

MOVIMENTO KALISME



Il Ponte

Se esiti a chiedere aiuto

Un primo passo di chiarezza, in attesa della porta giusta

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

A chi parla questo libretto

« Non hai bisogno di stare peggio per meritare di essere sostenuto. »

Questo libretto si rivolge a chi sente che qualcosa non va, ma non osa ancora varcare la porta di un professionista. Non perché sia debole: perché tiene duro da troppo tempo. Perché ha imparato a cavarsela da solo. Perché non sa da dove cominciare.

Se sei tu, questo libretto ha un solo scopo: aiutarti a vedere più chiaro, e accorciare il cammino tra te e l'aiuto giusto. Non ti chiederà né di stare bene, né di stare male. Ti chiederà soltanto una cosa: non restare solo con ciò che pesa.

Prendi ciò che ti aiuta. Lascia ciò che non ti parla. E tieni l'ultima pagina a portata di mano: contiene i numeri che rispondono a qualsiasi ora.

Ciò che questo libretto è, e ciò che non è

Ciò che è. Un ponte. Un primo passo di chiarezza, scritto nella lingua del movimento Kalisme, per il momento in cui senti che bisogna guardare le cose in faccia, senza ancora sapere come nominarle.

Ciò che non è. Una terapia. Questo libretto non formula alcuna diagnosi, non cura alcun disturbo e non sostituisce alcun professionista della salute. Se dovesse convincerti di una sola cosa, sarebbe questa: non devi portare da solo ciò che chiede di essere condiviso.

Una promessa di onestà. Se una pagina di questo libretto ti pesa invece di alleggerirti, richiudilo, e tornaci più tardi o mai. Avrà già fatto il suo lavoro se ti ha avvicinato di un passo alla porta giusta.

Le storie che ci raccontiamo

Cinque frasi che rimandano la chiamata, e ciò che dimenticano

« **Tengo ancora.** » Tenere non è stare bene. Si può tenere per anni spegnendosi piano. La domanda non è se puoi tenere: è quanto ti costa.

« **Altri stanno peggio di me.** » La sofferenza non è una gara. Che esista di peggio altrove non ha mai curato nessuno qui. La tua difficoltà non ha bisogno di essere la più grande per essere reale.

« **Non è abbastanza grave.** » Non ti serve una diagnosi per meritare aiuto. Ci si rivolge a qualcuno anche per capire, per prevenire, per attraversare. Aspettare che sia grave significa aspettare che sia più difficile da riparare.

« **Dovrei farcela da solo.** » Nessuno ce la fa da solo. Le persone più solide che conosci hanno appoggi che non vedi. Chiedere aiuto non è una debolezza di carattere: è una competenza.

« **Ho paura di ciò che mi diranno.** » È legittimo. Ma ciò che immagini nel silenzio è quasi sempre più pesante di ciò che un professionista ti dirà in faccia. La chiarezza fa meno male del dubbio, e dura meno a lungo.

I segnali da prendere sul serio

Certi segnali meritano meglio di un'attesa. Se uno di essi dura da diverse settimane, è una ragione sufficiente per rivolgersi a qualcuno: una tristezza o un'ansia che non scende più; un sonno o un appetito durevolmente alterati; un ritiro progressivo da ciò che ti faceva bene; una stanchezza che il riposo non ripara più; l'impressione di funzionare con il pilota automatico, o di non funzionare affatto.

Non hai bisogno di spuntare più caselle. Un solo segnale che dura basta, e consultare qualcuno per verificare non è mai stato un errore.

E un segnale viene prima di tutti gli altri: se pensieri cupi ti abitano, non aspettare che passino. Parlane oggi con qualcuno, una persona cara, un medico, una linea d'ascolto. Non devi attraversare tutto questo da solo, né saperlo spiegare per avere il diritto di chiamare.

Se pensieri cupi ti abitano, non aspettare che passino. Troverai i numeri che rispondono in fondo al libretto, e in caso di pericolo immediato, componi il numero d'emergenza del tuo paese.

Le porte possibili

Non c'è una sola porta giusta: c'è quella che è alla tua portata adesso

Il medico di famiglia. Spesso la porta più semplice: ti conosce, può fare il punto, escludere una causa fisica e indirizzarti verso il seguito giusto. Puoi prendere un appuntamento « perché non sto bene »: è un motivo del tutto valido.

