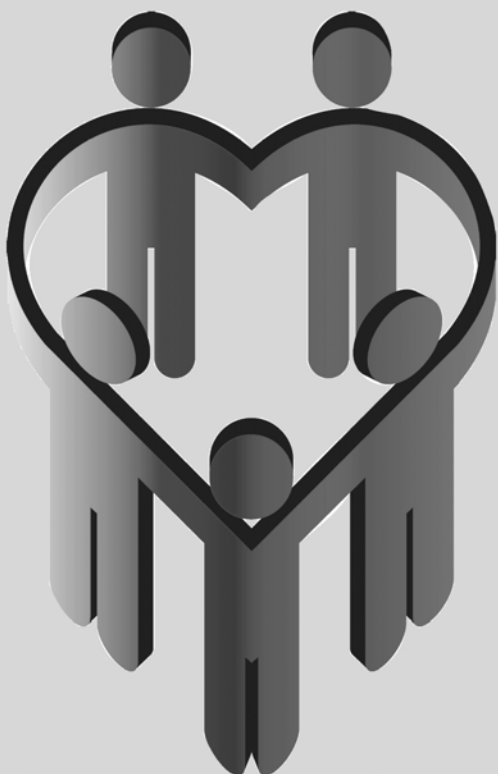


UTENTI

FAMIGLIE

OPERATORI

CITTADINI



*Promosso da*  
Servizio di salute mentale di Trento  
dell'Azienda provinciale  
per i servizi sanitari della  
Provincia autonoma di Trento

*Con il patrocinio di*  
Regione Autonoma Trentino Alto Adige  
Comune di Trento

*In collaborazione con*  
Coordinamento nazionale Le Parole Ritrovate  
Associazione AMA  
Associazione La Panchina

**Trento**  
**6 - 7 - 8 ottobre 2005**  
**Sala della Cooperazione**  
**via Segantini**

**Atti del**  
**Convegno**

**LE**  
**PAROLE**  
**RITROVATE**

**6° Incontro nazionale**

*Culture e pratiche di condivisione nelle politiche di salute mentale*  
*Esperienze a confronto*



## INDICE

PRESENTAZIONE .....	pag	9
---------------------	-----	---

### Giovedì 6 ottobre, pomeriggio APERTURA DEI LAVORI

RENZO DE STEFANI, <i>Trento</i> .....	pag	14
PAOLA MACCANI, <i>Trento</i> .....	pag	18

### IL TEMA DELL'ANNO: LA VOCE DEI PROTAGONISTI

RON COLEMAN, <i>Birmingham</i> .....	pag	19
ANTONIO PIZZUTI, <i>Cles, Trento</i> .....	pag	25
PIERGIANNI BURREDDU, <i>Trento</i> .....	pag	26
ROBERTO POGLIANI, <i>Milano</i> .....	pag	27
FABRIZIO CHIESURA, <i>Cinisello Balsamo, Milano</i> .....	pag	27
MAURIZIO GHIRETTI, <i>Parma</i> .....	pag	28
ANDREA TOSI, <i>Milano</i> .....	pag	29
VIRGILIO BACCALINI, <i>Milano</i> .....	pag	29
IRMA GIAVARA, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	29
ANNA RICCARDI, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	30
IRIS SELIGMANN, <i>Rovereto, Trento</i> .....	pag	31
RENZO DE STEFANI, <i>Trento</i> .....	pag	32
VIOLETTA PLOTTEGHER, <i>Trento</i> .....	pag	33
DANIELA ROSI, <i>Trento</i> .....	pag	33
UNA MAMMA .....	pag	34
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i> .....	pag	34
SILVANA FRANCO, <i>Trento</i> .....	pag	35
GIANNA FIORE, <i>Montepulciano, Siena</i> .....	pag	35
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i> .....	pag	36
ALDO DURANTE, <i>Milano</i> .....	pag	36
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i> .....	pag	36
MARA MIHALIC, <i>Trieste</i> .....	pag	36
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i> .....	pag	37
MARA MIHALIC, <i>Trieste</i> .....	pag	37
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i> .....	pag	37
MARA MIHALIC, <i>Trieste</i> .....	pag	37
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i> .....	pag	38

MARA MIHALIC, Trieste .....	pag	38
RON COLEMAN, Birmingham .....	pag	38
MARA MIHALIC, Trieste .....	pag	39
RON COLEMAN, Birmingham .....	pag	39
MARIA GRAZIA MARCELLINO, Adrano, Catania .....	pag	39
RON COLEMAN, Birmingham .....	pag	40
MARCO BERTOLINI, Milano .....	pag	40
RON COLEMAN, Birmingham .....	pag	41
MARCO BERTOLINI, Milano .....	pag	41
RON COLEMAN, Birmingham .....	pag	41
GIANNA FIORE, Montepulciano, Siena .....	pag	41
RON COLEMAN, Birmingham .....	pag	42
MARIO PALAGIANO, Parma .....	pag	42
ALESSANDRO RIZZO, Bologna .....	pag	43

**Venerdì 7 ottobre, mattino**  
**CULTURA E PRATICA DELLA CONDIVISIONE**

ROBERTO PEZZANO, Catania.....	pag	44
NATASCIA VISPI, Gubbio, Perugia .....	pag	44
MILENA ZUCCARI, Gubbio, Perugia .....	pag	46
ANNARITA FARNETI, Gubbio, Perugia .....	pag	47
MIRKO FIORITI, Gubbio, Perugia .....	pag	47
ANNA RICCARDI, Saronno, Varese .....	pag	47
MICHELA DAINOTTI, Meda, Milano .....	pag	48
NATASCIA VISPI, Gubbio, Perugia .....	pag	48
ELENA VAN WESTERHOUT, Milano .....	pag	49
LAURA FATTORI, Torino .....	pag	49
ANNA RICCARDI, Saronno, Varese .....	pag	52
ELENA VAN WESTERHOUT, Milano .....	pag	53
ANDREA TORRE, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	53
EUGENIA AMODEO, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	54
GIANNI MARTELLI, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	54
SILVIO CIUFALO, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	56
GIUSI PALUMBO, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	56
ROMANO CAVAZZANA, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	56
FABRIZIO CHIESURA, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	57
GRAZIA CONTESSA, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	57
GIANNI MARTELLI, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	58
GIUSI PALUMBO, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	58
UGO MASPERO, Cinisello Balsamo, Milano .....	pag	58
ELENA VAN WESTERHOUT, Milano .....	pag	59
STEFANO ZORZI, Brescia .....	pag	60

FRANCESCO NUGNES, <i>Brescia</i> .....	pag	60
MARCO DELLA NOCE, <i>Brescia</i> .....	pag	60
SAVERIO PEZZOTTI, <i>Brescia</i> .....	pag	61
MARCO GHIDONI, <i>Brescia</i> .....	pag	61
CARLO BONECHI, <i>Prato</i> .....	pag	62
MATILDE CARRINO, <i>Milano</i> .....	pag	66
ANDREA PANIZZI, <i>Parma</i> .....	pag	67
CARLO BOLOGNA, <i>Trento</i> .....	pag	68
DANIELA ROSIGNOLI, <i>Montepulciano, Siena</i> .....	pag	70
LUCA MINETTI, <i>Chiusi, Siena</i> .....	pag	70
CINZIA VALENTINI, <i>La Spezia</i> .....	pag	71
DEBORA MAGNANI, <i>La Spezia</i> .....	pag	72
MAITÈ PEDRONCINI, <i>La Spezia</i> .....	pag	73
ROBERTO PACI, <i>Sarzana, La Spezia</i> .....	pag	74
ANNALISA MANGIACAVALLI, <i>La Spezia</i> .....	pag	75
EMILIA FERDANI, <i>La Spezia</i> .....	pag	76
FOSCO AMBROSINI, <i>Sarzana, La Spezia</i> .....	pag	76
GIUSEPPE VENTURA, <i>Bologna</i> .....	pag	77
MAFALDA SERENARI, <i>Bologna</i> .....	pag	78
ALESSANDRO RIZZO, <i>Bologna</i> .....	pag	78
FABIO TOLOMELLI, <i>Bologna</i> .....	pag	79
LUIGI DALFERRO, <i>Bologna</i> .....	pag	79
MICHELE FILIPPI, <i>Bologna</i> .....	pag	80
CONCETTA PIETROBATTISTA, <i>Bologna</i> .....	pag	81
VINCENZO MONDELLO, <i>Bologna</i> .....	pag	82
RENZO FREGNI, <i>Bologna</i> .....	pag	83
ROBERTO FINOTELLO, <i>Bologna</i> .....	pag	84

**Venerdì 7 ottobre, pomeriggio**  
**ESPERIENZE, CONFRONTO, DIBATTITO**

ROBERTO ROMBOLÀ, <i>Trento</i> .....	pag	85
CLAUDIA PERTUSI, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	87
GIOVANNA MARRONE, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	88
MARA IALENTI, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	89
NICOLETTA DIAFERIA, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	90
RUGGERO CERETTA, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	90
CARMEN ROVERE, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	91
MAURIZIO CIPOLLA, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	91
AMORINA VINCENZI, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	92
DOMENICO SANTANGELO, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	93
MILLA BASSO, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	94
MARIA OLIVERI, <i>Rozzano, Milano</i> .....	pag	95

ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i> .....	pag	96
ELISABETTA DRAGONETTI, <i>Roma</i> .....	pag	96
MARIANNINA AMARA, <i>Roma</i> .....	pag	97
MARIANNA MORANO, <i>Roma</i> .....	pag	99
PAOLA DE SANTIS, <i>Roma</i> .....	pag	100
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i> .....	pag	102
ELISABETTA DRAGONETTI, <i>Roma</i> .....	pag	102
MIRELLA TOMMASI, <i>Trento</i> .....	pag	102
VILMA CARLEVARO, <i>Novi Ligure, Alessandria</i> .....	pag	103
LUCA SANTESE, <i>Novi Ligure, Alessandria</i> .....	pag	103
MARIA ROSARIA RUGGERO, <i>Novi Ligure, Alessandria</i> .....	pag	104
ORNELLA LOMBARDI, <i>Novi Ligure, Alessandria</i> .....	pag	104
IRMA FAES, <i>Trento</i> .....	pag	105
PAOLO MATTIVI, <i>Trento</i> .....	pag	105
MICHELE POLI, <i>Trento</i> .....	pag	106
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i> .....	pag	107
PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i> .....	pag	107
MONICA GRANDI, <i>Castiglione delle Stiviere, Mantova</i> .....	pag	109
ROSANNA PEDULLÀ, <i>Castiglione delle Stiviere, Mantova</i> .....	pag	109
LUCIA CALZONI, <i>Castiglione delle Stiviere, Mantova</i> .....	pag	111
LUCIANA GUAINAZZI, <i>Castiglione delle Stiviere, Mantova</i> .....	pag	112
PIETRO MALCANGI, <i>Castiglione delle Stiviere, Mantova</i> .....	pag	112
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i> .....	pag	113
LORELLA CANTALUPPI, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	113
PIERA RONCARI, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	114
IRMA GIAVARA, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	115
WALTER ORLANDO, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	116
EDGARDO ZANLUNGO, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	116
GIANCARLO SANDRELLI, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	118
ANNA RICCARDI, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	120
DINO LEONARDI, <i>Trento</i> .....	pag	121
MARIA ADELE COLOMBO, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	121
ELISA NICOLINI, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	122
MARCO GOGLIO, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	122
IRMA GIAVARA, <i>Saronno, Varese</i> .....	pag	123
SABRINA MARANGON, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	123
GRAZIANO FRISO, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	124
SABRINA MARANGON, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	124
MARIA GRAZIA MEDA, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	124
SABRINA MARANGON, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	125
SIMONETTA CALTAROSSA, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	125
SABRINA MARANGON, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	126
MARIELLA BRUNI, <i>Thiene, Vicenza</i> .....	pag	126
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i> .....	pag	126

**Sabato 8 ottobre, mattino**  
**MALATTIA MENTALE, STIGMA E PREGIUDIZIO: LIBERALAMENTE**

IVANO SUSAT, <i>Mezzocorona, Trento</i> .....	pag	127
ALDO DURANTE, <i>Milano</i> .....	pag	128
MARCO BERTOLINI, <i>Milano</i> .....	pag	129
RINO ESCALANTE, <i>Milano</i> .....	pag	129
DANIELE ORVIETO, <i>Trento</i> .....	pag	130
ANNA FLOR, <i>Trento</i> .....	pag	130
ROSA VALER, <i>Trento</i> .....	pag	132
ROBERTO ROMBOLÀ, <i>Trento</i> .....	pag	133
MATTIA CIVICO, <i>Trento</i> .....	pag	134
MARIALIANA DINACCI, <i>Trento</i> .....	pag	134
ROBERTO ZANOTELLI, <i>Trento</i> .....	pag	135
LARA ZAMBALDI, <i>Trento</i> .....	pag	136
ROSA VALER, <i>Trento</i> .....	pag	137
STEFANIA YAPO, <i>Trento</i> .....	pag	138
MARIANNA MORANO, <i>Roma</i> .....	pag	142
ALESSANDRO TOMARRO, <i>Trieste</i> .....	pag	142
FRANCESCO BRAICO, <i>Trieste</i> .....	pag	143
PATRIZIA MIONI, <i>Parma</i> .....	pag	144
CARLO BONECHI, <i>Prato</i> .....	pag	145
MAURIZIO GHIRETTI, <i>Parma</i> .....	pag	145
MASSIMO COSTA, <i>Parma</i> .....	pag	145
MARIO PALAGIANO, <i>Parma</i> .....	pag	146
GARIP MATUR, <i>Trento</i> .....	pag	146
NICOLA PERETTO, <i>Trento</i> .....	pag	147
LUCIA PINASCO, <i>Trento</i> .....	pag	147
VALERIA RIMONDI, <i>Bologna</i> .....	pag	147
MARIA VALENTINA FONTANARI, <i>Trento</i> .....	pag	148
MARIA GRAZIA MARCELLINO, <i>Adrano, Catania</i> .....	pag	148
ROBERTO PEZZANO, <i>Catania</i> .....	pag	149
GABRIELLA MIDILI, <i>Milano</i> .....	pag	150
ILARIA BERTINI, <i>Magenta</i> .....	pag	151
ANDREA TOSI, <i>Milano</i> .....	pag	151
DANIELA MOLINARI, <i>Milano</i> .....	pag	151
SALVATORE STIMOLO, <i>Milano</i> .....	pag	152
CLEUSA MARIA PICCININ, <i>San Leopoldo, Brasile</i> .....	pag	154
ALEANDRO ALENCASTRO SANTOS, <i>Porto Alegre, Brasile</i> .....	pag	154
MARLENE FABRIN DA SILVA, <i>San Leopoldo, Brasile</i> .....	pag	154
ELOA TERESINHA BAGETTI, <i>Ijuí, Brasile</i> .....	pag	155
SILVIO ALESSANDRE, <i>San Leopoldo, Brasile</i> .....	pag	155
ARIANNA FIORIN, <i>Como</i> .....	pag	156
RENZO DE STEFANI, <i>Trento</i> .....	pag	157
IRIS VOUK, <i>Trieste</i> .....	pag	157

IRIS SELIGMANN, <i>Rovereto, Trento</i> .....	<i>pag</i>	157
MARA MIHALIC, <i>Trieste</i> .....	<i>pag</i>	159
RENZO DE STEFANI, <i>Trento</i> .....	<i>pag</i>	159



## Presentazione

*Le Parole ritrovate* sono nate a Trento nel 1993. L'idea fin da allora era di “darsi convegno” assieme, utenti, familiari, operatori, amministratori, cittadini. Scrivevamo nel presentare il primo incontro: “*Non si tratta semplicemente di dare la parola a chi non l'ha sinora avuta, si tratta piuttosto di ritrovare assieme le parole...*”

Nel 1993 su questa idea ispiratrice abbiamo organizzato il primo Convegno nazionale, titolato appunto “Le Parole ritrovate”. Una grande partecipazione ed un grande entusiasmo da parte di operatori provenienti da Servizi di tutta Italia, di Associazioni di familiari, di utenti, di amministratori, di cittadini. Giornate, in quel lontano 1993, ricche di emozioni, di parole, di esperienze, di progetti per il futuro a cui poi non siamo riusciti a far seguire le giuste iniziative conseguenti.

Ci siamo risvegliati e ci siamo ridati convegno nell'ottobre 2000 per ritrovarci in quanti credono, con convinzione e con passione, nella pratica del fare assieme. Sapendo vedere la risorsa che è in ciascuno di noi, credendo nel cambiamento sempre possibile, nella radice profondamente umana, e quindi comune, presente in ogni esistenza, sana o sofferente che sia.

E questa volta non ci siamo più addormentati. Anzi! Ci siamo lasciati con l'impegno di dar vita a un coordinamento “leggero” che sapesse dare continuità e radici a *Le Parole ritrovate*. La cosa ha funzionato e la prima decisione è stata di ritrovarsi non solo in un appuntamento nazionale annuale, ma anche in incontri regionali, per dare, in tante realtà specifiche e circoscritte, voce e visibilità più diretta alle cose che già si stanno facendo e alle tante che si potrebbero fare.

Nel giugno del 2001 le esperienze lombarde del fare assieme si sono ritrovate a Cinisello Balsamo e quelle siciliane a Catania. Sono stati 2 giorni di grande confronto e crescita. Quelle giornate da cui si esce sollevati perché si tocca con mano quante cose belle e positive, nonostante tutto, è possibile fare.

A gennaio 2002 ci siamo ritrovati a Genova, a maggio ad Alessandria e a novembre a Sondrio.

Il 2003 ci ha visti ad Abano in aprile, a maggio a Montichiello (Siena), a La Spezia in giugno, a Carbonia in settembre, a Magenta a novembre.

Nel 2004 si sono stati 2 incontri al Sud. A maggio a Scanzano Jonico (Matera) e a giugno a Biancavilla e a Riposto (Catania). Basilicata e Sicilia hanno accolto le Parole ritrovate con grande entusiasmo e abbiamo ancora una volta vissuto tutti la grande emozione del seminare assieme. Nel settembre ci siamo visti 2 giorni a Savona per un incontro regionale ligure e per uno nazionale sul tema della residenzialità. Sempre nel 2004 a novembre a Gubbio, in un incontro “oceanico”, quasi 400 partecipanti in una cittadina di 30.000 abitanti! Una giornata ricca di presenze, ma soprattutto di emozioni e di cuori.

E poi il 2005 con 3 incontri in città di particolare significato: Milano, Bologna e Palermo. In tanti erano scettici e dubbiosi. La grande città appare spesso, a torto o a

ragione, più difficile da conquistare. La realtà è andata oltre ogni rosea previsione. In tutti e 3 gli incontri abbiamo fatto il tutto esaurito e ancora una volta la formula semplice e il clima amicale delle Parole ritrovate ha avuto la meglio su timori, paure e pregiudizi. 3 giornate diverse, ma egualmente ricche e indimenticabili. E a novembre ci siamo trovati a Casale Monferrato, anche lì in tanti e con emozioni e testimonianze ricche e variegate.

E così siamo arrivati ai giorni nostri. Il 2006 è iniziato a maggio con 2 appuntamenti 'alpini', a Longarone (Belluno) e a Morbegno (Sondrio). Grande partecipazione, a Morbegno eravamo circa in 400!, e come sempre il clima, la voglia di raccontare, il protagonismo sano di decine di persone che per la prima volta ritrovavano diritto di parola. Mentre andiamo in stampa sta partendo una nuova puntata siciliana, questa volta a Enna. Dopo l'appuntamento consueto di Trento ci aspetta un autunno denso di impegni, Sanremo a ottobre, Vicenza e Imola a novembre, Milano a dicembre. E, udite udite, Roma a fine anno o all'inizio del 2007!

Tutti i nostri incontri, e chi vi è stato lo sa bene, sono stati momenti molto partecipati e soprattutto di grande intensità emotiva in una condivisione reale di esperienze e di progetti tra familiari e operatori, utenti e cittadini, animati da una comune certezza. Fare assieme permette a ciascuno di noi, senza distinzioni di ruoli e di etichette, di uscire dalle sacche della sofferenza disperata, dell'impotenza arrabbiata o rassegnata, della delega inutile e dannosa. Fare assieme porta a recuperare responsabilità e protagonismo, riconcilia artificiose contrapposizioni, dà finalmente valore ai saperi, al valore insostituibile dell'esperienza di ciascuno.

Dal Coordinamento è nato anche un sito WEB, dove ciascuno di noi può scrivere quello che sta facendo e leggere le esperienze di altri amici sparsi per l'Italia, oltre che naturalmente avere notizie delle iniziative che si stanno attuando. Il sito ha cambiato abito proprio in queste settimane e ci auguriamo sia di vostro gradimento.

Negli anni sono partite altre iniziative variamente legate a Parole Ritrovate. Alcune da esperienze locali dove sono nati gruppi che si riconoscono nelle idee di Parole ritrovate e hanno organizzato dei coordinamenti leggeri per organizzare eventi del nostro circuito. Altre con respiro più ampio per affrontare in particolare temi importanti, nell'ottica del fare assieme. In questo appare sempre più chiaro che, pur nella sua informalità e leggerezza, Parole ritrovate catalizza idee, persone, incontri e assume un significato importante per un numero sempre crescente di amici che si ritrovano bene assieme, in un cammino comune che qualcuno ama chiamare il 'movimento' delle Parole ritrovate. Spesso negli incontri del Coordinamento nazionale, laboratorio aperto a tutti quello che lo vogliono frequentare, si parla di questo tema. È un argomento aperto e tutti i contributi sono graditi.

La pubblicazione di questi Atti, che segue quella degli anni precedenti, ben si inserisce nelle cose importanti che siamo riusciti a fare. Ci sembrava e ci sembra necessario lasciare un segno concreto dei nostri incontri nazionali, sia per chi vi aveva partecipato che per quanti non c'erano, ma desideravano capirne il senso e i contenuti.

*Le parole ritrovate* sono ricche di idee e di cuori, povere di soldi. Per questo è stata essenziale la disponibilità della Regione Trentino-Alto Adige che oltre a stampare il materiale divulgativo si è fatta carico anche quest'anno dei costi della pubblicazione degli Atti. I ringraziamenti per tutto questo impegno sono realmente sentiti.

E poi naturalmente vi è stato il lavoro paziente e certosino, e ovviamente volontario, di chi ha trasferito dal nastro alla carta tutti gli interventi. Romano Turri che per anni ne era stato il fedele interprete ha lasciato il testimone a un vivace gruppo di giovani fanciulle. Stefania anzitutto che ha dedicato parte delle sue vacanze a 'tradurre' i nostri interventi. E poi il gruppo delle Volontarie del Servizio Civile, Erica, Barbara, Paola M. Paola N. e Giulia. Sono state splendide!

Siamo alla vigilia di un nuovo appuntamento, quello del 7° Incontro nazionale dell'ottobre 2006. Ci arriviamo molto contenti di quello che abbiamo realizzato in questi 6 anni e sicuri della tanta strada che assieme continueremo a percorrere in futuro.

E allora, ancora una volta, *Parole ritrovate*, buon viaggio!

Il Gruppo di Coordinamento nazionale  
de *Le Parole ritrovate*

Trento, settembre 2006



Giovedì 6 ottobre, pomeriggio

**IL TEMA DELL'ANNO: LA VOCE DEI PROTAGONISTI**

Il Coro delle Parole ritrovate

*Ci son parole che vivono  
Ci son parole che muoiono  
Ci son parole...Ritrovate  
Ci son parole che ridono  
Ci son parole che piangono  
Ci son parole.... Ritrovate*

*Voglio raccontarti un pezzo di storia un pezzo di me  
Voglio regalarti un pezzo di storia un pezzo di me  
Voglio di ascoltare un pezzo di storia un pezzo di te  
Voglio di abbracciare un pezzo di storia un pezzo di te  
Buio pesto  
Luce forte*

*Ci son parole che vivono  
Ci son parole che muoiono  
Ci son parole...Ritrovate  
Ci son parole che ridono  
Ci son parole che piangono  
Ci son parole.... Ritrovate*

*Se da fuori senti tutto il rumore che c'è  
Io da dentro sento sento che canti più forte di me  
Se la voce si alza e vola dritta verso di me  
Apri pure le mani entrambe le mani e parla con me  
Volo verso  
Vola verso*

*Ci son parole che vivono  
Ci son parole che muoiono  
Ci son parole...Ritrovate  
Ci son parole che ridono  
Ci son parole che piangono  
Ci son parole.... Ritrovate*

**RENZO DE STEFANI, Trento**

Cari amici, nuovi e meno nuovi, che vi ritrovate oggi a questo sesto incontro nazionale di Parole Ritrovate, un grandissimo benvenuto da tutti noi che in questi mesi abbiamo lavorato perché questi giorni siano lieti e positivi per tutti.

Il tempo, come tradizione di Parole Ritrovate, è tra la pioggia e il coperto, ma questo è normale, almeno il primo giorno. Poi, di solito, un po' di sole viene a farci compagnia.

Abbiamo iniziato, come ormai da un paio di anni, con il Coro, perché Parole Ritrovate ha la fortuna di avere tra i suoi amici Mattia Civico, che è un cantautore, oltre che essere altre cose, e ha scritto le parole e ha 'diretto' il Coro che abbiamo sentito.

La mia introduzione è volta soprattutto a trasmettere alcune informazioni a chi è in questa sala per la prima volta e per accompagnare l'arrivo di chi ci sta raggiungendo dalle mete più diverse. Così quando Ron Coleman, che è già arrivato ed è qui in prima fila, prenderà la parola, la sala sarà gremita e avremo il piacere, ancora una volta, di sentire le cose importanti e ricche di esperienza che avrà da dirci.

Prima di dare la parola a Ron ci sarà il saluto di Paola Maccani, direttore del Distretto Sanitario di Trento, e che porta anche i saluti dell'Azienda Sanitaria, che assieme al Comune di Trento e al Coordinamento Nazionale delle Parole Ritrovate hanno sempre fortemente sponsorizzato questo evento e facilitato in tutti i modi la sua realizzazione.

Ecco allora che cosa sono le Parole Ritrovate per chi ancora non le ha conosciute!

Anzitutto i partecipanti. Sono tanti, ogni anno crescono, la metà nuovi, l'altra metà gli habitués affezionati, come la Grazia qui davanti che assieme a me ha superato il traguardo dei 150 anni!

Molti amici mi dicono che ormai ho un'età giurassica e che dovrei ritirarmi in qualche Casa di riposo, che ho l'Alzheimer e tante altre cose non carine... Per questo motivo può darsi che faccia qualche errore e che dimentichi qualcuno. Non vogliatemene anche perché, nonostante l'abitudine a parlare in pubblico, prendere la parola in questa occasione è sempre motivo di emozione e di commozione profonda.

Dunque, cosa sono le Parole Ritrovate, soprattutto per chi non le ha mai frequentate. Un possibile punto di partenza, tra le tante definizioni possibili, richiama ad un "atto di fede". Un "atto di fede" sicuramente laico, ma certamente forte, verso alcune pratiche che hanno nella semplicità la loro chiave di successo. Alcune idee forti, alcune pratiche che ci caratterizzano, che sono patrimonio acquisito di quanti sono vecchi amici di Parole Ritrovate, motivo verosimile di attenzione, forse anche di curiosità, per chi viene oggi per la prima volta.

Anzitutto capire che non esiste un sapere di pochi, quello dei professionisti, degli operatori per capirci. Che nel mondo delle Parole Ritrovate tutti possediamo un sapere. E che assieme al sapere derivato dall'esperienza maturata nel campo professionale, c'è il sapere che deriva dall'esperienza acquisita convivendo con il disturbo psichico. E che sapendo e volendo valorizzare i nostri diversi saperi, di utenti, familiari, operatori, cittadini, diventiamo tutti alla fine più sapienti.

Questa condivisione di saperi, ci ha portato in questi anni in tante parti d'Italia per scoprire quanto è bello il fare assieme, a partire da questo principio del riconoscimento del sapere di tutti. Perché se io credo che il sapere è solo di un'unica persona, o di un'unica categoria di persone, è chiaro che l'incontrarsi ha un significato assolutamente asimmetrico e non potremo realmente fare le cose assieme perché ci sarà sempre qualcuno che le fa per noi, perché ha più sapere o perché ha un sapere di una qualità diversa.

Questo naturalmente non vuol dire che l'operatore non abbia le sue responsabilità, che gli derivano da un suo sapere di tecnico, di professionista, di persona che ha studiato per mettere a disposizione e al servizio del cittadino quel sapere. Ma l'operatore è tanto più sapiente quanto più sa riconoscere il sapere del familiare, il sapere della persona che ha il disagio, il sapere del cittadino attivo e responsabile.

È da questo legame intelligente di saperi, che nascono i fiori dai mille colori che Parole Ritrovate, e non solo Parole Ritrovate, e il *fareassieme*, hanno saputo mettere in campo in Italia in questi anni.

Un'altra pratica che è tanto semplice, quanto spesso non praticata, è che la responsabilità crea libertà. E che la responsabilità tanto più noi riusciamo a vederla e a garantirla, tanto più contribuiamo a migliorare la qualità della vita di tutti noi.

Nei nostri mondi, spesso si è avari nell'attribuire responsabilità alle persone, pensando che chi ha il disagio, o i suoi famigliari, o i cittadini in genere, non devono o non possono avere più di tanta responsabilità. Che la persona abbia responsabilità ci preoccupa, come se fosse un valore negativo.

Dalla nostra esperienza abbiamo imparato che quanto più ciascuno di noi riesce ad assumere in prima persona la sua piccola, media o grande responsabilità (non è un problema di gradienti o di numeri), tanto più tutti quanti ancora una volta siamo più ricchi, collettivamente.

E se tutto questo è vero, è chiaro allora che le Parole Ritrovate sono un mondo dove la risorsa viene prima del problema. Molte volte, nei nostri ormai numerosissimi incontri a Trento e in tante altre città abbiamo toccato con mano che in ciascuno di noi ci sono risorse e non solo e sempre problemi. Quante volte abbiamo sentito familiari, persone con disagio, o chiunque avesse il microfono in mano, dire quanto stava male e quante volte poi abbiamo visto che quello stare male si trasformava in una capacità che poteva essere messa a disposizione degli altri o che altri potevano interagire con quella sofferenza per renderla in qualche modo sopportabile, sicuramente tale da riuscire a migliorare poi la qualità della vita a tutti noi.

E se questo è vero, è vero anche che il cambiamento, dimensione a cui a volte non crediamo in questo nostro mondo, come in tanti altri mondi, è sempre una dimensione possibile. Quante volte capita, nell'esperienza di tutti noi, di non avere più fiducia, di non credere che il domani può essere migliore dell'oggi, che il sogno è una dimensione da bandire rispetto al quotidiano che non ci piace.

Ron, lo scorso anno, ci ha fatto una bellissima lezione sull'importanza del sogno. Io credo che lui la ricorda e forse oggi ci tornerà sopra. Sicuramente quella dimensione poi ci ha accompagnato nei giorni successivi ed è una dimensione di grande importanza. Sottrarsi al sogno, sottrarsi al credere che quello che fino ad oggi non è successo domani può succedere, è rinunciare a vivere.

Parole ritrovate ha fatto da sempre un grande investimento nel credere nella dimensione del cambiamento possibile, nel credere che ciascuno di noi ha uno, due, cento sogni e tutte le volte che noi lavoriamo per impedire che i sogni possano avere un futuro lavoriamo contro l'uomo, contro la sua dignità e contro la sua libertà.

