

FARE RETE - FARE ASSIEME

✦ ols.farerete@gmail.com ✦



COMITATO MANTOVA SOLIDALE
ONLUS

PER L'ACCOGLIENZA E IL SOSTEGNO A SOGGETTI IN CONDIZIONI DI FRAGILITÀ

Newsletter N. 2

dicembre 2024

EDITORIALI

TEMPI DURI PER LA NOSTRA PSICHE!

di Alessandra Varini

Intervento della Presidente di OLS al convegno del 10 ottobre "Buone risorse nel contrasto alla crisi"

Viviamo in tempi difficili, in una società sempre più aggredita da guerre, cambiamenti climatici, pandemie, che ci inducono a chiuderci in noi stessi e a fare i conti con l'incertezza riguardo al futuro, e in solitudine. L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che entro il 2030 i disturbi mentali saranno tra i più diffusi nel mondo. In larghe fasce, soprattutto giovanili, emergono forme di sofferenza psico-sociale, come l'ansia, il panico, i disturbi bipolari, di personalità, disturbi alimentari, e ritiro sociale. La realtà viene spesso percepita vuota di senso e i disturbi di cui sopra si mescolano sempre di più a forme di vecchie e nuove dipendenze alla ricerca di un'illusoria e facile soluzione immediata.

In questa newsletter puoi trovare le seguenti rubriche:

EDITORIALE

IL GRUPPO CHE CURA

A SCUOLA DI BENESSERE

WELFARE CULTURALE

AREE CRITICHE

TERRITORI

BUONE PRATICHE

INTRECCI

LA LETTERATURA DEL BENESSERE

DOCUMENTI, ARTICOLI ED EVENTI

Tempi duri, insomma, per la nostra psiche!

L'Associazione Oltre la Siepe si sta impegnando attivamente, insieme ad altre realtà associative, e all'Azienda Sanitaria del nostro territorio, ad organizzare e proporre occasioni di riflessione, di sensibilizzazione, di conoscenza e di condivisione.

Uno spazio particolare ci ha aiutato in questo progetto ambizioso: il Co-Lab, officina di iniziative e proposte dove gli strumenti e i materiali sono stati ricercati nelle risorse di operatori del servizio, di familiari, e di utenti in cura presso le nostre strutture riabilitative.

Dietro il grande impegno è sottesa la convinzione che la condivisione all'interno del Co-Lab stimola progetti e conduce, seppur a piccoli passi, verso una nuova idea di salute mentale.

Così si potrà dare senso e orientamento al bisogno palese di cambiamento nel percorso di cura, intendendolo non solo come terapia "ma come realizzazione di contesti e condizioni che permettano alla persona di prendersi cura di sé e degli altri". Questa è un'utopia illuminante, ma un'utopia possibile, che noi perseguiamo secondo i principi ereditati da Franco Basaglia.

Lo scorso anno, il 29 settembre eravamo tutti qui, per discutere di ESP, del valore esperienziale della soggettività, delle reti di cura, della ridefinizione del rapporto tra i vari attori del benessere mentale. Oggi anche Mantova può contare su quattro ragazze che si sono impegnate nel seguire una formazione proposta dalla Regione Lombardia e tra poco inizieranno un tirocinio nei vari spazi del servizio a cui saranno assegnate.

In una società così individualista la figura dell'ESP che oggi sarà approfondita, rappresenta invece la tensione umana e sociale di riscatto della comunità dei pazienti, collocandosi all'opposto di

quella prevalente nella società in cui oggi viviamo.

L'ESP passa da un vissuto difficile, doloroso, spesso drammatico, alla consapevolezza di sé, delle proprie fragilità e risorse, attraverso un percorso con parecchie pietre di inciampo e, alla fine, trasforma quell'esperienza in dono per chi è ancora in cammino.

Credo si possa affermare che vale davvero la pena di inseguire con tenacia il proprio miraggio: a volte non sono solo allucinazioni (tanto per restare in tema!) qualche volta l'oasi là lontano esiste davvero!



RIDIAMO UMANITA' ALLA SOFFERENZA MENTALE

Associazione Self Help San Giacomo o.d.v.

MANIFESTO PER UNA UTOPIA POSSIBILE

LA SITUAZIONE OGGI

Una sofferenza estesa, un sistema inadeguato!

La sofferenza mentale è in continua espansione. L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che entro il 2030 i disturbi mentali saranno i più diffusi nel mondo. In larghe fasce soprattutto giovanili emergono forme molteplici di sofferenza psico-sociale quali ansia, panico, disturbi bipolari, disturbi borderline, disturbi di personalità, disturbi alimentari, ritiro sociale, forme di aggressività e di autodistruzione. Il suicidio rappresenta la terza causa di morte tra i giovani dai 15 ai 29 anni. I disturbi psichici si mescolano a forme di vecchie e nuove dipendenze in un disperato intreccio fra fuga da

una realtà percepita vuota di senso e ricerca di una illusoria ricompensa immediata. Un vero e proprio «mal di vita contagioso» cui la recente pandemia e il modo con il quale è stata affrontata ha fatto da moltiplicatore. Un senso di impotenza, abbandono, solitudine pervade chi, come le famiglie, si trova a convivere con tanta sofferenza. A fronte di tale situazione il sistema di prevenzione, cura, riabilitazione incentrato sui Servizi Psichiatrici e delle Dipendenze appare sempre più inadeguato e impotente. L'apertura di strutture neo-manicomiali ha rappresentato il punto di arrivo inevitabile di processi di cronicizzazione favoriti da un approccio che, sotto l'etichetta della "malattia", ha confinato la sofferenza mentale nell'ambito sanitario-assistenziale e di controllo sociale

