interventi tempestivi e proattivi.

**Il personale dei servizi:** le relazioni caratterizzate da continuità, disponibilità, comprensione, affidabilità, onestà, apertura e convincimento della possibilità di ripresa, l'ascolto, la credibilità, autenticità, rispetto, supporto, interesse, responsabilità, umiltà. L'attenzione alle differenze culturali, l'incoraggiamento all'autonomia e all'empowerment, la formazione e aggiornamento continui, il coinvolgimento degli utenti nei programmi formativi degli operatori.



**Progetto Itaca Firenze è un Associazione di Volontariato che promuove una visione positiva nel campo della Salute Mentale. Offriamo gratuitamente servizi di Riabilitazione per giovani affetti da disturbi psichiatrici e iniziative di sostegno ai familiari, oltre a progetti di Informazione e Prevenzione.**



# DIGITAL4MIND: IL PROGETTO SCUOLA TORNA NELLE SCUOLE

a cura di Antoinette B.

Dopo un anno di pausa forzata, in un momento in cui la pandemia ha cambiato notevolmente i comportamenti individuali e i rapporti interpersonali, siamo tornati a parlare della salute mentale nelle scuole con la nostra nuova proposta, Digital4Mind, un Webinar Live che si rivolge agli studenti delle scuole superiori. È un'alternativa ai nostri incontri in presenza ed è stata realizzata grazie al contributo di Fondazione Vodafone e Assicurazioni ALG. Gli incontri quest'anno coinvolgono le tre città Milano, Firenze e Napoli, e si svolgono nei mesi di marzo e aprile. Al momento hanno partecipato già due scuole fiorentine. Gli obiettivi principali di questi incontri online sono gli stessi dei nostri incontri in presenza: informare sui fattori che influenzano la salute mentale, i disturbi, i segnali e i campanelli d'allarme, quando richiedere l'aiuto e l'importanza della cura.



## IL CORSO FAMIGLIA A FAMIGLIA (FAF),



a cura di Angela e Paolo B.

Per noi volontari del Corso Famiglia a Famiglia (FaF) questo periodo di pandemia non è stato un tempo perduto. È vero, non si sono potuti tenere i corsi per i tanti familiari che ci hanno richiesto aiuto e questo è stato motivo di grande rammarico, però con l'aiuto delle chat whatsapp siamo stati in grado di fare rete con i famigliari dei corsi del passato e con quelli che si sono iscritti al prossimo corso, fornendoci vicendevolmente conforto, mantenendo viva la speranza e la certezza che possiamo farcela di fronte alla malattia psichiatrica.

Per spiegare cosa sia il corso FaF a chi ancora non lo conosce, ma soprattutto per far vivere le emozioni positive che esso genera, oggi vi proponiamo la testimonianza della zia di un ragazzo di 32 anni con problemi psichiatrici:

- ***La partecipazione al corso FaF mi ha resa capace di comprendere meglio il disagio di mio nipote e le sue necessità, anche in relazione alla comunicazione con lui, che affronto con maggior coraggio. Ho imparato dagli altri familiari e dalle loro esperienze. Ad esempio ho imparato a non cercare di stimolare il familiare ammalato quando è stanco, sofferente e bisogno di silenzio.***
- ***Ogni volta che vado al corso, entro con il magone ed esco***

***con il cuore alleggerito. Le storie dolorose degli altri familiari affrontate con ammirevole coraggio, la forza che emerge dagli incontri, mi ha aiutata a rafforzare me stessa e a non essere un problema nel problema, ma un supporto per mio nipote che soffre e per la sua famiglia. Ho notato maggiore interesse per il corso anche da parte dei genitori di mio nipote, via via che ne parlavo, lezione dopo lezione. Nel ruolo di zia non posso cercare aiuti di specialisti, ma ho lanciato il sasso nel lago parlando di Itaca, come possibile luogo di riferimento.***

- ***Il corso è stato illuminante. Semplici ma non banali informazioni hanno fatto sì che io potessi approfondire le mie***