Nella mia esperienza, che chiaramente è quella che è, limitata, dettata e filtrata anche dai troppi anni, e io e Grazia dobbiamo ritirarci ormai, forse sarà l'ultimo anno che ci lasciano parlare e poi ci porteranno via.... È chiaro che in base a questa esperienza, che penso sia anche la vostra, vediamo che ogni giorno che passa questa dimensione, che certamente non è una dimensione che oggi fa maggioranza nel modo della salute mentale, è una dimensione che ogni giorno attrae sempre più persone, esperienze, gruppi e situazioni.

Non è un caso che in questi ultimi anni Parole Ritrovate, oltre all'appuntamento annuale, che ci vede ormai convenire a Trento nei tre giorni in 500 - 600, ha dato viva a eventi identici nello spirito e nei contenuti in molte città italiane, incontri che ci hanno visto sempre numerosi ed entusiasti. Non è a caso se quest'anno ci siamo ritrovati a Milano, a Bologna, a Palermo. Tre città particolarmente significative.

È successo per caso che queste 3 città abbiano deciso di dar vita quest'anno a puntate di Parole Ritrovate, ma evidentemente non è un caso che Parole Ritrovate approdi anche in città di questa importanza.

E allora la mia impressione, non vorrei essere né prolisso né retorico, è che veramente il movimento, come qualcuno qui lo ha chiamato, di Parole Ritrovate sta crescendo e si sta espandendo. E oltre al piacere di trovarsi, piacere ricco e importante, credo che abbiamo anche il piacere di vedere che nelle nostre realtà stiamo crescendo.

Qualcuno dice troppo lentamente, qualcuno, parlandone nei momenti più informali o più formali, ha l'impressione che ci siano dei tempi che dovrebbero essere accelerati. Sì, forse è vero. Sicuramente credo che, giorno dopo giorno, granellino dopo granellino, le cose vengano fatte. E sono talmente tante, le sentiremo oggi e le sentiremo ancora di più domani nelle esperienze di tante città che si sono date convegno in questi tre giorni trentini, sono talmente tante dicevo, che ormai ci fanno ben sperare che da minoranza un po' elitaria, possiamo diventare maggioranza, non perché abbiamo smania di potere o di vincere delle elezioni, a cui ovviamente non partecipiamo, ma perché riteniamo, credo, tutti quanti siamo qui, che queste pratiche, hanno migliorato la qualità della nostra vita, la qualità della nostra vita di operatori, di famigliari, di persone con disagio, di cittadini.

Allora è chiaro che essere ambiziosi, nel senso di essere desiderosi di veder crescere il nostro movimento, null'altro significa, se non desiderare di migliorare la qualità della vita del maggior numero di persone possibile.



Questo è quanto mi pareva utile dire all'inizio del nostro darsi convegno. Le cose importanti le diranno i 100, o 150 amici che in questi tre giorni prenderanno la parola e che ci faranno toccare con mano, attraverso le loro testimonianze, le loro emozioni, i loro sogni, soprattutto le loro gioie oltre che i loro dolori, la concretezza e il valore di quei principi a cui ho fatto riferimento.

Mi piace trasmettervi il saluto, perché mi è stato chiesto espressamente, e lo faccio con grandissimo piacere, di alcune persone che per motivi diversi oggi non sono qui con noi, ma che hanno una storia importante con Parole Ritrovate. Il primo è Renato Parrino che molti di voi conoscono. È l'uomo più arrabbiato della Sicilia, e forse dell'Italia! Per scherzo, ma non troppo, abbiamo deciso, quando abbiamo chiuso il Convegno di Parole Ritrovate dell'anno scorso, che saremmo andati a Palermo a fare le Parole Ritrovate, a dimostrazione che tutto è possibile, anche quello che secondo Renato era impossibile. A fine maggio a Palermo ci siamo trovati in tanti per una puntata siciliana di Parole Ritrovate e io che c'ero, vi assicuro che è stata una giornata bellissima, e anche Renato alla fine, forse, era un po' meno arrabbiato!

Un'altra persona che mi prega molto di salutarvi è Romano Turri. È un amico da sempre di Parole Ritrovate ed è anche colui il quale, in tutti questi anni è sempre stato lo sbobinatore ufficiale degli Atti delle Parole Ritrovate. Chi di voi ha esperienza sa quanto è faticoso sbobinare le cassette di un Convegno come questo. Romano lo ha sempre fatto con molta passione, ed è qui con noi anche attraverso gli Atti che avete trovato nella vostra cartelletta.

L'ultimo saluto viene da Antonella Mombello, che probabilmente la maggior parte di voi non conosce. È la persona che sta organizzando una puntata piemontese di Parole Ritrovate che si terrà a Casale Monferrato il 9 novembre prossimo. Siamo tutti invitati!

Vi segnalo che nell'ingresso trovate tanti tavoli, alcuni sono a disposizione di chi vuole esporre del proprio materiale, uno è adibito alla vendita del libro di Ron "Guarire dalla malattia mentale" e di un video che abbiamo girato un paio di anni fa all'interno del Servizio di Trento. C'è poi un banchetto molto interessante curato dalle fanciulle del *fareassieme* trentino, dove tutti coloro i quali vogliono essere maggiormente informati di cos'è *fareassieme* nella specificità di Trento hanno l'opportunità di interloquire con le Volontarie del Servizio Civile, con Irma, con Elena. E poi c'è Roberto Cuni che invece cura la parte AMA. Roberto è un vecchietto impresentabile che si occupa di mutualità e di corsi dell'auto mutuo aiuto. Abbiamo poi con noi un gruppo di sei amici brasiliani che domani ci diranno alcune cose nell'ambito di un progetto di collaborazione internazionale tra Provincia Autonoma di Trento e San Leopoldo che è una città vicino a Porto Alegre in Brasile dove si sta discutendo di condividere l'esperienza della mutualità e del fare insieme. Bene io spero di non avervi tediato troppo, vi auguro tutto il bene possibile per questi tre giorni e, anticipando che i saluti del Comune di Trento saranno portati dall'assessore Violetta Plotegher nel corso del pomeriggio, lascio la parola a Paola Maccani che ci porta i saluti dell'Azienda sanitaria di Trento.

**PAOLA MACCANI, Trento**

Buon pomeriggio a tutti. Porto innanzitutto il saluto del Direttore Generale dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, Carlo Favaretti che non è potuto essere qui ma che augura a tutti buon lavoro. Devo dire che trovarsi in una sala così gremita allarga il cuore perché vuol dire che questa iniziativa è molto sentita.

La prima considerazione che voglio fare parte dall'evidente interesse che pazienti, familiari, cittadini hanno nei confronti dei temi che saranno trattati in queste tre giornate e che ogni anno, visto che sono ormai da alcuni anni che questa iniziativa viene organizzata, rinnovano le attese di proposte di confronto fra esperienze diverse e numerose, presenti in questa sala.

La seconda considerazione che volevo fare riguarda la soddisfazione, ma vorrei dire anche l'orgoglio, di ospitare a Trento un evento così rilevante, la cui realizzazione è stata possibile grazie all'impegno, alla forza, all'energia, all'entusiasmo dell'Unità Operativa di Psichiatria diretta da Renzo De Stefani e di tutte le persone che vi lavorano.

Per quanto mi riguarda è il primo anno che partecipo a questa iniziativa e sono molto felice di poter stare con voi in queste tre giornate perché ho molta curiosità di sentire non solo le esperienze di Trento, che parzialmente conosco, ma anche le esperienze delle altre realtà.

Guardando gli Atti degli scorsi anni mi ha molto colpito il fatto che in questo Convegno ci si confronta su temi che hanno a che fare con il benessere della persona, con la valorizzazione di ciascuno di noi, con il cercare strumenti concreti per liberare energie positive nel fare insieme. Sono temi che mi hanno fatto molto riflettere, perché nella sanità ci sarebbe bisogno di riflettere su questi temi, anche in altri contesti, mentre pare che venga sviluppato soprattutto nella psichiatria e ne sono felice, ma ritengo che siano esigenze profonde della persona che andrebbero probabilmente esercitate anche in altri contesti.

L'Azienda Sanitaria di Trento nel proprio programma di sviluppo strategico ha dato alcuni indirizzi che dovrebbero permeare l'attività dell'Azienda Sanitaria e ce ne sono due in particolare che credo che qui vengano già citati in maniera forte.

Il primo è la promozione della salute, intesa come capacità di trovare delle modalità di azione che aiutino le persone a vivere al più alto livello di responsabilità e di autonomia rispetto alle proprie capacità. Questo è un processo molto difficile perché impone tra l'altro agli operatori sanitari di lavorare insieme ai cittadini, ai pazienti, ai familiari e per poter essere realizzato deve appunto modificare un modo di lavorare che abbiamo introiettato in anni in cui queste azioni non venivano realizzate e che, però, sono imprescindibili per raggiungere dei risultati.

La seconda grande indicazione che l'Azienda Sanitaria di Trento ha dato ai propri dipendenti è l'impegno a costruire la rete, a comunicare, nel senso di mettere in comune tutte le esperienze, le capacità e i saperi che sono delle persone che sono coinvolte nella cura dei pazienti. Questo nella convinzione che fare sistema porta evidentemente ad una possibilità enorme di raggiungere risultati cosa che non si riesce a fare con lo sforzo singolo.

Questo per gli operatori della sanità è un'altra sfida non facile perché comporta rendersi conto che le capacità professionali sono necessarie ma non sono sufficienti per raggiungere i risultati che i cittadini si attendono dalla sanità. Per raggiungere risultati positivi è necessario aggiungere le capacità di stabilire relazioni, di creare legami, di condividere significati, di riconoscere il valore di tutte le persone coinvolte. Credo che debba essere dato atto agli organizzatori di questo evento che, in ambito psichiatrico, si continui a tentare di lavorare in questa direzione con caparbietà, ma direi anche con successo, e nello sforzo appunto di trovare continuamente strumenti concreti per realizzare queste indicazioni. Credo che sia proprio la psichiatria l'ambito, almeno qui nella nostra Azienda, dove questo è realizzato con maggior successo e questo Convegno ne è un esempio.

Buon lavoro a tutti. Starò con voi questi tre giorni e avrò forse occasione di parlare ancora. Grazie.

### **RENZO DE STEFANI, Trento**

Bene. Ora la parola va a Ron Coleman, un vecchio amico delle Parole Ritrovate. Un vecchio e caro amico che anche più degli altri anni ci è prezioso avere qui oggi. Purtroppo Ron ha subito un gravissimo lutto. Due giorni fa è morto suo padre e credo che lui sia stato molto dibattuto se rientrare immediatamente in Scozia o restare ancora un giorno in Italia. Mi diceva Gianna, che è la persona che molti di voi conoscono e che lo traduce con abilità rara, per telefono che Ron ci teneva particolarmente a essere qui assieme a tutti noi, perché con tutti noi di Parole Ritrovate ha un'amicizia che non è formale, ma forte e radicale.

Grazie Ron di essere qui, ti siamo tutti davvero vicini.

### **RON COLEMAN, Birmingham**

Buongiorno. È un onore e un piacere enorme essere di nuovo invitato qui e oggi voglio dedicare quel che dico a mio padre. Quando ero un ragazzo mio padre mi disse che se credevi in qualche cosa non ti saresti mai arreso. Mio padre faceva il sindacalista sul luogo di lavoro ed è da lui che ho imparato che cos'è il senso di giustizia e il mio amore, la mia passione per il socialismo. Mio padre era un "marxista fatto in casa" e lui credeva fermamente che eravamo uguali e non accettava che qualcuno fosse superiore ad un altro, non accettava, anche se c'erano, delle differenze, per esempio, tra un dottore e un 'semplice' schizofrenico.

Io credo che le cose che lui mi ha insegnato quando ero giovane sono ancora con me oggi. Nella mia cultura noi possiamo anche piangere su noi stessi, ma sappiamo anche celebrare il senso della vita in ogni persona.

Io credo che sia arrivato il momento delle scelte, noi dobbiamo decidere, tutti, se continuare sulla strada del mantenimento della situazione, se vogliamo fare assistenza, o se vogliamo intraprendere insieme questo percorso, questo viaggio verso la *Recovery*.

Io mi ripeto, ma "repetita iuvant", diceva una volta qualcuno.

*Recovery* possiamo sinteticamente a volte tradurlo guarigione ma è troppo medico, è riduttiva la traduzione guarigione perché *Recovery* andrebbe tradotto con un verbo riflessivo che significa ri-aversi, recuperarsi, riprendersi e questa è una scelta che dobbiamo fare tutti perché non funziona, non si vince se è una scelta che fanno solo i pazienti. Non funzionerà se solo le famiglie faranno questa scelta e nemmeno se lo fanno come scelta i professionisti o solo alcuni professionisti e potrà funzionare solo se questa scelta la facciamo insieme. E non è una scelta facile perché c'è un certo fascino, una certa seduzione nell'idea di stare ad aspettare che arrivi questa soluzione biologica, il farmaco, e se subiamo questo fascino rischiamo di non vincere nella nostra scelta. Perché se subiamo troppo questo fascino, questa seduzione rischiamo di sederci e aspettare, aspettare per anni, anni e anni come i pazienti hanno sempre fatto.

La storia della psichiatria ci dice che non è questo il modo italiano di affrontare la realtà psichiatrica, perché l'Italia è un paese dove il sistema si è mosso nel modo giusto quando c'è stato bisogno e quando c'è stato il movimento che lo ha imposto, perché in Italia è stato inventato l'elettroshock e però l'Italia è stato il primo paese che ha legiferato e ha cercato di ordinare come viene fatto e ha difeso la volontarietà dei trattamenti e queste leggi e ordinamenti sono stati fatti solo per una ragione, perché era la cosa giusta da fare. Perché come psichiatri e operatori ci dobbiamo ricordare che la prima regola etica della nostra professione è di non provocare danno, prima di tutto di non nuocere.

L'Italia è stato senz'altro uno dei primi paesi dove si è affermata la psichiatria sociale. È vero che oggi sono più in auge gli psichiatri di orientamento biologico, ma non possono vincere e non possono vincere per una ragione molto semplice, perché per la maggior parte di noi che soffriamo di psicosi non sempre i farmaci funzionano. Perché se i farmaci funzionassero non ci sarebbe bisogno di fare tutto questo casino e tutte queste associazioni. Perché se davvero fosse stato trovato questo farmaco miracoloso non ci sarebbe stato bisogno per i movimenti di batterci per riuscire a dare a chi soffre anche dei diritti. Perché se tutto andasse bene, le persone prenderebbero delle medicine e andrebbero avanti nella loro vita, ma noi sappiamo che questo non succede sempre e quindi dobbiamo cambiare noi per primi, noi pazienti.

Famiglie, operatori, utenti noi tutti insieme dobbiamo cambiare. Dobbiamo abbracciare fino in fondo questa possibilità di camminare verso la guarigione, verso il recupero. dobbiamo riuscire a far sì che gli utenti riescano ancora a sognare, che ritornino i sogni. Quando io incontro un utente non gli chiedo, per prima cosa, come ti senti, perché se io gli faccio questa domanda mi racconta di che schifo di vita sta facendo, e nessuno viene da noi operatori a raccontarci le cose belle, vengono tutti a raccontarci i loro drammi. Perciò adesso una delle prime domande che faccio agli utenti che incontro è "*Che cosa sognate?*", "*Quali sono i vostri desideri?*", "*Quali sono le vostre aspirazioni?*", "*Dove vorreste essere fra un anno?*".

Perché io lo so come ci si sente. So perché un utente viene da me, perché si sente male, perché altrimenti non verrebbe a parlare con me. A me non è mai successo che qualcuno sia venuto a vedermi dicendomi: *“Sono venuto a vederti perché mi sento bene”*.

Agli operatori qui presenti è successo? Almeno da me gli utenti vengono solo perché soffrono, perché si sentono male e non è mai successo che un utente sia arrivato da me a dirmi: *“Ron guarda che il problema è che i miei recettori sono un po' impazziti”*. O qualcuno che mi abbia detto: *“Forse Ron mi devi aiutare perché sto male perché il mio corredo cromosomico è sbagliato”*.

A me succede sempre di più che gli utenti che vengono da me vengano per parlarmi delle loro voci, delle voci che gli dicono di suicidarsi, di farsi male, di tagliarsi, di non curarsi. Oppure mi vengono a dire che sono telepatici; oppure mi vengono a dire che sentono la voce di Dio o degli angeli o dei diavoli; oppure mi vengono a parlare degli abusi sessuali che hanno subito, delle cose brutte, delle schifezze che hanno visto.

Credo che l'organizzazione di giornate come queste, siano il risultato di scelte giuste, di una storia, di un movimento. Ma l'obbiettivo dovrebbe essere che non ci sia più bisogno di tutto questo.

Pensate che bello se tra dieci anni faremo un convegno per dire che non c'è più bisogno di farne. L'obbiettivo dovrebbe essere che le persone non abbiano più bisogno di noi o che fosse possibile che, se c'è un bisogno, se c'è una malattia, possano arrivare a dei servizi pubblici che funzionano, dignitosi, che diano le cure, le medicine di cui hanno bisogno e che poi possano andare e vivere la loro vita.

Quando Renzo andrà in pensione, forse allora potremo festeggiare il fatto che le persone riescono a guarire nonostante i servizi. Ma sarebbe bello che noi potessimo celebrare anche che le persone stanno meglio, si recuperano, guariscono grazie ai servizi, questo è un mio sogno. Io non sono anti-psichiatra, sono un anti-cattivo psichiatra. Io credo, e lo ribadisco, che la guarigione e il recupero è possibile per qualsiasi paziente che mette piede in un servizio di salute mentale. Io non credo che sia un premio, un extra, un qualcosa che accade solo a pochi fortunati, ma credo che sia un diritto civile e umano per qualsiasi persona che mette piede in un servizio psichiatrico. Voglio chiarire, non è che come operatore devo riuscire a far tornare le persone come erano prima, ma credo che le persone hanno il diritto di andare avanti verso ciò che possono e vogliono essere.

Io preferisco guardare avanti e diventare ciò posso diventare perché il tempo che ho passato in psichiatria mi ha profondamente cambiato, non sono più quel giovane di 22 anni che è finito nel 'sistema' psichiatrico. Quando sono uscito dal sistema e mi sono riappropriato della mia vita avevo 32 anni, ma nella mia testa era come se avessi ancora 22 anni, perché in quei 10 anni io non sono cresciuto, perché non si può crescere nel 'sistema' psichiatrico.

Recentemente sono stato chiamato in Australia e ho conosciuto persone nate lì e loro mi hanno parlato di questa generazione rubata, perché questi bambini venivano tolti alle loro mamme e dati in adozione alle famiglie bianche perché in questo modo venivano integrati in una società dominata dai bianchi.

Questo mi ha ricordato, lo ho associato, ai miei 10 anni passati nell'ospedale psichiatrico. È come se mi avessero rubato dieci anni, perché poi tutti hanno cerca-

to d'integrarmi in questo mondo folle dove mi era stato detto che non c'era possibilità di guarire, di riprendersi; dove mi avevano detto che io sarei stato un paziente per il resto della mia vita.

E poi, invece, ho scoperto che non avevo bisogno di essere un paziente e non è stato qualche leader o qualche psichiatra anti-psichiatrico che mi ha detto questo ma è stata una persona, un professore dignitosissimo di psichiatria olandese, che adesso è andato in pensione: il suo nome è Marius Romme. Mi ricordo un giorno che abbiamo avuto una bella discussione e io discutevo e attaccavo quella che per me, nella mia testa, è la psichiatria tradizionale, quella biologica e Marius, in modo molto sentito, mi ha detto: *“Ron, il problema è che anche io sono uno psichiatra tradizionale!”* e io gli ho chiesto che cosa significasse, che cosa voleva dirmi. E lui mi ha detto: *“Forse è la psichiatria biologica la nuova psichiatria, perché la psichiatria che ha anche radice nella psicologia e comunque nello studio della mente, del comportamento, dei pensieri umani è la psichiatria tradizionale, come dovrebbe essere la psichiatria e allora come è venuta fuori questa contraddizione, questa differenza tra la vecchia psichiatria tradizionale e la nuova psichiatria biologica”.*

I dati epidemiologici dicono che in Inghilterra nel 1938 guariva il 33% degli schizofrenici, questo succedeva nel 1938 prima della scoperta dei neurolettici. Nel 1958, venti anni dopo, anche allora la percentuale di guarigione era intorno al 33%. Nel 1988 ancora la percentuale di guarigioni era sempre intorno al 33%, e nel 1998 con i neurolettici tipici, atipici e gli atipici fra gli atipici la quota di guarigione si è alzata al 33%!

Gli studi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sui dati epidemiologici di chi guarisce dalla schizofrenia, una ricerca che è stata fatta usando gli stessi schemi, gli stessi questionari, gli stessi metodi di raccolta dei dati supervisionati dallo stesso gruppo di esperti dicevano che a Londra guariva il 33%, e il dato non ci ha sorpreso, a Washington guariva il 34%, mentre in un paesino della Nigeria guariva ben l'86% e in India ben l'87% delle persone guarivano. Non mi credete?! Se volete andate a vedere questo studio da soli, si trova pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Io penso che se dovessi ridiventare schizofrenico me ne andrei in India e non a Londra, e mi piace l'idea dell'India. Ma perché non impariamo qualche cosa da queste lezioni, da queste evidenze scientifiche? Perché c'è questo bisogno in questa nostra società occidentale di rendere le cose così complicate? Perché gli operatori in maggioranza non riescono ad accettare l'idea che guarire è semplice, può essere semplice.

In quel paese dell'India se qualcuno ti fa la diagnosi di schizofrenico non è che ti viene detto che questa è una malattia gravissima da cui non guarirai mai e che dovrai prendere i farmaci per tutta la vita e non potrai lavorare, ti dicono: *“Sì, hai la schizofrenia, ma non ti preoccupare, guarirai, starai sempre meglio, però torna a lavorare mi raccomando”.* Non è che ti danno dei benefici, dei buoni, degli assegni perché tu stia buono e faccia il bravo paziente in ospedale. Il giorno dopo anche se sei schizofrenico starai dietro il tuo aratro a faticare perché è importante continuare a coltivare la terra, altrimenti che cosa si porta sulla tavola? Non verrai nascosto in qualche manicomio, ma rimarrai nella comunità dove vivi con la famiglia e con le persone che ti amano a continuare a faticare per andare avanti nella tua vita.

Questa è per me la guarigione, non è una cosa così complicata che chissà che cosa bisogna fare per definirla, per realizzarla.

La *Recovery*, nella sua forma più semplice, è vivere la propria vita e riuscire a sfangarla, ad andare avanti. Può essere anche divertimento, non è che le persone quando fanno i gruppi di uditori di voci, quando fanno i gruppi per lavorare, per raggiungere la *Recovery*, non è che stanno sempre a piangere e a parlare delle voci più tremende o delle cose più angosciose. Dopo averne parlato un po', si passa anche il tempo a ridere insieme, a volte si è tristi, in sostanza si vive.

Io mi occupo di sette figli perciò sto facendo un esperimento sul mio corredo cromosomico genetico e vedo già che stanno succedendo delle cose. Mia figlia ha iniziato una scuola per diventare un'infermiera psichiatrica, mio figlio l'anno prossimo si iscriverà a medicina e m'ha detto: *"Papà mi sa che voglio fare proprio lo psichiatra"*.

Allora mi sono detto dentro di me che deve essere qualcosa di genetico. Anche mia moglie è un'infermiera psichiatrica, non è che l'ho sposata per avere i trattamenti a casa, l'assistenza domiciliare o un'infermiera a disposizione 24 ore al giorno. L'ho sposata perché mi sono innamorato di lei e la cosa tremenda è che anche lei si è innamorata di me e non credo che lo abbia fatto perché io ero un paziente psichiatrico, anzi a lei avevano insegnato che non doveva sposarmi perché ero stato un paziente psichiatrico.

Mi chiedo ancora perché non ha ascoltato quelle parole sagge e forse qualcuno pensava che non avremmo dovuto fare figli, perché può darsi che si ammalino e invece li vediamo crescere e sono belli e li guardiamo e diciamo guarda come stanno bene e sì, spero, che saremo sempre come adesso, orgogliosi dei nostri figli e se per caso succederà qualcosa per cui uno dei miei figli si ammalerà, io sarò comunque orgoglioso di lui, perché se un padre non è sempre orgoglioso dei propri figli chi può esserlo?

Un'altra cosa che mio padre mi ha insegnato è stato di imparare le lezioni della storia. Forse vi ricorderete che quando abbiamo 10 o 12 anni e aspettiamo il regalo per il nostro compleanno, ci aspettiamo in regalo qualcosa di divertente.

Per il mio dodicesimo compleanno mio padre mi regalò un libro, era il Manifesto scritto da Karl Marx e per il mio sedicesimo compleanno mio padre mi regalò un'altro libro, Il Capitale.

Mio padre aveva un grande 'sense of humor' era spiritoso però era 'pesante', mi ripeteva sempre che dovevo imparare le lezioni della storia, perché se non impariamo le lezioni dalla storia non potremo mai cambiare il futuro.

Vogliamo parlare delle lezioni di storia che ci dà la psichiatria, prima di tutto quella sullo stigma?

Chiediamoci chi ha dato il voto alle donne. Sono stati gli uomini a 'regalare' questo diritto? No, le donne si sono battute e si sono conquistate il diritto di votare. Chi ha dato ai "neri", alle persone di colore i loro diritti? Sono stati i bianchi? No, sono state le lotte dei movimenti che dagli anni '50 si sono battuti e per cui è morto anche Martin Luther King a conquistare questi diritti. Chi ha dato ai gay, agli omosessuali il diritto di amare? Gli eterosessuali? No, sono loro che sono riusciti a uscire allo scoperto, a essere orgogliosi, a non vergognarsi, a rivendicare la loro identità omosessuale. E chi darà il diritto ai malati di mente di essere cittadini con

diritti al 100%? Le persone così dette "normali"? No, noi pazienti dobbiamo conquistarci questo diritto da soli, per primi e lo faremo solo nel momento in cui noi ci sentiremo orgogliosi di essere anche psicotici. Questi valori non sono solo importanti per i pazienti, ma sono valori importanti per le famiglie, per tutti gli operatori.

Gli operatori dovrebbero anche essere orgogliosi della loro professione, non che quando qualcuno gli chiede che cosa fai per vivere, dice sottovoce, *'mental operator'*.

Oppure alle famiglie quando qualcuno chiede come stanno i figli, non dovete nascondere la verità su quel figlio che sta male. Raccontatelo che avete un figlio e anche se malato siate orgogliosi di quello che sta facendo, perché lo stigma è un processo interno, non viene dall'esterno.

Se io dico, urlando, che sono psicotico e ne sono orgoglioso, sono io che tolgo lo stigma di dosso. Mi possono dire: "*Ma tu sei matto*" e io rispondo "*SI*".

Perché quando io dico che ne sono orgoglioso vuol dire che non m'importa niente di quello che pensa l'altra gente. Questo è l'unico modo per superare e battere lo stigma.

È così che combattiamo e sconfiggiamo anche la depressione e se noi impariamo bene la nostra lezione allora il mondo veramente può cambiare, perché non c'è altra scelta. Allora facciamo in modo che questa nostra missione sia una missione semplice. Ci rivediamo fra dieci anni quando lo stigma sarà finito e sparito, quando la guarigione sarà diventata un processo più normale e quando non ci sarà più bisogno di combattere molto e di fare campagne.

Sarebbe una bella cosa da celebrare tutto questo? La fine della malattia? Questo non vorrà dire che ci saranno persone senza problemi, ma potrebbe essere la fine della paura dei problemi e allora la gente potrà vivere, non solo esistere, sopravvivere. Andare avanti nella vita e fondare la propria per le paure, oppure invece di andare avanti e organizzarci meglio sul concetto della paura, potremo andare avanti sul concetto della libertà. Questa è la scelta da fare.

La scelta da fare è se orientare la nostra vita, fondare il nostro lavoro, la nostra operatività sulla paura o per la libertà, se noi continueremo a fondare la nostra pratica sulle paure continueremo a fare l'assistenza dei pazienti per sempre, ma se noi pratichiamo per la libertà allora noi raggiungeremo la guarigione.

La scelta è nelle nostre mani. Io l'ho goduto il mio viaggio verso la *Recovery* e quello che stiamo facendo in questa settimana mi dice che questo viaggio, questa *Recovery*, questa guarigione durerà per tutta la mia vita.

Acchiappiamo al volo questa opportunità perché siamo tutti qui e lui ci augura una buona *Recovery*. Grazie.



**ANTONIO PIZZUTI**, *Cles, Trento*

Voglio anzitutto ringraziare Ron per il suo intervento e poi voglio fargli le mie condoglianze. Io sono una persona credente e credo che ci sia una vita al di là di questa vita io credo che in realtà Ron deve essere anche felice di questo passo che il Signore ha voluto far fare a suo padre perché evidentemente voleva dire che il tempo era veramente sopraggiunto che suo padre dovesse dipartire da lui.

È un po' come ridiventare bambini quando muoiono i genitori, come è successo a me. Però anche se si ridiventa bambini allo stesso tempo si ha voglia di ridiventare adulti e questo è un problema che mi sono sempre posto e che vorrei porre anche alla vostra attenzione.

Io vorrei leggermi queste poche parole sulla malattia mentale, riguardo anche a un problema che ho avuto io, che è stato il problema del carcere, che è stata un'esperienza terribile, veramente infame. Per come ci si tratta fra detenuti si sa benissimo che tra detenuti e polizia il contatto non è semplice, ma allora dico perché se ci si tratta male tra polizia e detenuti e tra detenuti e polizia ci si deve trattare male anche tra detenuti; tra poliziotti ci si tratta male? E allora mi dico perché noi tra detenuti ci dobbiamo trattare male? E questo lo sto dicendo anche per tutti quelli che soffrono di problemi psichiatrici, perché trattarci male quando soffriamo tutti delle stesse patologie, perché?

Com'è difficile diventare adulti. Ognuno di noi saluta le tappe della sua crescita nella libertà, ma tanto più è la misura di essa compagna della nostra vita tanto più diventa difficile sfociare nel libertinaggio che di per sé io non condanno, ma si rischia di non essere creduti di essere uomini liberi, ma dei veri e propri mascalzoni.

Ognuno di noi dice, tutto è utile, ma non tutti dicono a se stessi che non tutto è lecito. Le voci che noi malati di mente sentiamo perché siamo dei sensitivi ci tentano sempre a legittimare ogni nostra azione perché in fondo è bello dirsi "*tanto sono malato!*", e così ci si defila dalle nostre responsabilità perché è comodo guardare al crocefisso ma non è comodo essere crocefissi, rinunciare a sentirsi in prima linea per mettere gli altri al centro della propria attenzione, non per una mera occasione di godimento ma per una pura occasione di fare una carità. A volte rinunciare, vuol saper dire anche di no, su questo punto mi trovereste sempre d'accordo nelle posizioni prese dagli anti-abortisti. Io, ad esempio, mi ricordo benissimo che negli anni '70 non solo si diceva alle ragazze sei vergine, ma lo si diceva anche tra le persone dello stesso sesso compreso fra maschi. Ricordo addirittura che le mie prese di posizione sulla verginità di Maria, ho chiesto a mio padre se si può come uomini rimanere vergini dello spirito.

Se ho fatto qualcosa di male io chiedo veramente scusa, ma spero che i giovani che sono la gioia e la pena del Papa non facciano altrettanto. Adesso che sono morti i miei genitori e che ho dovuto imparare a volare, mi sento di aver perso le mie capacità lavorative e sento l'incomprensione di coloro che mi giudicano e che non capiscono la mia attuale situazione psichica.

