

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 1 numero 0

Sede A.O.U. Maggiore della Carità

Padiglione G

C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



PERCHE' UN GIORNALE

Si è pensato di costruire uno strumento che consenta a ciascuno, sia esso operatore, sia esso paziente di raccontare l'esperienza/incontro con il mondo della sofferenza psichica. Il giornale ci è sembrato lo strumento più adatto per raccontarci e per permettere agli altri di conoscerci. Così un altro gruppo è andato ad aggiungersi alle molte attività della Clinica Psichiatrica.

Questo numero zero vuole essere un annuncio a tutti del nostro lavoro e, nel contempo, una richiesta a condividere con tutti noi, attraverso scritti e suggerimenti questa avventura.

La Redazione

Sommario

Ci presentiamo...

Da pagina 2 a pagina 7

Ci raccontiamo...

Da pagina 8 a pagina 11

Vi auguriamo...

Da pagina 12 a pagina 15



Per contattarci....

mariagrazia.lupi@maggioreosp.novara.it

L'amore per la Psichiatria è nato tanto tempo fa ed è scaturito da un incontro, l'incontro con il Maestro.

Dopo varie ipotesi circa il mio futuro di medico: la medicina interna, l'endocrinologia, approdai, attraverso un tortuoso sentiero, alla Clinica Psichiatrica di Via Cherasco a Torino, dove ho avuto l'opportunità di diventare un'allieva del Professore Eugenio Torre.

All'epoca ogni Docente aveva una piccola stanzetta dove doveva contemporaneamente visitare, studiare, fare ricerca, insegnare, sempre affollatissima di studenti, specializzandi e "specialisti volontari", era la stanza.

Già da allora sperimentai cosa voleva dire lavorare *in* gruppo, *nel* gruppo e soprattutto *con* il gruppo. L'insegnamento ci è sempre stato trasmesso attraverso l'esempio, l'impegno in prima persona, il proprio modo di essere: uomo, medico, maieuta.

Ho potuto apprendere il valore della relazione, della libertà, dell'individualità, della sofferenza, dell'etica, dell'arte, della creatività, delle idee, delle domande.

Da Torino ho seguito il Professor Torre a Novara, prima come specializzanda e poi come "strutturato universitario". Nella sua stanza di Direttore ogni giorno dava ascolto a tutti noi. Bastava bussare alla porta ed eravamo accolti tutti con affetto: pazienti, familiari, studenti, infermieri, medici...

E ora, dal 1 novembre 2011, da quando il Professore è andato in pensione, sono seduta sulla sedia "del capo": con un certo imbarazzo misto ad orgoglio.

Mi sono state insegnate una miriade di cose che spero non dimenticare mai e di cui sono profondamente grata. Porto con me questi insegnamenti, nella quotidianità personale e lavorativa, e spero di riuscire, almeno in parte, a trasmetter alle persone con cui condivido la maggior parte della mia vita: i pazienti, gli studenti, gli specializzandi, gli operatori tutti.



La Psichiatria significa affrontare la complessità. Riuscire cioè ad integrare quel sapere scientifico obbiettivabile, che tante conquiste ha portato sulla strada della lotta alla malattia, con il mio EsserCi di uomo di medicina che si incontra con l'EsserCi di un uomo che soffre, qui ed ora, nell'autenticità dell'incontro.

La rivista della Clinica Psichiatrica dell'Università del Piemonte Orientale Amedeo Avogadro numero 0, rappresenta tutto questo. La dedico con gioia al Professore Eugenio Torre, uomo Maestro
A nome di tutti noi, grazie.

Prof.ssa Patrizia Zeppegno

LEGGI, GUARDA, CANTA

Canta e passa la malinconia, se si canta in due passa meglio (Hey Man, Zuccherò, 1987)

Chi si figura il reparto di Psichiatria come quegli stereotipi da film un po' vintage non ha partecipato alle vivaci discussioni del nostro Gruppo Giornale, non ha visto e commentato con noi i film del Gruppo Cinema, non ha ascoltato e cantato con noi i brani del Gruppo Ascolto Musicale.