**conoscenze fondamentali sulla malattia mentale, anche con esempi pratici e seminari di approfondimento. L'aggiornamento su tanti temi fornito dai formatori è stato trasmesso con passione ed è giunto a noi familiari con chiarezza e con ricchezza di particolari.**

- **L'empatia che si è sviluppata tra i familiari e tra familiari e formatori ci ha resi molto sensibili e più capaci, almeno per quanto mi riguarda, nel comprendere cosa accade in tutte le famiglie nelle quali la malattia mentale è presente. In breve, tutte le famiglie si somigliano fra loro. Da ognuna si può imparare cosa fare e soprattutto gli errori da non fare.**
- **Ho superato, con l'aiuto dei formatori, il complesso di aver contribuito all'aggravamento della malattia di mio nipote con il mio esempio di vita, poiché mi ponevo con lui come un modello irraggiungibile. Ora ho compreso che la persona sofferente di un disturbo psichiatrico non è colpevole della propria malattia. Per noi familiari occorre tanta pazienza e occorre smettere di sperare in un miglioramento veloce del proprio caro che soffre.**
- **Seguendo il corso ho rafforzato la mia convinzione che qualsiasi scambio di informazioni e di emozioni è utile e che il vero**

**problema è rimanere isolati.**

- **Dico a tutti che occorre provare per credere. Tutto il dolore che ho provato per la condizione di mio nipote ammalato, che determinava in me l'impossibilità di distrarmi, di essere allegra, di gioire, perché sentivo che questi sentimenti positivi erano un privilegio che non è toccato a mio nipote, si è sciolto in un abbraccio di solidarietà non fine a se stesso. ma stimolante è rincuorante.**
- **Durante gli incontri FaF nessuno giudica, ma tutti si mettono nei panni degli altri, che sono un po' anche i propri.**
- **Quello che più mi ha fatto cambiare nel frequentare il corso, è stato comprendere che insieme si possono cambiare le cose, prima dentro le nostre coscienze, poi al di fuori, con un passaparola che diventa un passa speranza, senza illusioni, ma con sana consapevolezza che la strada è lunga ma lastricata di piccoli e grandi traguardi raggiungibili.**





## STRESS, NOIA, PANICO: LA PANDEMIA STA DIVENTANDO ANCHE UN'EPIDEMIA PER LA SALUTE MENTALE

**DimENTICARSI quello che si voleva dire a metà frase. Non riuscire a richiamare alla mente un nome o un volto. Entrare in una stanza per fare una cosa e non sapere più cosa. Avere la sensazione di non ricordarsi neppure più come era la vita prima. Sono alcuni degli effetti dello stress da pandemia sul cervello. Neppure i peggiori. Questo anno nella morsa dell'epidemia di Covid, infatti, ha avuto un impatto molto pesante sulla nostra salute mentale.**

«Il nostro cervello è molto bravo a imparare cose diverse e a dimenticare quelle che non sono prioritarie» dice Tina Franklin, neuroscienziata del Georgia Tech. Dunque ha messo a riposo i meccanismi che attivava per fare cose come prendere l'autobus e andare al ristorante, e si concentra sul mantenere la distanza sociale e comportarsi in modo da evitare il rischio contagio. Per questo non ci ricordiamo più tante cose legate alla vita "di prima".

«Andiamo tutti in giro con **qualche lieve forma di deterioramento cognitivo**» aggiunge Mike Yassa, un neuroscienziato della Università della California Irvine. «Sulla base

delle nostre conoscenze del cervello, sappiamo che due cose gli fanno molto bene: l'attività fisica e le novità. Mentre una cosa che gli fa molto male è lo **stress cronico e perpetuo**». Vivere in pandemia significa dunque - aggiunge ancora Tina Franklin - «esporre continuamente le persone a microdosi di stress imprevedibile». E questo stress continuato modifica le regioni del cervello che controllano le funzioni esecutive, l'apprendimento e la memoria. Anche se non ce ne rendiamo conto, lo stress finisce per danneggiare le nostre funzioni mentali.