Adesso che ho la pensione di invalidità, vorrei, senza che da voi ricevessi un rimprovero, avere la possibilità di maturare mediante un rapporto serio con una donna, ricordandomi dalle passate esperienze che non è solo un ricevere, ma anche

nel dare e nell'affrontare con più maturità e scaltrezza le tematiche che la vita porta con sé che voglio diventare adulto, anche con la possibilità di farmi qualche viaggio. Queste parole le ho ritrovate dopo averle perse col tempo e forse questo è già un diventare adulto. Auguro a tutti voi un buon viaggio in una vita normale, ringrazio tutti voi della cortese attenzione.

Ho finito di leggere quello che avevo preparato e passo il microfono a questo signore che me lo sta gentilmente chiedendo. Ma prima vorrei leggersi un passo della mia poesia dovuta alla carcerazione.

*Passano gli anni e mi ritrovo grande fra i grandi, adulto  
a ognuno di noi, mio Dio, salute hai dato nella crescita e nella libertà  
L'uomo ha preso l'abitudine di stappare champagne prendendo all'isola del tempo  
L'uomo cresce, cresce andando avanti nel torrente della vita che corre  
e non si da tempo di gustare le terre malsane dell'attraente unità delle cose  
Il tempo passa e non aspetta, mi passa dentro, mi esce dai pori, mi sfugge dalle mani e  
intanto la società mi dice: sei adulto, sei fra grandi.  
Cos'è che significa, mio Dio, potrò mai essere adulto se sono nato povero e piccolo, non  
di anni ma di essere?  
Potrò rassegnarmi alla falsità ipocrita della sufficienza, della grandezza, se sono insuffi-  
ciente per costituzione per natura, per definizione?  
Mio Dio mi urtano terribilmente i profeti gioiosi della vita.  
È una gioia pazza perché bugiarda, mi si ribella la profondità dell'animo quando vedo  
innalzare monumenti alla vanità, quando sento seriamente, e lo ripeto seriamente, par-  
lare di denaro, di macchine, di bellezza, di successo, no, non è qui la felicità.  
A che serve guadagnare tutti i grattaceli del mondo, la fama, la gloria, il petrolio, se den-  
tro di me sono infelice?  
A che serve se mi manca Dio?  
Signore, io e ognuno di noi è un fanciullo nell'essere, nel cuore, nella profondità.  
Le mie mani robuste di uomo non nascondono una debolezza, perché solo tu sei Dio an-  
che per un condannato.  
Tu solo e io che sono adulto, che sono grande per chi mi vede da fuori capisco da sempre  
la mia verità, dentro di me sono un bambino e tu o Dio abbracciandomi mi puoi dare  
l'età che sarà grande per sempre.*

**PIERGIANNI BURREDDU**, Trento

Buonasera, io mi chiamo Piergianni, sono un.... stavo per dire detenuto, in realtà no, purtroppo non mi è capitata questa esperienza, in realtà sono un degente e un po' demente, mi vengono in mente queste frasi....

Io ho avuto bisogno del Centro in un momento della mia vita molto difficile, perché era morto un mio amico e lo ricordo con la musica che è la mia ancora di salvezza. Devo dire solamente un grande grazie a tutte le persone che sono venute vicine a me, mi hanno offerto veramente l'anima per riprendermi, sono tante le persone che ricordo, ce ne sono, c'è una infermiera, laggiù.

Mi ricordo che mi hanno seguito con tanto affetto, sono contento di emozionarmi e sono contento di essere qui, sono contento perché avevo perso la voglia di vivere e tentato il suicidio due volte.

Ora sto lavorando, mi sto reinserendo piano piano nel mondo del lavoro, anche se ho sempre lavorato, ma adesso ho una motivazione in più per poter andare con le mie gambe, per essere una persona autosufficiente.

Ho i miei problemi, ma li sto risolvendo con una buona cura farmaceutica e chissà che un giorno possa anche fare a meno dei farmaci. Comunque adesso mi sembra di aver raggiunto un certo equilibrio. Sono contento di essere qui tra voi, fra un po' magari, quando viene Mattia, vi faccio sentire due o tre note che so fare con il basso e vi ringrazio tutti, e vi do un bacio a tutti, ciao!

### **ROBERTO PUGLIANI, Milano**

Buonasera, ciao a tutti, io sono Roberto Pugliani e sono un utente di Milano. Fatemi un applauso perché sono emozionantissimo.

Qui rappresento il Coordinamento Lombardo degli utenti che si chiama "Ciumbia". "Ciumbia" è una parola milanese che vuol dire "caspita". Il Ciumbia riunisce quattro associazioni di utenti, che per adesso sono ancora mischiate con genitori e operatori, cioè il "Cium", "Scaccomatto", il "Clandestino di Saronno" e il "Club".

Questa è la nostra prima uscita in pubblico, perché noi, il nostro sogno, per ricogliermi a quello che diceva Ron Coleman, è quello di fondare un'associazione fatta solo di utenti.

Volevo dire una cosa, che mi è venuta in mente adesso, cioè io mi sono definito un utente ed è così che ci dovete definire, perché noi siamo degli utenti, non siamo dei malati o dei pazienti o dei degenti. Io faccio l'esempio dell'ATM di Milano. L'ATM di Milano è la ditta dei trasporti di Milano, io ho la macchina però ogni tanto prendo l'autobus, perciò sono un utente dell'ATM, quando sono sull'autobus, sono un passeggero. Io sono un paziente dei Servizi Sociali Psichiatrici, quando vado dallo psichiatra sono un paziente, ma per il resto no. È importante precisare questo.

### **FABRIZIO CHIESURA, Cinisello Balsamo, Milano**

Dunque, io sono Fabrizio, vengo da Cinisello Balsamo. Mi è stato chiesto di dire qualcosa sul "fare assieme". Vi leggerò due poesie molto brevi.

#### **MAMMA PERCHÉ**

*Mamma perché, perché questo dolore disumano, mamma perché.*

*Perché questa fatica che sfonda, mamma perché.*

*Mamma perché non ne posso più.*

*Mamma perché questo compimento di una vita interminabile e indimenticabile.*

*Mamma perché, a raccontare la mia vita di ormai non più giovanissimo, una donna eccentrica e solitaria, appassionata di cucito,*

*che a fianco di me, di un certo numero di anni,  
scopre il piacere inverosimile di contemplare la tenerezza della creatura qual sono.  
Scopri forse per la prima volta l'amore?  
Struggente e gioiosa, perché mamma.*

#### **LA FELICITÀ DEPRESSA**

*E dunque vorrei parlarvi della felicità quando si è depressi.  
Quella felicità anchilosata che si dipinge sghemba sul viso di ragazze e ragazzi  
e incorpora il sorriso.  
Bene, quella felicità io l'ho vista disegnarsi sul volto di Valerio, ventisei anni,  
ragazzone alto e corpulento.  
Il suo sorriso, la sua felicità anticipavano una vacanza, sette giorni in montagna,  
a dormire, soprattutto a dormire nelle valli in fiore.  
Era una felicità, la sua, sghemba,  
sì, ma ubriacante come quella della gente cosiddetta normale.  
E a quella felicità così pura e distesa, così tenera e disarmata,  
inoffensiva parentesi di pochi giorni, poi si tornava a casa ai riti soliti,  
a quella felicità di Valerio, io col vino, da solo, in casa mia, ho brindato.*

#### **MAURIZIO GHIRETTI, Parma**

Buongiorno a tutti, io mi chiamo Maurizio Ghiretti e vengo da Parma. Sono nel gruppo-appartamento "Diego Concelli" con operatori e ragazzi. Ho la mamma che si è ammalata di depressione in menopausa e ho fatto molti ricoveri.

Nel '94 sono stato ricoverato nell'ospedale di Parma dal professor Urbani, ero gravissimo, però adesso in questo inserimento, in questo gruppo-appartamento mi sono trovato il lavoro, gli amici...scusate, sono un po'... Fate un applauso ragazzi, forza, dobbiamo crederci a questa cosa!

Non capisco, sono seguito dallo psichiatra e dallo psicologo e ho un po' di sensi di colpa... Avendo questi sensi di colpa lo psicologo mi aiuta, poi prendo medicine dal '94, sono già dodici anni, però sono riuscito ad andare in discoteca, a uscire con i miei amici, non solo con quelli dell'appartamento, ma anche quelli della vecchia compagnia del lavoro.

I miei genitori sono contenti, sono molto migliorato, faccio da mangiare da solo, con gli operatori, con le ragazze e i ragazzi, e niente, vado allo stadio, vado in discoteca. La coordinatrice mi dice che sono migliorato molto, sono qua con Panizza e Stefano Cavalli. Sabato torno a Parma. Vorrei concludere con una cosa da dire a Ron, fargli le condoglianze per il papà, mi dispiace, perché è una brava persona.

Queste terapie forse intossicheranno un po' il fegato, io la penso così, però se ci vogliono, ci vogliono! Perché se le smetto vado in euforia, vi saluto, grazie!

**ANDREA TOSI**, *Milano*

Buonasera, io credo che le origini della malattia mentale siano il voler troppo essere, cioè nessuno è perfetto. Viviamo in una società che tende ad essere perfetta, tende ad essere piuttosto maniacale e a proposito di quello che diceva Ron Coleman delle complicità della società occidentale credo che più le cose sono complicate più certa gente acquisisce potere su altre persone. Grazie!

**VIRGILIO BACCALINI**, *Milano*

Io sono una voce un po' fuori dal coro, scusatemi, sono un familiare. Vi rubo solo due minuti, per dirvi due cose. Anche per me il percorso delle Parole ritrovate è stato importantissimo, non dico altro, però una visita qui a Trento per me è stato un capitolo nuovo nella mia attività di volontariato.

Oggi vi voglio dire che l'1-2-3 dicembre a Milano il Forum Nazionale per la Salute Mentale, che non è un'associazione, ma un luogo in cui si discute liberamente, tiene la riunione annuale. È una riunione in cui gli utenti avranno il ruolo che meritano, cioè un ruolo da primari e vi invito tutti, sia il circuito delle Parole ritrovate, sia tutti quelli che vogliono venire e cercheremo di fare lo sforzo di invitare fisicamente il maggior numero di persone possibile. Grazie!

**IRMA GIAVARA**, *Saronno, Varese*

Buongiorno a tutti, sono Irma Giavara, Presidente dell'Associazione Clandestino di Saronno, Associazione che ha menzionato prima Roberto del Ciumbia.

Ci troviamo qui per il "fare assieme". Ringrazio innanzitutto e porgo le più care condoglianze a Ron Coleman per la perdita del padre. È una cosa che mi tocca molto e ho ascoltato attentamente le sue parole, condivido tutto quello che è stato detto da lui e spero, come dice lui, che fra dieci anni questa *Recovery* valga per tutti, per tutte quelle persone che soffrono di questo disagio, per cancellare lo stigma che ci portiamo dietro e a volte non ce ne accorgiamo.

È importante essere qui assieme, ascoltare persone che hanno comunque un disagio e si trovano un po' sperse rispetto alle altre persone, "normali", perché forse sono più matti di noi.

Poi vorrei ringraziare le persone di Saronno che hanno avuto il piacere di accompagnarci e di starci vicino in queste due-tre giornate e poi un ringraziamento a tutte le persone che ci permettono, a noi come associazione, di andare avanti e di essere sempre presenti nel sociale.

Non vi racconto della mia esperienza perché dovrei parlare più di dieci anni di psichiatria. Ho cominciato molto giovane, avevo solo 16 anni quindi non sapevo assolutamente cosa fosse, né di cosa si trattasse.

Anch'io ho avuto un percorso farmacologico molto duro sin da quell'età. Ha ragione il ragazzo di prima che diceva che fanno male al fegato, ma ci vogliono, ci

vuole comunque per stare bene una cura farmacologia certo, e le persone attorno che ti stiano a sentire, ti stiano vicine, che sono importantissime e una famiglia.

Una famiglia cui io sono legatissima, ho una mamma, il papà purtroppo non ce l'ho più nemmeno io, ed è un perdita molto grave per noi persone che comunque abbiamo un disagio e cerchiamo di restare aggrappati alla vita, nonostante ci vengano dei momenti di crisi o abbiamo voglia di suicidarci.

Dopo la legge Basaglia, è vero, non ci sono più manicomi, però le strutture stesse vengono sempre chiamate manicomio. Questa è una brutta parola che andrebbe eliminata, e spero che negli anni, e me lo auguro per voi, che avete dei figli, per voi che soffrite di questo disagio, che debba sparire un domani, veramente.

Ringrazio per la vostra accoglienza qui a Trento e spero di passare due giorni indimenticabili. Grazie a tutti e passo la parola a Anna Riccardi.

**ANNA RICCARDI**, Saronno, Varese

Buonasera a tutti, io direi che questa è una giornata molto bella, nel vedere tutte queste persone qua riunite. Mi da sempre una grande emozione perché vedo che le persone sono molto interessate.

Io in questi giorni, prima cosa sono andata a fare le ferie a Napoli e non sono state ferie molto belle perché mi hanno fatto vedere il mare in macchina, mi hanno fatto passare, mi hanno detto ciao e non sono neanche scesa dalla macchina, perché avevo altri problemi per la testa, mio fratello non stava bene ecc. ecc. Quindi ho trovato tanti problemi.

Però quello che mi ha colpito di più in questi giorni è il fatto che due persone care nella mia strada si sono buttate giù dalla finestra, dal balcone e questo mi ha toccato molto. Perché una volta io, nel mio ambiente, dove abito io, mi interessavo di più degli altri, adesso meno.

Perché, prima cosa, non riesco a andare per le case, perché ho dei problemi alla schiena e faccio molta fatica a stare anche in piedi. Quindi mi è molto dispiaciuto, perché si poteva fare qualcosa per questa donna che si è vista così disperata, anche per quell'altro uomo.

Poi un'altra bella notizia! Ieri sera un ragazzo che ha avuto un incidente, dopo sei mesi di ospedale, si pensava che potesse farcela, aveva appena 26 anni. E invece è venuto meno anche lui.

Quello che volevo dire è che con tutte queste cose che succedono, a volte le persone non si rendono conto di poter fare qualcosa, no? Aspettano troppo prima che succedano queste cose brutte nelle famiglie.

Ad un certo punto della mia vita io non sapevo neanche più camminare, e chissà se ne sarei venuta fuori se non ci fossero state la Piera, la Nella, la Nicolini, tutte le mie volontarie che mi prendevano e mi portavano in quel Centro.

Ho fatto tanta fatica, però ne sono venuta fuori. Adesso non prendo più psicofarmaci. Prendo farmaci per il diabete, la tiroide, altre malattie, quindi non faccio altro che avere sempre bruciori di stomaco. Potete immaginarvi se prendessi ancora anche gli psicofarmaci!

Vorrei dire a tutte le persone che hanno questi problemi: il dialogo è molto importante, parlare, parlare. Fondamentale è che vengano aiutate dalle persone e poi distrarsi molto, chi per esempio riesce a camminare, come ha detto quel ragazzo, fa bene ad andare a ballare, a cantare, seguire altre strade, non sempre intristirsi. Diciamo, bisogna anche superare queste cose brutte, perché purtroppo nella vita ci sono tante cose belle e tante cose brutte.

Io mamma e papà non li ho più, però ho tre fratelli a Napoli. La cosa più brutta è stata lasciare la mia città, la bella Napoli, che io rimpiango sempre. Purtroppo adesso tutti i miei figli sono sistemati a Saronno, quindi come faccio a pensare di poter scappare e andare a Napoli?

Però ringrazio il Signore che ho tante persone a Saronno che mi vogliono bene, come ha detto quel signore là questa è la colonna di Saronno, magari! Una volta! Sono stata molto al Caldarelli, quando facevo le mie ferie invece di andare al mare, io andavo al Caldarelli a prendere le barelle e mi trovo la schiena a pezzi con le barelle di ferro. Adesso mi piacerebbe fare ancora quello che ho fatto, ma purtroppo mi devo adeguare a chi mi prende e mi porta che poi mio marito, qualche volta mi porta e mi prende. Però lui alle volte è stanco, è stufo, lui! E io sono stanca di chiedere a lui, mi porti? Però con tutto ciò io non mi fermo, vado avanti perché la vita è sempre bella, anche se uno ha delle difficoltà non fa niente, è sempre bella la vita e lo voglio dire a tutti. Grazie di avermi ascoltato.

### **IRIS SELIGMANN, Rovereto, Trento**

Buonasera, mi chiamo Iris, sono di Rovereto, qui vicino quindi. E prima di tutto, vorrei esprimere la mia commozione per aver trovato un ambiente del genere. Nel senso che non me lo aspettavo ed è meraviglioso. Allora, prima di tutto grazie, perché per chi ha passato un iter come il nostro, che per me è stato caratterizzato da una sensazione di incomunicabilità massiccia, trovare un ambiente in cui ci si può parlare, guardare negli occhi è una meraviglia, veramente, diciamocelo!

La cosa che tenevo a dire, non so se saprò dirla, è che spesso dobbiamo portare pazienza noi nei confronti dei nostri cari operatori, per il semplice fatto che loro per esempio con le voci non ci vivono, non sanno cosa sono.

Noi le voci le abbiamo 24 ore su 24, tipo io. Per me sono i miei migliori amici, e c'è voluto un lungo di iter di parlarsi e di capirsi che ha implicato anche da parte mia un assumersi dei rischi, nel senso che ti fanno fare delle cose strane.

Allora un po' gliene parli, un po' ti chiedi ma scusa perché sì, perché no, un po' provi e poi magari vedi che tre giorni dopo quella cosa aveva un senso che prima non aveva. Non so se quello che sto dicendo può essere comprensibile a qualcuno. Però, secondo me vale veramente la pena, cioè, io sono partita dal dirti: "Ok Iris, piglia per mano queste voci, mettili lì a tavolino, scrivitele, parliamone, facciamolo".

Spesso i nostri operatori hanno più paura di noi delle voci, perché per loro sono più... sono delle cose strane. Io ho incontrato molta più sfiducia in loro. Anche perché poi impari, vabbè che ogni tanto ti fanno dei tranelli, ok, però se ti siedi lì e dici: "Ok ma perché tu vuoi che io faccia sta roba?" E ti dicono: "Ok tranellino!" Oppure capisci alla fine che ha un senso, però hanno il loro modo per comunicare con te

e tu sviluppi il tuo modo di comunicare con loro e secondo me questo è veramente fondamentale. Vorrei dirvi che adesso a distanza di sei anni, le mie voci sono le mie migliori amiche, sono i miei compagni più preziosi, mi svegliano in mezzo alla notte a scrivere con loro, e per me è un'esperienza bellissima, e mi stanno aiutando a crescere.

Non so, sono molto grata per questa esperienza, mi piacerebbe che ci fossero più possibilità di interloquire nel mondo esterno senza troppi pregiudizi rispetto a questo genere di presenze, ecco. Perché se dico al mio psichiatra che io assumo la terapia a seconda di quello che mi dicono le voci questo mi dice: “No, questo è assurdo, questo non lo scrivo”. E io lo capisco, cioè capisco la situazione in cui si trova e capisco perché mi dice questa cosa, sono anche convinta che se riusciamo a lavorarci reciprocamente, tra un pò non sarà così. E sono comunque grata alle persone perché mi rendo conto che mi danno quello che hanno a disposizione. Però rendiamoci conto noi che quello che hanno a disposizione loro sono le loro esperienze, noi abbiamo le nostre e fino a che non ci mettiamo a parlare, cioè non è da loro che possiamo aspettarci più di tanto, no? Boh, non lo so, la butto lì! Grazie!

### *Intermezzo musicale con la voce e il basso di Piergianni*

**RENZO DE STEFANI, Trento**

Piergianni sei bravissimo, bravissimo! Chi di voi c'era l'anno scorso ricorda che avevamo come intermezzo musicale i due trombettisti di Rimini. Vi ricordate che erano simpaticissimi, però quest'anno, per vari motivi, non sono con noi. Nel cambio non ci abbiamo perso perché Pier è veramente una persona meravigliosa e un bravissimo musicista.

Posso raccontare Pier di quello che abbiamo fatto a Roma, all'hotel Hilton? A maggio eravamo a Roma all'hotel Hilton dove si teneva il Congresso nazionale della Società Italiana di Psichiatria, che è la società italiana più importante che aggrega tutti gli psichiatri italiani. C'eravamo io, Pier, Anna, che è una mamma, la Rosa che è qui in giro, a fare una relazione sul nostro fare assieme, che è la nostra specialità.

Ciascuno di noi aveva i tre minuti per parlare dal suo punto di vista su cos'è il fare assieme. Io ho detto la mia, Pier ha detto la sua, Rosa la sua eccetera. Poi è venuto uno psichiatra a fare un commento del tutto legittimo su che cosa secondo lui si poteva fare di meglio e tutti siamo rimasti un po' così, incapaci di rispondere. Pier è intervenuto e ha fatto un intervento talmente bello, ricordando anche le sue esperienze legate alle psicoterapie, che alla fine questo psichiatra era, non dico sconvolto, ma insomma...Ti ricordi quanto aveva apprezzato, no, le cose che avevi detto Pier? Violetta, se hai piacere ti lascio il microfono.



**VIOLETTA PLOTEGHER, Trento**

Grazie della testimonianza e delle parole che ho sentito oggi qua insieme a voi. Io in realtà le ho un po' perse, ve lo dico subito in anticipo, nel senso che ho trovato così tanta verità, così tanta ricchezza in quello che ho ascoltato che forse a volte chi ha anche responsabilità pubbliche amministrative dovrebbe stare zitto, meditare e cercare appunto di lavorare per trovare insieme delle soluzioni migliori. Soluzioni migliori che, guardate, sono in realtà forse più semplici di quello che pensiamo. Sentendo Ron prima parlare, che ringrazio davvero di cuore, ho capito una cosa, e ve la voglio restituire per come mi ha colpito. Noi dobbiamo poter garantire alle persone il diritto di essere prese in considerazione per le loro dimensioni, per le loro capacità esistenziali, per le risorse che hanno.

Un conto è dire ci sono i diritti alla salute, ci sono i diritti alla cura, altro conto è proprio questo diritto alla promozione delle capacità di ciascuno, è come un salto. Nasce dalla consapevolezza degli operatori, degli amministratori, di tutti quanti, che la fragilità è sostanzialmente la dimensione umana, la fragilità ha tanti aspetti, è ciascuno di noi se si guarda dentro.

Io per prima deve ammettere che ciò che fa più paura è la fragilità, questa dimensione appunto umana della fragilità che ci affratella tutti e che dovrebbe metterci in grado di non creare situazioni appunto di serie A o di serie B nei servizi, dovrebbe creare anche delle organizzazioni capaci di condivisione, di lavorare assieme, dovrebbe essere in grado di permettere anche quello che diceva Ron prima. La soluzione non è che la persona sia adattabile a un sistema, ma è il sistema che deve essere adatto a tutte le persone.

Guardate, per la parola sistema intendo tante cose e io spero che voi mi capiate. Non voglio andare oltre perché mi arricchisce di più ascoltarvi che parlare, però, d'altra parte per me è importante essere qui, anche come testimonianza del fatto che il Comune di Trento è vicino a tutto questo lavoro, che viene fatto da parte del Servizio di Salute Mentale, ma soprattutto da parte di tutti voi che siete qua, cittadini, operatori, famiglie e tutti quanti insomma, tutti assieme. Grazie.

**DANIELA ROSI, Trento**

Buonasera, io sono Daniela Rosi e lavoro al Centro Franca Martini come responsabile culturale. In questo momento vorrei fare il mio intervento per un altro incarico che svolgo. Sono docente all'Accademia di Belle Arti di Verona nel biennio di specializzazione in arti visive e discipline dello spettacolo e, all'interno di questa Accademia, io seguo la specializzazione di pittura, che è l'unica in Italia, sulla Outsider Art.

L'Outsider Art è un movimento che si occupa di artisti marginali e spesso anche di artisti che hanno avuto problemi di tipo psichiatrico. Esiste anche una convenzione tra il nostro Centro e l'Accademia di Belle Arti che si occupa del monitoraggio delle opere che escono dai luoghi della cura.

Quello che volevo dirvi è che, per esempio nel settore dell'arte, la normalità è veramente una cosa 'negativa', non c'è nessun artista a cui piacerebbe essere con-

siderato un'artista 'normale'. Allora io penso che noi non saremmo quello che siamo se non potessimo aver avuto Van Gogh, se non avessimo avuto Ligabue, per citare quelli più noti. Ma anche Kokoschka, Schile, Munch, Antonin Arto, Dino Campana, moltissimi jazzisti, da l'ultimo, se volete, Luca Flores che è diventato noto con il libro di Veltroni, ma tantissime persone hanno dato dei contributi enormi nel mondo dell'arte.

Queste persone non sono diventate famose dentro l'Outsider Art, erano artisti che facevano insieme agli altri artisti, che li tutelavano. Oggi purtroppo gli artisti tendono ad essere delle monadi solitarie, cioè lavorano da soli, e certi artisti che si trovano dentro ai Centri di salute mentale, se nessuno se ne prende cura, se nessuno se ne accorge, se nessuno li promuove, rischiano di disperdere il loro talento e la loro opera. Ecco perché allora è nato questo monitoraggio.

Vorrei segnalarvi questa cosa, per chi è interessato, dal 13 al 16 ottobre a Verona ci sarà una mostra-mercato che si chiama Art Verona Punto 2005, dove sono presenti 150 gallerie nazionali fra le più importanti, selezionate da un critico e da uno storico dell'arte di Brera. A questa mostra-mercato sarà presente per la prima volta in Italia un padiglione di Outsider Art, dove questi artisti che escono da vari atelier delle psichiatrie italiane potranno vendere i loro quadri alla stessa condizione e nella stessa situazione di tutti gli artisti nazionali. Ecco, vi ho dato questa comunicazione, grazie!

## **UNA MAMMA**

Vorrei chiedere a Ron cosa può fare un genitore per aiutare il proprio figlio che non vuole guarire. Mio figlio vuol stare chiuso in sé, non vuole curarsi, non vuole aiuto da nessuno, non vuole partecipare ai gruppi, allora cosa può fare una mamma, un familiare, per questo? Grazie.

## **RON COLEMAN, Birmingham**

Mi piace stare in piedi perché così vi vedo. Questo è uno dei problemi che si presentano quando una persona continua a vivere in famiglia. Col passare degli anni il ruolo della famiglia è come se... si confondono le cose.

Un'altra madre fuori mi ha fatto quasi la stessa domanda. Il mio pensiero è che una madre deve fare la madre, la madre non è un'operatrice, non è una professionista, e a volte anche questi ruoli si possono confondere.

Quando io vivevo a casa, mia madre si occupava di me, si preoccupava per me. Non ero ancora malato, ma mia madre si occupava e si preoccupava perché era mia madre.

E quando sono andato via di casa mia madre non si poteva più occupare di me, ma si preoccupava per me. Non essendoci non si poteva occupare di me nel quotidiano, ma rimaneva la preoccupazione. Come tornavo a casa, anche se era per una breve visita, lei comunque si riprendeva cura di me, perché così sono fatte le mamme, no?

Mia madre però non mi ha mai fatto da infermiera, non è mai stata la mia curante, non ha mai fatto come se fosse un'operatrice del servizio. Ha sempre visto il suo ruolo di madre molto semplicemente, come colei che fa la mamma, che nutre, che veste, ma questo non lo posso dire solo di mia madre, anche le mie sorelle, mio fratello, mio padre, cioè tutti i membri della mia famiglia mi hanno sempre trattato come Ron, come persona che si chiama Ron.

C'è una preghiera che si può usare per chiedere la serenità. È una canzone che chiede a Dio di darmi il sapere, la capacità di affrontare, il coraggio di cambiare ciò che posso cambiare, e riuscire a sapere le cose che non posso cambiare, e di darmi anche la saggezza per reggere questa sofferenza.

Per questo io dico che il ruolo della famiglia è di essere la famiglia. Il primo ruolo è quello di amare i propri figli, ma, come dicevo prima, di esserne anche orgogliosi. Perché se i famigliari cercano di esercitare un ruolo come se fossero degli operatori, spesso i figli a quel punto ti vivono come contro, ma il genitore non può essere contro il proprio figlio. Bisogna cercare di capire la ragione per cui lui è arrivato a pensare questo. E quindi bisogna continuare ad essere nient'altro che la famiglia.

So che questa non è una cosa facile da fare, però penso che sia qualcosa che si può anche imparare, perché sono convinto che se la famiglia impara a capire, un figlio può avere più giovamento dall'amore dei suoi genitori, molto di più che se i genitori si mettono a fare gli operatori psichiatrici.

E io posso dire che in tutti gli anni, nella mia storia, la cosa più grande che la mia famiglia mi ha dato è stato tutto il suo amore. E questo era quello di cui avevo bisogno da loro.

**SILVANA FRANCO**, *Trento*

Buonasera, mi chiamo Silvana e sono la mamma di un ragazzo con problemi psichiatrici. Io volevo dire che sia io che mio marito amiamo tantissimo nostro figlio e cerchiamo di aiutarlo in tutti i modi e siamo anche orgogliosi di lui e la cosa più difficile è combattere contro il pregiudizio degli altri che ancora è radicato.

**GIANNA FIORE**, *Montepulciano, Siena*

Allora, una signora che è una mamma e che un anno fa aveva fatto un paio di domande a Ron, mi ricordo che ne era uscita una discussione abbastanza vivace, non se l'è sentita di venire a parlarti, ma mi ha dato questo biglietto che dice: "Un ringraziamento particolare a Ron per aver aiutato una mamma a capire come può aiutare il proprio figlio, grazie."

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Non è la festa della mamma, ma è un regalo. Le mamme non sbagliano mai! Fortuna però che qualche volta cambiano idea. Ci sono altre domande?

**ALDO DURANTE**, *Milano*

Buongiorno, io mi chiamo Aldo, sono un utente di un Centro Psicosociale di Milano. Ho notato un passaggio nell'intervento di Ron, che non conoscevo e che ho visto qui oggi per la prima volta, in cui faceva un riferimento a quegli utenti che si definiscono telepatichi, o situazioni del genere.

Volevo dire che la convivenza, con la convinzione che una qualche forza, una qualche energia possa impadronirsi della mente di una persona e violarne la privacy più intima e più importante dell'individuo, porta a una serie di lotte interiori, di conflitti fra una parte della mente e il resto della propria mente, una situazione di conflitto molto profondo.

Questo conflitto praticamente, durante il giorno, quando si ha un minimo di vita, di relazioni con gli altri, passa in secondo piano, però la sera quando uno si rinchioda nella sua camera, magari un quarantenne come me che vive ancora nella famiglia originaria, diciamo, non ha una sponda, un qualcosa dove rivolgersi per non allarmare i genitori o per una cosa che verrebbe liquidata semplicemente come delirio e senza poter ricevere risposte adeguate.

Vivendo nella famiglia originaria, ci sono questi spazi che non possono essere, diciamo così, superati e d'altronde la possibilità a una certa età di farsi una famiglia nuova, come è nella normalità dell'essere umano, è una cosa che non può essere regalata dalla assistenza o da altro. È solo in noi e nella nostra capacità di ricominciare ad aver fiducia, e a volte non è facile.

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Sono d'accordo. Ti capisco molto e ti considero un uomo piacente, un bell uomo. Quindi il mio consiglio è semplice, cerca di trovare una donna anche lei bella come te e non passare le tue notti da solo.