Le attività di riabilitazione possono avvalersi di una serie di "strumenti creativi" utilizzabili strategicamente con obiettivi diversi: il miglioramento dell'alleanza terapeutica, l'accompagnare il paziente nel riconoscimento delle proprie emozioni, l'evocare stati emotivi piacevoli o spiacevoli ed aiutarlo a riflettere sugli stessi, la condivisione di nuove idee rispetto al raggiungimento del benessere psichico e il dare speranza in situazioni problematiche.

Il fondamento del lavoro è il gruppo, come unione relazionale e come possibilità di scambio e condivisione. Il lavoro di gruppo è stato per noi specializzandi dell'Università del Piemonte Orientale parte integrante della formazione fin da studenti, in occasione delle lezioni, dei corsi, dei seminari e delle supervisioni tenuti dal Prof. Torre, che ci ha insegnato come *"Attraverso il rapporto con l'altro prendo consapevolezza di me stesso. Tanto più sono consapevole, tanto più si realizza l'incontro con l'Altro"* Nel gruppo, quindi, incontrando l'altro e comunicando con lui, si creano *"non ... solo uno scambio di intenzioni, di contenuti verbali, ma ... soprattutto relazioni reciproche...Il rapporto terapeuta-paziente, prima ancora che rapporto di tipo tecnico, è relazione umana. Relazione umana reciproca che costituisce il contesto, lo sfondo su cui l'agire tecnico-specialistico acquista significato..."*

Dunque, se ogni giornata che si rispetti comincia con un buon caffè, perché non proseguire sfogliando insieme un quotidiano e commentando qualcosa che ci ha colpito? Il Gruppo Giornale è il capostipite delle nostre attività di gruppo, e nasce con la funzione di migliorare la socializzazione, la concentrazione, di favorire l'ascolto reciproco, oltre che di tenersi informati su ciò che accade fuori dal reparto. Succede allora che alcune mattine si possa assistere a dibattiti politici o su temi di attualità, spesso vivaci quanto quelli che siamo abituati a vedere nei talk show in tv, ma molto più educati... oppure che si commentino fenomeni di costume, magari imparando qualcosa di nuovo.

Una volta alla settimana, poi, il nostro “refettorio”, la stanza arancione, si trasforma in un piccolo cinema, senza le poltrone col bracciolo porta pop-corn e bibite dei multisala, ma dove l’immagine mantiene l’effetto di veicolare molteplici emozioni e dove, al termine della proiezione, si può riflettere insieme sulle caratteristiche dei personaggi, sulle loro relazioni e su come queste cambiano nel corso del film, sul perché alcuni personaggi ci colpiscono di più, suscitando in noi sentimenti di simpatia o antipatia.

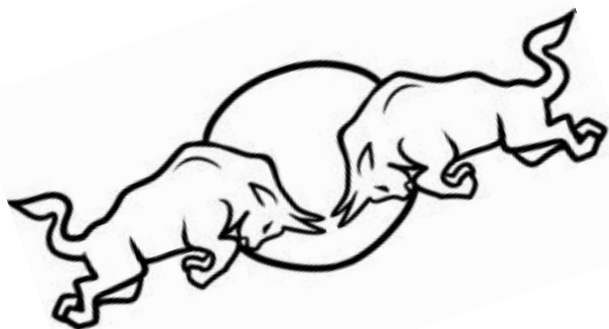
Ultimo, ma non meno importante, l’appuntamento settimanale con la canzone: il testo, la musica e l’interpretazione hanno il pregio dell’immediatezza, della sintesi estrema, e del forte potere comunicativo. La canzone è potente, quando “arriva” può avere facile fruibilità sul piano emotivo ed evocativo. Basti pensare a quando ci capita per caso di riascoltare una vecchia canzone, e subito ci rendiamo conto di quanto questa abbia significato per noi, di quanto riporti in superficie i nostri ricordi e ci sorprenda nel farci rivivere certe emozioni come se fossero ancora attuali. Allora ci scappa di canticchiare, magari sottovoce, un ritornello, e non manca il sorriso se qualcuno si alza e ti invita a ballare.