Lo psicologo, lo psicoterapeuta. Professionisti della cura psichica, formati per aiutarti a capire e ad attraversare. Andarci non vuol dire « essere matti »: la maggior parte delle persone che si rivolgono a loro ti somigliano.

Lo psichiatra. Un medico specializzato, prezioso quando la sofferenza è intensa o radicata, o quando una cura può alleviare il tempo di risalire la china.

Le linee d'ascolto. Anonime, immediate, senza impegno. Dire le cose una prima volta ad alta voce è a volte esattamente il passo che mancava.

Il primo appuntamento, demistificato

Non hai bisogno di arrivare preparato. Non hai bisogno delle parole giuste. Puoi sederti e dire esattamente questo:

« Non sto bene da un po', e non so da dove cominciare. »

È una frase sufficiente. Accogliere ciò che viene dopo è il loro mestiere. Puoi piangere, sbagliare, non saper rispondere: niente di tutto questo è un problema.

Puoi anche non trovare intesa con la prima persona che incontri. Capita, e non vuol dire che l'aiuto non funzioni: hai il diritto di cambiare professionista come cambi medico, finché non trovi quello o quella con cui le cose funzionano.

Un primo appuntamento non ti impegna a nulla, se non a vederci un po' più chiaro. E se prendere questo appuntamento è oggi al di sopra delle tue forze, comincia in piccolo: una telefonata anonima a una linea d'ascolto è anch'essa una porta.

In attesa dell'appuntamento

Quattro gesti che non curano nulla, ma aiutano a tenere

Respira a lungo. Qualche minuto, quando l'onda sale: un'espirazione più lunga dell'inspirazione ti riporta nel corpo.

Scrivi dieci minuti. Ciò che pesa, senza rileggerti né correggerti. Mettere fuori le parole le rende un po' meno pesanti dentro.

Parla a una persona di fiducia. Anche in modo goffo. Non hai bisogno di essere chiaro per essere ascoltato, né di avere una soluzione per avere il diritto di parlarne.

Taglia una fonte che ti logora. Una sola: un flusso di notizie, un account, una conversazione che ti svuota. Osserva ciò che la sua assenza libera.

E se uno di questi gesti risveglia più di quanto plachi, fermalo: non è un fallimento, è un'informazione. La risposta giusta è allora una persona, non una tecnica.

I numeri che rispondono

Tieni questa pagina a portata di mano. A seconda di dove vivi, ecco da dove cominciare.

Italia: Telefono Amico Italia, 02 2327 2327. Emergenza: 112.

Svizzera: Telefono Amico, 143 (24 ore su 24). Per i giovani: 147. Emergenza: 144.

Non tutte queste linee rispondono a ogni ora. In caso di pericolo immediato, componi senza attendere il numero d'emergenza del tuo paese.

Altrove nel mondo: componi il numero d'emergenza locale, oppure trova una linea d'ascolto vicino a te su findahelpline.com.

Pagina di chiusura

« Chiedere aiuto non tradisce il cammino. Lo protegge. »

Il Kalisme è un movimento di chiarezza interiore, non un sostituto della cura. Il suo manifesto ti aspetta se un giorno vorrai andare più lontano, e ti aspetterà tanto dopo il tuo primo appuntamento quanto prima. L'ordine giusto sei tu, per primo.

Meriti la felicità, e comincia con l'amare te stesso. A volte, amarti comincia da una telefonata.

Hakan Kaynar, fondatore del Kalisme

Il Ponte è un primo passo di chiarezza per chi non osa ancora chiedere aiuto, e un passaggio verso la cura quando il momento è venuto.

Questo libretto è libero. Condividilo, stampalo, lascialo in una sala d'attesa, fallo scivolare a qualcuno che tiene duro da troppo tempo.

Accompagna il Manifesto del Kalisme, depositato alla Biblioteca nazionale svizzera e diffuso in quindici lingue su kalisme.com.

www.kalisme.com

*Qdē 2021bHakandcajmar uikalisrapia mēaurhōsēgīstō alīcunLacēnnapāghBīmēdītō \$Aofēōsīdīāfēdīzīmattēv28sī
un periodo difficile, rivolgiti a un professionista della salute, oppure componi il numero d'emergenza del tuo paese. Le linee d'ascolto per paese sono raccolte in fondo al libretto.*