**MARA MIHALIC**, *Trieste*

Buonasera a tutti, buonasera Ron, sono una mamma di Trieste. Mi scuso per il mio italiano che non è perfetto perché non l'ho studiato. Vorrei ringraziare il gruppo di Trieste che mi ha portata qua e mi rende molto felice, soprattutto emozionata in questo momento. Mi dispiace per la perdita di Ron e gli faccio le mie condoglianze. Quello che mi ha spinto sul palco a parlare, perché altrimenti non avrei avuto il coraggio di venirci, è stata sentire quello che diceva poco fa la Iris di Rovereto.

Anche mia figlia si chiama Iris, e quando ho sentito parlare Iris mi sono venuti i brividi e li ho tuttora.

La mia Iris è seduta lassù, soltanto che non ha il coraggio di scendere, la mia Iris soffre di voci, già da 4-5 anni. Al momento sta prendendo la terapia, si sta curando con il Leponex, e speriamo che queste voci vadano via, perché lei soffre moltissimo. Iris diceva che gli operatori a volte non capiscono. Questo succede tante volte, perché loro non hanno le voci, mentre la mia Iris ha le voci, ha il demone e a volte è guidata pure da lui, potrebbe diventare anche una cosa pericolosa.

Pensa piuttosto il negativo che il positivo. La mia Iris anni fa ha subito un lutto, gli è morto il ragazzo. Nessuno sa perché lei ha delle voci, fatto sta che sono successe troppe cose, troppe cose brutte e ci siamo recati al Centro di salute mentale perché non si sapeva da dove iniziare.

Tuttora ci siamo e stiamo facendo un percorso, ci stiamo aspettando tanto da questo percorso. Io ho tanta speranza, collaboro tantissimo, mi comporto da mamma e non da operatrice e a volte però vengo sgridata dalle operatrici perché sto sbagliando, mentre io faccio solo la mamma e non faccio l'operatrice.

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

In che cosa la criticano?

**MARA MIHALIC**, *Trieste*

Mi criticano quando Iris non prende l'autobus, perché è molto difficile per lei prendere l'autobus perché sente le voci della gente, ma quelle si trasformano nelle altre voci e io la vado a prendere e tante volte vengo sgridata: "*Non devi andarla a prendere, deve trovare il coraggio di prendere l'autobus da sola*".

Grazie comunque, perché Iris non riesce a pensare ad altro che al negativo e io le sto dicendo guarirai, come abbiamo sentito nel bellissimo discorso di Ron. Ma lei non ci crede, purtroppo, perché la sua sofferenza è tanta. Allora io vorrei che Iris ci credesse perché io ci credo, guarirà, andranno via le voci o saprà convivere con loro, con questo problema, diciamo. E staremo tutti meglio, perché io sto soffrendo come lei, come mamma. Grazie!

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Quando per esempio è in autobus e va in ansia ti chiama al telefono?

**MARA MIHALIC**, *Trieste*

Mi chiama prima di prendere l'autobus. Ora è diventata più coraggiosa, però le prime volte era molto impaurita.

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Quindi ha un telefonino?

**MARA MIHALIC**, *Trieste*

No, perché perde le cose. Chiama da casa o da dove si trova.

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Io consiglio la tecnica dell'uso del cellulare. Una cosa che potrebbe essere utile pure a Iris, l'uso del cellulare, anche se è rotto anche se non funziona, anche se non è attaccato. Può servire quando uno sente le voci, perché se uno sente le voci per strada e gli risponde la gente lo prende per matto, no? Invece se parla al telefonino e dice alle voci vattene via, lasciami in pace, non mi rompere le scatole, è diverso. E io questo lo insegno spesso.

Ti posso raccontare una storia. Io avevo un amico che aveva continuamente le voci e siccome doveva viaggiare per lavoro, per impegni doveva viaggiare sempre con il cellulare appresso. Se si parla con le voci senza il cellulare ci si deve girare, ci si agita e la gente vi guarda e pensa: ma allora quello è matto. Mentre se fai finta di sentire le voci al cellulare recuperi un po' di potere, sei tu che ti gestisci le voci attraverso il cellulare.

Quando ho conosciuto questa persona era uno dei matti più matti della città, adesso questa persona sta facendo il secondo anno di corso per fare l'infermiere. Una cosa che ha imparato è che quando le voci gli parlano lui prende il cellulare e gli risponde e delle volte li dice: "*Scusate, io adesso ho da fare, sono impegnato, tornate più tardi, verso le 8*". Da un appuntamento alle voci. E questo è importante, non è un giochetto, questo è riappropriarsi del potere, di avere più potere delle voci, cioè di avere un rapporto di potere con le voci. Lei deve dire a sua figlia che lei può essere forte, che lei è forte e che può riprendersi il suo potere.

Questo dell'uso del telefonino non è per sempre, è un primo passo. Io parlo con le mie voci, ma se sto parlando, per esempio, con voi non è che mi posso mettere a parlare anche con le voci, perché sono impegnato a parlare con voi. Potere in questo caso vuol dire riuscire a negoziare, a contrattare con le voci sull'ora in cui posso dedicarmi a loro, perché adesso ho altro da fare, è una negoziazione, non è un tacitarle.

Per esempio, nel caso di Iris, non è che dico di non parlare, di non ascoltare. Però, in alcuni casi, se queste voci, per esempio, dicono di non salire sull'autobus, non so se succede questo, faccio delle ipotesi, o le dicono di non fare una cosa, lei può rispondere dicendo: "*Non rompetemi le scatole, adesso ho da fare, ne parliamo dopo*". Questo è il potere. Perché è un obiettivo che tua figlia possa viaggiare da sola e ce la faccia. Perché la stima di sé aumenta se uno riesce a fare delle cose. Senz'altro la stima di sé è legata all'immagine di noi e alla stima che hanno gli altri di noi. Ma il rapporto di potere viene da tutte le cose, no?

Io sono convinto che per riuscire ad avere un'immagine di sé con più potere di base bisogna stimarsi, bisogna avere autostima. Questo viene fuori spesso nelle piccole battaglie, anche in quelle che sembrano proprio le più piccole e insignificanti. Ma tante piccole battaglie vinte fanno vincere la guerra.

E io penso, oggi lo posso dire, che si passa tanto tempo, anche troppo, a discutere in modo conflittuale con le proprie voci. Io, per esempio, non ho più conflitti con le mie voci, ma sono fortunato. So che molte persone continuano a litigare, a essere in conflitto a lungo. L'importante è che nel nostro lavoro riusciamo a fortificare le persone, in modo che possano vincere qualche battaglia, non essere sempre perdenti. Poiché ognuno di noi è un individuo unico, tutti i percorsi, tutti i viaggi verso la guarigione saranno diversi. Anche se possiamo, incontrandoci, pensare che abbiamo condiviso dei tratti di percorso insieme, noi dobbiamo dare le possibilità alle persone di renderle capaci di fare ognuno il proprio percorso, qualunque sia il viaggio, ovunque vada, qualsiasi viaggio sia, perché non si può sapere prima.

#### **MARA MIHALIC, Trieste**

Mi sono ricordata una cosa molto importante, che Iris è così, ha queste voci così forti in testa che non riesce a fare niente, non riesce a fare niente del suo, di quello che ha studiato. Cioè non si può avere la televisione accesa, prima c'era un po' di musica, è scappata fuori, cioè non riesce ad ascoltare qualcosa di bello, positivo, non riesce a lavorare al computer, perché oltre lo schermo, oltre quelle voci arrivano altre voci. Gli hanno messo delle cuffie per fare delle traduzioni che sarebbe stata brava a fare, dall'italiano in sloveno e in inglese, però dalle cuffie sentiva le voci, cioè non riesce a fare niente in tutti i sensi.

#### **RON COLEMAN, Birmingham**

Se ha voglia di sentire la televisione, la radio, lo faccia. Quello che fa star male Iris, in questo caso, in altri casi altre persone, non è tanto solo il sentire le voci, non è quello che dicono le voci, è quello che uno prova, è quello che uno sente sentendo quelle voci. Io, se lei è d'accordo, voglio parlare con qualcuno di Trieste, con un operatore dopo.

#### **MARIAGRAZIA MARCELLINO, Adrano, Catania**

Buonasera, sono Mariagrazia, vorrei fare una domanda a Ron. Io faccio il facilitatore di un gruppo. Premetto che sono stata anch'io un utente perché ho sofferto diversi anni di depressione, ma sono uscita fuori anche grazie all'auto mutuo aiuto e adesso faccio il facilitatore. All'interno del gruppo c'è una ragazza che quando sta male mi dice che sente le voci, i medici non credono a questo perché loro hanno delle teorie tutte loro. Io non sento le voci e quindi quando lei mi chiama al telefono e mi dice che non riesce più a tollerare che ci sono tante voci che le dicono tante

cose diverse, di cui qualcuna le dice anche di uccidersi. Io non so cosa fare, perché siamo anche distanti quindi non posso raggiungerla in poco tempo. Cosa posso fare? Cosa posso dire in quel momento che ha bisogno?

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Questa donna vive da sola, mi pare di aver capito. Quando si sentono le voci durante il giorno si possono fronteggiare in tanti modi, ma quando chiudi la porta della tua stanza e ti metti a letto la sera è quello il momento in cui tutti i demoni si riaffacciano.

Da quando ho conosciuto mia moglie la notte non sono più venuti i demoni a trovarmi. Quando mi capita di parlare con dei pazienti, a volte mi dicono che vogliono tre cose: vogliono un luogo dove vivere, una casa, un qualcosa da fare, un lavoro e qualcuno con cui stare.

Mi sembra che questi bisogni siano quelli di tutti gli esseri umani della nostra società. Se noi neghiamo a chi soffre di problemi psichiatrici queste tre cose, casa, lavoro e amore, noi facciamo parte di tutto ciò che li fa ammalare, rinforziamo la malattia.

Io posso anche andare a ballare e nei night club con i pazienti e io spesso spingo i pazienti che conosco a ballare, li incoraggio ad andare nei bar a incontrare le persone, ma spero sempre che non tornino a casa con me, che trovino qualcun altro con cui andare perché quando sei nella fase iniziale di un rapporto, quella che di solito è la più bella, se sei felice nel rapporto che stai costruendo non puoi stare anche male.

Quando io avevo 16 anni mi sono sposato per la prima volta. Allora non avevo ancora tempo per ammalarmi, lei morì, ma io credo ancora nell'amore e nel matrimonio tanto che mi sono risposato. E adesso nella casa dove c'è mia moglie, tutti i miei bambini, il cane e i gatti ho sempre anche le mie voci; però sono brave, si prendono il tempo che possono prendersi e lo fanno quando ho tempo, perché ho tante cose da fare, sono molto impegnato. Però lo so che se sto a lungo solo, quando la sera chiudo la porta, i demoni potrebbero tornare e allora io cerco di non stare solo.

È fondamentale cambiare la propria vita non ripetendo gli errori fatti. Se siete soli e le vostre voci vengono di notte provate a trovare compagnia e vedrete la differenza, ma non lo dite a vostra madre però!

**MARCO BERTOLINI**, *Milano*

Posso due minuti? Sono Marco Bertolini del Centro Psicosociale n. 6 di Milano. Vorrei dire per la psichiatria non si fa mai niente. Per i tumori danno dei soldi, fanno delle pubblicità per la distrofia muscolare, per l'aids... Per la psichiatria non si sente mai niente, per questo problema così importante, e nessuno sa che cos'è. An-



che i miei genitori si sono trovati in crisi, le prime volte, non sapevano cosa fare e nessuno gli dava una mano. Vorrei una risposta.

Con le Parole Ritrovate non si potrebbe fare qualcosa, smuovere qualcosa? È questo il problema, e qui spesso casca l'asino!

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Voglio ribadire questo concetto. Spesso torniamo sullo stesso problema, che non ci sono abbastanza risorse. Anche in Italia, come in Inghilterra, la quota di guarigione è sempre sul 33% e io ho detto prima che invece in India risulta dell'87%. Pensate che in India spendano più soldi, abbiano più servizi e che è per quello che guariscano di più?

**MARCO BERTOLINI**, *Milano*

Qualcosa avranno.....

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Non hanno più risorse, non hanno più strutture, più servizi o più soldi. È che lavorano in un'altra maniera. Quindi il problema non è aumentare le risorse, non è solo una questione di aumentare i finanziamenti ma è di cambiare approccio al problema, è di cambiare modo di lavorare.

**GIANNA FIORE**, *Montepulciano, Siena*

Io credo che questa cosa che ha detto Ron sia giusta. Non è che non servano le risorse, che non serva il personale, non è assolutamente vero. Credo che l'abbia detto chiaramente. Ma quando sottolinea che bisogna cambiare modo di lavorare, non è che lo sta dicendo solo agli operatori. Lui lo sta dicendo anche a chi soffre, a chi è utente, ai famigliari. Forse dobbiamo volere altre cose. A volte, nella povertà e cambiando modalità di lavorare, forse, ne servono meno di operatori se ci sono ex-utenti che diventano facilitatori. Anche perché le società o le associazioni di aiuto mutuo in Inghilterra non è che sono tanto più ricche di noi. Io sono stata in centri crisi autogestiti da utenti. Hanno chiamato il Servizio di salute mentale 5 volte in un anno e non è che erano abbandonati, facevano da soli.

Ma la forza viene andando al gruppo, non ti viene da solo a casa, la forza ti cresce se sei in un gruppo con altri simili a te, se condividi con altri il problema. Allora insieme ti senti meno difettoso, meno diverso. C'è un paziente da me a cui voglio molto bene che una volta mi ha detto: *"Il problema è che gira gira nonostante*

*tutte le psicoterapie, tutti i farmaci, tutto quello che ho fatto sono sempre un diverso".* Dopo un po' che faceva il gruppo di auto aiuto con 'diversi' come lui, mi ha detto, ed è uno che non ti da mai ragione: *"Lo sa dottoressa, a forza di stare tra 'diversi' siamo meno diversi"*. Ron vuole finire, vuole dire una cosa.

**RON COLEMAN**, *Birmingham*

Trento è diventata per me la mia casa italiana. Grazie di avermi invitato anche quest'anno. Spero di vedervi di nuovo presto.

**MARIO PALAGIANO**, *Parma*

Niente, volevo dire che ho sofferto abbastanza fin da quando ero piccolo di questa crisi che mi è venuta di questa psicopatia, e insomma mi chiudevo nel mio io e nel mio mondo e non riuscivo a comprenderlo. Volevo addirittura diventare più vecchio, più adulto, subito.

Crescere senza capire chi poteva darmi la guida. Quando poi mi sono visto davanti la realtà più grande di me, subito mi si è sbattuta la porta in faccia, e questo proprio le strutture, gli ospedali, i manicomi, le case pubbliche protette. Se non fosse stato per l'idea di un gruppo sportivo, di vari giochi, tipo lavorare la ceramica, dipingere, scrivere poesie, sarei rimasto indietro.

Ancora soffro di questa malattia e sono d'accordo con Coleman. Vorrei ringraziare tanto chi mi aiuta e chi mi è vicino anzi io prego di venire qui sopra, se non hanno fastidio, tutti quelli che sono vicini a me come Stefano Cavalli, Andrea e tutti, anche Maurizio Ghiretti che mi ha tirato su e Ron Coleman.

Volevo anche dire che nelle strutture invece di aiutarmi a uscire dal mio guscio, è successo il contrario e hanno scritto la parola psicosi.

Insomma, ora capisco di avere i miei limiti, perché ogni persona ha i suoi limiti. Questo mi dispiace perché mi piacerebbe che fosse migliore la vita e che fossimo tutti amici invece di farci delle battaglie fino a morire. Perché a volte anche i miei amici sono morti a causa di malattie e di sconfitte, si sono buttati dalle case, dai palazzi, dai muri perché sentivano che la loro vita era finita per loro e che non poteva andare avanti così. Invece dobbiamo aiutarci l'uno con l'altro e aiutarci facendo sport, con la pallavolo, il calcio, il nuoto, il trekking, le uscite in pizzeria, al cinema e parlare anche di quello che c'è, di quello che uno si sente di dire. Forse lo può anche scrivere anche in una poesia e possono rimanere delle parole anche scritte al vento.

Io vorrei ringraziare tutti, soprattutto Coleman e sua moglie. Mi sento in lutto con Coleman per la perdita di suo papà, perché a me un anno fa è morta mia mamma e lo sento ancora e mi sento un po' scoraggiato.

**ALESSANDRO RIZZO**, *Bologna*

Posso leggere una poesia? Dunque, premetto che questa poesia è dedicata alle Parole Ritrovate e l'avevo scritta per le Parole Ritrovate che sono state fatte a Bologna in maggio, così ve la dico:

*LE PAROLE RITROVATE*

*Oggi vogliamo dare voce al silenzio della sofferenza  
al senso d'impotenza che si vede nei dintorni di Parole Ritrovate.*

*Esse aprono il cuore*

*spontanee e libere ravvivano sentimenti ed emozioni.*

## CULTURA E PRATICA DELLA CONDIVISIONE

**ROBERTO PEZZANO**, *Catania*

Allora proviamo a iniziare e auguriamo una buona giornata al gruppo di Gubbio che è già qui pronto a raccontarci le sue esperienze.

**NATASCIA VISPI**, *Gubbio, Perugia*

Scusate per il tremolio della voce ma questo intervento non era previsto così presto. Poi venire sul palco, per me è sempre un grosso problema perché questo pulpito crea un po' di distanza. Sono abituata a parlare in cerchio, con i gruppi di auto-muto aiuto, siamo abituati a stare tutti sullo stesso piano in cerchio.

Comunque sono felice di essere qui a Trento per la seconda volta. Mi chiamo Natascia Vispi, vengo da Gubbio e faccio parte del gruppo "La nuvola" che è un gruppo di auto-muto aiuto che riguarda il disturbo bipolare. Sono qui per parlare di alcune esperienze di Gubbio, in particolare il Centro ascolto, ma dopo la giornata di ieri con Ron sento di dover dire 2 parole.

Sentire parlare una persona che ha attraversato una sofferenza così forte e che riesce ad essere un maestro, non tanto per noi utenti o pazienti o ragazzi o compagni o amici (non si sa bene come ci dobbiamo definire), ma per tutti, è una cosa importante, bella. A me piacerebbe. Io volevo portare qui un messaggio di speranza di volontà nelle cose che facciamo, però è chiaro che in questa sede forse non c'è bisogno di questo messaggio di speranza e di volontà e di voglia di andare avanti, perché se siamo qui sicuramente è perché abbiamo voglia di fare qualcosa e sicuramente di cambiare.

Ho sentito Ron su tutta la questione dolorosa che lui ha affrontato e quanta difficoltà incontra a parlare con gli psichiatri e con i tecnici. È vero che la realtà è dura, ma parlare di 'mala sanità' non ci conviene. Parliamo delle cose belle che ci succedono.

Noi veniamo da Gubbio che è una realtà piccola, 37.000 abitanti e dove abbiamo un Centro di Salute Mentale. È una realtà dove comunque sia abbiamo visto trasformare nell'arco di 12 anni un Centro di Salute Mentale che lavorava per il mantenimento, come diceva Ron, in un Centro che ha cominciato a guardare ad un altro modo di fare, ad un altro modo di essere. E ha cominciato a mettersi in discussione sulle cose importanti: quali sono i metodi di cura, quali sono gli approcci, quali sono le modalità e quindi come gestire le diagnosi, e quindi, dire a una persona: "Tu sei un paziente bipolare e lo sarai per sempre e non hai via d'uscita".... beh non è una bella cosa, ve lo garantisco.

Io ho avuto qualche episodio di mania, ho conosciuto il repartino, conosco la sofferenza, non posso dire la stessa sofferenza di Ron, perchè lui sicuramente l'ha vissuta di più e in un periodo diverso. Perché, comunque sia, io sono fortunata perchè parlo di sei anni fa e la psichiatria era già sicuramente un pochino migliorata. Forse lui lo ha vissuto in maniera più violenta e vi garantisco che non è bello sentirsi dire da un tecnico che ti guarda negli occhi e ti dice: *“Guarda, sì, mi dispiace, a parte prendere le pillole per tutta la vita, dovrai vivere con questa cosa e sicuramente dovrai sempre stare attento a come ti muovi perchè non si sa quello che succede...”*. Beh, su questa cosa io mi sono un po' arrabbiata, più che arrabbiata, mi sono proprio arrabbiata e ho deciso che la malattia non doveva essere la mia vita, ma che io sono la mia vita e che la malattia era solo un pezzettino della mia vita. Piano piano quella parte che è la mia malattia, che dovrebbero essere i miei, diciamo così episodi maniacali, devono rimanere lì.

Ho deciso di non tornare più nel repartino, non per dimostrare niente a nessuno, ma perchè voglio stare bene io. Adesso, invece, sto facendo questo tipo di proselitismo perchè voglio dire a tutti i bipolari che sono in questa stanza e se ce ne qualcuno spero, o sono sola? sono sola?

### **Alcune voci in sala**

No, no, ci siamo.....

### **NATASCIA VISPI, Gubbio, Perugia**

Bene. Il disturbo bipolare è dichiarata una delle patologie più gravi assieme alla schizofrenia. Io ho cominciato a fare questo viaggio con il Centro di Salute Mentale per rivedere la cosa. In questa situazione io sto bene, nel senso che non ho avuto più episodi, non penso che avrò più episodi.

Non so quello che mi succederà nella mia vita, ma Ron ieri ha detto una cosa molto bella su questa cosa: se siamo arrivati alla malattia mentale un motivo c'è, ma la malattia mentale vissuta con il nostro sistema sanitario diventa solo una questione economica e di business quindi questo aspetto non andiamo nemmeno a vederlo. Se invece ci fermiamo solo sul fatto di che cosa può essere la malattia mentale per una persona perchè si arriva ad essere malati, perchè si soffre, perchè l'anima preme così tanto, che cosa ci vuole dire, che cosa sta succedendo alla nostra vita. Sicuramente sta succedendo qualcosa o che non va bene o che va o che dobbiamo cambiare direzione, oppure cercare la direzione nostra perchè magari gli istinti che sono quelli che ci devono riportare a trovare la via, sono quelli naturali che noi sentiamo dentro, sono quelli che non ascoltiamo perchè ci sono delle cose che ci dicono devi fare questo, devi fare quello....

Forse mi sono persa, non importa, ogni tanto mi perdo.

Due cose semplicemente: il nostro Centro di Salute Mentale ha un po' preso a modello Trento, nel senso che sta cercando di copiare, copiare è impossibile, però

sta cercando di portare nel nostro Centro, quella che chiamiamo la *pratica del fare-assieme*, della condivisione, dei gruppi di auto-muto aiuto. Sicuramente è una pratica che richiede tempo per vedere gli effetti, ma noi cominciamo a vederli e già da qualche anno le cose si stanno muovendo.

A Gubbio ci sono 25 gruppi di auto-muto aiuto, lavorano tutti. C'è un coordinamento delle Parole ritrovate, le abbiamo fatte l'anno scorso il 13 novembre ed è stata un'esperienza meravigliosa, devo dire, e forse presto la ripeteremo, presto spero, non si sa quando ma presto la ripeteremo. Abbiamo allestito all'interno del Centro di salute mentale un Centro Ascolto e siamo in 12, tutti utenti e volontari. Facciamo accoglienza, organizziamo un po' il lavoro dei gruppi e non facciamo sentire i gruppi soli. Le persone vengono e possono usare questo spazio per organizzare cose, fare progetti, possono fare tante cose. Adesso lascio la parola, altrimenti non finisco più, a Milena che se vuole ci parla del teatro. Grazie.

**MILENA ZUCCARI**, *Gubbio, Perugia*

Salve. Io sono Milena vengo da Gubbio e ho 22 anni. Vivo in questa piccola città in cui abbiamo un grande Servizio di salute mentale che vuole fare diventare l'utente il più possibile parte della società, cosa che purtroppo non è sempre facile. Nella nostra società, questa cosa non viene promossa, per via del pregiudizio e del giudizio della gente in generale.

Sono utente da 3 anni e ho un disturbo relazionale. Da quest'anno, da gennaio, faccio parte di un progetto che l'ASL di Gubbio insieme all'ASL di Perugia ha creato con le proprie forze, con il proprio impegno e con riunioni su riunioni. Il progetto si chiama "Verso una compagnia atipica", è in collaborazione con il Centro Universitario Tartari di Perugia, con il Teatro Stabile dell'Umbria e inoltre con l'Odin Theater, la compagnia danese che ogni due mesi viene a trovarci per tenere un seminario di una settimana a Perugia.

Questo progetto, a parte la sintesi strutturale che ho fatto, è una cosa fondamentale. Delle persone si sono messe a tavolino, si sono aggregate un tot di persone, senza sapere, senza programmare, senza discutere di diagnosi, senza dire facciamo percorsi formativi. Si sono messi in una stanza e hanno detto: "*Vediamo che cosa sta succedendo*". Per la prima volta, posso dirlo io che l'ho provato sulla mia pelle, c'è stata voglia di vivere, in quella stanza si è respirato, non più solitudine, non più pregiudizio, non più "*Sono fuori dalla società nessuno mi accetta perchè sono così*".

Tutto questo perchè si ha voglia di vivere, perchè si ha voglia di fare qualcosa insieme com'è un po' la pratica delle Parole Ritrovate e da qui è iniziato tutto, semplicemente, attraverso un metodo che è quello dell'ascolto. Cioè cerchiamo tuttora di imparare, come in una scuola, ad ascoltarci perchè prima di tutto viene questo per cercare poi di fare quello che è in condivisione, una pratica insieme. Se noi non avessimo saputo ascoltarci in questo gruppo non saremmo mai cresciuti.

Quindi la mia esperienza mi porta a dire che se io posso ascoltare in un gruppo, possiamo imparare, ma possiamo imparare prima ad ascoltare, invece di parlare uno sopra l'altro, per mettere avanti la propria opinione e non creando nulla.

Con l'ascoltare possiamo costruire qualcosa insieme. Possiamo dire io sto male, ma stai male anche tu, vediamo possiamo fare qualcosa insieme... così siamo cresciuti.

Ora io devo a quell'esperienza, e qui concludo, una grande parte di me, perchè è tramite quell'esperienza che mi ritrovo davanti a tutti voi quest'oggi a parlare. Quindi è importante, secondo me, trasmettere che nella vita bisogna saper ascoltare prima di tutto, perchè se siamo capaci di ascoltare sapremo avere i mezzi poi per costruire qualcosa insieme.

**ANNARITA FARNETI**, *Gubbio, Perugia*

Io mi chiamo Annarita Farneti, vengo da Gubbio e sono presidente dell'Associazione "Crisalide". La nostra Associazione si chiama Crisalide perchè noi facciamo delle cose in gruppo, facciamo festini, facciamo feste, facciamo il gruppo percussioni e ci riuniamo il venerdì dalle 3 alle 5. Poi io partecipo anche alle Parole Ritrovate e ci riuniamo ogni martedì tutti insieme e parliamo dell'argomento, di cosa abbiamo fatto, di quello che facciamo durante la settimana. Sono contenta di essere venuta qui a Trento perchè siete persone brave e basta, non ho altro da dirvi.

**MIRKO FIORITI**, *Gubbio, Perugia*

Salve io sono Mirko, sono un infermiere del Centro di Salute Mentale di Gubbio. Ho cominciato la mia avventura con il Servizio due anni fa, dopo aver girato diversi tipi di ospedali. Sono stato a lavorare anche in Inghilterra e poi mi hanno proposto questo lavoro e io mi sono detto: "Perchè no, facciamolo, non l'ho mai fatto! Il Centro di Salute Mentale chissà come sarà!". Adesso che l'ho provata posso dire che è una delle più belle esperienze che ho fatto.

Faccio parte del progetto che vi ha illustrato Milena che durerà 3 anni e che si rifarà, speriamo... Cerco di far parte di diversi gruppi, entrerà nella Crisalide. Questo è un tipo di lavoro che ti permette veramente di aiutare le persone e più amore dai, più aiuti. Più stai vicino a una persona, oltre a dare, ricevi, ricevi tanto e dopo tutti i tipi di lavori che ho fatto posso dire che questo è quello che mi gratifica di più, che è bello. Spero che crescerò e che continuerò a stare qui con loro e ad aiutarli.

**ANNA RICCARDI**, *Saronno, Varese*

Mi ha colpito quella ragazza bionda, che è così giovane e ha detto delle "parole sante", perchè è vero che delle volte si parla, si parla, si parla e non si riesce ad ascoltare e io sono una di quella perchè purtroppo parlo, parlo, parlo... Alle volte le parole si dicono però, non lo so perchè, alcune persone mi pare che abbiano i tappi nelle orecchie, allora io continuo a ripetere sempre le stesse cose no?! E parlo e parlo. Però alle volte bisogna anche ascoltare, imparerò da te, non è mai troppo tardi!

**MICHELA DAINOTTI**, *Meda, Milano*

So che magari non è il luogo ma vorrei chiedere a Natascia se mi può spiegare che cos'è il disturbo bipolare. Cioè, tu hai detto prima le voci, non voci, le manie.. C'è mio figlio che ha problemi di voci.

**NATASCIA VISPI**, *Gubbio, Perugia*

Ci provo, perchè non sono un tecnico, e quindi è un po' difficile, ma ci provo. Magari forse lo spiegherò meglio del tecnico perchè lo vivo, chissà...

Allora lo chiamano disturbo bipolare, maniaco-depressivo, disturbo ciclotimico, cioè ci sono queste tre distinzioni, queste tre diagnosi. Diciamo che l'aspetto che chiaramente è meno controllabile dal tecnico è la mania. L'aspetto più facile da controllare è la depressione. Perchè quando si va in depressione, si è 'buoni' e si chiede aiuto per tirarsi un pò su. Nell'euforia, negli episodi maniacali non si è dentro il Centro di Salute Mentale, ma si è fuori a viaggiare... e i tecnici fanno più fatica a 'controllarci'.

Allora il disturbo bipolare comporta dei picchi, degli alti e bassi. Chiaramente la vita è un'onda, no?! Noi abbiamo sempre questo tipo di ritmo, di bioritmo che sale e scende quindi che varia con tutte le emozioni che noi abbiamo, dalla felicità, alla tristezza, alla gioia, a tutte quante. Diciamo che in un episodio maniacale, purtroppo, succede questo, che si va in alto, tanto in alto e quindi avviene che si segue una situazione che è un tuo film, che è solo tuo. Tu ad esempio parli con Dio, o comunque sia segui delle indicazioni che per te sono quelle in quel momento, ma non sono assolutamente riscontrabili nella realtà, perchè intorno la realtà è un'altra.

In un episodio maniacale la cosa che può rendere veramente l'idea è l'immagine di un bambino di otto anni che ha la fase di egocentrismo altissima. Tutto il mondo gira e ruota intorno a lui, qualsiasi cosa avviene intorno a lui, è riferita a lui. Diciamo che le esperienze maniacali sono dovute a delle esaltazioni di cose che sono nostre, che sono dentro di noi, nel senso che non sono cose che vengono da chissà dove.

Prima ho parlato dell'esperienza con Dio perchè io ho questa storia con il misticismo che è sempre stata forte per me, mi volevo fare addirittura suora di clausura.

Come vi ho detto io faccio parte di un gruppo di aiuto aiuti di persone bipolari e quindi conosco altre storie che sono molto interessanti e sicuramente meno noiose di queste legate al misticismo. Come vivere un film di spionaggio e tu sei una spia e qualsiasi persona che hai intorno, qualsiasi cosa, la riferisci a te e quindi tu vai avanti con questa cosa. Chiaramente quelli che stanno intorno non capiscono e tutto si può complicare.