Per ulteriori approfondimenti

IL FILO ROSSO

di Bruno Miorali



In questo numero, trovate:

- a)** l'esperienza liberatoria dei gruppi di auto aiuto creati per gli uditori di voci. In questo contesto la cura passa per l'accettazione di sé, il rispetto, la solidarietà e il recupero del controllo sulla propria vita. Il progetto di un gruppo di ascolto rivolto ai detenuti per cominciare a pensare un futuro positivo in un contesto di muto appoggio;
 - b)** la rivelazione della dimensione fragile del mondo dei giovani all'interno di un dialogo mediato dal cinema. Le testimonianze dei giovani utenti presenti offrono a tutti l'occasione per riflettere sulla propria condizione esistenziale;
 - c)** l'incontro gentile fra poesia e sofferenza mentale, in cui si propone la poesia come arte capace di "abitare il malessere" e di "resistere alle cadute";
 - d)** la denuncia delle follie belliciste dei nostri tempi; si riprende la denuncia di una pericolosa corsa al riarmo che avviene soprattutto a scapito dei servizi sociosanitari, come denunciano i documenti dell'UNASAM (Unione Nazionale delle Associazioni per la Salute Mentale);
 - e)** l'esperienza esemplare di cura e promozione della salute mentale della cooperativa sociale Ippogrifo dopo una storia durata ben 25 anni. Negli ultimi anni, ha sperimentato anche la scuola laboratoriale Mantua Farm School, "luogo nel quale puoi permetterti di parlare liberamente e condividere le tue difficoltà";
 - f)** la rinata volontà di comunicare differenze e fragilità del nostro tempo della Rete 180, una radio conviviale, dialogica e, soprattutto, libera;
 - g)** la presentazione della straordinaria manifestazione della settimana per il benessere mentale, una grande occasione di confronto dei protagonisti dell'impegno per il benessere mentale e di sensibilizzazione dell'opinione pubblica;
 - h)** l'appello del Basaglia africano (che ci richiama all'impegno sul terreno dell'etnopsichiatria, troppo spesso rinviato) che ripropone l'impegno per la pace unitamente alla esperienza di valorizzazione degli utenti esperti in una prospettiva di cura basata sull'aiuto reciproco;
 - i)** le riflessioni sull'autobiografia di una grande psichiatra che riscopre la vita attraverso la cura di sé e degli altri, un libro sulla malattia dell'umore diventa un libro sull'amore;
 - l)** la piattaforma regionale lombarda, elaborata dalle assemblee cittadine per il benessere mentale, che ha visto la mobilitazione della società civile di sei città; si è trattato di una grande mobilitazione che ha visto la partecipazione di tutti i protagonisti della cura, dai familiari, agli operatori sanitari, dagli utenti ai rappresentanti dei comuni;
 - m)** la dichiarazione conclusiva della conferenza nazionale autogestita per la salute mentale del 6 e 7 dicembre; in questo documento si sottolinea l'importanza di difendere l'eredità storica della legge 180, messa in discussione sia da scelte sbagliate che dalla scarsità delle risorse, talora impiegate male.
-



IL GRUPPO CHE CURA

DA UDITORI DI VOCI AD AUTORI DELLE NOSTRE VITE:

LENTIUS, PROFUNDIS, SOAVIUS

- Bruno Miorali-

Gli autori del libro “Dare senso alle voci” chiariscono bene l’aspetto centrale delle dinamiche dell’auto aiuto “imparare dal modo in cui gli altri aiutano se stessi”, aggiungendo poi che questi interventi sono tutti applicabili nella terapia individuale; anche i terapeuti hanno bisogno di qualche conoscenza delle tecniche di self help! L’auto aiuto basato sulla condivisione dell’esperienza opera oggi accanto a gruppi organizzati in una prospettiva clinica che, talora, tendono a ridurre i partecipanti alla figura di paziente. È importante offrire agli utenti entrambe le proposte, resta chiaro che noi lavoriamo per la prima opzione che, come scrive Escher, offre i seguenti vantaggi: aiuta a cominciare a pensare più positivamente, diminuisce la paura delle voci, rompe le sensazioni di isolamento, porta ad accettare le voci, può mostrare gli aspetti positivi delle voci, aiuta a riconoscere il significato delle proprie voci attraverso la condivisione delle esperienze.

Il gruppo non dà soluzioni ma aiuta a capire sé stessi, “ad essere se stessi nel mondo”, conquista fondamentale per conseguire “un nuovo equilibrio ed un’integrazione sociale”. Questo genere di auto aiuto “richiede il coraggio di cominciare un viaggio alla scoperta di se stessi” (Reeves 1997).

Uno psicologo australiano, Michael White, ha tenuto a lungo

un gruppo per donne utenti con diagnosi di schizofrenia utilizzando la tecnica "Riacquisire autorità nella propria vita"; il gruppo, denominato "Potere ai nostri viaggi", mira a ricostruire la capacità di relazionarsi con gli altri. Le donne invitano ogni mese lo psicologo per conversare e fare domande che aiutano ad esprimere le opinioni nel gruppo. Lo psicologo propone ogni volta un documento che registra l'evolversi del sapere delle donne e lo sviluppo delle loro capacità di affrontare la vita quotidiana. Da qui è partita l'elaborazione di un articolo in cui le donne condividono realizzazioni legate al recupero di una migliore qualità della vita e dell'amore per la vita.