Il filo che collega le nostre varie risposte emotive alla pandemia è **la nostra comune esperienza di perdita**. Non tutte le nostre perdite sono della stessa entità, ma quasi tutti sono alle prese con la perdita: di persone care, di mezzi di sostentamento, di esperienze di vita fondamentali. C'è la perdita del futuro che avevamo immaginato per noi stessi, la consapevolezza che il mondo come lo conoscevamo una volta non sarà più lo stesso. «**Molte persone dicono di provare una pesante tristezza, ma quello che stanno descrivendo è il dolore**», ha sintetizzato lo psi-

cologo David Kessler sul Guardian. Il problema è che **molte persone non sanno nemmeno identificare questo dolore "indiretto" e quindi non possono né rielaborarlo, né sanarlo. E il dolore non rielaborato fa malissimo alla salute, non solo mentale.** Spesso consuma le persone. Succede quando le persone mancano di sostegno sociale e quando le circostanze della morte di una persona sono difficili per altre ragioni. È normale dopo aver subito un lutto sentirsi in colpa, ma nella pandemia molte persone sono lasciate a chiedersi se hanno trasmesso il virus che ha ucciso la persona che amavano, e **molti sono tormentati**

**dalla consapevolezza che così tante morti di Covid avrebbero potuto essere evitate. Il tutto è acuito dall'isolamento.**

Che fare dunque? **Dobbiamo trovare forme per condividere e riconoscere il nostro dolore. È uno dei motivi per cui la preghiera di Papa Francesco nella Piazza San Pietro vuota, un anno fa, è stata così potente e toccante: ha reso tangibile il dolore di tutti. Abbiamo bisogno, atei e credenti, di altri momenti così: che ci aiutino a riconoscere il nostro comune senso di perdita. Senza negare il dolore, ma dandogli un senso condiviso.**



**Nel mondo  
vivere con fede al tempo del Coronavirus**

# WIN & ITACA, PER LA MENTE CON GUSTO

a cura di Valeria

“Win & Itaca, per la mente con gusto” nasce dall’idea di Fondazione Itaca di realizzare la prima asta nazionale di Progetto Itaca, promossa con la partecipazione di tutte le 15 sedi, con l’obiettivo di unire divertimento e filantropia.

Dal 26 aprile al 10 maggio 2021 sul sito di Finarte, una tra le più prestigiose case d’aste in Italia, sarà possibile fare offerte per aggiudicarsi i lotti in palio. L’ultimo giorno, il 10 maggio, l’asta si concluderà con una battitura finale live, alla quale si potrà partecipare sempre online. L’obiettivo, è di raccogliere fondi per lo sviluppo dei Club Itaca.

Per Itaca Firenze hanno già assicurato il loro contributo alcuni tra i marchi più prestigiosi della Toscana, nonché fedeli sostenitori di Itaca. Tra questi, solo per citarne alcuni, Antinori, Frescobaldi, Tenuta San Guido, Tenuta di Torre a Cona, MarioLuca Giusti, Cibreo, 4 Seasons, Delizie Deliziose, Guglielmo de’ Micheli, Francesca Marzotto Caotorta, Luigi Malenchini, Gherardo e Valera Flacomio nardi Dei e Luisa Via Roma.



## LA PAROLA AI SOCI DI CLUB ITACA

### RISORGERE: DESCRIVI UN FATTO DELLA TUA VITA DOPO IL QUALE È STATA NECESSARIA UNA RINASCITA

Io ho avuto bisogno di una bella scossa forte dopo l'incidente storico che ho avuto! Avevo solamente 21 anni e ho rischiato la vita, mi sono risvegliata dopo quale giorno in ospedale e ho visto intorno a me 2 infermieri carini. Un uomo e una donna, ma dopo circa 5 minuti mi sono riaddormentata. Io a distanza di anni mi ritengo una persona "diversa" più forte, più capace di affrontare la vita anche nei momenti

più bui! **All'inizio ero come la bella addormentata nel bosco, non ricordavo niente, poi con l'aiuto dei miei genitori ho avuto un risveglio facile e un po' lungo ed ecco la risalita, avevo l'appoggio e l'affetto immenso di loro e ho avuto bisogno di capire tante cose che non mi tornavano del mio passato! Tutt'oggi porto la ferita dentro di me e sul mio corpo ma fanno parte di me, della**