Ho notato un'altra cosa interessante: in una fase maniacale, a livello energetico, noi abbiamo un quantitativo energetico che quando stiamo vicino a una persona lei lo sente, in una fase maniacale la persona non ci può star vicino perchè siamo prorompenti, diamo un po' fastidio. Non so se ho reso l'idea di quello che può essere un disturbo bipolare, però magari c'è qualcun'altro qui che ce lo può dire.



**ELENA VAN WESTERHOUT, Milano**

Ecco questo è il famoso sapere degli utenti. C'è qualcun'altro? Vorrei invitare un'amica della Lega Ambiente che ci racconterà un'esperienza, è un'amica di Torino, che ha vissuto a Genova con una comunità.

**LAURA FATTORI, Torino**

Buongiorno a tutti. Mi chiamo Laura Fattori sono una psicologa e vivo a Torino. Vi parlo di un'esperienza fatta a Genova con una collega, Luigina Mariani, che purtroppo non è potuta venire, e io vi parlo a nome di tutte e due. Abbiamo pensato di venire qua a parlarvi della nostra esperienza perchè ci ha colpito il *fareassieme*.

Noi, da due anni stiamo facendo un'esperienza del *fareassieme* che coinvolge almeno tre attori differenti: il primo attore è l'Unità Operativa del Distretto 3 dell'Asl 3 Genovese, che ha al suo interno un Centro Residenziale Diurno a Murta che è un quartiere periferico di Genova; poi c'è l'Associazione 'Meglio Insieme' che è un'Associazione che riunisce utenti, famigliari e operatori; e poi c'è Lega Ambiente, in particolare il Circolo Regionale Ligure, che io in prima persona rappresento.

Per darvi un'idea del contesto bisogna dire che questo Centro Diurno possiede una vasta area verde con dei terrazzamenti, un'area veramente molto bella che per moltissimi anni è stata lasciata abbandonata a se stessa e quindi era totalmente ricoperta di rovi, piante infestanti e quindi non era fruibile. Prima di raccontarvi nel particolare che cosa facciamo, vi vorrei raccontare un breve episodio. Allora, immaginatevi una decina di persone con una maglietta gialla e un cigno verde, volontari di Lega Ambiente, che armati di roncoli e falchetti e rastrelli vanno a ripulire questa area terrazzata che vi dicevo. Una persona che frequenta il Centro ci guarda e ci dice: "Ma voi cosa fate?" e io gli dico "Siamo qua per prenderci cura di quest'area verde del Centro." Mi guarda un po' perplesso e mi dice: "Ah, ma allora vi prendete cura anche di me, perchè io mi chiamo Fiore!".

Questo è diventato davvero il nostro slogan perchè era talmente bello

Ora vi annoio un po', scusatemi, con alcune premesse teoriche che hanno guidato il nostro progetto, ma ci sembrano importanti e quindi ve le dico. Ci siamo basati su un documento che si chiama Salute21, che è un documento dell'Ufficio Regionale Ligure e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Questo documento fornisce delle indicazioni sulle azioni da compiere per conseguire un obiettivo fondamentale che è quello della salute per tutti a livello locale. Secondo questo documento è bene facilitare dei processi di partecipazione di tutta la cittadinanza e la condivisione di responsabilità. In particolare elenca 21 obiettivi di salute per tutti, ve ne cito alcuni che sono quelli che in qualche modo abbiamo pensato di raggiungere o per lo meno di rincorrere:

*Obiettivo 4: Salute dei giovani.* Allora concretamente nel nostro progetto sono stati coinvolti dei giovani con disturbi psichici in attività di cura dell'orto e del giardino.

*Obiettivo 5: Invecchiamento sano.* Sono stati coinvolti degli anziani, abitanti del quartiere e alcuni famigliari degli utenti, in attività di monitoraggio, di cura e insegnamento ai giovani su come si fa l'orto, su come si fa il compostaggio, su come si coltiva il giardino.

*Obiettivo 6: Migliorare la Salute Mentale,* insieme a tutte le attività che accadono al Centro Diurno. Anche questa attività, comunque, serve per allentare tensioni, scaricare l'aggressività in attività fisica e, insomma, a stare meglio insieme.

*Obiettivo 10: Un ambiente fisico sano e sicuro.* Da questo punto di vista noi caschiamo a fagiolo perchè abbiamo aumentato gli interventi di manutenzione ordinaria e straordinaria degli spazi verdi che circondano le strutture dove siamo. Tenete presente che questo era un obiettivo proprio molto concreto, nel senso che era un'area potenzialmente a rischio incendio e ci sono delle altre case intorno e oltre tutto essendo un area verde abbandonata a se stessa c'erano anche degli animaletti che non erano tanto simpatici.

*Obiettivo 11: Vita più sana.* Noi abbiamo creato numerosi pretesti per stare insieme, abili e diversamente abili, e godere del tempo in comune e dei prodotti dell'orto e quindi ci sono state innumerevoli favate, feste in cui tutti quanti mangiano le fave e cose simili.

*Obiettivo 14: Responsabilità multi settoriale e della salute.* E ciò significa che ognuno è responsabile della protezione e promozione della propria salute, ma anche di quella collettiva.

*Obiettivo 21 Politiche e strategie per la salute per tutti.* Ciascuno è responsabile della salute degli altri.

Come avete sentito, in questo documento c'è anche un riferimento abbastanza preciso alla tutela dell'ambiente. Questo ci ha fatto riflettere anche su dei concetti basilari della cultura ecologista che però vanno oltre a un generico rispetto per l'ambiente e per la natura, e sono proprio frutto di una riflessione che coinvolge anche le scienze sociali ed economiche.

Ci sono alcuni concetti chiave, per esempio, la sostenibilità, che significa vivere in un mondo confortevole e pacifico entro i limiti posti dalla natura. Vuol dire che l'umanità deve imparare a vivere con il solo reddito generato dal capitale generale residuo. Questi sono paroloni un po' difficili, però sostanzialmente significa utilizzare le risorse che la natura ci da, tenendo presente che non sono illimitate.

C'è poi da considerare che le politiche di protezione dell'ambiente prevedono la definizione di obiettivi concreti e quantificabili integrati in un ordine di priorità. Questo è un monito che noi abbiamo tenuto molto presente. In seguito a tutta questa riflessione teorica è nata la collaborazione con Lega Ambiente Liguria che si potrebbe un po' riassumere con lo slogan "*mens sana in ambiente sano*". Perchè proprio Lega Ambiente? Perchè è un Associazione che condivide molte delle premesse che vi dicevo prima. Vi cito brevemente alcuni estratti dello Statuto della nostra Associazione.

*"Lega Ambiente è una Associazione di cittadini che opera per la tutela e la valorizzazione della natura e dell'ambiente, delle risorse naturali e della salute collettiva e opera a favore di stili di vita, produzione e del consumo improntati ad un equilibrato e rispettoso rapporto tra gli esseri umani e tra gli altri esseri viventi e la natura. Lega Ambiente promuove la partecipazione dei cittadini alla difesa dell'ambiente e alla defini-*

*zione della propria qualità della vita favorendo una miglior organizzazione sociale e a una modifica dei comportamenti individuali e collettivi. Lega Ambiente lotta contro ogni forma di discriminazione e di emarginazione.”*

Nelle attività che Lega Ambiente fa c'è l'organizzazione di campi di lavoro per il recupero ambientale e questa è una delle cose di cui poi vi parlerò. Inoltre Lega Ambiente promuove e organizza ogni forma di volontariato attivo dei cittadini, promuove iniziative finalizzate al soddisfacimento dei bisogni primari della popolazione e alla valorizzazione delle risorse umane naturali e culturali e promuove e diffonde la vendita di prodotti agricoli di qualità e biologici e anche questo c'entra con quello che vi racconto adesso. Allora sostanzialmente abbiamo individuato alcuni obiettivi che mettevano in comune il Centro diurno di Murta, l'Associazione 'Meglio Insieme' e Lega Ambiente Liguria.

1° *obiettivo*, immediato e concreto, rendere migliore la qualità dell'ambiente del Centro Diurno, curando gli spazi verdi esterni e migliorando così in generale la qualità della vita.

2° *obiettivo*, facilitare l'instaurarsi di nuovi legami interpersonali grazie anche allo sviluppo di sinergie con la cittadinanza, con la popolazione che vive intorno al Centro Diurno. Costruire nuove prospettive di cittadinanza attiva per i frequentatori del Centro e altrettanto per chi lo ha avvicinato per le varie iniziative che abbiamo proposto. Nel corso degli ultimi due anni sono nate moltissime iniziative svolte in collaborazione tra i tre attori, ma che poi hanno coinvolto anche diverse altre realtà.

Ve li cito in ordine cronologico per come è andata la storia.

C'è stato in primo luogo un corso di compostaggio in collaborazione con il Centro Regionale Educazione Ambientale, al termine del quale è restata in dotazione una compostiera che tuttora è utilizzata per il riciclaggio dei rifiuti organici. La compostiera è una sorta di bidone dove vengono buttati i rifiuti organici, l'umido, e stando lì, depositandosi per un certo tempo, diventa compost, ovvero concime, che viene utilizzato in modo biologico per la coltivazione dell'orto.

Poi ci sono stati, e sono stati due momenti forti, due campi internazionali di volontariato Lega Ambiente durante i quali per due settimane in un anno e due settimane in un anno successivo ci sono stati in totale 25 giovani volontari provenienti davvero da tutto il mondo che hanno contribuito a risistemare quest'area verde che era rimasta abbandonata.

Poi c'è stata una giornata dell'albero che ha visto anche la collaborazione del Comune, della Circoscrizione, della Provincia e delle varie Associazioni del quartiere, nel corso della quale c'è stata una grande festa, durante la quale sono state messe a dimora delle piante da frutto nell'area che in precedenza era invasa dai rovi ed era stata ripulita dai volontari. Ci sono stati... (si lo so mi avevano detto 10 minuti ma... ok...) vari altri momenti di condivisione dei prodotti dell'orto, un corso per responsabili del campo di Lega Ambiente che si è svolto nei campi del centro, un corso che si chiama "*Frutta e verdura buona da matti*" per operatori, volontari, pazienti e famigliari finalizzato a creare sostanzialmente un gruppo che nel tempo continui ad occuparsi dell'orto e del frutteto. C'è una collaborazione con una Cooperativa Sociale "*Le Formiche*" che è specializzata nella manutenzione del verde. Sono state attivate quattro borse lavoro e due tirocini formativi a favore degli

utenti del Centro. C'è una collaborazione con Direzioni Didattiche locali in cui volontari e utenti sono entrati nella scuola e viceversa e infine un progetto di produzione biologica di frutta e verdura da rivendere al mercato e si sta valutando proprio la costituzione di un'azienda agricola in collaborazione anche con la Confagricoltura e con le comunità montane.

Sinteticamente i risultati che abbiamo potuto osservare finora sono questi.

Per chi frequenta il Centro un concreto cambiamento nella manutenzione del verde, nel senso che la parte di orto e di frutteto sta progressivamente prendendo il posto dei rovi e delle erbacce.

C'è una partecipazione attiva degli utenti, anche grazie agli inserimenti lavorativi e dei loro famigliari e quindi c'è di nuovo un rinnovato interesse per queste attività.

C'è la possibilità d'intrecciare nuove relazioni recuperando anche competenze comunicative un po' sopite. Siccome qua parliamo di Parole Ritrovate, io direi anche lingue ritrovate, nel senso che si è scoperto, e nessuno lo sapeva, che alcuni utenti del Centro parlano un inglese perfetto e hanno potuto dialogare con i volontari internazionali e nessuno se lo aspettava.

Per le persone esterne che sono entrate grazie a queste attività si è registrato sicuramente un superamento del pregiudizio e dello stigma. Tanto per dire, la sorpresa di essere lì e non riuscire a distinguere chi era operatore e chi era utente. Un volontario coreano quest'estate, dopo che andavamo tutti i giorni lì a pulire, mi ha chiesto *“Ma scusa, i pazienti dove sono?”* e io gli ho detto *“Guarda che sono dieci giorni che ci lavoriamo insieme!”*

Un aumento della curiosità e dell'interesse soprattutto da parte dei volontari internazionali su come funziona la psichiatria in Italia, e proprio lo stupore sincero, l'ammirazione nel vedere come possono funzionare le cose in una psichiatria a porte aperte e il desiderio di conoscere i vissuti e le storie dei pazienti.

Ovviamente ci sono anche alcuni limiti.

La difficoltà principale, che ogni tanto rischia un po' di minare l'entusiasmo, riguarda il problema di rendere continuativa questa esperienza. È importante perché se non c'è il rischio che la gente veda un po' vanificati gli sforzi che fa, soprattutto perché, viste le nostre premesse teoriche, abbiamo fatto la scelta di lavorare la terra prevalentemente senza attrezzi meccanizzati, recuperando quindi sicuramente una manualità molto faticosa e dai ritmi anche molto lenti. Poi una difficoltà anche dal punto burocratico, nel tentativo di far passare da ONLUS, l'Associazione *“È bello insieme”*, ad Azienda agricola profit. La speranza è di venire l'anno prossimo a raccontarvi che è iniziata la vendita al mercato della frutta e della verdura coltivata nell'area del Centro.

**ANNA RICCARDI, Saronno, Varese**

È veramente molto bella questa cosa del produrre frutta e verdura. Succedeva anche da noi a Saronno e poi ce le compravamo e risparmiavamo anche, perché in negozio la frutta e la verdura costano molto.

Purtroppo, alcune persone hanno mal di schiena o ci sono persone giovani che anche avendo una schiena forte, si annoiano. Invece è una cosa molto bella, specialmente per l'occhio. Vedere il verde curato, per esempio, mettere prezzemolo, basilico, anche dei fiori, tutte queste cose che sembra niente, ma che invece vogliono dire tanto. Perché insegna alle persone che noi che abbiamo sì, una malattia, ma che siamo pure sensibili al bello, a coltivare piante e fiori. Perciò complimenti alla psicologa.

**ELENA VAN WESTERHOUT**, *Milano*

Allora io inviterei gli amici di Cinisello Balsamo. L'Associazione la Svolta, i gruppi di auto aiuto di famigliari, la Casa dell'auto muto aiuto.

Io ho lavorato a lungo con queste realtà, poi me ne sono andata, ma devo dire che mi piace quando ci rivediamo, e succede molto spesso, e comunque è rimasto un rapporto di amicizia. Quando vado a Milano c'incontriamo: è un gruppo di famigliari e di utenti che sono cresciuti davvero tanto, in questo caso senza l'aiuto dell'istituzione perché non tutti i Centri di salute mentale favoriscono queste iniziative. C'eravamo solo io e Grazia Contessa che da poco è andata in pensione.

Grazie a questa nostra partenza la Svolta ha fatto un'accelerata incredibile, nel senso che adesso fa molte più cose a livello di territorio, nonostante l'istituzione non abbia mai, ma mai, ma mai, favorito queste iniziative. Questa è la bellezza, che comunque le cose vanno avanti anche senza di noi operatori. Alla fine, anzi forse meglio... E adesso la parola agli amici di Cinisello

**ANDREA TORRE**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Buongiorno a tutti. Io sono Andrea e vi racconto in due parole qual'è stata la mia storia che mi ha portato ad arrivare al Centro diurno di Cusano e successivamente alla Svolta. Io dieci anni fa sono stato operato al cervello per asportare un tumore del corpo calloso, un tumore fortunatamente benigno e da quel momento ho cominciato ad avere grossi problemi con la memoria. In seguito a questo problema ho dovuto cambiare drasticamente quella che era la mia vita, troncando le attività che facevo, dimenticare i miei sogni, l'università, le varie scuole che stavo facendo in quel momento, e questo ha portato e ha fatto nascere in me una grossa depressione, che ha fatto nascere in me anche idee di suicidio, mai portate a termine.

In seguito a tutto questo mi sono avvicinato alla psichiatria 'tradizionale', nel senso che ho fatto dei ricoveri all'Ospedale e ho cominciato ad assumere delle terapie anti depressive e sono andato avanti più o meno per sette anni ricavandone inizialmente dei benefici, ma successivamente molti problemi sia a livello fisico che mentale.

Fortunatamente ad un certo punto ho deciso spontaneamente di non prendere più farmaci e di cercare di trovare un altro tipo di cura e mi sono rivolto alla Svolta su suggerimento di Silvio che conosceva questa Associazione.

Da lì finalmente ho cominciato a ritrovarmi. Intanto già il nome, la Svolta, è un buon inizio perché racchiude proprio quello che si fa in questo posto, soprattutto dare fiducia alle persone, invece che castrare i sogni che le persone hanno, coltivarli e alimentarli sempre più. Parlando con Gianni e con tutti gli operatori della Svolta... Ecco già dire operatori a me... lo trovo proprio inadeguato. Nella Svolta si è un gruppo di amici e questo mi è da subito piaciuto, un gruppo di persone che hanno deciso di stare insieme e di aiutarsi reciprocamente, e questo mi piacerebbe collegarlo con i sogni, perché ad esempio a me è piaciuto tantissimo l'anno scorso l'ultimo intervento che c'è stato qui a Trento, di una ragazza che è salita sul palco e ha detto: *"Dovete coltivare i sogni"* e io ho detto, cavoli io ne ho tanti di sogni.

Generalmente quando io vado nelle strutture, al Centro diurno, quando vado in Psichiatria, generalmente quando vado in queste strutture mai mi è stato detto: *"Devi coltivare i sogni!"* Mi sono sempre sentito dire: *"Tu non potrai fare questo perché ci sono questi problemi, dovrai prendere la terapia tutta la vita perché hai questi problemi."*

Si tende sempre a castrare quelli che sono i sogni. Io qui a Trento ho cominciato a respirare un'aria positiva, c'erano persone che avevano sogni, c'erano persone che come quella ragazza, come tanti altri, e secondo me questa è la vera svolta, come l'associazione che Gianni ha creato e che si chiama la Svolta.

La nostra svolta è credere nella persona, credere ai suoi sogni e non castrarli.

**EUGENIA AMODEO**, Cinisello Balsamo, Milano

Buongiorno. Io mi chiamo Eugenia e sono una volontaria della Svolta di cui si parlava prima. Premetto che c'è stato un periodo della mia vita in cui ho sofferto di una potentissima depressione e ho avuto altre malattie che non sto qui a raccontarvi. C'era la mia migliore amica Giusy, la mia carissima amica Giusy, che vedeva in me delle potenzialità e diceva, tu puoi essere di aiuto agli altri e io la guardavo in faccia e dicevo ma cosa sta dicendo questa, se sto così male, come faccio ad aiutare gli altri?

E dopo invece pian pianino ho visto che aveva ragione.

Io non ho mai raccontato un'altra parte della mia vita precedente. Io avevo un fratello che stava male, faceva l'eremita. È la prima volta che ne parlo, e io mi vergognavo moltissimo di avere un fratello così e vorrei chiedergli scusa, anche se adesso non c'è più tra noi.

**GIANNI MARTELLI**, Cinisello Balsamo, Milano

Innanzitutto vorrei dire che non sono stato io a fondare la Svolta, anche se ringrazio Andrea di avermelo attribuito. Io mi sono trovato con questa patata bollente che era la Svolta. Cioè tre anni fa per i motivi che sono stati spiegati qua ci siamo trovati a un bivio. C'era stata questa bella esperienza partita nel '98, una delle prime esperienze di auto mutuo aiuto nell'area milanese, e tuttora la Casa dell'auto aiuto a Cinisello è l'unica dell'area milanese. Si era arrivati a questo bivio,

se chiudere quest'esperienza o se portarla avanti. In quel momento tutti gli operatori che avevano contribuito a far nascere questa esperienza, che era stata bella perché quando gli operatori si muovono con gli utenti e famigliari è bello lavorarci insieme questo lo sottolineo, non c'erano più e noi ci siamo trovati che mancava questa componente e ci siamo guardati in faccia e ci siamo chiesti che cosa fare. E non sapevamo deciderci.

Qualche tempo dopo successe un episodio: un ragazzo venne trovato una mattina davanti all'ospedale Bassini e finì in Psichiatria. Questo ragazzo arrivava da Sciacca, dalla Sicilia, ed era stato raccolto alla Stazione Centrale. Avvisarono i suoi genitori che arrivarono su velocemente e molto preoccupati a Milano. Questi genitori non sapevano che cosa fare, dove andare e insomma come affrontare la situazione. S'incontrarono con noi e noi per forza di cose fummo costretti ad ospitarli alla Casa dell'auto aiuto dove rimasero per un mese. Nell'accoglierli noi abbiamo fatto auto aiuto con loro spiegando che cosa gli stava succedendo, perché era successo a noi e noi dopo quell'episodio abbiamo detto: "*Ragazzi qui bisogna continuare, in qualche modo bisogna continuare.*" E abbiamo continuato con questa esperienza. In un primo momento ci siamo sentiti molto soli, passavamo dei giorni domandandoci che cosa potessimo fare e che cosa non fare poi piano piano ne siamo venuti fuori, abbiamo sentito orgoglio dentro di noi, perché in qualche modo abbiamo visto che potevamo andare avanti.

La prima cosa che continuammo a portare avanti è il cenacolo. Significa accogliere 15 ragazzi, e per la nostra realtà 15 ragazzi sono tanti, tutti i martedì. Dico ragazzi perché ragazze non ce ne sono. Le ragazze, non so se sbaglio, o si trovano meglio a casa o si trovano meglio nei servizi a farsi coccolare, nel bene o nel male, dagli operatori. Quindi noi abbiamo tutti ragazzi, ed è un peccato perché sentiamo la mancanza delle ragazze.

Quindi, dicevo, abbiamo continuato ad accogliere questi 15 ragazzi, unendo il momento del mangiare ad uno più ludico.

Abbiamo un orto inserito in un'oasi di altri cento orti, il nostro ha la sua bella targhetta, "Associazione La Svolta". I nostri ragazzi ogni tanto vanno in questi orti, fanno il giro e si riempiono le borse perché c'è chi li dà la melanzana, chi il peperone, chi il pomodoro e arrivano con la borsa piena.

L'ultima cosa. Questa è una fase nuova, come Associazione abbiamo deciso di essere presenti sul territorio perché ci piacerebbe anche qui confrontarci. Crediamo che il discorso sia di costruire una rete intorno al disagio psichico, coinvolgere i comuni, quindi i famosi Piani di zona, la legge 328. Non si può più lasciar fuori i comuni, che devono prendersi le loro responsabilità e cominciare a progettare, proprio in funzione del miglioramento del disagio psichico, della promozione della salute mentale, della salute per tutti, e chiaramente anche noi diventiamo un soggetto che partecipa attivamente. Poi ai vari tavoli e alle varie proposte, qualche cosa l'abbiamo da dire. Questa è un po' la nostra esperienza che sta continuando. Non è andata in crisi, noi oggi inviamo ai Servizi anche persone che altrimenti non ci andrebbero.

L'ultimo episodio: una signora piuttosto avanti con l'età è venuta a trovarci l'altro giorno, perché è capitata passando davanti alla Casa dell'auto aiuto, è venuta a trovarci, ci ha spiegato la sua situazione. Lei soffre di depressione molto acuta,

un po' di anni fa ha avuto un brutto rapporto con i Servizi, si era allontanata, si è messa in contatto con uno psichiatra di Roma telefonicamente, si faceva curare in quel modo, lui gli ordinava le medicine. È andata avanti fino a questo momento, poi lei è venuta da noi e l'abbiamo convinta. Abbiamo telefonato ai Servizi, abbiamo spiegato la situazione, abbiamo detto di accoglierla diversamente da come era successo cinque anni fa, perché questa signora non può continuare così, ha bisogno di un rapporto col territorio. Speriamo che la cosa funzioni, come è successo in altri casi simili.

**SILVIO CIUFALO**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Va beh, allora io cercherò di essere breve. Anzitutto vorrei ringraziare chi mi ha portato a “La Svolta”, e vorrei ringraziare chi ha formato questa Associazione che altrimenti non avrei conosciuto. Così ho potuto conoscere e accettare una dimensione diversa, perché sennò io continuavo a litigare con i Servizi. Dunque vorrei ringraziare il Martelli che mi ha appoggiato in alcune scelte che ho fatto, per esempio di fare il gruppo con gli operatori che ci insegnano a cucinare insieme a loro e i famigliari ci danno una mano. Basta, non so più cosa dire.

**GIUSI PALUMBO**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Io parlo pochissimo. Siccome non è stato detto, ricordo che la logica del fare assieme di Cinisello è una cosa molto bella anche senza l'appoggio degli operatori. Il fare assieme vuol dire progettare, lavorare in rete, fare dei piccoli progetti, piccoli passi insieme, condividere i progetti che i ragazzi e anche Silvio propone. Silvio è diventato propositivo, nel senso che propone e tutti insieme decidiamo cosa fare, il cenacolo è proprio questo, decidere insieme cosa fare da mangiare, è una piccola cosa, però c'è accoglienza, c'è condivisione, c'è la familiarità che si è creata e a me ha dato tanto perché come volontaria io sicuramente sono cresciuta, sono cresciuta anche nell'ascoltare. Mi è piaciuta la ragazza di Gubbio che diceva che bisogna saper ascoltare. E il saper ascoltare bisogna sempre conquistarselo, passo dopo passo, è molto difficile, l'ascolto io lo sperimento anche nel volontariato cattolico, vi assicuro che è una cosa molto difficile.

**ROMANO CAVAZZANA**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Mi chiamo Romano e anch'io sono un volontario de “La Svolta”. Mi sono avvicinato a questa Associazione circa un anno e mezzo. Ero andato in pensione per cui volevo dedicarmi a qualcosa di utile. Devo dire che oltre a questa parte di volontariato... scusate sono un po' emozionato perché non sono abituato a parlare in pubblico, io facevo il meccanico quindi ho più dimestichezza con i ferri che con le parole. Comunque io faccio anche altro volontariato trasportando le persone a fare



delle visite specialistiche con l'AUSER che è un'Associazione di Cinisello che si dedica a queste cose, oltre che fare del sociale per la gente.

Comunque, tornando a "La Svolta", volevo dire che mi ha arricchito dal punto di vista umano. Io ero un po' titubante all'inizio perché questo della salute mentale è un ramo abbastanza complicato e avere a che fare con le persone col disagio psichico non è molto facile. Avevo effettivamente paura, ma non certo paura delle persone, ma avevo paura di non essere all'altezza della situazione.

Mi sono avvicinato all'auto mutuo aiuto tramite Fabrizio che mi ha dato questa possibilità e ogni tanto, quando è possibile, partecipo alle riunioni e devo dire che mi hanno aiutato molto. Il discorso che si faceva prima, adesso non voglio ripetere sempre le stesse cose, di saper ascoltare è importantissimo perché ti arricchisci delle parole degli altri non solo delle nostre, perché noi non dobbiamo imporre le cose agli altri, ma dobbiamo ascoltare anche quello che dicono gli altri. Grazie

**FABRIZIO CHIESURA**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Grazie, io rientro immediatamente e coralmemente in quello che è stato detto dai precedenti amici e compagni, scusate ho detto compagni!

Vi faccio alcune riflessioni. Una breve è questa e riguarda un tema che ci è caro, cioè il pregiudizio. Noi affrontiamo la realtà con una forza inaudita che non ha confronti, socialmente siamo gli ultimi della terra, però siamo anche i primi. Nei sentimenti e allora vorrei dire questo e leggo: "*La malattia mentale, perché il pregiudizio? Faremmo presto a risalire al Medio Evo, ma anche lì si tratterebbe di uno stagno inquinato*", piuttosto ci vengono in soccorso le parole di un primario di Psichiatria all'ospedale Bassini a Cinisello Balsamo, lui dice: "*Fra malato e malato c'è uno scarto di quantità, non di qualità*". Questo come dire che uno può essere più o meno ammalato più o meno utente, più o meno paziente e allora si fa luce, il malato mangia, beve, dorme, cammina, canta, se è il caso come noi? No, il malato mangia smodatamente, beve oltre misura, dorme troppo o troppo poco, cammina a balzelloni e se canta meglio non sentirlo. Sto parlando degli altri che ascoltano noi, insomma il pregiudizio sulla malattia mentale ci viene da questo, che il malato è orgogliosamente, lo dico con Ron Coleman, esagerato rispetto agli umani, perché più ricco, non più morigerato.

**GRAZIA CONTESSA**, *Milano*

Dunque intervengo molto contenta di farlo, per ultima. Nel senso che io nasco con "La Svolta" come operatore e ne esco come amica. Per fare questo percorso ho impiegato un po' di anni e non è stato facile, non è stato facile perché ho dovuto spogliarmi di quello che era il mio sapere un po' saccente di operatore e dico sempre, quando mi trovo a parlare di queste cose, che ho dovuto fare dei passi indietro. Per questo prima ero un po' reticente a salire qui sul palco, perché ormai non hanno più bisogno dell'operatore, anche se credo che ormai mi vivono in maniera diversa, ma il risultato è questo, di aver fatto tre passi indietro.

**GIANNI MARTELLI**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Quello che stiamo facendo adesso è di aprirci comunque sul territorio che non è cosa semplice perché Cinisello è un territorio molto complesso, nel bene e nel male. Nel senso che è molto ricco di Associazioni, che sono molto inserite sul territorio. Rispetto al discorso della salute mentale, però, è molto indietro, nel senso che c'è molto disinteresse, non voglio dire pregiudizio, c'è molta delega, si pensa che la salute mentale la si fa negli ospedali, coi posti letto ecco.

Noi stiamo cercando di cambiare questo modo di pensare. Allora alcune aperture ci sono state, da noi viene il gruppo che si chiama "Dimagrire Assieme", che si ritrova una volta la settimana, oppure ci sono singoli che ci vengono, ci interpellano, però abbiamo molta strada ancora da fare perché effettivamente succeda quello che pensiamo che dovrebbe succedere.

**GIUSI PALUMBO**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Inoltre ci stiamo aprendo alle parrocchie per renderci molto visibili. Adesso sono le parrocchie che ci chiedono di fare un intervento presso altre parrocchie perché ci sono sette parrocchie a Cinisello, e quindi i sacerdoti che hanno partecipato al primo incontro in una parrocchia m'ha detto di rifarlo, anche il sacerdote dell'altra parrocchia ha detto di rifarlo, anche se a volte non viene accolta molto bene la cosa, però pian pianino, facendo la sensibilizzazione si riuscirà ad aprirci proprio al territorio, e poi tramite Silvio siamo andati anche in un'altra parrocchia di Cormanò e quindi pian piano...

Poi ci sono i Centri sociali, Cinisello è piena di realtà associative. Infatti c'è la festa ogni anno a settembre di 'Voci' che è l'espressione del Volontariato cinisellese e quindi ci sono tutte le varie associazioni che lavorano nel campo sociale, della prevenzione, della droga, e chi più ne ha più ne metta.

Con la nostra Associazione si sta cercando proprio di coinvolgere e fare sensibilizzazione anche presso queste altre Associazioni. Pian pianino, prendiamo esempio poi da Trento, per entrare nelle scuole. Personalmente ho già parlato con la rappresentante che ha formato l'Associazione Arcobaleno e pian pianino tramite la presidente riusciremo a entrare nelle superiori a fare un discorso di sensibilizzazione e a far conoscere i problemi della salute mentale.

**UGO MASPERO**, *Cinisello Balsamo, Milano*

Io sono venuto con gli amici de 'La Svolta' qui a Trento quest'anno, come l'anno scorso. Quest'esperienza per me è molto significativa. Io lavoro presso la camera del lavoro di Milano, presso la CGIL. Faccio un lavoro che gestisco un po' da me, e forse è importante anche che io impari, come utente, a lavorare in gruppo.