Queste attività ci permettono, quindi, di conoscerci meglio e di condividere emozioni e stati d’animo in frangenti di condivisione che difficilmente si pensano possibili in un reparto ospedaliero, tra fleboclisi, fonendoscopi e camici bianchi svolazzanti...

Quindi, in sintesi, cosa succede in alcuni momenti della giornata nel “tetro” (e vi garantiamo: tetro solo visto da fuori!) reparto di Psichiatria dell’AOU Maggiore della Carità di Novara?

Leggiamo il giornale, guardiamo film e ascoltiamo musica con la scusa di farlo per lavoro... o forse no...

Se osservate da una posizione superficiale e di giudizio, le nostre attività di gruppo potrebbero sembrare una sorta di “parcheggio” per pazienti magari difficili da gestire a casa. A questo proposito, la posizione di noi specializzandi è questa: ci si diverte, ci si emoziona, ci si commuove, ci si può trovare in difficoltà, ci si conosce meglio, si scoprono punti di vista nuovi, ci si mette in gioco, si rispolverano vecchi ricordi e si provano nuovi sentimenti in un contesto che, al contempo, è per certi versi inusuale, per altri terapeutico e per altri ancora non dissimile da tanti, tantissimi spaccati di vita “normali”.



LA MIA PROFESSIONALITA' BEVE LA RED BULL

Tra mestiere e professione il passo è breve

Da anni lavoro presso l'Azienda Ospedaliera di Novara in qualità di infermiera, fiera di esserlo.

Ho cercato di svolgere questo lavoro sempre al meglio delle mie possibilità credendo fermamente nella mia professione intesa come l'insieme di quelle attività manuali e di supporto, al fine di soddisfare al meglio tutti i bisogni del paziente.

Per fare ciò, oltre alle conoscenze prettamente infermieristiche, ho sempre attinto e fatto tesoro dell'esperienza acquisita che in più di una occasione, mi è venuta in soccorso.

Il fatto è, che per anni ho prestato servizio presso una sala operatoria dove mi piaceva lavorare tanto che, da lì, non sarei mai venuta via, oltre che per il lavoro svolto, anche per tutta l'equipe che con me lavorava.

Ma mai dire mai perché, un grave problema di salute, mi obbligava a lasciare la mia amata sala per essere poi catapultata in un altro ambiente completamente diverso, dove la mia professionalità diventava un mestiere, inteso come il mero esercizio di una attività lavorativa dove il saper essere, non era contemplato.

Sì, ne soffrivo non mi piaceva, mi sembrava di non potermi esprimere e, quel che è peggio di non poter fare il massimo per il paziente.

Per fortuna, da quasi tre mesi, lavoro presso la Clinica Psichiatrica dove il paziente occupa davvero un posto centrale e dove la mia professionalità, si traduce in un vero supporto per il paziente.

Ora, le mie scelte, anche se piccole, sono rivolte al paziente poiché con esso mi metto in relazione

ascoltandolo e cercando di capire quali sono le sue necessità, dove il problem solving personalizzato è il frutto di un lavoro di equipe che agisce e che ha come obiettivo, il benessere del paziente.

Sì, l'equipe, anche quella conta ed è straordinario sentirsi inserita in un contesto dove hai trovato anche delle belle persone che non ti fanno sentire un numero di matricola ma parte integrante di un progetto comune.

E' per questo che adesso vivo la mia professionalità con un nuovo spirito che mi gratifica dove il confronto con il paziente è un momento di arricchimento per me e di aiuto per loro, dove protocolli o linee guida servono sino ad un certo punto poiché ognuno di esso è un'entità a se stante con un proprio vissuto e una propria personalità.

E proprio nel rispetto di quanto appena esposto, professionalità diventa per me, non certo fare il distributore di pastiglie ma mettere in atto tutto ciò che è nelle mie possibilità per aiutare al meglio i pazienti.