**mia vita. Mi c'è voluto del tempo per accettarmi ma ora mi accetto ed è stato un miracolo trovare persone a Club Itaca carine e dolci che anche oggi mi sostengono sono veri amici.** Ho imparato che i problemi vanno affrontati e mai farsi del male con farmaci e mix di altre cose oppure ancora peggio voler togliersi la vita. La cosa è stupenda soprattutto quando hai davanti a te anni da vivere, magari con qualche problema, ma non importa stringere i denti e andare avanti. Anche con l'aiuto della preghiera nel dolore ti aiuta a rafforzarti. Io sono fortunata, e anche se a volte mi lamento non mi manca niente. Ho amore e tanta pazienza intorno, sono circondata da persone vere che mi accettano per come sono: un po' testarda, a volte lamentosa, ma anche simpatica; insomma, per me è stata una risalita e mi è servita a stare bene come una vera donna, insomma non si può aver e tutto dalla vita ma basta avere tanta forza per vincere ogni volta che scendi giù per poi prendere lo slancio e riaggrapparti ad una nuova giornata. ANONIMO

Ho diviso la vita in 2 parti. Il prima ed il dopo ed ho dovuto faticare parecchio per tornare a livello in cui sono ora. Ogni singolo passo mi è costata enorme fatica, alzare una gamba, mettere un passo dopo

l'altro mi ha richiesto molto sforzo, anche perché le cose andassero per il verso giusto. Una grande fatica, immane, immensa e dura, senza nessun calore e nessun abbraccio, nessuno sconto. Tocca a te, sei solo. Tu che puoi far andare le cose come ti servono. Solo responsabilità pura e qualche attimo di dolcezza preso da un tenero orsetto peloso chiamato Lapo e quando non ce la fai più e tutto si confonde, il bene e male, la responsabilità e la gioia (assai poca), tocca sempre a te e non ti rimane altro che andare. Vai sperando per il meglio come un arcobaleno FRAV

Ne ho avute tante di queste situazioni che non ero sicura di rinascere, ma per fortuna sono stata aiutata. Le persone che mi hanno aiutata sono stati i mie genitori, il mio ex educatore, l'educatrice che ho ora ed il centro diurno e Club Itaca che frequento. Le mie sofferenze maggiori comunque erano a scuola perché erano troppe le ore che io stavo lì dentro, ma il progetto era tutto fatto per il mio bene ed è stata molto dura risolvere sia con le buone che le cattive. Sono rinata perché ho trovato una amica al Club che mi vuole molto bene ed è tanto legata a me ed io a lei, comprendendoci al volo. I momenti burrascosi ci sono sempre, però molto meno perché ora grazie al



Club soffro poco e quando piango dopo un minuto mi passa quasi subito; si all'incirca è così. CHIARA M

Abbiate la forza di dire "io voglio stare bene" perché il primo passo parte sempre da noi stessi. Abbiate il coraggio di amarvi, porre al primo posto la vostra felicità. L'essere umano ha la forza di rialzarsi sempre se lo vuole davvero ed io davanti a me, ho delle persone bellissime che di fronte agli ostacoli hanno saputo combattere come dei veri guerrieri. Siete una bellissima famiglia. CECILIA

Io anni fa ho rischiato di morire per un incidente con un ragazzo, sono andata all'ospedale e potevo morire dissanguata se la mia mamma non avesse chiamato l'ambulanza. Mi sento in colpa e mi vergogno ma sono fortunata perché sono viva. Sono stata ripresa per i capelli e questa esperienza però fa sempre male. È probabile che forse dovrei parlarne di più per poi

essere più tranquilla con gli uomini, cioè fidarmi di più. Ancora purtroppo non sono riuscita ad risalire ma non mi arrendo. Però bisogna andare avanti, avere la forza. Dovrei perdonarmi dello sbaglio fatto perché vivere con il rimorso è brutto, vorrei non avere paura e non chiudermi in me stessa come un riccio. ANONIMO