In questo articolo, spiegano come, per molto tempo, sono state disconosciute le esperienze delle voci dagli psichiatri stessi. Con il gruppo, grazie all'esposizione di voci e visioni, le donne hanno visto indebolirsi queste molestie interiori rendendole meno dominanti, hanno imparato a convivere con le voci e, soprattutto, hanno ridimensionato i tradizionali valori materialistici per sperimentare la leggerezza dell'essere; in sostanza, sono diventate più solidali e resilienti e non tollerano più che si parli delle loro vite in modi patologizzanti; grazie alla metodologia, le voci sono state riconfigurate in una nuova visione che le riduce ad una dimensione parassitaria, opportunistica, sensazionalista e di trascuratezza. Le partecipanti acquistano la consapevolezza di potersi difendere con l'accettazione di sé, la cura, il rispetto, la solidarietà, il rifiuto del sensazionalismo e il recupero dell'autocontrollo. Infine, la lentezza del passo, il profondo arricchimento reciproco e la creazione di gentili reti relazionali rendono sempre di più le partecipanti autrici delle proprie vite; "profundis, lentius, soavius" era il nuovo paradigma proposto da Alex Langer, in alternativa al motto competitivo dominante (citius, altius, fortius) di un mondo sempre più orientato verso l'autodistruzione (un gruppo di scienziati svedesi ha individuato 14 percorsi suicidi intrapresi nel mondo attuale).

A SCUOLA DI BENESSERE

RAGAZZI AL CINEMA, CONFRONTO FRA DUE COMUNITÀ



Nell'ambito della Settimana della Salute Mentale, il 7 ottobre presso il cinema Mignon, i ragazzi della Comunità Riabilitativa Alta Assistenza (CRA) hanno presentato un film d'animazione da loro scelto. Si tratta di "La mia vita da zuccina", proposto ad alcune classi dell'Istituto Tecnico Mantegna..

Film delicato e intenso, affronta temi di grande attualità, filtrati dagli occhi ingenui di bambini e ragazzini. È la storia di un bambino di 9 anni che causa involontariamente la morte della madre, alcolizzata e violenta. Dato che il padre se ne era andato anni prima, il bambino è solo e si ritrova in un istituto per bambini abbandonati. È un microcosmo di umanità sofferente, ogni ospite della struttura ha infatti pesanti traumi alle spalle: chi ha il padre e la madre in carcere per droga e spaccio, chi è stato abusato in famiglia, chi ha avuto la madre migrante rimpatriata, chi ha assistito all'omicidio della madre per mano del padre che si è poi suicidato ... Un concentrato di tragedie che sappiamo essere reali, in quanto la cronaca ne fornisce quotidianamente.

Grazie però ad operatori sensibili e all'amicizia che i piccoli ospiti stringono tra di loro, è possibile un riscatto da tanto dolore. E il protagonista sarà alla fine accolto in affido insieme alla ragazzina di cui si è innamorato.

Un film che commuove senza mai cadere nella retorica, un film che "sa di buono", perché offre speranza anche ai drammi più bui.

Finita la proiezione di questo film, viene presentato un breve cortometraggio realizzato dai ragazzi presso la loro comunità e che mostra momenti di vita quotidiani: i pasti in comune, le attività, le risate, la condivisione nei colloqui con gli operatori.

C'è poi un interessante dibattito tra i ragazzi del Mantegna con i ragazzi ospitati presso la CRA. Emerge curiosità, interesse, partecipazione al racconto che viene fatto da chi vive un disagio a chi invece sta meglio. Invitati a scrivere una frase in totale anonimato, tra i ragazzi della scuola c'è anche chi confessa un forte malessere.

VILLA ANGELA E MANTOVA POESIA, UN INCROCIO POETICO

Stefano Iori



Con il Premio di Poesia Terra di Virgilio, che al suo interno ha la sezione Ozio degli attivi riservata a persone che vivono in strutture protette, l'associazione La Corte dei Poeti, fin dai suoi esordi, nel 2015, ha indirizzato i propri interessi verso la creatività di chi pratica l'arte della poesia come processo riparativo e di rigenerazione personale e sociale. Tale attenzione si è moltiplicata negli anni e hanno così preso vita laboratori nelle carceri e incontri con comunità protette non solo mantovane. Fra tutte queste esperienze, che arricchiscono il calendario del Festival Mantova Poesia, un ricordo particolare va agli incontri che si ripetono regolarmente ormai da quattro anni con gli ospiti di Villa Angela. Le espressioni artistiche, che sono per loro natura libere e istintive, scaturiscono da impulsi autentici che spesso risalgono da luoghi segreti della mente. La poesia si incontra in autori non canonici che praticano l'arte come resistenza alle cadute, con una buona capacità di abitare il malessere, concedendosi uno spazio ristoratore nella scrittura. Dove c'è disagio c'è sofferenza ed esprimersi permette di attingere a se stessi. Non si può dimenticare o fuggire da quello che si sta scrivendo, anzi, scrivere è un gesto propiziatorio che permette di avere forza sugli eventi, sulla propria vita. Anche nei casi più disperati, la poesia diviene un filo sul quale scorre una resilienza leggera che apre un varco di possibilità. La poesia è una terra libera e adattabile a tutti i tipi di esistenza, a tutti i tipi di cultura; in questa particolare modalità espressiva scorre la parola, che può essere umile, ma avere una potenza comunicativa verso l'altro di grado straordinario. Gli autori che vivono condizioni