E se, il canonico rapporto empatico è d'obbligo, spero che, come la pioniera delle Infermiere Florence Nightingale che di notte andava a controllare lo stato dei suoi malati facendosi luce con una lampada, anche io possa accendere una lampada anche se di una fioca luce, oltre che per me, anche per i pazienti di cui mi occupo.

Arrivò il Sig. Panico e mi chiese di diventare amici. Io, che sola mi sentivo assai fui grata subito ed accettai. Anche a lui piaceva andare in campagna a passeggiare così mi portò a raccogliere funghi.

I primi giorni allontanandoci dalla città mi era abbastanza simpatico anche se suscitava in me qualcosa che non riuscivo a comprendere.

Un dì all'improvviso, sdraiati su un prato al sole, comincio a battermi forte il cuore, avevo piedi e mani freddi e sudaticci, mi colse la paura, non riuscivo a darle un nome e lui, amico nuovo non mi aiutava.

Provai a parlare con altri amici dell'accaduto... ma mi erano estranei ed io a loro.



Così mi allontanai da Panico ma dovunque andassi mi seguiva e mi faceva perdere il senso della realtà, mi dava nausea e vertigini. Non lo sopportavo più.



Era continuamente in me.

Mi obbligò addirittura ad andare dal mio dottore a spiegare questi strani sintomi. Egli mi inviò da uno strizzacervelli.

E chi l'avrebbe detto mai? Sono i "matti" ad andarci!

Ecco una delle piccole storie che ti portano ad essere giudicata come una malata di mente, folle ed altri nomi uguali.

Io invece trovai semplicemente chi riusciva a capire la nostra patologica amicizia. Il dottore mi aiutò a capire Panico, a non odiarlo, a trasformarlo

in un amico del quale avere cura,
accettare e capire.

Finalmente qualcuno mi
comprendeva, non mi portava lontano
ma cercava di ricompattare i miei
pezzi frantumati per poter prendere
un treno non errante.

Ecco che a sorgere mi ritrovo un
altro problema però.

Perché la maggior parte delle persone
non arrivano a capire il mio rapporto
con lo psichiatra?

Perché doveva essere diverso da
qualsiasi altro professionista?

Perché l'ho dovuto tener nascosto
alla mia famiglia tanto tempo?

Perché alcuni amici cambiavano con
me?

