

**Nell'incontro del 26/2/25 del laboratorio Storie del Recovery College**, i partecipanti hanno concordato di aderire alla "Giornata Nazionale della Cura", *raccontandosi un episodio di cura di cui sono stati protagonisti*. Perché raccontarsi le proprie storie, ascoltarsi, dividerle, significa prendersi cura di sé e degli altri.

Ecco gli episodi:

Una donna mi ha fatto da terapeuta per quasi 10 anni; poi si è trasferita, e non l'ho più rivista; mi manca, mi era stata molto vicina, invece ora per me non c'è più, e non so che fine abbia fatto. È importante la fidelizzazione del paziente, serve fiducia nel terapeuta, e nel tempo la cosa diventa reciproca.

Io ho sempre cercato di prendermi cura delle persone a cui volevo bene, tutti i familiari. Mia nonna è la persona che mi ha allevato, e mi ha dato tanta cura da bambina; poi io mi sono presa cura di lei poco prima che morisse. È stata male, io mi sono assentata dal lavoro per starle vicino, e per 40 giorni e 40 notti sono stata con lei; l'ho curata. Nonostante il dolore, è stato un momento bellissimo: vivere con lei questi 40 giorni mi ha portato a essere di nuovo bambina. Io mi prendo ancora cura tutti i giorni della mia nonna! Lei ha voluto essere cremata, e così poi l'ho portata a casa con me.

Tanti anni fa, per diversi anni, mio padre è stato male per un tumore; tutta la famiglia siamo stati tante volte da lui in ospedale. Dopo la sua morte si è ammalata mia madre. A volte lei mi chiamava la notte, mi diceva "aiutami, sto male, sto male". Io nella notte partivo da casa mia, andavo da lei, la portavo in ospedale, e aspettavo lì per ore che le facessero la morfina. È servito anche a me, anche dopo la sua morte ero triste ma non avevo sensi di colpa, avevo fatto il possibile. Per il mio problema psichiatrico, ho avuto tante cure. Non subito, per qualche anno il servizio non ha funzionato, i medici cambiavano continuamente e io non facevo nessun progresso. Poi finalmente ci siamo trovati con lo psichiatra giusto, e lui mi ha mandato anche dalla psicologa, e entrambi mi hanno aiutato tanto. Qualche anno fa ho avuto la fortuna di conoscere il Recovery College, e i laboratori Storie e Scuole. Anche questa partecipazione è una forma di cura, ogni volta che vado a scuola mi sento meglio, è terapeutico.

(Riflessione comune). Andare nelle scuole è un atto di cura? Sì. Sia per noi stessi, che siamo contenti di spiegare le cose, sia per studenti e studentesse che ascoltano e capiscono l'importanza delle relazioni e dello stigma. Capiscono che tante volte il problema è l'ignoranza, non la cattiveria. Battuta: vedete che i matti aiutano i normali?!!

Diversi anni fa io lavoravo in un paese, mio padre in un altro. Ma lui si è trasferito nel mio, ed ha cambiato azienda, per starmi vicino, per aiutarmi, sia in generale sia sul lavoro. Ed effettivamente mi ha aiutato tanto, con lui vicino mi sentivo molto meglio.

Quando sono arrivata qui sono entrata in un Gruppo Appartamento con due ragazzi giovani, molto per bene. Io mi sono presa cura di entrambi, e questo ha fatto un gran bene anche a me! Mi faceva piacere fare le cose che sapevo che a loro potevano far piacere, piccole cose, come il minestrone coi crostini; ci sentivamo proprio di vivere tra amici, con grande rispetto. Loro hanno fatto tanto bene a me, e io credo di avere fatto bene a loro. Ci facciamo ancora tutta buona compagnia. Poi uno dei primi due è andato via, e ne è arrivato un altro, e ora dopo un po' di tempo che siamo insieme le cose vanno molto bene, siamo solidali. Non è come la presenza degli educatori, che ci sono ogni tanto: noi ci siamo sempre, siamo sempre lì, sappiamo per esempio se uno si è alzato la notte perché non stava bene, e quindi magari la mattina dopo gli stiamo più vicini. Questa convivenza è stata a tutti molto utile. Stare in casa con delle persone, sapere che a casa c'erano delle persone con cui potevo stare quando tornavo, potermi occupare della casa comune ... è stato bello, è importante. Ora

sono contenta di andare in domiciliarità, vuol dire che sarò più libera, e mi prenderò cura di qualcuno all'esterno! Forse facendo volontariato.

Io di solito sono quella che si prende cura di tutti... però quando ho avuto bisogno io, per una operazione, i miei figli mi sono stati molto vicini; ho passato praticamente tutto il ricovero in ospedale a stare al telefono con loro, volevano tenermi compagnia; mi ha fatto sentire bene. Qualche anno fa mi sono presa cura del mio fratello più giovane; lui ha sempre vissuto con mia madre, e quando lei è stata male, prima la demenza in casa, poi la casa di riposo, e infine è mancata, io e il mio fratello maggiore siamo stati molto preoccupati per lui, e abbiamo cercato di stargli vicini, e aiutarlo a riprendersi la sua vita in autonomia. Loro vivono a 700 km da me; per diversi mesi ogni 2-3-4 settimane prendevo l'aereo (voli low cost...!) anche solo per 2-3 giorni.

(Riflessione comune). La durata dell'agonia, quando si arriva al momento, è da una parte terribile, ma dall'altra permette a chi resta un distacco graduale, e farsene una ragione. Forse il motivo è questo, l'ultimo regalo, l'ultimo prendersi cura?