di disagio propongono un'arte poetica che sa utilizzare immagini, drammi, tragedie, speranze che veicolano un'estetica della realtà soggettiva: un pensiero che parte dal singolo per sconfinare nella ricerca di spazi aperti e universi possibili. La parola coltivata nei luoghi di cura anela alla speranza di un nuovo cosmo in cui l'artista e l'arte sono coinvolti in un processo assolutorio che porta a nuova autonomia. Il rapporto arte e libertà, evocato nelle poetiche di ciascun autore, insorge contro l'ordine costituito della realtà chiusa e giudicante, si ribella al sistema dei codici, delle segregazioni e dell'isolamento.

Questi i contenuti e i messaggi che la nostra associazione La Corte dei Poeti ha condiviso con gli ospiti di Villa Angela. Abbiamo messo in comune i nostri scritti, le nostre paure, i desideri, affidandoci alla volontà organizzatrice del pensiero poetico, diverso per ognuno, ma sigillato da radici comuni. Ogni incontro sigilla un'intesa creativa e rinnova il patto silenzioso tra persone che trovano nella parola un rifugio e un ponte. Così, ciò che è intimo diventa universale e ciò che è diverso si intreccia in un'armonia che supera le distanze, trasformando in dialogo una forma d'arte condivisa.

SOSTENERSI RECIPROCAMENTE, VERSO L'AUTOREALIZZAZIONE

Il 4 dicembre abbiamo avuto il primo incontro con il gruppo di detenuti partecipanti al gruppo di ascolto curato dai facilitatori di Oltre la Siepe. L'iniziativa è nata su proposta del Centro Solidarietà Carcere, all'interno del progetto Empowerment, patrocinato dalla Casa Circondariale e da ASST Mantova.

Siamo partiti dalle loro narrazioni e dalla condivisione delle loro aspettative; è subito emerso il mondo delle loro emozioni certamente condizionato dalla loro condizione temporanea e il bisogno presente di ascoltarsi, unirsi, accettarsi, aiutarsi, sfogarsi e anche di cercare una pace interiore. Accanto a questa dimensione relazionale alcuni hanno spostato l'attenzione verso il futuro per chiarire le possibilità di costruire percorsi di consapevolezza e di gioia. È proprio su questo futuro basato sull'autorealizzazione che cercheremo di concentrare il nostro intervento.

I facilitatori di Oltre la Siepe

Aggiungiamo questo [link](#) per approfondire la conoscenza di questa dimensione esistenziale che si protende faticosamente verso un nuovo futuro



AREEE CRITICHE

SOSTENERE
IL SISTEMA
SANITARIO
NAZIONALE
E FERMARE
LA CORSA
AL RIARMO

Maria Luisa Manani

Il Comune di Monzambano ha deciso di dedicare una giornata alla pace, ha organizzato eventi e manifestazioni, e domenica 6 ottobre tutto il paese è in festa.

Data la concomitanza del festival dedicato alla salute mentale, si decide una camminata a sostegno della terza marcia mondiale per la pace partita il 2 ottobre dal Costa Rica, uno dei pochi paesi al mondo a governare senza esercito. **Quindi per noi diventa la marcia per la pace e per il benessere mentale.**

Un gruppo di volontari di Oltre la Siepe e dell'Università Verde parte in auto da Cittadella alla volta di Olfino dove incontra i volontari dell'Associazione Self Help San Giacomo di Verona. Un rappresentante di questa associazione offre alla Presidente di Oltre la Siepe la laurea Honoris Causa in Utopia. Dopo una breve condivisione sul tema della pace, il gruppo (formato da una sessantina di persone) si incammina in un viottolo di campagna costeggiando il Mincio e sventolando le bandiere multicolori. È una bella giornata di sole, e sono piacevoli i tre chilometri che si percorrono per arrivare in una Monzambano parata a festa e piena di gente. Qui ci si incontra con i rappresentanti dell'Associazione Alda Merini e insieme si percorre la salita che porta al monumento ai caduti dove una bandiera della pace viene infilata in un cannone. Nel centro del paese il gruppo è accolto dai partecipanti al Family Friendly, un evento rivolto a famiglie e bambini con esibizioni di danza e giochi acrobatici.

Si dà poi spazio alla discussione privilegiando liberi interventi di tutti i presenti. Si affronta il discorso delle difficoltà che vivono le famiglie con un malato psichico e si raccolgono messaggi di pace che troveranno spazio in una pubblicazione. Emergono le paure rispetto ai governi che hanno intrapreso la corsa al riarmo invece di avviare un programma di risposte diplomatiche alle guerre che insanguinano la terra. Le persone anziane presenti raccontano la loro storia e spiegano come il trasferimento delle risorse pubbliche verso l'industria bellica prepara chiaramente a un futuro di guerre. A queste preoccupazioni aveva già dato una risposta l'Unione Nazionale delle Associazioni per la Salute Mentale che, già nel 2022, criticava la corsa al riarmo chiedendo "che le risorse del PNRR siano utilizzate esclusivamente per migliorare le condizioni di vita delle persone, per la piena tutela della salute e della salute mentale".