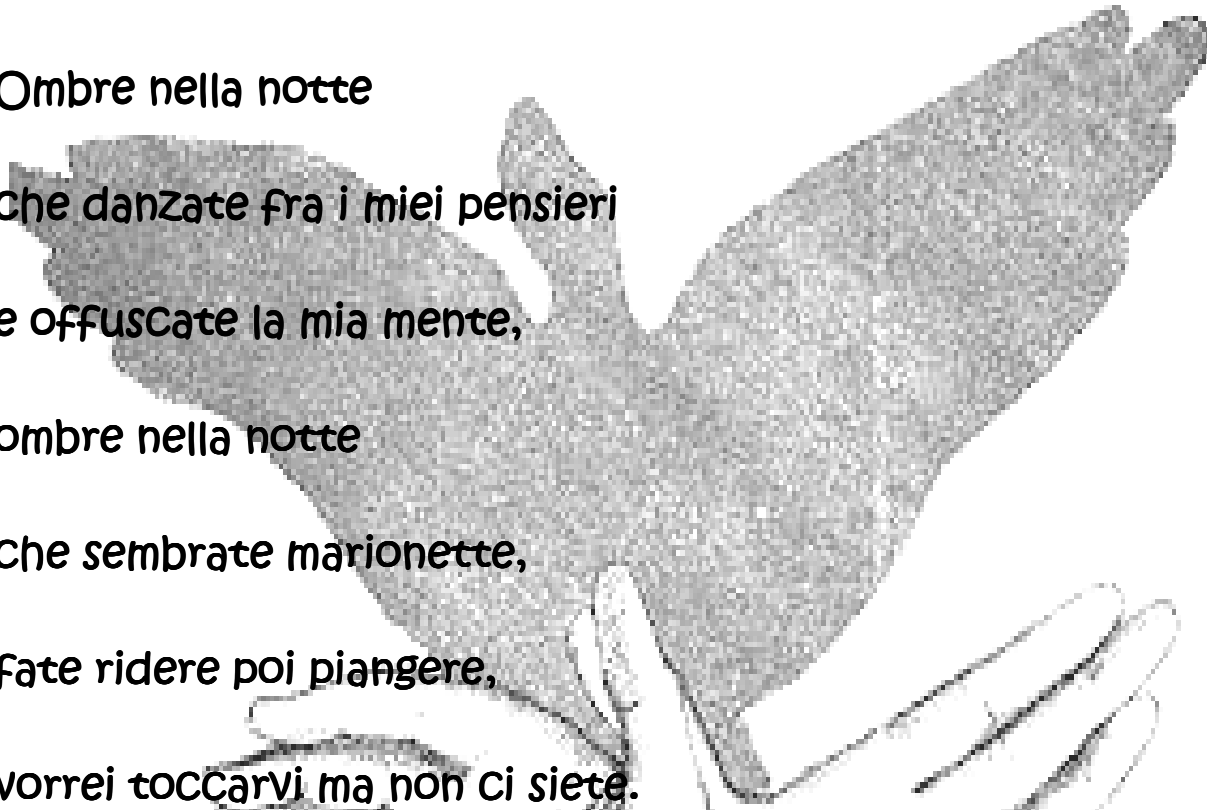
Ecco perché proprio nel reparto di
psichiatria abbiamo deciso di unirci a
far capire a chi ignora e giudica.

Non siamo diversi dai malati degli altri
reparti.

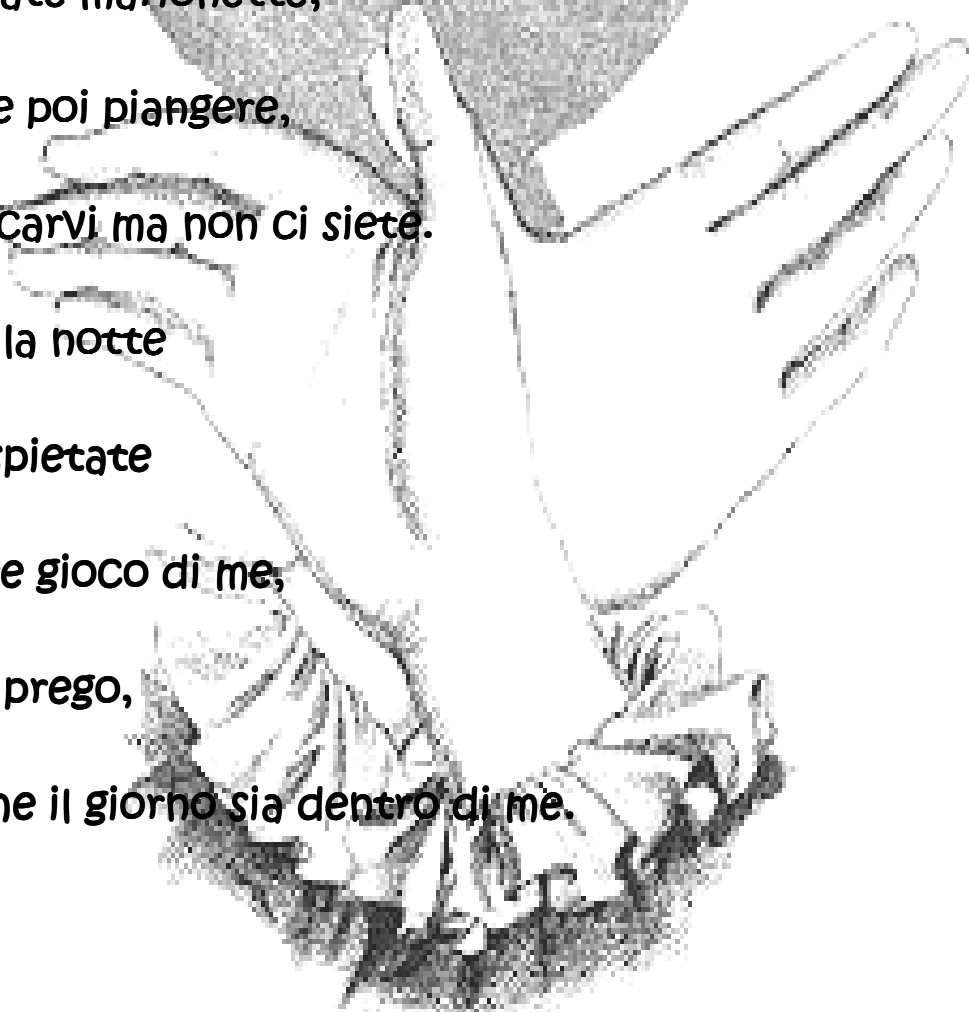
Anzi, siamo così propositivi da
esporci nello scrivere un giornale per
sensibilizzare e sollecitare chi ci
discrimina.