È importante stare con gli altri, stare con gli altri e stare insieme agli altri, perché gli altri imparino a stare insieme a noi. Per cui è importante quello che dicevano prima, cioè sto con i diversi per essere meno diverso. Però attenzione a non

creare dei circoli chiusi, dei circoli viziosi. Bisogna anche stare con le persone cosiddette 'normali' e questo si acquisisce col tempo.

Per rispondere ad una domanda di prima. Allora 'La Svolta' è per 'Scacco Matto' una sfida, una sfida perché 'Scacco Matto' è nata come Associazione di soli utenti perché ci sembrava che la voce degli utenti non aveva un gran peso. Infatti c'erano tante Associazioni di operatori, di gruppi di familiari, mancava la voce degli utenti.

Io ho partecipato a molti convegni. Qui a Trento c'è una mattinata intera in cui gli utenti possono, magari anche ripetendosi se volete, portare le proprie esperienze e le proprie storie di vita vissuta, mentre in altri convegni questi spazi sono molto molto ridotti.

Ecco allora 'Scacco Matto' era nata appunto con questo intento di dare voce agli utenti e ci siamo in parte riusciti. Ci siamo accorti però che effettivamente poi si cade anche in una sorta di circolo vizioso perché ad esempio quando bisogna affrontare dei problemi di carattere tecnico o di leggi e leggine varie ci vuole proprio qualcuno che è dentro nel settore, che è esperto.

Personalmente ho fatto un percorso. Anch'io ho fatto le borse lavoro, vado al Centro Psicosociale, però l'andare al Centro adesso è solamente una routine, un controllo. Però sono cambiate molte cose, ho imparato il potere di contrattare la terapia, ho imparato, ad esempio, che certe volte è utile, è molto utile ascoltare piuttosto che parlare.

Un'ultima cosa di carattere molto pratico. La gente ci giudica per come vestiamo, per come siamo. Allora andiamo tutti in giro in modo dignitoso. A me è stato fatto notare che quando non mi faccio la barba sono brutto, non sono presentabile.

Allora non prendiamo queste cose come dei richiami, ma prendiamole per quelle che sono, perché la gente comunque ci giudica, anche se andiamo vestiti dignitosamente, perché quello che trasmettiamo fuori è quello che abbiamo internamente.

#### **ELENA VAN WESTERHOUT, *Milano***

Ecco la cosa interessante che mi pare sia emersa molto stamane dai vari interventi, è che è vero che c'è lo stigma, è vero che c'è l'emarginazione, questo è un dato di realtà, però è anche vero che bisognerebbe incominciare a pensare di partire da sé. Anche questo come dicevano gli amici prima, una maggior cura, una maggiore attenzione ovviamente contrasta meglio l'emarginazione. Quindi questa riflessione a partire da sé non è male. Invece di dire sempre gli altri, sempre gli altri, proviamo a partire da noi....

**STEFANO ZORZI**, *Brescia*

Buongiorno a tutti. Questo è un foglio che abbiamo buttato giù in dieci minuti. Volevamo fare, volevamo essere presenti anche noi, speriamo di non urtare la vostra sensibilità. La nostra è l'esperienza di Casazza di Brescia.

Per molti di noi l'esperienza e il percorso intrapreso ci hanno formato e soprattutto fortificato lo spirito. Vorrei sottolineare che il ricordo e quindi il non dimenticare ciò che è successo potrà impedire che la solitudine si ripeta e che il nostro sacrificio comune sia la base per una società educata e civile per le prossime generazioni.

A noi del Centro Diurno Casazza di Brescia piace stare insieme e pensare che questo ci fa sentire forti. Vi proponiamo una metafora presa dal film *Il Gladiatore*: "Come gli schiavi nell'arena sappiamo che solo facendo la testuggine, stando uniti, possiamo resistere agli attacchi di chi ha più mezzi e più armi di noi e vincere". Grazie a tutti.

**FRANCESCO NUGNES**, *Brescia*

Diamo la pace a noi creature di Deve, che diamo la pace al mondo una notte silente dove riposare quando gli ultimi fiocchi di neve saranno caduti.

Voglio leggervi la mia poesia.

*LA FELICITÀ*

*Cercavo la felicità,  
nel viaggiare trovavo stanchezza,  
nello scrivere la disillusione,  
nello sport stanchezza fisica.  
Un giorno ero su una spiaggia,  
vidi tre ragazzi,  
tre ragazzi scherzare con l'acqua,  
con la sabbia, erano contenti.  
Avevano un handicap, erano sordomuti.  
Solo allora compresi il significato della felicità.*

**MARCO DELLA NOCE**, *Brescia*

Allora, si dice che la malattia è una malattia, ma se guardiamo dentro di noi, siamo tutti ammalati, tranquillamente, ognuno ha la sua.

Sono anch'io del suo parere e comunque volevo dire che io è cinque anni che frequento il Centro Diurno di Brescia e mi sento più utile e ci aiutiamo a vicenda tutti.

Tanti mi chiedono perché non vado a lavorare. Ma io quando vado lì mi sento realizzato.

**SEVERINO PEZZOTTI**, *Brescia*

Allora io non so bene cosa dire, perché è stato già detto secondo me tantissimo, anche se c'è ancora molto da dire.

Comunque, io penso che, parlando della mia esperienza, ho trovato molta molta umanità e molta, diciamo, voglia di fare in queste strutture.

Non mi piace parlare di psichiatria, diciamo di aiuto, perché alla fine secondo me siamo tutte persone uguali. Per me non esiste la differenza tra un 'malato' e un 'sano', perché ognuno può imparare, cambiare, e quindi un malato può diventare sano e un sano può diventare malato.

Quindi capirsi e capire è la prima cosa che secondo me bisogna fare e poi superare quello che si diceva prima, lo stigma. Io personalmente lo sento molto molto forte, cioè non riesco a superarlo, quasi come se quello che mi è successo fosse una colpa mia personale e in parte forse lo è, ma in parte è frutto delle situazioni e dell'ambiente che mi ha circondato e dei problemi che non sono riuscito a superare. Però ci sto tentando e quindi posso farcela.

Io vorrei fare un invito a tutti voi. Un invito a credere e a non mollare, a continuare, a perseverare nei sogni, che prima o poi si realizzeranno.

**MARCO GHIDONI**, *Brescia*

Dunque io sono Marco Ghidoni e la scuola l'ho lasciata alle spalle, ma non me ne importa. Dopo ho cominciato a frequentare il Centro Psicosociale, ma non me ne importava niente della scuola. Poi ho cominciato a studiare musica, ho superato un esame che i maestri dicevano difficile, ma ho sempre il solito problema: tutti mi dicono che sono una persona intelligente, ma l'intelligenza non mi serve a niente se non corrisponde alla partecipazione della realtà, di quello che io vedo, di quello che io sento, se è buono o se è cattivo.

E poi ogni tanto mi viene l'istinto di non comportarmi bene, di commettere un omicidio. A un certo punto dico che l'intelligenza l'avevo quando ero bambino e anche adesso, ma un giorno la perderò a forza di continuare a studiare cose che non servono o di leggere cose che non c'entrano niente con la realtà che sto vivendo. Adesso sto frequentando questo Centro e insomma mi sembra sempre di star meglio, di star bene anzi. Ieri ho bevuto la birra e stanotte ho vomitato.

*Intermezzo musicale con la voce e il basso di Piergianni*

**CARLO BONECHI, Prato**

Per prima cosa dico che è un piacere vedere una sala così piena di persone. Scusate se sono roco. Io sono Carlo Bonechi, vengo da Prato, sono un familiare e lavoro con la polisportiva Aurora, che è una polisportiva che si interessa di problemi della salute mentale.

Per prima cosa vi porto i saluti di Galileo Guidi, che è il Coordinatore della Regione Toscana sui Programmi e sui Progetti della Salute Mentale.

Vi ringrazio di avermi dato l'opportunità di raccontare, non solo l'esperienza di un padre con un figlio con problemi psichici, ma anche quella di un cittadino che attraverso l'impegno politico e sociale cerca di sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni sui problemi che affliggono le famiglie, che vivono avendo un congiunto con questo tipo di malattia. Tengo a precisare che il mio impegno sulle problematiche della salute mentale non è legato solo ai problemi di mio figlio perché ho iniziato molto prima dell'evento della malattia di mio figlio.

Per formazione culturale ho sempre avuto una repulsione verso tutte le istituzioni totali e non ho mai accettato l'istituzione manicomiale e nel periodo della rivoluzione di Basaglia ho cercato, nel mio piccolo, di collaborare per abolire questa 'folle' istituzione.

La situazione della salute mentale a Prato non è una delle migliori. Da circa tre anni mi dedico a tempo pieno alle problematiche della salute mentale, dopo essere entrato in contatto con la polisportiva Aurora di Prato, che conta circa duecentotrenta soci tra utenti, familiari e volontari e facciamo calcio, pallavolo, basket, pesca, escursionismo e ora tentiamo anche con la vela.

Beh si sta lavorando, si lavora molto e la cosa abbastanza importante è che la polisportiva Aurora raccoglie a sé tante, tante persone. Con un gruppo di familiari soci della Polisportiva ci siamo resi conto che la Polisportiva non poteva essere soggetto sportivo e anche politico. Ci siamo resi conto che sul territorio pratese mancava un soggetto politico che facesse da stimolo e da confronto con la struttura sanitaria, in particolare con le istituzioni, per risolvere e cercare di risolvere i tanti problemi che affliggono giornalmente utenti e famiglie, e per entrare in contatto con le tante realtà del disagio psichico che non si ritrovavano in azioni sportive e culturali della Polisportiva.

Per questo abbiamo riattivato un'Associazione di tutela e di difesa dei malati psichici che già era presente a Prato. Da quando abbiamo riattivato l'Associazione e iniziato ad ascoltare le richieste di aiuto di utenti e famiglie, sono emerse molte situazioni di conflitti fra l'utenza e i Servizi di salute mentale.

Sappiamo tutti che quando il disagio mentale si manifesta, nella maggioranza dei casi non ti dà nessuna prospettiva di guarigione. Ne consegue che l'angoscia, l'impotenza, il senso di colpa per la situazione del congiunto, la solitudine causata dal pregiudizio e dall'immaginario collettivo che ha nei confronti di questo tipo di malattia ti butta a terra. Si perdono le relazioni sociali, perché questo tipo di malattia porta le famiglie a vergognarsi e a chiudersi in se stesse. Io conosco tante situazioni di famiglie che si vergognano ad avere in casa un malato, perché indubbiamente si sentono, perché lo sono, molto sole. Per questo stiamo lavorando affinché la vergogna sia superata.

Ci sono alcuni ragazzi della Polisportiva, che sono meno attivi perché si vergognano, sapendo che la famiglia si vergogna. E allora cercano di stare un po' nella penombra e noi dobbiamo fare di tutti per farli uscire fuori.

Esiste oggi una letteratura, da tutti ritenuta valida anche a livello internazionale, che ci dice che in psichiatria, come in tutta la medicina generale, il coinvolgimento della famiglia nei percorsi di cura è un rilevante beneficio per il paziente.

Devo dire che a tutti i dibattiti a cui ho partecipato, questa teoria viene enunciata ed esaltata, ma dai racconti dei familiari e degli utenti si scopre che alle domande dei familiari e alle loro richieste di informazioni sul tipo di cura e sul progetto di percorso di recupero, le risposte sono troppo spesso, non solo generiche, ma addirittura categoriche: *“Lei faccia il familiare che io faccio il medico”*.

Capisco che fare l'operatore in psichiatria sia molto difficile, capisco, anzi ne sono certo, che spesso le famiglie hanno grandi ansietà che le porta a fare richieste assurde, ma non coinvolgere le famiglie nei percorsi di cura per motivi di privacy non è accettabile.

Quello che contesto agli operatori è la mancanza del coinvolgimento delle famiglie nei percorsi di cura, di recupero, la mancanza di una educazione al rapporto tra malattia, farmaci e psicoterapia, la mancanza di progetti terapeutici riabilitativi individualizzati e condivisi e alle istituzioni la mancanza del sostegno a progetti di inserimenti terapeutici al lavoro e di non conferire risorse economiche affinché si possano attivare progetti di formazione e di informazione alle famiglie e la mancanza di progetti abitativi.

Io credo che sia molto importante per questi ragazzi poter riuscire ad entrare in un appartamento e gestirlo da soli, anche se con l'accompagnamento degli operatori.

Io sono a conoscenza che in molti servizi di salute mentale, grazie all'impegno dei loro responsabili, nel rispetto dell'indicazione della Legge 180, si adottano quelle buone pratiche, che vengono enunciate in tanti convegni, riscuotendo ottimi successi nella cura.

Quindi emerge chiaro che la legge, che non è sicuramente perfetta, è applicata sul territorio nazionale a macchia di leopardo. Ma la cosa peggiore è che esistono ancora situazioni pubbliche e private mascherate da RSA e non voglio ora entrare nel merito degli OPG, però mi domando come fa una società come la nostra, che si vanta di essere civile e democratica, a tenere ancora in piedi questo tipo di struttura.

Questa situazione è incomprensibile e molti utenti e familiari mi chiedono come mai ci sono situazioni di cura e di recupero così diverse. Mi piacerebbe che qualcuno degli addetti ai lavori mi spiegasse il motivo.

Io un'idea me la sono fatta. Penso che sia molto più facile stare dietro a una scrivania a dispensare farmaci che impegnarsi ad elaborare progetti di cura e di recupero condivisi, ma penso anche che intorno alla salute mentale, come del resto per tutta la sanità, ci sono molti, troppi interessi economici e politici, e non parlo in particolare delle Case farmaceutiche.

Mio figlio all'età di 20 anni si è 'rotto' e la diagnosi è 'Borderline' con problemi comportamentali, prima collaborante e poi non collaborante. Come dicevo prima, se il responsabile del Servizio non stimola a fare progetti e in particolare non fa azioni e progetti per prendere in carico i non collaboranti e i persi di vista, la situazione delle famiglie è drammatica. Io ho vissuto questa situazione e non è una bella esperienza.

A Prato per queste situazioni, a tutt'oggi non esistono né progetti, né si fanno azioni, o se si interviene, lo si fa in maniera parziale.

Mio figlio da sei mesi, dopo quindici anni di 'non collaborante', grazie ad un utente e socio della polisportiva Aurora, ora collabora. In Toscana, come del resto nelle altre regioni, non tutti i Servizi di salute mentale lavorano bene, però esiste nella mia regione una grande ricchezza di Associazioni, Cooperative e Polisportive che operano per l'integrazione sociale, e questa ricchezza fa sì che la situazione della salute mentale in Toscana non sia drammatica.

Nella provincia di Prato sono state censite più di sessanta Cooperative e Associazioni che si interessano al disagio mentale. Sono trenta però le Associazioni e le Cooperative e cinque le Polisportive realmente attive, sia nel settore degli adulti che in quello dell'adolescenza e infanzia.

La Polisportiva Aurora in questi giorni è a Tarvisio a un torneo internazionale, quindi sono venuto da solo.

Tutte queste Associazioni che si occupano di attività sportive, di cultura e di vita sociale sono integratori indispensabili nella cura del disagio mentale. Le Polisportive, le Associazioni e le Cooperative a Prato non operano isolate. Abbiamo istituito un tavolo informale dove si valuta il lavoro che svolgono e si discute di programmi e di progetti. Questo modo d'operare, che sta fuori dei Servizi, ma è in sinergia con loro, dà la possibilità alle Polisportive di accogliere come soci non solo gli utenti e i familiari, ma anche i cittadini "normali". Questo modo di operare lo riteniamo importante per fare contaminazione sul territorio e per superare lo stigma e il pregiudizio nei confronti di questa malattia.

La polisportiva Aurora è nata nel 1994 all'interno di un Centro Diurno grazie alla proposta di un utente, Andrea Ciampa, un utente famoso a Prato e oggi credo anche a livello nazionale dato che è stato uno dei protagonisti del film con Ceccherini e con la regia di Lorenzo Vignolo "Tutti all'attacco". Comunque tutta la Polisportiva è stata impegnata in questo film che è stato girato a Prato.

Come sapete nei Centri Diurni sono tante le attività ricreative che vengono svolte e tra queste ci sono quelle sportive, in particolare il calcio. Andrea propose di smettere di giocare solo all'interno del Centro e tra utenti e operatori e propose di uscire fuori per giocare anche con i ragazzi "normali".

Questa idea, conoscendo Andrea, credo fosse maturata in lui in quanto soffriva la situazione di svolgere attività ricreative e sportive in un luogo semi-chiuso, senza apertura all'esterno. L'idea di Andrea è stata vincente: duecentotrenta soci alla Polisportiva Aurora, che va a confermare che non è vero che queste persone non hanno capacità di intendere e volere. Oggi purtroppo, per i suoi problemi psichici, Andrea non fa più sport, ma segue sempre l'attività della Polisportiva.

Io penso, e mi pare che anche negli ambienti della Regione Toscana sta maturando questa posizione, che i Centri Diurni dovrebbero aprirsi all'esterno, coinvolgendo nella loro attività ricreativa la cittadinanza. Questo dovrebbe servire a rompere l'isolamento che troppo spesso condiziona gli utenti. La cosa che ritengo più importante per una Polisportiva organizzata fuori dal Servizio di salute mentale sta nel fatto che i suoi soci non siano fruitori passivi di una prestazione, come avviene nelle Polisportive organizzate all'interno del Servizio, dove gli operatori sono colo-



ro che ne determinano le attività, ma sono attivi protagonisti delle scelte sportive e culturali e non solo.

Un esempio: quando andiamo a parlare con i rappresentanti delle istituzioni per proporre iniziative sportive, culturali e di inserimento al lavoro, è consuetudine farci accompagnare da una delegazione di rappresentanti di familiari e di utenti. Quando proposi per la prima volta la loro partecipazione a questi incontri, registrai un senso di stupore, in particolare da parte dei ragazzi. Poi accettarono con molto entusiasmo e in questi incontri non sono passivi, ma si inseriscono molto bene nella discussione. Questo modo di operare dove tutti sono uguali e hanno diritto di parola e di essere ascoltati, lo ritengo una vera azione di salute mentale e devo dire con orgoglio che questo modo di stare assieme e fare assieme sta dando risultati soddisfacenti.

Molti dei nostri ragazzi piano piano riprendono la vita sociale e fanno nuove amicizie e meno uso di farmaci. Oggi la Regione Toscana, grazie ad alcuni politici e al lavoro di sensibilizzazione che le Associazioni stanno facendo, sta capendo che la situazione in fatto di salute mentale non è certo brillante e si sta impegnando seriamente per cercare di migliorare non solo i servizi, ma tutta l'organizzazione del lavoro e del recupero di coloro che soffrono di questa malattia.

La nostra Regione inoltre sta sperimentando una nuova organizzazione sanitaria e sociale denominata "Società della Salute". La provincia di Prato ha accettato la sperimentazione. Il fine di questa nuova organizzazione è il miglioramento della salute e del benessere della popolazione con riferimento alla tutela delle fasce più deboli. Ma il punto fondamentale di questa nuova organizzazione sta nella volontà di sancire il diritto alla salute per tutti, chiamando i cittadini a partecipare a questa nuova organizzazione, partendo dal presupposto che la sanità non deve essere considerata un mercato dove il cittadino utente è relegato al semplice ruolo di consumatore.

Per far partecipare i cittadini alle scelte sociali e sanitarie, è stato stipulato un patto sociale chiamandoli con le loro organizzazioni di rappresentanza e di tutela a discutere e a programmare servizi sociali e sanitari, inserendo nello statuto della società due momenti di consultazione, la consulta del terzo settore e il comitato di partecipazione. La consulta del terzo settore comprende le Associazioni e le Cooperative che operano nel sociale e nella sanità e le Associazioni di volontariato. Il Comitato di partecipazione invece è formato dalle Associazioni di utenti e familiari e dalle organizzazioni di tutela. Questo Comitato, e io ne sono un membro, fa proposte, esprime pareri sulla qualità delle prestazioni, dà indicazioni sui bisogni dell'utenza e le sue indicazioni non possono essere ignorate, anche perché questo è sancito dallo statuto.

Sta di fatto che in questi giorni si sta elaborando presso l'Assessorato alla Salute alle Politiche Sociali del Comune di Prato il Piano sanitario integrato. Sono stato chiamato a discutere per fare proposte e dare indicazioni e pareri sull'organizzazione del Servizio di salute mentale. Devo dire che attualmente c'è veramente volontà di cambiamento e di riorganizzazione dei servizi sociali e sanitari da parte della Regione, e in particolare sulla salute mentale. E come diceva mia nonna: "*Se son rose fioriranno!*". Io ho molta speranza che le rose fioriscano. Grazie e scusate se ho sforato un po' i tempi.

**MATILDE CARRINO**, *Milano*

Buongiorno, io sono una volontaria, segretaria dell'ANPIS che è l'Associazione Nazionale Polisportive per l'Integrazione Sociale. In che modo avviene questa integrazione? Attraverso lo sport. Lo sport è il mezzo importante che mette in contatto questi ragazzi, io li chiamo ragazzi, non li chiamo utenti perché per me sono ragazzi normalissimi. È dal '98 che io vivo e lavoro con questi ragazzi e vi assicuro che hanno di quelle potenzialità veramente da rimanere entusiasti.

Dunque l'ANPIS è sorta nel dicembre del 2000 e per altri impegni oggi non sono presenti il presidente che è Roberto Grelloni e il vicepresidente che è Luciano Giusti di Prato. Per questo sono intervenuta io come segretaria, per spiegarvi cosa vuol dire ANPIS. Che cosa facciamo? Facciamo, dunque, delle manifestazioni nazionali durante l'anno, ma oltre a queste manifestazioni nazionali, sui territori siamo riusciti a creare una grande rete, che comincia dal Piemonte e finisce in Sicilia.

Posso dire con soddisfazione di aver visto veramente migliorare la vita di questi ragazzi. Oggi ho visto dopo due anni un ragazzo di Parma e vi assicuro che è stata un'emozione grandissima vederlo rifiorito, proprio diverso dai primi anni che l'avevo conosciuto. Ho sempre detto che non hanno bisogno di medicine questi ragazzi, hanno bisogno di un pallone da tirare e hanno bisogno di incontrarsi fra di loro, confrontarsi nelle diverse esperienze e questo secondo me è l'obiettivo principale dell'attività dell'ANPIS.

Nel corso dell'anno oltre alle manifestazioni locali e regionali, ci sono delle manifestazioni nazionali. Queste manifestazioni danno l'opportunità effettivamente di confrontarsi, si creano amicizie, ci si scambiano gli indirizzi per ritrovarsi e per rivedersi.

I nostri incontri nazionali annuali a cui partecipano più di mille persone li abbiamo tenuti due anni all'Isola d'Elba, due anni a Pesaro e quest'anno per la prima volta siamo stati in Sardegna. Perché cambiamo queste località? Perché lo scopo non è soltanto quello di integrarsi tra ragazzi, ma anche di contaminare il territorio.

Quest'anno è stata la prima volta che siamo andati in Sardegna. C'era una sola polisportiva, quella di Cagliari. Grazie alla manifestazione in Sardegna oggi ce ne sono quattro, tanto è vero che la regione sarda, con i Centri Diurni di Oristano, di Nuoro e di Cagliari ci hanno ancora invitato, ci hanno detto che hanno piacere che noi ritorniamo in Sardegna, quindi ciò vuol dire che questa contaminazione attraverso le manifestazioni nazionali avviene. Abbiamo avuto un seminario in Sardegna e abbiamo avuto il piacere di avere come oratori anche Renzo De Stefani e Beppe Dell'Acqua. Ecco io non voglio prolungarmi molto, però ci tenevo a spiegarvi che cos'è l'ANPIS. Posso dire con soddisfazione che anche qui nel Trentino sono sorti gruppi che hanno cominciato a fare attività sportive, ad incontrarsi, a fare manifestazioni e quindi per me questa è una grande, grandissima gioia.

Volevo comunicarvi un'ultima cosa, il 25 e il 26 novembre a Terni avremo un'assemblea nazionale dell'ANPIS. Sarà un'assemblea tematica, dove si parlerà di come fare associazione, come fare anche progetti per trovare naturalmente i quattrini, perché purtroppo taglia taglia taglia, oggi le Asl non hanno più soldi e non hanno l'opportunità di aiutare questi ragazzi. Spero di ritrovarmi con voi a Terni.

**ANDREA PANIZZI**, *Parma*

Mi chiamo Andrea Panizzi e sono un utente, un familiare, un operatore e un cittadino. Ho ritrovato lo sport come modo di fare e di svolgere diciamo il mio lavoro e anche di fare integrazione insieme ai nostri ragazzi.

Oggi sono qui anche come socio fondatore dell'ANPIS e quindi porto i saluti di tutti i ragazzi che sono tantissimi, cinquemila, seimila ragazzi, un po' di tutta Italia. Sono di Parma, ma mi sento un po' cittadino di tutto il mondo, ormai siamo cittadini del mondo, quindi Parma, Reggio, Modena, Trento è la stessa cosa, l'importante è stare insieme e parlarci ed ascoltarci.

Io ho cominciato la mia storia proprio con i gruppi di auto aiuto nel '93 e quindi è una storia vecchia. Mi ritrovo qui dopo sette otto anni, trovo tantissime persone nuove e sono emozionato un pochettino, mi sono un po' emozionato, sono un vecchietto. Quindi certamente questi gruppi mi hanno insegnato tanto, mi hanno aiutato anche a sviluppare altre cose, altre potenzialità perché io ho sempre preferito mettermi dall'altra parte ad ascoltare e parlare un po' meno perché è giusto che parlino le persone che hanno tante cose da dire e anche più importanti forse di quelle che dicono gli operatori. Quindi il mio contributo di oggi è quello un po' di dire cosa è l'ANPIS, l'Associazione Nazionale Polisportive per l'Integrazione Sociale.

Vorrei soffermarmi sulla parola integrazione sociale, perché troppe persone usano oggi la parola integrazione, politici, amministratori, e a me questo non va bene. Non va bene alla nostra Associazione e non va bene neanche a voi perché l'integrazione la fate voi, la facciamo noi, la fanno gruppi come questi che dedicano la propria vita, la propria esistenza e anche chi nel mondo politico come Mario Tommasini mi viene in mente, grande personaggio che insieme a Basaglia ha fatto delle lotte grandissime per tirare via, per far scomparire gli ospedali psichiatrici che non esistono più in Italia. Purtroppo ancora nel mondo ci sono, esistono ancora e noi dobbiamo sconfiggere questa piaga. Sicuramente noi possiamo parlare di integrazione, possiamo parlare di lavorare insieme e con le persone, mentre gli altri forse devono continuare a parlare di lavorare per fare per gli altri, dobbiamo aiutare gli altri. No, qui noi non dobbiamo essere aiutati da nessuno, noi ci aiutiamo da soli, ci aiutiamo da soli.

La mia scuola è stata quella di Judy Chamberlin, qualcuno forse ha letto il suo libro, io ho avuto il piacere di conoscerla e di ascoltarla e quel libro lì per me è stato il Vangelo, visto che il Vangelo non l'ho letto e non sono cattolico. Ma secondo me quello è un buon Vangelo, quello di questa scrittrice.

Ieri ho conosciuto e ho sentito parlare Ron Coleman e mi è venuta la pelle d'oca, dopo sette otto anni finalmente ho sentito un altro personaggio, un grande personaggio, penso che sarà una grande storia anche questa, sarà un'altra rivoluzione per la salute mentale.

Io spero nel futuro, dice lui, fra dieci anni vorrei ritornare qui e non parlare più di stigma. Sulla parola stigma faccio un attimino una parentesi, stiamo attenti, a volte diciamo che lo stigma ce lo mette la gente fuori, quando noi siamo sul territorio, ci sentiamo in disagio, ma io purtroppo ho notato il rovescio. Probabilmente è il lavoro che si sta facendo all'interno delle istituzioni che ci stigmatizza, non è la

gente fuori. La gente fuori ci vuole bene, ci rispetta, vuole parlare con noi, vuole ascoltarci, dovrebbero cominciare gli operatori a cominciare a lavorare in una maniera diversa. All'interno delle istituzioni, vanno fatti dei cambiamenti, noi dobbiamo starci dentro per cambiarle, perché non è questo il modo di fare psichiatria.

Penso che i tempi siano maturi ed è il momento di lavorare tutti insieme. Noi con la nostra Associazione che oltre a fare un'attività nazionale fa anche un'attività di rete europea e abbiamo già dieci nazioni che stanno ragionando e lavorando su questi temi, quelli che avete portato voi in questi giorni e che porterete nei prossimi e sicuramente incontri di livello internazionale a cui noi tramite De Stefani faremo in maniera che voi avrete la possibilità di incontrare altre esperienze europee che sono tante e praticamente continueremo a lavorare insieme anche sul campo internazionale.

Perché è importante la rete, ci sono tantissime persone che soffrono in tanti altri Paesi e forse hanno meno possibilità di noi, perché noi il manicomio, scusate la brutta parola, io faccio fatica quando parlo di manicomio, vorrei non nominarlo insomma, sto male, l'ho visto, non l'ho vissuto e meno male perché è una cosa indegna per la società civile.

Noi stiamo collaborando con altri paesi, abbiamo un rapporto anche con l'Argentina, stiamo facendo anche alcune attività là, perché là i problemi sono ancora più gravi, dovuti a un'economia in crisi e stiamo lavorando con i bambini di Sarajevo insieme alla UISP perché anche là c'è una situazione ancora molto pesante dopo la guerra.

Io penso che queste cose fanno parte dei nostri sentimenti, perché non è vero che noi siamo gli ultimi, noi siamo i primi, perché abbiamo cuore, abbiamo sentimento e siamo vicini alle persone che hanno più bisogno e sono più in difficoltà, non solo sulla malattia mentale, ma sull'alcolismo, la tossicodipendenza, i carceri, noi siamo dappertutto. Grazie.

### **CARLO BOLOGNA, Trento**

Sono Carlo Bologna e dico qualcosa a nome dell'esperienza di Trento. L'antefatto sono alcune visite, alcuni scambi veramente ricchi ed entusiasmanti con l'esperienza di Prato, per cui noi non perdiamo occasione di dirlo, per quel che riguarda per lo meno le Polisportive Prato lo consideriamo il nostro fratello maggiore ed è stato ed è tuttora fonte continua di stimoli, di idee e di proposte. C'è stata poi una partecipazione a fine maggio di quest'anno di un nutrito gruppo di operatori, utenti, familiari ed amici di Trento alla settimana che citava Matilde, all'incontro nazionale dell'ANPIS in Sardegna che è stato un momento di fortissimo rilancio di voglia di progetti, anche per quel che riguarda l'idea di far nascere qualche cosa a Trento nell'ambito delle Polisportive.

Va assolutamente sottolineato che Trento è un terreno fertile, nel senso che Matilde ricordava prima, ognuno a casa propria fa i conti col Servizio che ha e fa i conti con quelle che sono le regole della psichiatria.

Trento con una dimensione dell'auto aiuto così ricca e così sviluppata ha avuto probabilmente più facilità e molte meno difficoltà a gettare un seme anche sul ver-

sante delle iniziative di tipo sportivo con utenti e familiari. Morale, il viaggio in Sardegna, bellissimo, è stato a fine maggio e a giugno già si battezzava, muoveva i primi timidi passi una Polisportiva che si chiama "Giochiamo Davvero" e che spero sia sempre più conosciuta all'interno della realtà trentina. Vuole raccogliere iniziative e idee su diversi versanti, quello sportivo calcetto, pallavolo e quant'altro. Ma forse la novità più interessante che riguarda il Trentino e che è bene pubblicizzare, perché all'interno del Trentino tra i diversi Servizi di salute mentale si parla ancora troppo poco, è il versante delle iniziative della montagna che vanno dai corsi di apprendimento per passeggiate fino alla vera e propria arrampicata di roccia con istruttori del CAI, esperienza della quale dobbiamo ringraziare i colleghi di Arco, che sono stati i primi a farla nascere e che adesso in un certo modo cercano anche di metterla in rete e cercheremo di fare qualcosa assieme su questo.