T E R R I T O R I

25 ANNI DI COOPERATIVA IPPOGRIFO

“Se me lo dicevi prima” musiche, danze, videoproiezioni a corte Maddalena

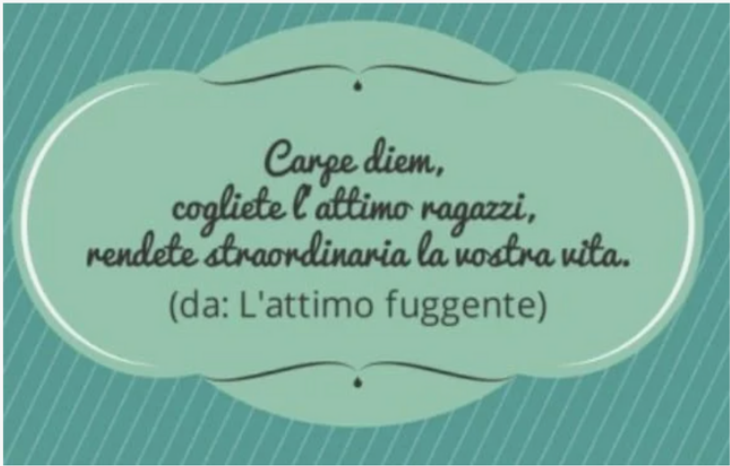
Domenica 6 ottobre a Corte Maddalena a Curtatone è andato in scena “Se me lo dicevi prima” evento promosso dalla Cooperativa Sociale Ippogrifo in occasione dei suoi 25 anni di attività, nell’ambito della settimana della salute mentale. Costituita formalmente il 9 ottobre 1998, la Cooperativa sociale Ippogrifo ha iniziato la propria attività nel 1999, a seguito del programma di superamento dell’ex Ospedale Psichiatrico di Mantova, garantendo la realizzazione e la gestione delle prime comunità territoriali, in convenzione con l’Azienda Ospedaliera Carlo Poma. Negli anni Ippogrifo si è occupata di cura e promozione della salute mentale, lavorando in sinergia con le istituzioni, le realtà locali della cooperazione e le associazioni dei familiari, ed ha ampliato la propria attività avviando progetti con la neuropsichiatria, per i giovani e gli adolescenti. Oggi gestisce diversi servizi, tra cui: la comunità residenziale psichiatrica Corte Maddalena che accoglie a Curtatone 15 ospiti di età compresa tra i 18 e 55 anni, garantendo un’offerta assistenziale e riabilitativa sulle 24 ore, la comunità residenziale psichiatrica Villa Angela di Mantova che accoglie 5 ospiti e il progetto sperimentale di scuola laboratoriale alternativa alla scuola tradizionale Mantua Farm School, rivolto a ragazzi e ragazze di scuola secondaria di primo e secondo grado. Lo spettacolo “Se me lo dicevi prima” diretto dalla Compagnia Teatrale Zerobeat in collaborazione con il maestro Matteo Cavicchini e il maestro Roberto Rossi, ha coinvolto gli operatori, gli ospiti delle comunità e i ragazzi della Mantua Farm School ..nessun escluso.. in cui la musica, la danza, le videoproiezioni e le parole hanno dato il via ad un racconto del presente, del passato e del futuro. Un racconto che parte dalle città di Gorizia e di Trieste degli anni Sessanta e Settanta, luoghi della rivoluzione di Franco Basaglia, per arrivare a Mantova nel 1998 con la chiusura definitiva dell’ospedale psichiatrico e l’inizio della cooperativa Ippogrifo che insieme alla Mantua Farm School rappresentano oggi il presente. Toccante il momento dell’Agorà messo in scena dai ragazzi della scuola “luogo nel quale puoi permetterti di parlare liberamente e condividere le tue difficoltà”. L’esperienza è stata emozionante e coinvolgente, pur sapendo che il lavoro di fare teatro può far emergere conflitti interni e criticità, si è proseguiti in un percorso di crescita e di condivisione collettiva che ha permesso a tutti gli “attori” di tirare fuori la propria esperienza e, in qualche modo, il meglio di sé. Anche poche battute sono bastate a definire un clima e una partecipazione che è stata molto sentita. La rappresentazione è stata poi riproposta a San Benedetto Po, con una notevole soddisfazione da parte di tutti.

Per approfondire i festeggiamenti di Ippogrifo, [qui](#) la pagina dedicata.

B U O N E P R A T I C H E

R E T E 1 8 0

di Barbara Baroni



*Carpe diem,
cogliete l'attimo ragazzi,
rendete straordinaria la vostra vita.
(da: L'attimo fuggente)*

La mia storia a Rete 180 è come quella di Cenerentola. Un giorno, tanti anni fa, fui invitata da Lelia Zoppellari a fare la trasmissione "Paroliamo", che ha avuto successo, si è evoluta nel tempo come "Zibaldone" e "Parnaso", che dura attualmente.

Abbiamo fatto un breve corso intensivo di radio con Lorenzo Immovilli e Diletta Pignedoli. Abbiamo costruito, a partire dalle nostre passioni, una piccola comunità dove ognuno ha la sua parte importante sulla cresta dell'onda, e nello stesso tempo ciascuno collabora con gli altri, come per esempio nell'intervista d'insieme detta "La Pillola".