Un fatto è stato il Don Milloschi detto da noi ragazzi il "Millo", il quale mi faceva ridere a crepapelle facendo il cowboy Arturo e l'Indiano bello con il chiodo nel cervello. Ero ragazzo e avevo tanta voglia di ridere e vivere. In classe ero isolato e l'amicizia che avevo alle superiori è stato Francesco S. Ma il Millo era veramente incredibile e faceva morire dal ridere. Io ho reagito con grande forza di volontà e ho recuperato 2 anni di bocciatura e alla fine ho preso la maturità. Anche all'Accademia di Belle Arti a Firenze avevo voti bassi ma a Carrara ho recuperato terreno e alla

fine ho preso 107 ed ero già in cura dallo psichiatra. Questa amicizia con Millo mi ha aiutato tanto e mi manca molto. Sono andato a trovarlo anche di recente ma la risalita è sempre dura. Purtroppo sul lavoro ho avuto molti problemi e mi sono molto abbattuto. Quindi non sempre si può risalire. Ci vuole un tocco magico per risorgere; può essere una persona o un fatto ben preciso. Comunque sono laureato in Accademia della Belle Arti in scultura. A me piace anche fare le vignette e quando me lo chiedono per il nostro periodico Sirene, le faccio. Mi piacerebbe fare sempre più vignette come quando ero in vacanza al mare dove ne ho fatte tantissime. Anche quando il Milo diceva a tutti "Luca ha fatto la vignetta!" ero molto allegro. Poi mi sono venute le paure. Di "Millo" se ne trova uno solo nella vita: questa persona come per magia mi aiutava e mi rafforzava, mi diceva che contavo e valevo molto. Quindi, per concludere, quando accade qualcosa che stimola la mia fantasia mi sento veramente risollevato e me stesso. LUCA M.

Nella mia vita mi sono trovata due volte ad affrontare una crisi e una rinascita, una volta a 22 anni e una volta a 25. A 22 anni, mentre studiavo all'università, ho passato un periodo di grande crisi, in cui mi

sono trovata improvvisamente ad affrontare dei problemi di tutta la mia vita che non avevo mai affrontato. È stata la crisi del passaggio della giovinezza all'età adulta. Di colpo cominciai a dover fare i conti con problemi irrisolti della mia infanzia e adolescenza e mi trovai a dover affrontare delle questioni irrisolte della mia vita. Di quel periodo mi tornano in mente vecchissimi ricordi e situazioni non risolte. Era un periodo molto caotico in cui pensavo che non avevo fatto niente nella mia vita e mi sentivo una incapace. Durante questo periodo ho scoperto di essere malata e questo mi ha portato a rivedere e rileggere la mia vita in luce della mia malattia. Riuscii a uscirne cercando dei valori morali e ponendomi degli obiettivi. Giorno per giorno penso ai miei miglioramenti e ogni piccolo miglioramento che facevo, sia nei rapporti con gli altri che nella mia vita personale. La seconda volta in cui ho affrontato una rinascita è stato nel 2012 dopo la laurea triennale quando ho dovuto affrontare un fatto molto brutto. Un gruppo di compagni dell'università che all'inizio mi aveva illuso con una falsa amicizia, all'improvviso mi abbandonò. I miei compagni smisero di salutarmi e di rivolgermi la parola, così di colpo e senza motivo, senza che tra noi fosse successo niente, soltanto per un loro as-