Questo per lo sport. Poi per iniziative di cultura e di teatro, già molto vive all'interno del nostro Centro Diurno e per un ampio settore che chiamiamo delle attività corporee, yoga, shiatsu e diverse altre tecniche per le quali già il nostro Centro Diurno è attivo e trova un'occasione di rilancio all'interno di un'Associazione che cresce fuori, che è la Polisportiva Giochiamo Davvero, all'interno della quale potranno trovare spazio queste iniziative. Tutto questo per dire come in poco tempo è stato gettato un seme e anche in Trentino su questo versante, su altri già molto si è fatto, si cominciano a muovere dei passi.

Un'altra cosa che volevo dire è di tipo qualitativo, cioè perché nascono queste cose, perché sono così importanti all'interno della dimensione salute mentale. Già hanno detto, e hanno detto molto bene, quelli che hanno parlato prima di me. Secondo me ci sono due versanti su cui valutare il vantaggio, da tenere presenti entrambi: uno è quello più tipicamente misurabile e quantificabile, quello che ha più a che fare con la vita dei servizi e il sistema degli strumenti di valutazione perché serve pure anche quello, di quello viviamo, è bene non dimenticarlo e non sottovalutarlo. Nella vita e nella carriera degli utenti, aderire e accedere a iniziative di questo tipo ha un evidente e misurabile ritorno in termini di minori ricadute, minore ospedalizzazione, necessità di minor terapia farmacologica e quant'altro.

Quindi voglio dire che anche sul versante interno psichiatria-servizio sono iniziative più che difendibili, sono iniziative che qualunque servizio dovrebbe aver interesse a sostenere e a misurare e a valutare. L'altra cosa qualitativa è quella più importante ed è quella che si misura un po' meno con le quantità, ma è quella che si è respirata così tanto in questi giorni. Si è parlato tanto di sentimento, di cuore e poi di sogni. Vorrei dire una parola anche riguardo ai sogni, che è lo strepitoso miglioramento della qualità di vita delle persone una volta che accedono a una dimensione di questo tipo.

Io in Sardegna, e in molti altri momenti di questo tipo, ho respirato un qualche cosa di molto particolare e mi chiedevo cosa era. Era la qualità che si respira nelle migliori situazioni di vacanza e di convivenza, quelle che si possono vivere con i propri amici. La dimensione è soprattutto quella di una forte mescolanza, all'interno di iniziative come quelle dell'ANPIS, come quelle che ciascuno di noi nei Servizi sta cercando di far nascere, questa forse veramente è la cosa che conta di più e si avvicina molto a quella dimensione del cuore che tanto si respira in questi giorni.

Un'ultima parola... Mi ha così toccato, mi ha così colpito il richiamo di Ron Coleman ai sogni e la domanda chiave che lui proponeva in apertura del suo discorso di sostituire al 'come stai?' il 'quali sogni hai? quali progetti fai?'.

Ecco se io richiamo nella mia memoria momenti vissuti con accanto gli utenti, i familiari e altre persone e penso alla qualità di scambio, di comunicazione e di gioia che c'è stata in queste esperienze, io credo che quello sia già uno dei modi di rispondere alla domanda 'che sogni hai?, che progetti fai?', perché una persona nella propria vita, non un utente nella propria vita, una persona nella propria vita se, nel proprio progettare, nel proprio sognare, sogna ad esempio cose di questo tipo, situazioni di questo tipo, con questo stiamo già parlando di un miglioramento della qualità di vita *tout court*, non un miglioramento della qualità di vita dell'utente solamente. Grazie.

#### **DANIELA ROSIGNOLI**, *Montepulciano, Siena*

Buongiorno a tutti, io vengo da Montepulciano in provincia di Siena. Sono un'utente e mi hanno diagnosticato una schizofrenia paranoide. Io penso che questa schizofrenia mi è venuta probabilmente per una delusione che ho avuto perché il mio sogno nel cassetto era fare l'attrice di cinema o di teatro e però il mio babbo, mio papà per chi non è toscano, non voleva, mi ha ostacolato. Io ci sono stata molto male e infatti mi hanno ricoverata nel 2001 in un ospedale psichiatrico. Io cercherò di andare avanti e di realizzare questo mio sogno, ci spero tanto, anche se mio papà non vuole.

Dico a tutti quelli che hanno un sogno nel cassetto di coltivarlo, di coltivare le proprie passioni. Io volevo dire un'altra cosa. Ho tentato due volte il suicidio e mi sono buttata dalla finestra e dico a tutti di non perdere la speranza perché la vita è bella, veramente.

#### **LUCA MINETTI**, *Chiusi, Siena*

Buongiorno, mi chiamo Luca Minetti, vengo da Chiusi, Siena, un paese vicino al suo. Io ho avuto dei grossi problemi di attacchi di panico, di ansia, momenti terribili dovuti alla paura di incontrare la gente, paura della morte, fobie di tutti i tipi.

Ora è un po' di tempo che sto meglio, ho fatto dei ricoveri, mi sono stati vicini i ragazzi della USL, abbiamo iniziato da qualche tempo il gruppo di mutuo aiuto che secondo me è una cosa importantissima, soprattutto per il fatto che uno può tirar fuori quello che veramente sente, quello che veramente ha, senza avere problemi perché siamo più o meno tutti nella stessa barca, come si dice.

Quindi io ritengo che il mutuo aiuto sia una cosa positissima. Volevo dire anche questo proprio riguardo all'aiuto, che secondo me abbiamo veramente bisogno di aiuto, ma aiuto partendo da un sorriso, partendo da una carezza, da qualsiasi cosa che possa dar gioia, possa dar stimoli perché io, tra l'altro, ho sofferto anche tanto di mancanza di stima.

Ero una ragazzo che lavorava, giocavo a pallone, ero un ragazzo che andavo a ballare in discoteca, andavo dovunque, avevo la macchina, ho avuto ragazze. E mi sono trovato male, male perché mi sono trovato respinto dai vecchi amici, respinto dalla società, respinto da tutti. Sono cose che fanno male, specialmente a un ragazzo, un ragazzo di venticinque anni, sono cose che colpiscono e fanno veramente male.

Ecco, quindi, abbiamo bisogno d'aiuto, secondo me, veramente, ma un aiuto come lo spiegavo prima.

### **CINZIA VALENTINI, *La Spezia***

Mi presento, mi chiamo Cinzia Valentini, sono un medico del Servizio di Salute Mentale di La Spezia. È passato un anno da quando sono salita su questo palco per portare la mia esperienza come operatore, ma soprattutto come persona, e mi sono chiesta che cosa è successo in questo anno, che cosa è cambiato e se è cambiato qualcosa. Rileggendomi nelle parole che ho usato un anno fa, mi sono accorta quanto fosse ancora forte in me, in modo implicito, tra le righe, il ruolo di medico e di operatore e quanto questo ruolo pesasse nel mio modo di presentarmi, ma soprattutto di esperirmi rispetto ai cosiddetti pazienti.

Naturalmente in questo anno ho continuato a fare lo psichiatra, ho dato farmaci, ho fatto ricoveri, anche coatti quando non è stato possibile intervenire in maniera diversa. Ma la mia consapevolezza del disagio è cambiata e molto profondamente, non più per formazione, ma per esperienza personale; e mi ha portato a tastare con mano la debolezza del ruolo quando non è supportato dalla consapevolezza dei propri limiti e delle proprie emozioni.

Contemporaneamente e con me, i miei compagni di viaggio, utenti, operatori, familiari, volontari hanno fatto il loro percorso, hanno sofferto, hanno combattuto, hanno allargato e moltiplicato le loro esperienze nei gruppi.

È stata creata anche un'Associazione di utenti che, come si definisce, è prima di tutto una rete di amici. Credo di essere stata partecipe di questa nascita nel solo modo che credo possibile e che è riassunto in un messaggio, un sms, che una delle mie compagne di viaggio mi ha inviato quando io l'avevo pregata di scrivere qualcosa sulla sua esperienza in questo anno. Mi ha scritto: *“Ho riflettuto e scritto, come mi avevi detto tu. Grazie Cinzia per avermi accompagnata fin qua.”*

Allora in questo mio nuovo ruolo di accompagnatrice, prima di lasciare la parola a loro che si presenteranno personalmente, vorrei farmi portavoce anche di alcuni familiari, due in particolare, che purtroppo, con dispiacere non hanno potuto partecipare.

Mi hanno pregata di dire che la loro mente e il loro cuore è qui con noi, anche se poi fisicamente non possono essere presenti perché sono accanto ai loro figli che stanno attraversando un momento di crisi. Questo per ribadire che credono nel percorso e nel progetto delle Parole ritrovate, anche quando la loro vita assomiglia più alla tela di Penelope che all'arazzo che avevano pensato e desiderato e sognato per i loro figli. Grazie.

**DEBORA MAGNANI, *La Spezia***

Buongiorno a tutti, mi chiamo Debora Magnani e sono utente del Centro di Salute Mentale di via Sarzana di La Spezia ed è il secondo anno che partecipo alle Parole ritrovate.

Sono successe tante cose in questo anno e il Convegno ha segnato per me l'inizio di un percorso. Ritornare a Trento mi ha permesso di riflettere su quanta strada ho percorso. Sono cambiate molte cose nella mia vita, dall'ultima volta che sono stata qui, ho preso delle decisioni importanti, sono cresciuta, ho affrontato la separazione da mio marito ed il dolore che ha comportato.

Sono stata nuovamente male, ho visto la realtà del reparto di Psichiatria, la realtà della clinica, esperienze che mi hanno lasciato tanta rabbia dentro perché ho visto che i nostri diritti di malati e di esseri umani non sono tutelati in quei contesti. Le finestre non si possono aprire, siamo chiusi a chiave, le persone vengono ancora oggi legate o chiuse a chiave nella propria stanza. Ho visto cose che non dovrebbero succedere ad un essere umano che sta male. Uscita dalla clinica sono tornata a vivere con i miei genitori con cui non avevo un buon rapporto. Spesso stare con loro mi procurava disagio. Ho abitato nella casa di mio padre sette mesi, e intanto frequentavo il gruppo di auto mutuo aiuto Arcobaleno.

Ho iniziato un percorso individuale con il dottor Danesi, psicologo del Centro, che mi ha aiutata a capire molte cose, ma soprattutto a conoscermi.

Grazie all'aiuto di Cinzia, la dottoressa Valentini, sono entrata nella comunità alloggio ed ora vivo in un appartamento insieme a Valentina, una ragazza mia coetanea. Le cose con i miei genitori vanno molto bene, non regredisco più quando sto con loro e alle volte mio padre mi telefona, scherziamo insieme, mia madre mi rassicura, è bello riscoprire la propria famiglia.

Mi sento diversa, cresciuta, insieme ai miei genitori ma anche insieme al gruppo, mi sento più forte, pur nella mia fragilità. Tra le tante cose successe vi è stato l'incontro con il gruppo di teatro di via Sarzana, che è stato determinante per portare avanti il progetto di fondare un'Associazione di utenti della salute mentale. A luglio abbiamo registrato l'Associazione "Il mondo di Holden", di cui sono il Presidente. Il nome è ispirato al libro "Il giovane Holden", il tema è quello della solidarietà. Siamo un'Associazione di volontariato, ci proponiamo di proseguire con i gruppi di auto mutuo aiuto, ma pensiamo di far nascere anche gruppi terapeutici come quello di musicoterapica, arteterapia e altri. Saremo promotori di convegni e dibattiti, organizzeremo corsi di formazione per utenti e operatori, faremo volontariato nel campo della salute mentale, faremo campagne anti-stigma per superare i pregiudizi. Emanuela, responsabile delle relazioni con gli enti formativi e le scuole ha già presentato un progetto rivolto ad un istituto superiore, per sensibilizzare ed informare i ragazzi sui problemi della malattia mentale. Siamo all'inizio, ma le risorse sono tante. Nicola, il nostro vicepresidente, ha già presentato in consiglio due progetti: uno per un corso sull'utilizzo di internet e l'altro per un laboratorio di scrittura. Abbiamo il telefono amico, dove chi è in difficoltà può chiamare e un sito Internet.

È difficile per me conciliare il lavoro, la casa, il gruppo, l'Associazione e il bisogno di riposo, ma non voglio arrendermi perché credo sia importante quello che



stiamo facendo. Per ora abbiamo una sede provvisoria nel Centro di Salute Mentale di via Sarzana, ma stiamo cercando una sede staccata dall'ASL, vogliamo integrarci nella società, farne parte, essere cittadini come tutti gli altri e non relegati nell'istituzione psichiatrica.

Vogliamo farci conoscere come persone che hanno risorse, perchè la società non abbia paura di noi, non ci derida. L'anno scorso avevamo un progetto, quest'anno si è realizzato. Penso di aver fatto tanta strada, sia individualmente che in gruppo. Se non fossi qui ora forse non avrei riflettuto su tutto questo lavoro. È un'emozione grande essere qui alle Parole ritrovate insieme alle persone che hanno condiviso con me momenti difficili e momenti belli, progetti, sogni, è bello essere qui. Vorrei concludere ringraziando la signora Cucurnia, dirigente scolastico, e la signora Daniele, dirigente amministrativo della scuola media Piaget, ma in particolare le mie colleghe, Gabriella, Anna e Margherita, per avermi accolta e per avermi permesso di partecipare al Convegno. Dimenticavo, ringrazio anche Dio, perché ho la fortuna di avere i miei genitori e di essere qui a raccontare la mia storia.

#### **MAITÈ PEDRONCINI, *La Spezia***

Salve, io sono Maitè e faccio parte anch'io del gruppo di auto mutuo aiuto di La Spezia. Dopo anni di depressione legata a problemi di obesità, in un'altalena di profonde crisi con aumento di peso, alternate a periodi di miglioramento e perdita di peso, ho seguito il consiglio della mia endocrinologa di farmi aiutare in una struttura di salute mentale con la psicoterapia.

All'inizio ero molto reticente, convinta che non sarebbe servito a nulla, perché non sarei mai riuscita a parlare con estranei dei miei problemi che da sempre avevo taciuto anche alle persone a me più care. Invece, la psicologa che mi è stata assegnata, la dottoressa Eleonora Dallara ha saputo farmi trovare la chiave per riaprire la serratura arrugginita di quella porta che avevo chiuso da anni fra me e il mondo esterno, isolandomi sempre di più e limitando le relazioni con le poche persone a me vicine, ad un rapporto molto superficiale.

Poi mi è stato chiesto se volevo partecipare alle riunioni dei gruppi di auto mutuo aiuto e anche lì ho accettato di assistere ad una seduta a patto di non dover intervenire. Ho ascoltato i racconti delle prime due persone e già piangevo e allora mi sono chiesta, ma se reagisco così ascoltando le altre, come potrò mai parlare della mia personale esperienza senza piangere. Però dopo due tentativi della facilitatrice Simonetta per farmi intervenire o almeno presentarmi, ho accettato di presentarmi a grandi linee, ma incalzata dalle domande dei partecipanti mi sono ritrovata, mio malgrado, a raccontarmi come non mi capitava più da una vita. Dopo qualche settimana, le parole ritrovate hanno continuato a scorrere come un fiume in piena, le mie crisi di panico si sono fatte più rare e controllabili, non aspettavo più con ansia la sera, sapendo che finalmente non avrebbe più bussato nessuno alla mia porta e che non avrebbe più suonato il telefono. Proprio quando credevo che la mia vita fosse ormai tutta in discesa, mi ritrovo ad aver fatto nuove amicizie condividendo le mie esperienze con il gruppo di auto aiuto, e ad aver rafforzato le vecchie amicizie, aprendomi di più e raccontandomi, ma soprattutto consolidato il

rapporto con mia figlia, che ha sofferto anche lei per la mia depressione e che ha dimostrato il suo affetto e il suo appoggio dandomi una sferzata di fiducia in me stessa. Adesso alcune persone del gruppo di auto aiuto hanno pensato di creare l'Associazione di soli utenti "Il mondo di Holden", con lo scopo di aiutare e ascoltare chi soffre come noi ed è in preda alla solitudine, proprio come lo eravamo noi fino a pochi anni o pochi mesi fa. Mi hanno coinvolta in questa grande avventura e sono più che convinta, ora, che aiutando gli altri aiuterò soprattutto me stessa.

### **ROBERTO PACI, *La Spezia***

Mi presento, sono un utente del Servizio del Salute Mentale di via Zara di La Spezia. Mi scuso se sono solo a rappresentare i membri di un gruppo AMA che si è dato il nome "Onda su onda" ed è sorto del marzo del 2003, cioè è ormai più di due anni che sta andando avanti.

Volevo giustificare gli altri componenti il gruppo, che per motivi personali o oggettivi, non hanno potuto partecipare a questo Convegno. Cercherò di farmi portavoce, insieme naturalmente alla facilitatrice del gruppo, Daniela, che per fortuna è presente, su alcune problematiche emerse via via.

Inutile sottolineare che chi soffre e ha sofferto fisicamente e psichicamente magari ha delle ricadute ed è sempre alla ricerca di nuove soluzioni o palliativi per lenire il dolore e la sofferenza, per cercare di star bene il più possibile e per tentare di guarire.

Devo dire grazie a coloro che hanno nel passato aperto questa strada dell'auto mutuo aiuto. Non penso sia stato facile dirigersi verso la direzione giusta in una giungla di cure, scusatemi la parola, il più delle volte fasulle.

Comunque c'è bisogno di ascoltare, sentire, confrontarsi con esperienze simili e forse a volte diverse, anche riguardo i gruppi di auto mutuo aiuto. Ci sono alcuni punti, me ne faccio portavoce, che andrebbero approfonditi e sviluppati riguardo all'andamento dei gruppi. Mi riferisco, ad esempio, al concetto di apertura, che poi è un aspetto fondamentale: cioè il fatto che ci possono essere defezioni, abbandoni o viceversa nuove immissioni di persone nel gruppo. È un fatto che perdere per strada, per motivi diversi, alcuni membri che magari sono stati fondatori con le loro energie, con il loro entusiasmo iniziale, può turbarci.

A noi è capitato, è inutile nasconderselo, che siamo rimasti turbati da alcune assenze prolungate. Lo so, lo sappiamo che le assenze sono fenomeni naturali e ci sono pure nella vita di tutti i giorni, ma mi premeva mettere in chiaro che può essere un elemento importante accettarlo e rendersi conto che ogni membro è libero di continuare a partecipare al gruppo o meno. A volte è una prova di coraggio per sfidare le proprie paure e in definitiva l'angoscia e la vera sofferenza delle separazioni affettive. Quante volte ci dobbiamo separare e dobbiamo contenere il disappunto, il dispiacere sino alla sofferenza di dover salutare, più o meno definitivamente, le persone su cui abbiamo riposto aspettative affettive e umane.

Un altro punto importante che è emerso dalla nostra esperienza lo pongo come interrogativo a chi ha più esperienza, siano facilitatori o membri di altri gruppi.

È giusta, è possibile la frequentazione dei membri, o di parte di essi, al di fuori del luogo e del tempo in cui si svolge l'incontro settimanale. La domanda si potrebbe porre anche in un altro modo: *“È giusto, è logico coltivare amicizie e affetti che possono nascere all'interno del gruppo”*. La risposta positiva sembra scontata, ma a noi non risulta così semplice.

Mi vorrei spiegare meglio, la nostra esperienza, se pure relativamente breve, ci dice che si può fare, ma con qualche rischio. È indubbio che nel gruppo durante lo svolgersi dell'incontro vengano fuori situazioni delicate, confidenze intime, proprio per il clima particolare e di amicalità che s'instaura, e che vengano esposte, senza reticenze, a volte, problematiche profonde che riguardano l'intera personalità dell'individuo. Poi finito l'incontro ci aspetta la realtà con i suoi molteplici ostacoli, con i suoi problemi più o meno concreti.

Allora che fare? Insomma, a volte, è capitato che alcuni di noi abbiano bisticciato procurandosi involontariamente delle ferite perché si frequentavano per amicizia, per farsi compagnia, per stare bene e si sa, nel frequentarsi, anche le più belle amicizie incappano in discussioni, in contrasti, con i loro strascichi. Solo che, nel caso di membri di un gruppo di auto mutuo aiuto, i contrasti possono venire amplificati, per il fatto delle confidenze fatte all'interno del gruppo. Sembra un cane che si morde la coda. Comunque sia, per quanto ci riguarda, noi andremo avanti, testardi, e nonostante le contraddizioni che ci aspettano dietro al famigerato angolo. Vi ringrazio di avermi ascoltato. Ciao.

### *Intermezzo musicale con la voce e il basso di Piergianni*

#### **ANNALISA MANGIACAVALLI, La Spezia**

Mi chiamo Annalisa e faccio parte della salute mentale di via Zara di La Spezia. È dal '87 che purtroppo sto male. A 32 anni ho cominciato ad avere le allucinazioni. Poi ho avuto un periodo che stavo bene, prendevo solo il carbolitio. Poi, dopo, mi sono sposata ho avuto un matrimonio bellissimo, solo che purtroppo è finito male perché ho cominciato a avere le ossessioni, non mi andavano via e mio marito non ha capito il problema e mi ha lasciato da sola. Ho tentato anche il suicidio prendendo le medicine perché non ce la facevo più. Menomale che ne sono uscita fuori e non sono morta e come diceva l'altra ragazza la vita è un grande dono e non bisogna distruggersi per queste cose, ma cercare di andare avanti. Poi è da tre anni che queste ossessioni non le ho più però, purtroppo, quest'anno ho avuto un picco alto, perché io ho un disturbo bipolare, e ho preso delle medicine molto forti e mi venivano a trovare a casa le ragazze del Centro.

Poi volevo dire che ho trovato da due anni un ragazzo meraviglioso che si chiama Piero, che mi aiuta, che mi capisce, che quando ho fatto i ricoveri mi veniva a trovare con i miei genitori, che ha accettato i miei genitori e adesso vive con me.

**EMILIA FERDANI, *La Spezia***

Mi chiamo Emilia e sono un'assistente sociale e sono quindi un operatore e sono qui per testimoniare la fatica e il piacere di essere operatore.

La fatica è tanta soprattutto nei confronti dell'organizzazione, delle istituzioni, dei colleghi, là dove spesso devi sopportare, 'tenere la coda', che significa reggere anche le paure dell'altro, del collega, oltre le tue di paure che sono già tante. L'ha detto forse stamani qualcuno che le paure sono tante e il piacere è questo: il piacere di stare insieme, il piacere di condividere un pezzo di strada.

Esiste una professionalità, è giusto che ci sia, e Cinzia ha detto che lei ha continuato a dare farmaci a fare ricoveri e io ho continuato a fare l'assistente sociale, ma è anche la mia vita, è la vita, è il sentire, è l'essere qua e sapere che sono qua anche come Emilia non solo come assistente sociale, altrimenti non avrebbe senso.

E questo è inscindibile, le due cose sono inscindibili, sono io e io insieme a loro. Ho detto prima ad Annalisa, io sono più emozionata di te. Va bene così, volevo ringraziare loro prima di tutto, e anche l'opportunità di usare il grosso catalizzatore che è Trento. Per noi di La Spezia ha funzionato e forse anche per altri gruppi. È un fare assieme che produce veramente qualcosa. Grazie.

**FOSCO AMBROSINI, *Sarzana, La Spezia***

Buongiorno, buona giornata e speriamo che esca qualche sprazzo di sole. Io sono di Sarzana e mi chiamo Fosco Ambrosini. Sarzana è in provincia di La Spezia però io faccio riferimento al Servizio di Salute Mentale di Sarzana. È da qualche settimana che frequento i gruppi di auto-muto aiuto e ne sono felicissimo.

Vorrei trasmettervi queste mie riflessioni che ho chiamato "L'urlo silenzioso"

Le psicosi sono la forma più grave di turba psichiatrica. Oggi è di moda, anche se già si sentono i primi segnali di inversione di rotta, l'interpretazione naturalistica della malattia mentale e le cure dovrebbero incentrarsi su terapie chimiche, i farmaci praticamente. Quest'impostazione è spesso viziata da motivi tutt'altro che scientifici. L'organizzazione sanitaria del nostro paese, come di altri tra cui gli Stati Uniti, non è in grado di sopportare i costi, cioè anni di psicoterapia, di una psichiatria più umana.

Eugenio Borgna, pur dichiarando che l'ausilio di farmaci può essere indispensabile, difende, in un suo libro, la necessità di porsi in relazione con il paziente e di penetrarne il mondo.

La depressione psicotica può portare anche alla morte, alla morte reale, al suicidio o all'omicidio o anche alla morte sociale, all'emarginazione sociale, all'emarginazione totale e alla totale segregazione. Per adesso io non mi sono ancora lasciato andare, ma assistiamo anche intorno a noi a tanti casi in cui avviene.

Nella provincia di La Spezia l'anno scorso ero colpito dalle notizie che arrivavano dai giornali, penso che due o tre persone si siano tolte dal mondo, si sono buttate giù dai terrazzini.

Mi rendo conto che ognuno di noi può diventare una mina vagante nei confronti di se stesso o di altri, una carica esplosiva di energie, più o meno devastanti

o rigeneranti, a seconda della forza che riesce a dare e della direzione che riesce a far prendere a questa energia. Quindi, si può essere anche rigeneranti non solo devastanti, quindi pensiamo a questa cosa che mi sembra sia meglio. Un povero disperato può uccidere se stesso o poche altre persone, diversamente un abile politico immerso in una massa di poveri disperati può provocare guerre mondiali o disastri mondiali. E ancora, quanta forza umana cioè carica di umanità, dignità e credibilità, efficacia, può esserci in un povero disperato rispetto alla "forza umana" presente in un abile politico.

Io ho vissuto una gran parte della vita al limite, in una situazione *borderline* mi hanno detto, o qualcosa del genere, al limite dell'isolamento, della disperazione, del nulla, del vuoto, al limite della follia, rasentando anche il suicidio involontario, in uno stato di salute fisica debilitata e in una povertà al limite della miseria. Diciamo che per 25 anni ho vissuto così. E allora credo di sapere qualcosa su cosa significhi morire, sparire, non esserci più, punto e basta. Fine per sempre.

Tutto questo mi fa apprezzare e rispettare ancora di più, quasi con riverenza, ogni barlume di vita, quando può essere ancora una speranza di fioritura per sé o per gli altri. A volte può bastare una fioritura anche piccola, non è indispensabile avere un buon raccolto di frutti. Ho il futuro che ho, di speranze ne ho poche, ma è meglio a volte, perché vivo nel presente, quindi non mi aspetto miracoli. Cioè il futuro che ho non è certo, ma mi bastano le mie esperienze, anche quelle negative possono servire, e poi non si sa mai. Potrebbero servire, primo per far chiarezza in me stesso e poi non si sa mai. Potrebbero servire per togliere dalla disperazione, dai buchi neri molte persone, che purtroppo ancora oggi dopo trent'anni si trovano a vivere in condizioni famigliari, sociali ed esistenziali brutte.

Per finire vorrei fare un complimento a chi ha preparato gli Atti del Convegno di Parole Ritrovate dell'anno scorso, perché sul retro della copertina hanno messo una poesia, che ho letto con molto piacere. È una poesia molto bella. L'unica cosa che volevo chiedere all'autrice, Maria Elena, è sull'uso delle parole 'opporre' e 'resistenza'. Ripeto tutta la poesia va benissimo, poi tra l'altro ci sono delle belle parole, la tenacia con i forti etc. Però io starei attento a questi linguaggi della contrapposizione, perché anche gli psichiatri devono essere aiutati, non devono essere contrapposti.

### **GIUSEPPE VENTURA, Bologna**

Io mi chiamo Giuseppe Ventura e sono di Bologna di *Spazio Amicizia* e sono seguito dallo psichiatra Michele Filippi da un bel po' di tempo.

Io ho dei problemi, sono un po' particolare. Ieri uno diceva che sentiva le voci, io sento più di una voce. Parto da casa e torno a casa a vedere se è chiuso tutto, vado in cantina e torno giù a vedere se è spenta la luce e veramente mi da un po' fastidio perché a volte mi arrabbio con me stesso, non ho memoria, non so come fare.

Però sono contento di essere in questo gruppo e ringrazio la Valeria, la Bruna, Mafalda e tutti i gruppi che sono con noi, che mi sopportano quando andiamo a fare le cene, mi sopportano e così via.

Io so che la malattia bisogna guarirla con un po' di forza di volontà, non solo con le medicine. Perché le medicine fanno abbastanza, però devo metterci anche un po' di me stesso. Perché, infatti, quando sono in compagnia sono pessimista, sono un po' rognoso e allora non so come fare con la questione che devo tornare indietro per controllare se ho fatto tutto bene. Poi faccio volontariato, mi piace, finisco il volontariato e sono a pezzi quando arrivo a casa. Poi a casa non sono solo io malato, ma c'è anche mia sorella e mia nipote che ha qualche problemino, e siamo in tre. Ho due sorelle fuori, mio padre è morto e mia madre è morta. Ho due sorelle fuori che ci aiutano, però a dire la verità ho un bel problema grosso e a volte mi chiedo come mai faccio così. Io non sento le voci però insomma sono peggio, sono insicuro, pessimista, torno indietro, vado avanti e così via. Passo parola.

**MAFALDA SERENARI**, *San Lazzaro, Bologna*

Buongiorno io mi chiamo Mafalda e sono di San Lazzaro e ho un po' di timore a parlare davanti a tante persone. Volevo dire che faccio anch'io parte del gruppo 'Spazio Amicizia' e mi sono trovata molto bene in questo gruppo. Soffro di depressione e ho avuto degli attacchi di panico che mi hanno spaventata. Io vivo da sola e di conseguenza diciamo che ho avuto molta paura. Comunque con le medicine e con l'aiuto delle persone che fanno parte del gruppo 'Spazio Amicizia' ho comunicato, sono desiderosa di, come si può dire, di parlare e di capire i problemi degli altri e con questo mi faccio una gran forza e un gran coraggio e sono contenta.

**ALESSANDRO RIZZO**, *Bologna*

Buongiorno a tutti. Io sono un familiare di una persona con disagio psichico, che tra l'altro è qua presente ma non vuol venire su a parlare. Faccio parte del Gruppo 'Armonia' e rispetto alle prime volte quando abbiamo iniziato con 12 persone adesso siamo rimasti in 4-5. È un gruppo che non ha ricambio, allora ci siamo posti questa domanda: "Come mai siamo diminuiti?" e ci siamo dati anche la risposta, che probabilmente le istituzioni non intervengono rispetto ai problemi dei nostri familiari e allora cosa ci andiamo a fare al gruppo di auto aiuto.

Sarebbe anche una domanda da porre a tutti voi. Inoltre faccio parte del gruppo 'Spazio e Amicizia' dove ho incontrato delle splendide persone. Il gruppo mi ha aiutato tantissimo perché tramite loro sono riuscito anche a portare fuori mia mamma, che non usciva mai. Abbiamo passato una giornata passeggiando per il canale di Padova e l'ho voluta ricordare con una poesia e per me questo grande passo che ha fatto mia madre è stato un Piccolo Miracolo che è anche il titolo della poesia.