Per me è un'esperienza di rinascita grazie al bel clima dove ci si sente a proprio agio, e per lo studio. Come ho spiegato nel primo giorno del corso, ho intrapreso a studiare poesie e ripreso a scrivere miei componimenti sull'amore, la morte, l'infinito e ultimamente anche poesie-preghiera, attente alla natura leopardiana e al dibattito sulla fede.

Questo anche grazie al film "L'attimo fuggente" con Robin Williams, oltre alla laurea in filosofia e agli studi musicali.

La cosa più bella che un insegnante può chiederti è "scrivi una poesia".

La radio è platonica e conviviale, permette a tutti di intervenire, è dialogica, infatti può strutturare la forma di intervista.

Ma è soprattutto libera.

Vi è libertà di espressione, vi è educazione (infatti collaboriamo con delle scuole), ed è un modo per realizzare i propri sogni.

La timidezza davanti ai microfoni scompare e viene spontaneo, anche se io studio a casa, aggiungere idee al momento ed esprimere sé stessi e il gruppo.

Ho conosciuto Oltre La Siepe in occasione delle "Viole Pensierose", e in qualche riunione, occasioni di incontro veramente speciali che aiutano le associazioni a collaborare.

Ho lavorato tanto sul pensiero di Leopardi e Nietzsche, poi la radio ha avuto delle difficoltà ma mi piace dire con un mio ex collega e amico che Rete 180 è come l'araba fenice che rinasce sempre.

Sono contenta che Rete 180 abbia riaperto i microfoni.

È un'occasione di incontro prima di tutto, e poi si cerca di fare cultura, specialmente sociologica. Abbiamo la collaborazione di Paola, Giampaolo ed Alberto e Felix alla regia, e diversi nuovi collaboratori.

Ci sembra di poter raccontare il mondo in cui viviamo senza dimenticare fantasia e sentimenti, anzi approfondendoli e arricchendoli della propria esperienza personale, e in rapporti fatti di poesia e empatia.

Per me la radio è approdare ad un'isola d'espressione e d'amicizia che aiuta a creare legami, trasmissioni, interviste, nel migliore dei modi.

La radio cambia la vita per la sua dirompente forza comunicativa.

Rete 180 è una radio aperta a tutti; per ogni collaborazione scrivete a: barbarabaroni2024@libero.it

I N T R E C C I

UNA SETTIMANA RICCA DI EMOZIONI E SPUNTI PER GUARDARE AL FUTURO

Maria Luisa Manani

Dal 5 all'11 ottobre è andata in scena a Mantova la seconda edizione della settimana dedicata al benessere mentale. L'anno scorso questa iniziativa era stata inventata e realizzata dalla nostra associazione, quest'anno c'è stata maggiore collaborazione col servizio psichiatrico e anche una maggiore diffusione pubblicitaria.

Lo scopo di queste giornate è sempre quello di sensibilizzare la cittadinanza affinché sappia essere accogliente ed inclusiva di fronte a un tipo di disagio che colpisce sempre di più la popolazione giovane. Per non parlare delle tragedie che la cronaca ci presenta quasi quotidianamente e che avvengono in famiglie apparentemente "normali". A dimostrazione che il problema non riguarda solo chi si trova in una condizione di sofferenza psichica conclamata ma che può colpire chiunque, e che non esiste una linea di confine netta tra normalità e anormalità. Infatti il filo che ci tiene collegati alla realtà si può spezzare all'improvviso, perché in ognuno di noi abitano paure, insicurezze, traumi, lutti, delusioni, solitudini che possono farci uscire dai confini di quella normalità che il contesto sociale ritiene adeguata.

Ecco quindi tutte queste iniziative per riflettere e condividere, e che quest'anno, dato il centenario della nascita di Franco Basaglia, hanno avuto proprio in questo grande innovatore il loro filo conduttore. Non c'è stato evento che non ne abbia parlato, che non abbia evocato la sua rivoluzione, che non abbia commosso col ricordo delle tante persone che finalmente, grazie a lui, hanno ritrovato libertà e dignità.

Ha cominciato Matteo Molinari con una conferenza sul film “Un angelo alla mia tavola” realizzato da Jane Campion sull'autobiografia di Janet Frame. È la storia di una liberazione ottenuta grazie alla scrittura, perché Janet era finita in manicomio subendo oltre 200 elettroshock ed è stata liberata in seguito alla pubblicazione di un suo libro.

Particolarmente toccante la testimonianza di Peppe Dell'Acqua che ha raccontato la sua esperienza nel manicomio di Trieste lavorando fianco a fianco con Basaglia, e di quanti e quali cambiamenti siano nati da quella rivoluzione.

Giacomo Cecchin ha portato il dibattito sul rapporto doloroso tra arte e follia, la marcia della pace e della salute mentale ha unito riflessioni sulla psichiatria a messaggi di speranza per un mondo troppo martoriato e in frantumi.

La proiezione del bel film “La mia vita da zuccchina” ha visto la partecipazione attiva degli ospiti della Comunità Riabilitativa Alta Assistenza. Grande partecipazione anche alla celebrazione dei 25 anni di attività della Cooperativa Sociale Ippogrifo con uno spettacolo teatrale molto suggestivo.