surdo egoismo, senza spiegazioni. Quell'esperienza per me è stata un colpo durissimo che ha cambiato per sempre la mia vita. Ho passato un anno e mezzo in solitudine totale, sempre mai con nessuno, mentre i miei ex-compagni facevano finta di non vedermi. Anche se ora dico una cosa fatta, vorrei dire che una delle compagne che non mi salutava era guarita dopo un tumore cerebrale avuto solo un anno prima. Questo mi ha fatto riflettere su quanto possono essere cattive anche le persone malate. È falsa l'idea che le persone che hanno gravi malattie diventano più sensibili verso la vita, su come sia ingiusto parlare sempre dei malati mentali e dei disabili come vittime di bullismo mentre esiste anche una forma di bullismo opposta. Esiste anche una forma di bullismo silenziosa. Sono riuscita a risalire perché convinta che la vita ha senso sempre, quindi anche in una situazione assurda in cui sem-

bra che la vita non abbia senso. Ho deciso di riprendere in mano la mia vita perché volevo viverla anche nella sofferenza. ANONIMO



**LA MALATTIA MENTALE È INCURABILE?  
È UNA FOLLIA PENSARLO!**

**CHIAMA FARO ITACA  
371 33 58 465**

Informazioni, ascolto e conforto  
sul disturbo psichico e su come affrontarlo



PROGETTO  
**ITACA**  
FIRENZE

PER LA MENTE, CON IL CUORE.

Associazione di Volontari per la Salute Mentale  
[www.progettoitacafirenze.org](http://www.progettoitacafirenze.org)



## 5 luglio

Adesso che 'l tempo è passato,  
simile al lampo nella pioggia,  
la quale d'allor ancora batte,  
rivversa ogni goccia sull'alma mia,  
io cerco l'oblio, eppur invano.  
Giacché il trapasso, nella memoria,  
ritorna ancora, e ancora,  
così il ricordo d'ogni goccia  
su visi di gente a me care.  
Morii; e della rinascita la via  
fu ardua, ché ancor i segni porto,  
esterni e dentro al mio stanco cuore.

E la vita ripresi:  
prima in ospedale e in varie "case";  
poi fuori, e ancora dentro le mura.  
E voi, che accanto a me  
stavate, siete l'unica ragione  
della seconda vita.  
Poi la scuola e i verdi  
prati; i locali; la montagna e 'l mare.  
Vivevo, felice, ogni emozione,  
desiderando solo  
viverne un'altra, che capitava.  
Ma nel futuro  
che cosa succederà?  
Il ricordo della mia prima morte  
o il viver seguente?  
Sol il tempo lo dirà,  
incerto infine alla fine certa.

Luca Vitali Rosati

## TESTIMONIANZA

a cura di Cecilia - Tirocinante

Ho iniziato questa esperienza a fine Febbraio e nel momento in cui ho conosciuto questa grande famiglia il tempo sembra essersi fermato. Sono stata accolta calorosamente fin da subito. Con chiunque mi presentassi percepivo l'interesse nel capire chi fossi, da dove venissi e chi ero realmente. La cosa che mi ha colpito fin dai primi giorni è stata la sincerità di ognuno: se una mattina si svegliano e non stanno bene lo dicono, se il giorno prima hanno fatto qualcosa che li ha fatti stare bene lo raccontano. Sembra una cosa banale ma mi ha fatto riflettere su come in realtà io non lo faccia mai. O meglio, esprimo le mie emozioni e il mio stato d'animo solo se qualcuno di fidato me lo chiede, altrimenti tendo a nascondere quello che provo realmente. Qui mi sono resa conto di quanto invece sia importante far sapere agli altri che stiamo bene o che stiamo male, anche se non ce lo hanno direttamente chiesto. In questo modo la persona con la quale ci rapportiamo è in condizione di capire chi siamo e perché, quel giorno, ci comportiamo così.