OMBRE



Ombre nella notte
che danzate fra i miei pensieri
e offuscate la mia mente,
ombre nella notte
che sembrate marionette,
fate ridere poi piangere,
vorrei toccarvi ma non ci siete.



Ombre nella notte
crudeli e spietate
vi prendete gioco di me,
sparite, vi prego,
lasciate che il giorno sia dentro di me.

Stanza n.13

Era il lontano 23 giugno del 1990.

Quel mattino mi svegliai frastornata in una stanza estranea:

un grande finestrone dal quale si vedeva poco o nulla, pareti azzurre pitturate d'azzurro, un lavabo, un lettino e un armadietto che riempi di pigiami e vestaglie. Continuavo a chiedermi dove fossi e chi mi avesse portato in quel luogo di "anime perse"; ben presto mi ricordai che c'ero andata di mia "spontanea volontà".

Ah, dimenticavo, c'era anche un comodino letteralmente vuoto: che tristezza! No, non potevo tollerare una cosa simile!

Mi affrettai ad arredarlo con un libro il cui titolo era tutto un programma. "Io speriamo che me la cavo" uscito proprio in quel anno.

Non lo lessi, l'avevo già letto, ma mi serviva per comunicare. Era tale la voglia di comunicare che continuavo a parlare... parlare... parlare... Credo fino a rendere esausto il personale infermieristico.

Intanto su quel comodino, tremendamente freddo e inanimato, mancava ancora qualcosa.

Provvidi a farmi portare da casa alcune cassette di musica leggera.

La musica! Come avrei potuto vivere senza la musica!

Era ed è la medicina della mia anima. Le note che ne uscirono sembravano mettere le ali andando a scolpire le pareti azzurre che da spoglie ed aride si trasformarono in un cielo gremito di gabbiani.

Era un giorno d'estate... ed in quel giorno d'estate cominciò il mio viaggio in un mondo sconosciuto.

Il Rifugio

Esiste un posto che si chiama
"rifugio".

E' mio. Quando i miei pensieri
prendono una via piena di pericolose
curve quando non mi fanno uscire
dal letto,
quando mi fanno fare azioni non
esatte.....

esiste un posto che si chiama rifugio.
Lì mi accettano, non mi fanno sentire
sola, neanche diversa,
qualcuno mi coccola di parole, di
sorrisi....qualcuno arriva a turbare
quella quiete ma dall'esterno. E lì mi
proteggono, lì invitano ad andarsene,
a non disturbarmi più, a lasciare che il
mio pensiero coi giorni, le ore, i minuti
torni in via Creativa dove esistono la
speranza, la vita, il sorriso e l'amore.
Cio' che io non riuscivo più a sentire
ne provare.