Il 10 ottobre, la giornata internazionale dedicata alla salute mentale, ha visto il grande convegno presso Palazzo San Sebastiano dal titolo “Buone risorse nel contrasto alla crisi” con interventi da ogni parte d'Italia sui saperi esperienziali di tutti gli attori coinvolti nella cura: non solo gli operatori, ma anche i familiari e soprattutto gli utenti, sicuramente i più informati ed esperti, gli unici che portano sulla loro pelle le cicatrici di una sofferenza profonda. Il fine tanto ambizioso è quello di una salute mentale di comunità, come era nelle intenzioni di Franco Basaglia.

È stata una settimana intensa, ricca di emozioni e spunti per guardare al futuro con più ottimismo e spirito di collaborazione, perché insieme si è più forti nel generare cambiamenti.

Per il programma dettagliato e il resoconto degli eventi, visita il nostro sito [qui](#).

Comunità di Sant'Egidio: incontri internazionali per la pace. 23 settembre 2024

IMMAGINARE LA PACE: MALATI CHE CURANO ALTRI MALATI

Grégoire Ahongbonon, Benin

Attivista per i diritti delle persone con sofferenza mentale, chiamato il Basaglia africano.



Quando c'è la guerra da qualche parte, ne parlano tutti e cercano di fare ciò che possono. C'è stata una popolazione di donne, di uomini, di bambini che sono dimenticati da tutti, abbandonati da tutti, che sono al centro della nostra preoccupazione.

Eppure, passiamo oltre, come se non esistessero più. Effettivamente ai loro occhi la vita non ha più valore. Vengono maltrattati da tutti, vengono picchiati, vengono colpiti e a volte non si va neanche a raccogliarli per gettarli via, fuori dalla città. E c'è chi dice: bisogna fare pulizia in città. La vita non ha più valore, quindi. E sono queste le persone per le quali stasera siamo qui riuniti ancora una volta, per richiamare la vostra coscienza, la coscienza umana, perché un giorno il Signore dirà: che cosa hai fatto di tuo fratello?

Per me era lo stesso, li abbandonavo come facevano tutti, e poi un giorno, attraversando la città di Bouaké, ho visto un uomo che frugava tra i rifiuti, ed era una cosa alla quale avevo assistito da tantissimi anni, quand'ero bambino. A un certo punto mi sono interrogato e mi sono detto: ma forse è Gesù che devo cercare nelle chiese, però Gesù è qualcuno che soffre attraverso la sofferenza dei malati.

E tutto è cominciato così. Io ho cominciato a cercare di ricoprirli, avvicinarli, aiutarli: sono persone, uomini, donne, che sono maltrattati, imprigionati in luoghi a volte anche fuori da situazioni gestibili. E allora abbiamo creato dei centri per queste persone. Abbiamo cominciato a curarli, e adesso sono più di 150mila le persone che abbiamo recuperato, per così dire, dalla strada. La cosa più importante è che queste stesse persone sono malati che curano altri malati, che si occupano di altri malati, e in questo hanno ritrovato un senso alla loro vita.

Da quest'anno c'è una situazione che ha cominciato a colpire l'Africa, probabilmente riguarda il mondo intero, però là dove vivo ne sento parlare solo adesso, ossia la droga. I giovani abbandonati, spiazzati, non hanno più lo sguardo sul futuro e si abbandonano oggi alle tossicodipendenze, alla droga. Ed è un vero e proprio suicidio generale, proprio perché chiamiamo quella droga " crack ", la assumono per morire, perché non vogliono più vivere.

E oggi, di fronte a tutto ciò, proviamo e dobbiamo immaginare la pace, ma immaginare la vita. E quest'anno abbiamo creato un grande centro per cominciare a recuperare anche queste persone, per permettere loro di ritrovare la dignità e la gioia. Molti di questi giovani che abbiamo recuperato, hanno già cominciato a riprendere in mano la loro vita, hanno ricominciato a frequentare la scuola, e quindi ognuno di noi deve svegliarsi, dobbiamo cominciare a vedere anche l'altro. Perché, se continuiamo a considerare soltanto gli effetti, non potremmo mai vedere la persona che sta morendo vicino a noi.

LA LETTERATURA DEL BENESSERE



UNA MENTE INQUIETA

Bruno Miorali

"Quando ho pensato di scrivere questo libro, l'ho concepito come un libro sull'umore e su una malattia dell'umore. Così come l'ho scritto, invece, è diventato anche un libro sull'amore: l'amore che sostiene, che rinnova e che protegge".KRJ

Per stimolare una riflessione sulla sofferenza mentale è senz'altro utile riprendere la forma letteraria dell'autobiografia, soprattutto se si considera che l'autrice scelta, Kay Redfield Jamison, è stata una delle maggiori autorità nel campo delle ricerche sulla malattia maniaco-depressiva.

Nel libro "Una mente inquieta", Kay ha raccontato la sua esperienza per aiutare a conoscere questa malattia, in particolare, per aiutare chi ne soffre a non vergognarsene e ad affrontarla meglio. In queste pagine vengono descritte con una sincerità estrema il dolore della depressione e l'euforia degli stati maniacali, con tutta la confusione psichica che questi stati producono.

La sua adolescenza è caratterizzata da un'euforia leggera capace di stimolare lo studio e una molteplicità di impegni in cause politiche e sociali; ma, a queste fasi, già nel periodo universitario, seguono periodi in cui la "mente si arrestava di colpo ... capivo pochissimo e mi sembrava che solo la morte potesse liberarmi dal soverchiante senso di inadeguatezza e di austerità".

