Questa è la storia di una mia fragilità che mi sento di raccontare, per aiutare me a viverla al meglio, e spero anche serva ad aiutare qualcun altro per evitare di viverla.

Sono un ‘anziano’ di 74 anni e nella mia vita ho fatto tante scelte di cambiamento, in particolare nell'ambito lavorativo.

Per questo nel 1992 ho cambiato città, da Bergamo a Trento, assieme a mia moglie e a nostro figlio di 10 anni oggi quarantunenne.

Il mio nuovo lavoro a Trento mi ha dato tantissime soddisfazioni, prima come operatore poi come Coordinatore del Centro Studi sui problemi alcolcorrelati ed altre fragilità, il tutto favorito dalla nascita a Trento di oltre 100 Club di Alcologia territoriale e poi dei Club di Ecologia famigliare.

Poi a partire dal 2000 ho cominciato a collaborare con il Servizio di salute mentale di Trento, contribuendo a realizzare in quel Servizio l’approccio del *fareassieme*, che valorizzava il sapere esperienziale di utenti e familiari e li rendeva sempre più protagonisti dei loro percorsi di cura, migliorando la qualità delle prestazioni del Servizio.

Accompagnò e promosse lo sviluppo del *fareassieme* la nascita, prima dell'Associazione la Panchina a cui aderivamo utenti, familiari operatori e cittadini, poi la nascita dell'Associazione il Cerchio-Fareassieme, una ulteriore opportunità di co-progettazione e di co-produzione con il Servizio di Salute Mentale di Trento, nello spirito del *fareassieme* naturalmente!

Il mio lavoro era molto impegnativo in quanto sono stato per molti anni Presidente di tutte e due le Associazioni, prima della Panchina e poi del Cerchio.

Ma adesso veniamo al fatto.

Il 1° gennaio del 2023 sono andato in pensione, e qui sono incominciati i guai. Il mio lavoro come dicevo mi piaceva molto e ovviamente mi impegnava molto. Questi impegni ‘purtroppo’ sono continuati solo in piccola parte e in poche occasioni nei primi mesi dell'anno, come ad esempio l’impegno come volontario in un Club di Alcologia territoriale per un paio di ore alla settimana.

All’inizio della primavera ho iniziato a non star bene, non ero contento, però non capivo bene cosa dovevo o potevo fare. Poi forse un po' in ritardo ho incominciato a pensare che ero ‘caduto’ in depressione. Per prima cosa ho contattato una mia amica psichiatra che mi ha confermato che ero in una depressione. E la causa secondo lei (e anche secondo me) era dovuta al fatto che la pensione mi aveva tolto il piacere del mio lavoro e che avrei dovuto riempire il mio tempo con piccole cose che mi dessero piacere.

E questo ho fatto e sto ancora facendo, anche se con fatica. Cogliendone però la bellezza e l’aiuto che mi stanno dando.

Alcuni ‘impegni’ che mi danno particolare piacere sono continuare ad essere attivo nella nostra associazione nazionale del *fareassieme*, le Parole Ritrovate, e fare attività di volontariato nei gruppi di auto aiuto.

Ma l’aspetto che più mi aiuta a combattere questa depressione è sicuramente mio nipote Federico di 3 anni e mezzo. Federico è il miglior antidepressivo, e non ha effetti collaterali!!!

Altro aspetto che mi sta aiutando è il parlare della mia depressione, parlarne agli amici, ma anche ai conoscenti, ma se possibile anche in occasioni pubbliche, oltre a scrivere questo mio percorso, che serve sicuramente a me, ma io spero che possa servire a tutti quelli che prossimamente andranno in pensione. Tanto più il vostro lavoro vi è piaciuto, potreste trovarvi nel rischio di cadere in depressione. Se invece il vostro lavoro non vi è piaciuto granché...la pensione è una bellezza da vivere con amore e con fiducia e speranza.

Grazie per avermi letto.

*Roberto Cuni*

Dimenticavo, da alcuni mesi la mia psichiatra mi ha consigliato di prendere una terapia farmacologica, cosa che sto facendo. Il farmaco non è come mio nipote, ma penso che possa aiutare il mio percorso di guarigione/recovery.