Poi c'è una signora in particolare, di
lei, so di potermi fidare e quando
arriva per parlare con me, io, dipinta
un po' da bambina, sembro quasi
timida e timorosa, forse perché spero
di passare più tempo con lei che
ascolta ed entra nel mio pensiero, lo
placa e non lo disturba.



Lei mi fa piangere le lacrime che non
uscivano e sorridere la gioia che
celavo.

Così torno nella mia stanza a colorare
la vita, a leggere le emozioni, a
partecipare alla nuova
Libertà. E quando cala la sera,
finalmente, nel "rifugio", il sonno mi
coglie e non mi sento più
sola e spaventata perché ho anche io
la mia piccola grande famiglia.

LA MIA ESPERIENZA

Quando ho iniziato questo “percorso”, su consiglio di una persona a me vicina, lo ammetto, pensavo anche io come tanti, odio un reparto psichiatrico, io non c'entro niente con queste persone, c'è di sicuro un errore. Poi, piano piano, con il passare del tempo, dopo tanti colloqui, (e molta pazienza da parte della mia psichiatra), ho cambiato il mio modo di pensare.

Secondo me, il punto di un pensiero sbagliato sta proprio in questo, le persone che non si trovano in determinate problematiche, un po' per “ignoranza” non comprendono a pieno le situazioni, si è abituati a concepire il malato come un qualcuno che ha una patologia con dei sintomi ben visibili, come ad es. la febbre, prendi un'aspirina e passa tutto.

Nel caso del malato psichiatrico, purtroppo non è sempre così, c'è un grosso lavoro psicologico dietro, tra colloqui e tante altre attività come cinema, musica o giornale, che nel loro insieme contribuiscono alla terapia del paziente.

E' così sbagliato, indipendentemente da quale sia la patologia, cercare di stare meglio con se stessi e con gli altri? Io dico di no.

Quindi sono contento della lezione di vita che questa esperienza mi ha insegnato.



SANREMO 2007

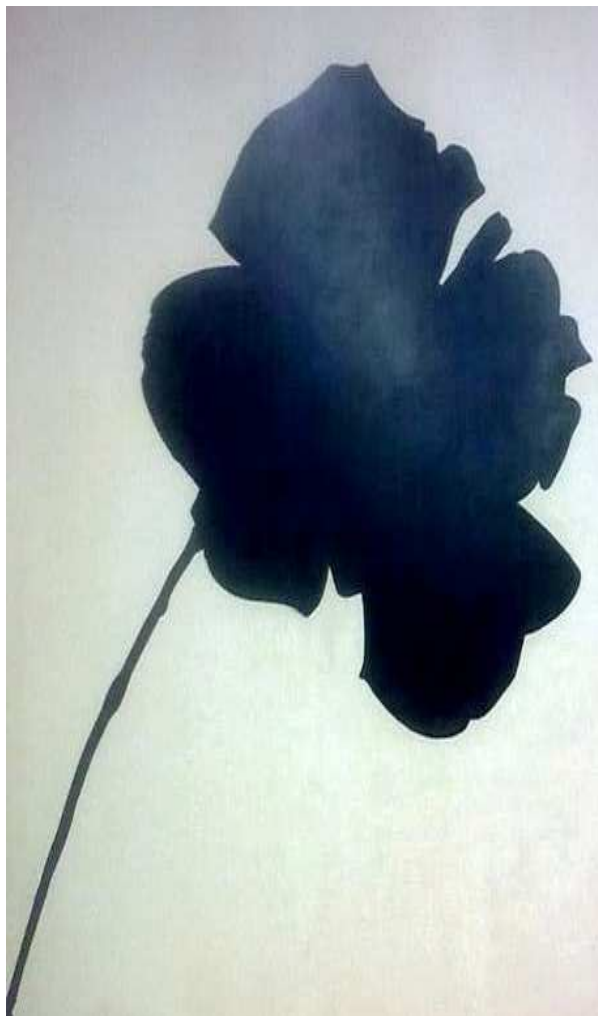
Vincitore con la canzone "Ti regalerò una rosa" Simone Cristicchi.