Durante gli anni del dottorato, Kay vive una tregua "ingannevole": si sposa con un artista francese, con cui condivide la passione "per la pittura, la musica e per il mondo della natura", e frequenta buoni amici. Comincia poi ad approfondire gli studi di psicologia clinica, "mi resi conto che prendersi cura dei pazienti era non soltanto affascinante, ma impegnativo dal punto di vista intellettuale e personale".

La malattia emerge pienamente poco dopo l'accettazione dell'incarico di assistente di psichiatria presso l'università di Los Angeles. Il rifiuto iniziale del farmaco (comportamento che caratterizza tante esperienze) è stato accompagnato dalla sensazione di poter controllare gli sbalzi di umore sempre più violenti. Nella forma leggera iniziale gli stati maniacali generano un grande piacere e un'energia inesauribile che porta all'infittirsi di un attivismo estremo. Ad un certo punto "tutto questo cambia ... sei irritabile, arrabbiata, spaventata, fuori controllo e completamente intrappolata negli antri più neri della mente". Lentamente, vita professionale, matrimonio, gestione del proprio reddito, relazioni vanno a rotoli. Soltanto l'assunzione del litio l'aiuta a tornare alla realtà; si affida poi per anni ad uno psichiatra stimato, arriva ad affermare "Mi ha accompagnata attraverso pazzia e disperazione, relazioni sentimentali meravigliose e terribili, disillusioni e trionfi, ricadute nella malattia, un tentato suicidio quasi fatale ...". Poi, arriva il momento in cui la dipendenza dall'euforia riporta Kay a nuove crisi, che non le impediscono di portare avanti la sua attività professionale nella psichiatria.

Dopo infinite vicissitudini, Kay arriva ad una riflessione che aggiunge al litio ed alla psicoterapia una terapia straordinariamente efficace per sé, " Ma la parte più straordinaria del mio frangiflutti è l'amore, che mi aiuta a chiudere fuori il terrore e l'orrore consentendo allo stesso tempo alla vita, alla bellezza e alla vitalità di entrare."

Salute mentale: una priorità per la Lombardia

Sei città lombarde si sono unite per affrontare le sfide della salute mentale, con un'attenzione particolare a giovani, territorio e diritti.

La **Piattaforma per la Lombardia**, promossa da Campagna Salute Mentale, propone interventi concreti: potenziamento dei servizi territoriali, continuità dei progetti, valorizzazione degli operatori e delle comunità locali.

Tra le priorità emergono la prevenzione, l'aumento dei fondi dedicati e il superamento di pratiche come la contenzione.

Per approfondire le proposte: [consulta il documento completo.](#)

Riprendiamoci i Diritti:

Nuova Mobilitazione per la Salute Mentale



La **II Conferenza Nazionale Autogestita per la Salute Mentale**, svoltasi il 6-7 dicembre 2024, il 6-7 dicembre 2024, ha visto una partecipazione straordinaria di operatori, associazioni

e cittadini, affrontando la crisi dei servizi per la salute mentale e rivendicando il diritto a un'assistenza rispettosa della dignità e dei diritti umani.

La dichiarazione conclusiva denuncia il sottofinanziamento del settore, l'uso di pratiche lesive come la contenzione, l'abbandono dei soggetti più vulnerabili e l'inadeguatezza delle risposte sociali e

sanitarie. Viene lanciato un appello per:

- Maggiori risorse e personale per i servizi di prossimità,
- Il superamento di pratiche disumane,
- Un approccio integrato e comunitario per la salute mentale.

Viene inoltre annunciata una **nuova stagione di iniziative e mobilitazioni**, come la partecipazione alla Giornata della Cura (1 marzo 2025) e alla Marcia della Pace PerugiaAssisi (12 ottobre 2025).

Per leggere la dichiarazione completa e approfondire gli obiettivi della Conferenza, [clicca qui](#).

E U G E N I O B O R G N A

Riprendiamo, di seguito, l'articolo dedicato al dott. Borgna per sollecitare una riflessione sul grande contributo che quest'uomo straordinario ha dato alla comprensione e alla cura delle "ferite della vita interiore"

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2024/12/09/dottor-borgna-lezione-dimenticata-assistenza-psichiatrica-territoriale-tracollo/7797118/>

Grazie per aver letto!

La Redazione: *Maria Bacchi, Nives Bottura, Silvana Brunetti, Carlo Chiavegatti, Ernesto Guerriero, Stefano Iori, Maria Luisa Manani, Bruno Miorali, Ida Pantuso, Alessandra Varini.*

OLTRE LA SIEPE	WWW.OLTRELASIEPE-ODV-MN.IT
	www.facebook.com
LA RONDINE	WWW.LARONDINE-ONLUS.IT/
ALBA	WWW.FACEBOOK.COM
UNIVERSITÀ VERDE PIETRO TOESCA	HTTPS://UNIVERSITAVERDEPIETROTOESCA. BLOGSPOT.COM
COMITATO MANTOVA SOLIDALE	WWW.COMITATOMANTOVASOLIDALE.IT
ASSOCIAZIONE “SELF HELP SAN GIACOMO” O.D.V.	HTTPS://WWW.SELFHELPVERONA.IT/ASSOC IAZIONE-SELF-HELP-SAN-GIACOMO-ONLUS/