

## Chi siamo

Siamo un gruppo di cittadini che si riunisce da più di un anno per riflettere su alcuni temi a partire da esperienze legate al disturbo mentale.

Nella prospettiva della riflessione che si è avviata, sia la particolarità di queste esperienze, sia la sofferenza che le accompagna vengono considerate come finestre che consentono uno sguardo originale sulla vita di ciascuno: occasioni per affacciarsi a bisogni, pensieri, affetti, sensibilità, valori, istinti che spesso stentano ad essere riconosciuti e che sostengono dal profondo molta parte del nostro essere, tanto delle nostre qualità, quanto delle nostre fragilità. Sono aspetti che ritroviamo anche nei nostri pensieri collettivi, nelle diverse costruzioni culturali, nelle strutture della vita sociale.

L'intenzione è quella di non restare prigionieri di un desiderio di "normalità", cercando piuttosto di dilatare lo sguardo della nostra mente e arricchire le nostre capacità di relazione. Ma senza perdere di vista quei punti fermi che ci consentono di navigare con sicurezza. Proponiamo quindi alcune iniziative culturali e momenti d'incontro su temi come il giudizio, la paura, l'appartenenza, la sicurezza, la fragilità, il dolore... per promuovere un confronto tra persone che desiderano ascoltare o hanno qualcosa da dire su questi temi.

Sono spunti per guardare queste dimensioni vitali non solo come portatrici di sofferenza, non solo come sintomi di disagio, ma anche come occasioni di cambiamento e crescita. Per cercare di affrontare il mondo, interiore e non, con coraggio e stupore.

Pensiamo che lavorare insieme sia un'esperienza importante e profonda, per poter "sentire e toccare" da vicino realtà a volte difficili e tuttavia ricche di potenzialità.

In queste iniziative, incontri di un paio d'ore per alcune decine di persone, desideriamo stimolare una riflessione partecipata, introdotta da tre voci differenti, tutte riconosciute di pari autorevolezza: quella di un "esperto per esperienza" (che il disturbo mentale l'ha toccato con mano), quella di un professionista del mondo psichiatrico o psicologico e una terza proveniente dal mondo sociale e culturale. Tutte voci a cui si chiede di entrare nel merito dei temi proposti con uno sguardo vigile, curioso e nello stesso tempo coinvolto e partecipativo, ma da punti di vista certamente differenti.

Ci interessa aprire un varco attraverso il quale addentrarci in un rispettoso viaggio, con il desiderio di illuminare zone d'ombra. I temi che suggeriamo fanno parte della vita di ciascuno e possono promuovere una sensibilità più fine, in grado di arricchirci con nuove modalità di osservazione delle nostre esistenze.

Proponiamo gli incontri in contesti differenti: spazi pubblici, come biblioteche, Comuni e anche Centri Sociali o luoghi in cui d'abitudine già le persone si incontrano.

info: [centrosandomenicobo@gmail.com](mailto:centrosandomenicobo@gmail.com)  
[dinormalitasipuoancheguarire@gmail.com](mailto:dinormalitasipuoancheguarire@gmail.com)

pagina Facebook: di normalità si può anche guarire

incontri per Bologna segui 



**“Di normalità si può anche guarire”**  
quando il disturbo mentale ci racconta qualche cosa di noi

# FRAGILITA'

# CRISI

# LIMITE

## Incontri per la città

“Esperti per esperienza” - persone che conoscono il disturbo mentale per esperienza di vita - professionisti e cittadini si confrontano interrogandosi su quanto esperienze di malattia e vita comune si possano illuminare a vicenda.

Sofferenza e malattia mentale vengono accostate come finestre che consentono uno sguardo originale sulla vita di ciascuno.

Cappella Ghisilardi – Centro San Domenico  
piazza San Domenico 12 Bologna

**Martedì 7 marzo, martedì 21 marzo, martedì 11 aprile**  
ore 17.30



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Progetto Spazio e Amicizia Onlus



# FRAGILITÀ

Martedì 7 marzo dalle 17.30 alle 19.30

La fragilità indica una facilità a rompersi, a cadere o ad essere feriti, anche per piccoli urti. È una condizione che forse riguarda ogni esistenza umana, eppure spesso cerchiamo di nascerla. Non siamo soli neanche quando ci sentiamo soli nella nostra fragilità, tanto essa dipende anche dall'ambiente in cui viviamo, dai suoi valori, dalla sua cultura.

- Come si costituiscono in noi gli aspetti di fragilità, di solidità, di flessibilità?
- In quali modi si manifesta una fragilità? Come si nasconde?
- Che farne della nostra fragilità?
- Che posto ha l'esperienza della fragilità nelle diverse culture a cui apparteniamo?

*intervengono:*

- . **Un esperto per esperienza**
- . **Nicoletta Gosio** - psichiatra e psicoterapeuta
- . **Matteo Marabini** - insegnante di filosofia, cooperativa La Strada.

Conduce la conversazione **Michele Filippi** - psichiatra

# CRISI

Martedì 21 marzo dalle 17.30 alle 19.30

La crisi è la frattura di un equilibrio. Può seguire alla interruzione di un legame, alla perdita di reddito o di ruolo, ad una seria malattia, ad un sogno da abbandonare. Riguarda le singole persone o anche i gruppi, le collettività. Per sua natura è una condizione in bilico, carica di incertezza e di sofferenza. Cambia la rappresentazione di sé e del mondo, o addirittura non è più possibile nessuna rappresentazione. Fino ad una condizione che può essere connotata come disturbo psichico. Ma senza crisi, forse, non ci può essere cambiamento.

- Ci sono crisi subite, ci sono crisi "volute". Che cosa porta ad una crisi? Quali sono le sue premesse?
- Le crisi sono da prevenire? Da sopire? Da capire?
- Una crisi è sempre un passaggio?
- Come ci coinvolgono le crisi dei gruppi e delle istituzioni?

*intervengono:*

- . **Un esperto per esperienza**
- . **Luca Malaffo** - psichiatra e psicoterapeuta
- . **Fabrizio Salvi** - neurologo, Ospedale Bellaria

Conduce la conversazione **Michele Filippi** - psichiatra

# LIMITI

Martedì 4 aprile dalle 17.30 alle 19.30

Un limite non è semplicemente un confine, segna il varco oltre il quale c'è forse qualcosa, un'altra possibilità. Il limite ci pone dei problemi, ci fa intravedere un passaggio sull'ignoto, mentre con la sua determinatezza ci protegge dal nostro senso di grandiosità. Da un lato lo cerchiamo se non c'è – un abbraccio, una casa, una regola. Dall'altro apre in noi il desiderio di andare a vedere oltre quella soglia cosa si nasconde. Ma a volte il 'confine' può diventare 'confino': veniamo 'confinati' in una situazione che ci sta stretta, che può essere fisicamente reale, come una prigione, o uno stato totalitario, o un ricovero coatto...oppure morale, come un ruolo, una 'definizione'...

- Accettare i limiti, cercare dei limiti, infrangere i limiti: quale valore e quale significato possono avere queste diverse scelte?
- "Andare oltre": per quali vie?
- I modelli culturali e l'organizzazione sociale: come influiscono nella nostra percezione del limite?

*intervengono:*

- . **Un esperto per esperienza**
- . **Maria Nolet** - psichiatra, Centro Salute Mentale Scalo
- . **Francesco Valagussa** - professore associato di Estetica - Università Vita-Salute, San Raffaele Milano

Conduce la conversazione **Michele Filippi** - psichiatra