"Ti regalerò una rosa" racconta la storia di Antonio, matto che vive in manicomio da quando era bambino.

Antonio si racconta dicendo: "Margherita, ti scrivo questa lettera perché non so parlare, perdona la grafia da quinta elementare. Per la società dei sani siamo sempre stati spazzatura. Sono come un pianoforte con un tasto rotto, come l'accordo dissonante di una orchestra di ubriachi".

Scrive ancora a Margherita: "Mi chiamo Antonimo e sto sul tetto, ti stupisci che io provi ancora un'emozione, sorprenditi di nuovo, perché Antonio sa volare".

Questa storia ci fa capire quanto erano difficili le condizioni dei manicomi. I malati erano spesso abbandonati a se stessi, costretti a stare in piccoli spazi in condizioni igieniche spesso difficili.



Grazie alla Legge Basaglia, che ha previsto la chiusura dei manicomi, abbiamo strutture psichiatriche che non declassano più il malato psichiatrico, ma lo aiutano nel suo percorso. Dottori e Infermieri che ascoltano il malato e lo considerano come un malato con una patologia come tante altre. Ci sono attività di gruppo che consentono scambi di idee ed esperienze partendo magari da un semplice articolo di giornale, gruppi di musica e di cinema. Non tutti però riescono a capire questo mondo, forse perché non conoscendolo ne hanno paura oppure semplicemente non lo comprendono. La vita è un dono ed è bello viverla anche se si sta male. (Lorenzo Cherubini, "Il più grande spettacolo dopo il big ben")

Buon Natale

Felice 2013



Natale

Più che mai le vie della città sono illuminate
Sotto quelle luci colorate e ballerine
C'è un via e vai di esseri forsennati
che
Sembrano camminare uno sull'altro,
quasi debbano raggiungere un
traguardo.
Le loro teste girano a 360 gradi.
I loro occhi sembrano girandole
Alla ricerca di cosa conquistare.
Acquistare a tutti i costi!
Ah, quelle luci! Che bluff!

Persino le mura della città sembrano
imbiancate di fresco!
Nessuno gira l'angolo.
Hanno, forse paura dei vicoli bui?
Già! In quei vicoli non ci sono né
visoni, né gioielli, né dolci natalizi.
Dietro l'angolo ci sono persone che
si mimetizzano tra mucchietti di
"spazzatura"
i loro compagni sono un cane,
un violino, una bottiglia quasi vuota o
la magica polvere bianca.
Qualcuno ha per compagna l'attesa:
attende con gli occhi chiusi che
quelle luci si spengano presto,
attende sperando che il suo angolino
diventi luminoso e,
che il suo silenzio venga ascoltato.



Buon Appetito !!!



PEPERONI IMBOTTITI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 peperoni tipo corno piccoli
- 3 fette di pane pugliese raffermo
- 60g di olive nere snocciolate
- 5 filetti di acciughe sott'olio
- Una manciata di capperi
- Prezzemolo tritato
- Uno spicchio d'aglio piccolo
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 4-5 gherigli di noce
- 1 uovo
- Formaggio a pezzettini tipo Emmental o Caciocavallo
- Olio e sale

Preparazione:

Incidere ciascun peperone intorno al torsolo, e toglierlo con tutti i semi. Lavare i peperoni, e metterli a testa in giù.

Intanto preparare il ripieno, sbriciolando le fette di pane in un recipiente, unire capperi, alici, olive e noci tagliati a pezzetti, il prezzemolo ed aglio tritati, l'uovo sbattuto, i formaggi.

Regolate di sale ed irrorate con un filo d'olio

Mescolate l'impasto, e con l'aiuto di un cucchiaino riempite i peperoni, senza pressarli troppo, e tappate l'imboccatura con un pezzetto di crosta di pane.

Questi peperoni si possono friggere in padella con olio caldo, ma anche in forno disposti in una teglia con i bordi alti ed un filo d'olio, rigirandoli da tutti i lati finché non saranno dorati