Il modo in cui è strutturata la giornata mi permette di conoscere i Soci in tutte le loro sfumature. Imparo a comprendere ciò che piace o non piace e questo "contatto" aiuta sia me, che loro, ad aprirsi nel modo più sincero possibile. Ogni attività che viene svolta è decisa insieme, senza distinzione tra "me" e "te". Nessuno ha un ruolo più o meno importante dell'altro: si lavora in-



sieme per portare a termine il compito da noi scelto. Perciò, indipendentemente dal lavoro che ci spetta (che sia tenere puliti i bagni, fare accoglienza, cucinare, apparecchiare) ogni giorno si ha la possibilità di imparare qualcosa di nuovo l'uno dall'altro. Per esempio, grazie ad una Socia che mi ha affiancato in cucina ho imparato a fare una buonissima parmigiana, che ha ricevuto un sacco di complimenti anche dalla mia famiglia! Nel pomeriggio viene dato più spazio alla creatività e alla voglia di imparare anche cose mai fatte prima. Io a 24 anni ho imparato a fare l'uncinetto e non credevo che potesse piacermi così tanto! A volte si ha bisogno di riscoprire cose semplici per rendersi conto di quanto si possa essere felici veramente con poco. E questo l'ho notato anche grazie al corso di Scrittura creativa. Vengono prodotti testi, racconti e commenti che ogni volta mi sorprendono: la stessa sincerità che ho descritto prima è riflessa anche in quello che si scrive. Questo non è solo un mezzo per conoscersi meglio, ma è anche uno strumento che serve per raccontare cose che invece a parole sarebbero difficili da esprimere.

Visto che il mio tirocinio sta per concludersi ho una piccola richiesta: posso nascondermi in cucina per continuare a rimanere con voi ancora per un po'? Vi voglio bene!



Il Covid ha traumatizzato la nostra realtà, in special modo ha colpito chi soffre di malattie psichiche. Aiutaci a sostenerli.



NON C'È SALUTE  
SENZA SALUTE MENTALE

**DONA ORA**

IT 98W 0503 4028 010 0000 0001 033

[www.progettoitacafirenze.org](http://www.progettoitacafirenze.org)

PROGETTO  
**ITACA**  
FIRENZE  
PER LA MENTE, CON IL CUORE.





## COME SOSTENERCI

### IN BANCA



Bonifico su Banco BPM

IBAN

IT 98 W 0503 4028 01 0000 0000 1033



### CON ASSEGNO BANCARIO CIRCOLARE

intestato a

PROGETTO ITACA FIRENZE ONLUS

### VERSAMENTO SU C/C POSTALE



Su Conto Corrente N. 1003630801



### LASCITI

Chiamare in sede o inviare un'email,  
chiedendo di essere contattati dal  
Direttore o dal Legale Rappresentante

### 5X1000



Nella Dichiarazione dei Redditi  
indica il nostro Codice Fiscale

94195140481

### Consiglio Direttivo

**Presidente** Francesco Salesia;

**Vice Presidente** Paolo Orlando;

**Consiglieri** Sofia Uzielli, Franco Cammarata,

Sara Piccolo, Chiara Lodovichi, Livia

Frescobaldi, Tita Bosio, Serena Lenzi, Valeria

Angeli, Paolo Bazzoffi, Maurizio Faggi

**Presidente Collegio dei Revisori**

Alessandro Antonio Giusti

PROGETTO ITACA MILANO - 02.62695235

PROGETTO ITACA LECCE - 392.9697035

PROGETTO ITACA PADOVA - 049.8755597

PROGETTO ITACA GENOVA - 010.0981814

PROGETTO ITACA PARMA - 0521.508806

PROGETTO ITACA ROMA - 06.87752821

PROGETTO ITACA NAPOLI - 081.18962262

PROGETTO ITACA CATANZARO-

353.3842102

PROGETTO ITACA TORINO - 328.7863815

PROGETTO ITACA PALERMO -

091.6714510

PROGETTO ITACA BOLOGNA -

389.2320515

PROGETTO ITACA BRESCIA - 366.2182131

PROGETTO ITACA MOLISE - 331.2205080

PROGETTO ITACA RIMINI - 338.8079148

**PROGETTO ITACA FIRENZE - ONLUS**  
**Associazione di Volontari per la Salute Mentale**

**Corso Italia 32 - 50123 Firenze**

**Tel. 055 0672779 - Cell. 331 8265755**

**info@progettoitacafirenze.org - www.progettoitacafirenze.org**