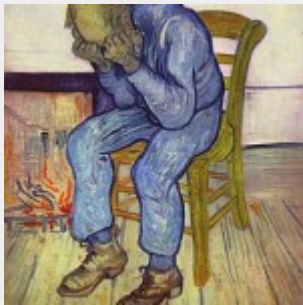


Psicoricetta



Forse dalla malattia psichica non si può guarire, come molti dicono, ma migliorare certamente sì. Solo il fatto di prendere coscienza del fatto che non possiamo essere sempre dalla parte della ragione e che il mondo non è così cattivo come lo crediamo è già un buon passo avanti.

Cerco di prendere la parte dei pazienti perché grande è la nostra sofferenza, ma ringrazio e stimo tutte le persone cosiddette “normali” che mi hanno aiutato, specialmente gli educatori, i medici e gli infermieri di tutta la psichiatria di Monza.

Per ciò che mi riguarda posso dire che oltre all’aiuto del buon Dio che ha fatto la parte più grande, ci ho messo anche del mio per cercare di liberarmi da questo male: più volte ho cercato di non isolarmi, di “tener duro” nei momenti di disagio quotidiano (nei bar, nei locali in genere, nei luoghi di aggregazione etc.) e di reagire nei momenti di sconforto, tristezza e depressione ascoltando con fiducia i consigli delle persone competenti.

Ci sono altri fattori che possono aiutare a superare un disagio, come dedicarsi intensamente alle proprie passioni, siano esse la pittura, la scrittura o la musica. A ciò si deve aggiungere la vicinanza di un buon amico/a o familiare ed infine si completa la ricetta svagandosi in ambienti naturali con un po’ di quotidiana preghiera. E il più grande sollievo per un malato è essere amato.

Ettore – dalla Redazione di Scacco Matto