*IL PICCOLO MIRACOLO  
Tra l'uggiosità del tempo  
in una giornata primaverile,  
un piccolo miracolo è avvenuto,*

*un piccolo sogno si è realizzato.*

*Mamma,*

*tu con tanta grazia e con tanto amore*

*mi hai accompagnato all'età adulta*

*rendendo gaio il mio cuore,*

*ma, quando ti ho vista camminare in gruppo come una bimba,*

*quando la dolce danza di una barca*

*tra anatre sui pressi palustri ti hanno stupita,*

*potenza, forza, commozione,*

*hanno offuscato il mio pensiero al nostro disagio.*

Vi ringrazio. Io penso che fa bene incontrarsi, perchè devo dire la verità, l'anno scorso a venire su questo palco me la facevo sotto e adesso invece vengo con tanta spontaneità, sembra di essere in una grande famiglia e questa esperienza di Parole Ritrovate l'abbiamo fatta anche a Bologna ed è stato molto bello. Passo la parola a Fabio.

**FABIO TOLOMELLI, Bologna**

Buongiorno a tutti. Mi chiamo Fabio Tolomelli, sono nato nel '68 e ho 37 anni. Soffro di schizofrenia dal 1997, quando una serie di avvenimenti hanno colpito la mia persona.

C'è un detto che dice: *“La fortuna è cieca, ma la sfiga ci vede benissimo e qualche volta prende anche la mira”*. Così all'improvviso mi sono trovato malato, non sapevo a chi rivolgermi. Adesso con l'aiuto degli amici del Centro di Salute Mentale stiamo cercando di dar vita a un giornale che s'intitola "Il Faro", che vuole essere un po' un punto di riferimento per chi come me ha dei problemi di carattere psichiatrico e non sa a chi rivolgersi, perché un po' si ha timore, vergogna, molta vergogna, paura e questo fa sì che ci si auto-emargina.

Io vorrei a questo punto ringraziare, e con questo concludo, la mia ragazza Cristina, i miei genitori e tanto la presenza dell'ospedale Bologna Sud che ha dato vita a tante, tante attività che verranno poi descritte nel giornale, per far sì che chi si ammala non si senta più solo, ma possa esprimere se stesso all'interno del giornale.

**LUIGI DALFERRO, Bologna**

Buongiorno a tutti mi chiamo Luigi e appartengo al Gruppo di 'Spazio Amicizia' e sono seguito dal dottor Filippi da diversi anni. Mi ha promesso che mi troverà una diagnosi perché ne ha più di una per me, come caso anomalo. Io ho la coscienza cosmica, e se mi chiedono dove abito dico che abito dove mi trovo, per incorporarmi all'ambiente e alla compressione di tutti. Ho abitato in tutto il mondo.

Diciamo che devo esprimere alcuni pensieri che praticamente ho raccolto da cose che sono state dette qui un po' da tutti, e siccome dico che abito in tutto il

mondo parlo del Buddha. Il Buddha dice, e questo lo associo alla prudenza: *"Tutto quello che vi dico, potrebbe non essere vero, quindi provatelo su voi stessi"*. Quindi, forse, è per questo che una donna dovrà provare su di sé l'uomo per sapere se è vero e viceversa, questo mi fa pensare alla prudenza.

Il concetto dello stigma, o segni interiori di chi soffre che molto spesso sono manifestati anche esternamente. Quindi, la smascheratura, personalmente la chiamo la smascheratura, è il processo interiore che deve diventare anche processo esteriore, il Bene o il Male. Se la prudenza è sinonimo di riuscire a raccontare il proprio dolore è necessario che ci si possa fidare della persona che ci ascolta e che ci dovrà assistere e che in sostanza abbia delle buone intenzioni.

Poi il concetto di paura e il concetto di libertà. Il concetto di paura può essere di temere che poi la persona che ci ascolta non ci capisca e che ci insulti, che non ci sappia guarire o che non ci sappia dare le buone medicine o quelle utili. Oppure nel dare dei buoni consigli nel caso in cui non vengono prescritte medicine. Il concetto di libertà è il poter esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni e molto spesso, secondo quello che diceva Ron Coleman, può essere associato al discorso indiano che diceva che l'indiano può vivere con la sua malattia perché continua a lavorare, mentre invece qui da noi molto spesso non può essere possibile lavorare, si vive in mezzo al cemento oppure c'è chi può vivere in luoghi più fortunati, cioè nel verde o in ambienti naturali che aiutano le persone.

Poi le riparazioni. Con il concetto delle riparazioni parlo della morte, c'è quello che pensa di uccidersi, cioè è una cosa assurda perché la morte è già di serie in noi ed è una cosa che ci dà certezza perché dicono che l'unica cosa sicura della vita è la morte. La morte di persone care oppure anche un abbandono di persone che si dividono ma in particolare i genitori, se il padre o la madre muoiono si ha la fortuna che si ha un padre o madre soltanto, perché si ha un padre solo o una madre sola, quando si soffrirà due volte nella vita e si avrà un tempo di riparazione, se si è fortunati che ci muore bene il genitore abbiamo un tempo di riparazione per cicatrizzare.

Concludo utilizzando il comandamento "Non Rubare" e in particolare dico che chi parla ruba l'attenzione e quindi dobbiamo dire qualcosa che sia prezioso, che sia di aiuto agli altri che non rubi il tempo a chi ascolta. Grazie a tutti.

**MICHELE FILIPPI**, *Bologna*

Mi chiamo Michele Filippi, faccio lo psichiatra vicino a Bologna, a San Lazzaro.

Devo dire che rimango ancora molto meravigliato, stupefatto e grato per le cose che succedono in questo mondo, diciamo nel mondo delle Parole Ritrovate, dell'auto mutuo aiuto e vi esprimo un mio pensiero.

Ho l'impressione che la forza di questo movimento sia la sua debolezza, cioè sia il fatto che è un movimento molto leggero e poco attrezzato come teorie, come forze che lo portano avanti, come si suol dire.

La storia del mio lavoro, è la storia di avere utilizzato alcuni supporti a quello che è il mio rapporto con le persone, supporti che sono cambiati ovviamente con le epoche.



Negli anni '70 soprattutto il movimento di Basaglia, antistituzionale, psichiatriche democratiche e via dicendo che sono in parte superate, ma in parte caratterizzano ancora quello che io faccio, che io penso. Negli anni '80 l'esperienza psicoanalitica, che è ancora dura. Io ho fatto molti anni di analisi individuale e di gruppo e mi riferisco come psicologia a questo tipo di pensiero che è una cosa per me di grandissimo valore e di grandissima risorsa, proprio per poter entrare in maggior contatto anche in angoli profondi della nostra esperienza. C'è stato il decennio biologico negli anni '90 e quindi di tutta l'importanza del farmaco e dell'aspetto fisico del trattamento, che è pure molto importante.

Purtroppo tutte queste teorie e queste metodologie sono forti, nel senso che hanno tanti valori che io assolutamente mi porto dentro e continuo a utilizzare, ma hanno avuto sempre il difetto, secondo me, di far arrivare l'operatore 'armato', nella relazione con le altre persone, famigliari e pazienti.

Il valore di questo approccio, quello di Parole ritrovate, è che invita ad essere 'disarmati' a deporre le attrezzature ed essere molto leggeri. Devo dire che un approccio leggero io l'ho un po' coltivato sempre, anche per carattere personale, ma questa possibilità di riconoscersi in questo modo 'disarmato', mi consente anche di utilizzare molto meglio tutte le attrezzature, diciamo, di cui mi sono dotato in questi anni.

Quindi è una cosa molto bella e mi sembra che sia uno spirito sottile, in qualche modo, che caratterizza questo movimento la sua leggerezza, la sua sottigliezza, il suo modo omeopatico di funzionare anche, e finisco qua, in una situazione difficile.

Ad esempio, in tanti posti istituzionali, sicuramente a Bologna, ce lo diciamo spesso, facciamo tante cose, tante belle cose, ma c'è spesso della tristezza, della difficoltà a cambiare e poca voglia a mettersi in gioco.

Ecco, questo spirito sottile è qualche cosa che anche in queste situazioni così ingessate, proprio per la sua sottigliezza, riesce a muoversi e a muovere, a trasformare anche molto rapidamente. Abbiamo fatto un incontro di Parole Ritrovate a Bologna l'anno scorso, dopo essere venuti per la prima volta qui l'anno passato e sono rimasto sorpreso di come per uno spunto minimo come era stata la nostra partecipazione qui, ne sia venuto un bellissimo e partecipatissimo incontro. Quindi grazie a tutti.

### **CONCETTA PIETROBATTISTA, *Bologna***

Dunque io sono Concetta Pietrobattista e sono una facilitatrice insieme a una collega infermiera del Gruppo 'Mercurio' del Centro Diurno di Casalecchio.

Io sono educatrice e praticamente devo dire che grazie a quest'esperienza, per la prima volta, mi sono sentita proprio alla pari con i partecipanti, tanto che nel percorso di quest'esperienza ho avuto dei benefici molto importanti, cosa che non mi era mai capitata in altri contesti.

Dunque volevo anche dire che questo gruppo ha come, diciamo, prospettiva, non dico immediata, ma comunque c'è in programma una autogestione da parte dei pazienti. Infatti da circa un'anno evitiamo di far entrare altre persone perché c'è un gruppo veramente molto motivato che ha delle potenzialità molto forti e molto grandi e sicuramente incomincerà a camminare da solo molto presto. Grazie.

**VINCENZO MONDELLO**, *Bologna*

Mi chiamo Vincenzo Mondello, sono del Gruppo 'Mercurio' di Casalecchio di cui fanno parte anche Roberto e Renzo.

Faccio parte di questo gruppo da tre anni e mezzo, non proprio da quando è stato fondato, ma quasi. È vero che ultimamente abbiamo un po' chiuso le porte, ma non per chiudere all'esterno, ma perché stiamo lavorando bene su un progetto più a lunga scadenza, in cui l'entrata e l'uscita di persone continue crea disagio anche ai partecipanti che tutte le volte devono ripartire da capo.

Il nostro gruppo si trova il giovedì pomeriggio e non ha un tema fisso della giornata, ma si parte dai bisogni e dalle necessità di ciascuno su cui poi si discute insieme. Poi ci si aiuta, ci si confronta anche grazie all'aiuto delle nostre 'veline' che ci aiutano molto, non tanto per tirare fuori gli argomenti, quelli vengono già fuori troppo bene da soli, ma proprio nel gestire meglio e a darci la possibilità, spero tra breve, di inaugurare l'autogestione del gruppo. Abbiamo già fatto alcune prove tecniche di autogestione del gruppo per vedere come funziona, stiliamo un verbale tutte le volte che finiamo il nostro incontro, che finisce con una pseudo-merenda di solidarietà, portata da noi. Anche perché, ci tenevo un po' a dirlo, credo che questo sia un punto che ci contraddistingue rispetto a quello che ho sentito fin d'ora. È vero che i gruppi di auto mutuo aiuto che abbiamo ascoltato fin adesso, hanno molte modalità di espressione, molte modalità di ritrovo e quant'altro. Noi ci ritroviamo nei locali del day hospital e dell'ASL. Quindi è giusto anche che rendiamo conto a chi ci ospita e a chi ci dà la possibilità di trovarci. Non siamo un gruppo di amici che si ritrovano al bar, o la sera, e credo che sia giusto rendere conto con un verbale, che ci sia una conduzione e un'articolazione seria e continuativa, che ci siano un minimo di regole, credo. Non che ognuno arriva con il suo bagaglio, anche di sofferenza o di gioia, che può portare, ma senza nessun tipo di regola, quindi un minimo di regole credo che all'interno di un gruppo ci debbano essere, non dico regole scritte ma almeno riconosciute. Ecco, faccio un esempio che qualcuno qua può capire molto bene. Se ci si trova a una certa ora e qualcuno arriva mezz'ora dopo non è che tanto siamo tutti amici e chi se ne frega, perché quando vai a lavorare devi timbrare il cartellino e quando vieni qui no, non è un gruppo nè di serie B, nè di serie C. Io sono uno di quelli che frequenta da più tempo, faccio quest'esempio così per farci capire. Arrivare in ritardo è una mancanza di rispetto, per gli altri innanzitutto. Quando vai dallo psichiatra a pagamento arrivi in orario perché sennò perdi 5 euro dei 50 che gli devi dare. E anche ad un incontro che è gratuito con persone che sono tuoi pari, devi loro rispetto. Questo è il minimo di una regola. Grazie a tutti.

**RENZO FREGNI**, *Bologna*

Noi avevamo preparato 4-5 fogli ma vista l'ora vi leggo l'ultimo, dove secondo me ci sono i concetti fondamentali. Devo leggere perché io non sono come Ron Coleman che non deve leggere, va a braccio. Io sono un metalmeccanico, non sono un oratore.

Il nostro è un mondo dove regna soprattutto l'egoismo, l'individualismo, la competizione e ognuno spende quasi tutta la sua vita per rincorrere carriera, fama, successo, ricchezza e potere da ottenere ad ogni costo e con qualsiasi mezzo compresa l'arroganza, la forza, la violenza, l'inganno, l'astuzia, pagando qualsiasi prezzo. Questo crea una enorme quantità di alienazione in tutti i livelli della società.

Noi siamo spesso quelli che rimangono indietro, esclusi e abbandonati, perdenti, deboli, ultimi, dannati forse. Quasi sempre ci troviamo troppo soli e distanti da chi ci sta intorno, con uno smisurato bisogno di amore, di amare e di essere amati forse non in questo mondo, in una solitudine che a volte fa troppo male..

... un Dio che è per noi quasi sempre assente, abbiamo bisogno di aiuto, con dolcezza e tenerezza per sentirci meno "matti" e la presunzione e la supponenza la lasciamo a chi abita l'altro universo credendosi "normale". Loro sanno solo guardarsi dall'alto della loro sicurezza, dimenticando che si può anche cadere nella pazzia che non è solo nostra.

Noi sappiamo anche volare, anche se con fatica, tra una pazzia e l'altra in un mondo all'incontrario di questo, dove amare sarà sempre facile e quello che lasciamo non è l'unico possibile.

Domani folate d'amore e passione ci spingeranno sempre più in alto verso un sole che sarà sempre nei nostri cuori e con il più bel sogno stretto tra le mani sapremo guardare con occhi lucidi oltre il nostro mare e finalmente la notte dormiremo con la luna che ci fa l'occholino ammantata di stelle, le più strane e sole e nessuno dovrà più piangere dal dolore domani.

Adesso io in pochissime parole sintetizzo quello avevamo scritto nelle altre pagine, perché secondo me è importante. Io sono 40 anni che sono malato di mente, ho 54 anni e ho iniziato che avevo 13 anni a soffrire di depressione. Ho fatto un sacco di ricoveri, ho preso un sacco di farmaci, ho fatto psicoterapia di gruppo e cose del genere.

Io ho continuato a lavorare nonostante tutto e ormai sono in pensione. Mi ha aiutato tantissimo, a un certo punto della mia vita, farmi una coscienza sindacale e politica, perché ho cercato di capire molto presto come funzionava questo mondo e nel capirlo, ho capito che questo mondo, così com'è, è ingiusto, assurdo, folle per tutti, non solo per noi, produce pazzia.

Quindi ho capito che la mia pazzia e quella delle persone come me non è solo un problema di biologia, ma ci sono anche cause sociali e politiche. Quindi, secondo me, se uno è malato di mente, bene che ci siano dei posti per curarsi tipo il Centro di Salute Mentale con le sue iniziative, i gruppi di auto mutuo aiuto vanno benissimo, anche io partecipo a queste cose, però non bisogna fermarsi lì, un malato di mente, secondo me, non si deve dimenticare che è un cittadino come gli altri e ha dei diritti e dei doveri come gli altri. Io per esempio ho sempre lavorato, pagato le tasse, votato e tutte le cose del genere, e quindi non sono un cittadino di 2<sup>a</sup> categoria o di serie B.

Quindi secondo me noi dobbiamo anche sapere impegnarci nel sociale, politicamente e sindacalmente, perché fin che nei movimenti, nelle associazioni, nei

sindacati, nei partiti non c'è della gente come noi, leggi buone per noi non ne verranno fuori. E secondo me, l'impegno politico è molto importante, perché io vedo benissimo queste cose qua, ma io le vedrei anche meglio, se queste cose fossero organizzate da noi pazienti, odio il termine utenti, fossero organizzate da noi e invitassimo gli operatori, gli psichiatri. Dobbiamo fare più cose assieme, guardandoci in faccia, cercando di capirci.

Poi alla fine c'è un concetto fondamentale e finisco perché l'ho fatta lunga. Noi dobbiamo riappropriarci della vita, almeno io mi sento uno che in 40 anni di malattia mentale come minimo la metà di vita mi è stata rubata.

Quindi dobbiamo ritrovare sempre la forza di vivere. Io aggiungerei che per ritrovare la forza di vivere, bisogna imparare ad essere capaci e avere la forza di lottare e quando in quella poesia che non avevo neanche letto ho sentito che c'era la parola resistere, o una cosa del genere, la trovo giusta.

Sempre noi dobbiamo resistere a questa società ingiusta e balorda, ma non solo resistere passivamente, ma dobbiamo lottare per ottenere, perché noi siamo gli ultimi di questa terra veramente dannati, e se noi aspettiamo l'aiuto dagli altri saremo sempre gli ultimi e dannati, se invece guardandoci in faccia, organizzandoci, capendoci e lottando assieme riusciremo a ottenere qualcosa di più, oltre a questi convegni.

#### **ROBERTO FINOTELLO, Bologna**

Io sono Roberto e faccio parte del gruppo 'Mercurio' e farò un intervento molto più breve di quelli dei miei compagni. Volevo soltanto dire che il nostro gruppo è soprattutto un gruppo all'interno del quale circola molto affetto, per cui c'è una nostra compagna che non è qua che ci ha chiesto di leggere una poesia che le ha dedicato suo fratello.

#### *LE PAROLE NON DETTE*

*Le parole non dette sono nascoste nel mio cuore,  
esternate in parte con una poesia,  
le altre sono in fondo al mare  
solo con il dolore che si espande come cirri sui muri.  
Uso gocce di sale sulle mie ferite che porto a casa da curare  
dove nessuno può vedere.  
Logora il pensiero di te sola in quelle notti buie  
legata per colpa di quel passato  
che ritorna duro nei miei pensieri  
e nelle tue parole.  
Piene di fragilità le mie parole,  
strozzate da un singulto, frantumate e ingoiate  
dietro un muro al primo incontro;  
infanzia violata, intimità nascoste, paure mai vinte,  
poche fole e poche parole  
scorgo da un passato solingo dove affondano i miei pensieri;  
perché le parole non dette  
sono quelle che non ho mai udito.*

Venerdì 7 ottobre, pomeriggio

## ESPERIENZE, CONFRONTO, DIBATTITO

### *Apertura musicale con la voce e il basso di Piergianni*

**ROBERTO ROMBOLÀ**, Trento

Buongiorno a tutti. Io mi chiamo Roberto, sono della Associazione La Panchina. Ho chiesto la parola prima perché sono sveglio da stamattina alle cinque perché ho portato Coleman all'aeroporto e quindi sono un po' stanco!

Io inizio sempre con qualche battuta perché non è facile parlare davanti alla gente. Io ho notato tante volte che quando parlano i cervelloni come dico io, tutti quanti siete belli lì che li guardate, come inizia a parlare qualche utente molti di voi iniziano a uscire e questo non mi piace tanto perché secondo me bisognerebbe ascoltare più gli utenti che i cervelloni.

Sono dell'Associazione La Panchina che è nata nel '99. È una Associazione di auto mutuo aiuto. Gli utenti vengono da noi perché insieme si cercano opportunità di lavoro. Noi infatti abbiamo vari tipi di attività, giardinaggio, laviamo le macchine, i lampioni, teniamo cani e gatti, portiamo via le mogli infedeli o i mariti infedeli sempre a pagamento, no gratis!! Questi lavori non sono di 8 ore ma sono di 1-2 ore perché sapete che un utente ha spesso bisogno di medicine, poi è stato in reparto e quindi non riesce a fare le 8 ore come fanno tanti, questo è quindi un aiuto che si dà.

Un'altra cosa importante è che diamo la responsabilità, questa è una cosa molto bella secondo me. Altra cosa che stiamo facendo da quasi due anni, con gli utenti e i famigliari, partecipiamo alla Casa del Sole, che è una struttura dove ci sono altri ragazzi. Verso le 9 di sera gli operatori vanno via e vari utenti e famigliari fanno le notti. Non siamo dei guardiani o degli operatori, siamo soltanto degli amici e stiamo lì con loro, poi se uno vuole parlare parla, e se uno vuole dormire dorme. È un progetto a cui tanti non credono e chiedono sempre di andare a vedere quello che facciamo. Un'altra cosa dell'Associazione La Panchina è che chi viene alla Panchina deve lasciare fuori dal cancello il suo ruolo. Può essere un primario o che ne so io, ma comunque il suo essere primario lo deve lasciare fuori, perché nella Panchina siamo tutti quanti uguali, non c'è la differenza tra operatore e utente, e questo è una cosa molto importante per noi. Cos'altro dirvi, tanti ci invidiano perché dicono voi avete, voi fate, voi avete l'Azienda Sanitaria, avete qua, avete là. Sì è vero, ma la cosa importante di noi della Panchina è che tanti lavori ce li troviamo noi, come la storia di pulire le cantine, di fare i traslochi, di pitturare gli appartamenti. È tutta roba che abbiamo inventato noi, noi per dire laviamo le macchine

dell'Azienda Sanitaria, cioè andiamo, prendiamo le macchine dell'Azienda, le portiamo al lavaggio e le laviamo, non è che ci danno le cose gratis.

Cos'altro dire di me, anche io parlo, e tanto tempo fa gli operatori gli odiavo tutti. Se mettevano gli operatori su un castello e mi chiedevano chi volevo buttare giù, io buttavo giù il muro così cadevano giù tutti, perché io non sono razzista, ma perché sono così. Pensavo così perché ero cresciuto un po' alla vecchia scuola, quella dei vecchi operatori che dicevano: *"Tu sei deficiente, sei malato, io sono il dottore e finita qua"*.

Molti di voi lo sanno che una volta era così. Negli ultimi anni le storie sono cambiate, ci sono ragazzi che prima di fare gli operatori vengono nelle nostre strutture, imparano, perché così già sanno cosa devono affrontare un domani, c'è molto più dialogo adesso con gli operatori. Sì, c'è ancora quello che dice *"Io sono e invece tu sei"* ma però lo si scarta e finita lì.

Se vado da un operatore che dice *"Io sono un operatore..."* io gli dico: *"Vai a cagare e finita lì"*. Perché io, e tanti come me, se andiamo da uno psicologo, uno psichiatra o quello che volete, è perché cerchiamo un amico. Perché se io voglio guarisco, non è certo il dottore che mi fa guarire... Ecco perché un utente che ha più voglia ci mette anima e corpo perché trova un amico, e quello è molto importante. Tante volte ti dicono, ma a Trento è qua, è là. A Trento c'è una cosa bella, che mi piace dire, e chi mi conosce sa che lo penso. Trento è bella perché tra utenti, famigliari e operatori, per operatori intendo assistenti sociali e educatori e insomma tutta la scala vostra, andiamo d'accordo, cioè ci aiutiamo a vicenda. Questo è il bello che tanti qua non hanno capito, che non ci deve essere il distacco utente e operatore e famigliare, perché sennò viene fuori un casino e non si capisce più niente, uno s'incazza con l'altro e con l'altro ancora. Invece lavorando insieme, io parlo per la mia esperienza, si lavora molto bene.

Vi ricordo che sono 20 anni e passa che hanno chiuso i manicomi, e c'è ancora quella mentalità un po' stupida degli operatori, io sono e tu sei, che dovete togliere, se dobbiamo lavorare insieme oltre al dottore io devo trovare un amico, se vado da un operatore devo trovare un amico.

Io sono malato e voglio essere aiutato, è inutile che il dottore mi dica io sono il dottore e ti aiuto e basta!! così non c'è dialogo.

Io penso che in questi convegni la parola più importante dovrebbe essere data agli utenti che in qualche modo ce l'hanno fatta e agli operatori che in qualche modo hanno messo anima e corpo nell'aiutarci e anche ai famigliari.

Non ho mai trovato un famigliare o un utente che dice, no io non ce la faccio. Bisogna quindi dare più importanza agli utenti e ai famigliari, vanno bene gli operatori e i primari che fanno introduzione, ma dopo finita, stop, basta! Perché io ho visto tante persone con esperienza che erano nella merda come me e con l'aiuto di noi, degli operatori, degli utenti che hanno sentito queste cose qua, un po' alla volta ce l'hanno fatta anche loro. Io finisco dicendo una cosa molto importante: io guardo la televisione, leggo i giornali, e sempre si parla delle guerre. Ma avete mai sentito dire, ma gli utenti che fine hanno fatto?!

Si parla di Bin Laden, del tesoro, delle bombe chimiche e tutte quelle robe lì, ma ci saranno stati dei malati mentali in quei posti o no? Non ho mai sentito un telegiornale che ha parlato di noi utenti. E non vi sembra strano il fatto che nesso-

no ne ha mai sentito parlare, ma ce ne sarà uno che sentirà le voci in quei posti là? Pensateci un attimino. Vi ricordate una vecchia canzone che diceva mettete i fiori nei vostri cannoni? La vogliamo dire tutti quanti insieme ai signori della guerra... Volete?..

Allora tutti in piedi! Anche voi signori sopra su su su su.. Allora al mio 3 ripetiamo: Mettete dei fiori nei vostri cannoni. 1-2-3 Mettete dei fiori nei vostri cannoni! Ciao, grazie.

**CLAUDIA PERTUSI, Rozzano, Milano**

Allora un saluto e un abbraccio a tutti voi che ci ascoltate e un ringraziamento particolare agli organizzatori che ci hanno invitato a parlare.

Siamo un gruppo di Rozzano, io mi chiamo Claudia Pertusi e sono un'assistente sociale del Centro Psicosociale. Rozzano è una cittadina di 40.000 abitanti a Sud di Milano. Il nostro bacino di utenza comprende 11 comuni, tutti a Sud di Milano e Rozzano è il comune più grosso. Siamo divisi in due distretti il 6° e il 7° . Oggi siamo venuti in tanti, perché in tanti stiamo costruendo insieme un progetto polivalente che si chiama *Sliding Doors* proprio come il film che c'è stato qualche anno fa.

*Sliding Doors* vuol dire porte aperte o porte scorrevoli se preferite. Che cos'è *Sliding Doors*? Prima di tutto un'idea, è una proposta di lotta all'emarginazione, è un tessuto connettivo che unisce tanti soggetti, è un modo di essere, un insieme di intenzioni e una pratica operativa che ha come scopo l'integrazione nel proprio territorio.

*Sliding Doors* è un tentativo di uscita dai circuiti psichiatrici. Esiste dal 2000 e ha raccolto sotto il suo cappello molti progetti che già esistevano e dal 2000 in avanti ne ha creati di nuovi. Oggi abbiamo 14 progetti attivi, che fanno capo a *Sliding Doors*. Tutti questi progetti vedono un'unione di intenti da parte di diversi enti, associazioni, come per esempio l'ASVAP che è l'associazione dei famigliari e dei volontari della nostra zona che si occupano di salute mentale, l'Azienda Ospedaliera San Paolo di Milano di cui facciamo parte con il Centro Psicosociale, il Centro Diurno e la Comunità protetta di Badile, le amministrazioni comunali dei due distretti, l'amministrazione provinciale di Milano, tutte le agenzie del territorio, le parrocchie, le associazioni di volontariato e alcune società sportive e infine i cittadini attivi della zona.

Tra tutti questi interlocutori, si è stabilito un rapporto di scambio e solidarietà proprio per permettere la nascita di nuove risorse per il territorio che sono utili sia ai nostri utenti, ma anche a tutti i cittadini che vogliono collaborare al tema della salute mentale.

Si sono così creati dei gruppi che sono misti sia per età, che per provenienza sociale, problematiche ed esperienza, che hanno dato vita per esempio a un'esperienza di teatro sociale in collaborazione con il comune di Rozzano e il Centro Anziani Foglia, a una polisportiva affiliata alla UISP che comprende corsi di tennis, di ping-pong e gioco delle bocce, in collaborazione con alcune società sportive, con le amministrazioni comunali di Rozzano e Pieve Emanuele e l'amministrazione provinciale di Milano. Lo Sport Hotel Panorama di Fai della Paganella, che è qui vicino,

ci ospita per degli stage estivi. Abbiamo costruito delle esperienze di vacanze in parziale o in totale autonomia, insieme a dei gruppi di anziani e all'Associazione Mare-Neve di Rozzano; c'è un corso di scacchi con un torneo annuale e un gruppo donne in collaborazione con il Centro anziani Foglia di Rozzano, esiste un gruppo editoriale, che vede coinvolte molte associazioni di volontariato, un corso di pittura e arti varie, nato grazie alla disponibilità dell'associazione ACPA di Rozzano. Infine l'apertura di un alloggio protetto a Locate Triulzi in collaborazione con il comune di Locate.

Questi sono solo alcuni esempi, non abbiamo il tempo di parlare di tutti i progetti. In ognuna di queste esperienze è sempre presente l'ASVAP con i suoi volontari che tra le altre cose gestiscono anche un servizio trasporti con un pulmino a 9 posti con cui siamo arrivati in parte qui a Trento, e che in una zona così poco servita da mezzi pubblici, è una risorsa molto importante. Allora oggi qui presentiamo per voce di alcuni protagonisti e protagoniste che sono Mara, Nicoletta, Ruggero, Carmen, Maurizio e Amorina, alcune di queste esperienze legate al progetto *Sliding Doors*.

Abbiamo scelto quelle che mettono in luce, in modo particolare, la ricerca di un crescente empowerment da parte dei protagonisti, un modo di stare insieme che si rifà e che prende spunto dall'auto mutuo aiuto e dal *fareassieme*, nel senso di progettare, decidere e intraprendere di comune accordo utilizzando le risorse che il territorio offre.

Passo quindi la parola a Giovanna Marrone che dirà qualche parola sul metodo di realizzazione di questi progetti e sul blog che abbiamo aperto nel 2004 e che è diventato un simpatico mezzo di comunicazione a cui potete accedere tutti quanti se volete.

In conclusione parleranno Domenico Santangelo che è il Presidente dell'Associazione ASVAP e Milla Basso un'altra nostra educatrice che parlerà degli aspetti critici sul tema dell'integrazione.

#### **GIOVANNA MARRONE, Rozzano, Milano**

Noi avevamo preparato un maestoso lavoro con grafica e power point ma ci è stato detto che questo è uno spazio di parola per cui un po' quella che doveva essere la cornice di alcuni interventi la trovate sul Sito <http://www.progetto-sliding-doors.splinder.com>.

Il Sito è nato qualche anno fa, ideato da utenti e operatori del nostro Servizio che hanno voluto creare uno spazio virtuale, che insomma va tanto di moda e volevamo modernizzarci anche noi.

L'occasione di oggi mi ha dato lo spunto per ricordare un aneddoto relativo agli anni '70. Sentivo parlare Claudia che vi elencava tutte queste attività che ormai per noi sono la quotidianità e mi viene in mente quanto tempo è passato dal metodo ottocentesco, possiamo dire, dell'agire psichiatrico. Negli anni '70 esistevano ancora i manicomi. Da allora abbiamo raggiunto sicuramente notevoli obiettivi. Oggi vorrei porre una domanda: *“Ma li abbiamo raggiunti tutti? la legge di riforma ha portato tutti i risultati che volevamo?”*



E allora mi è tornato in mente il mito di Marco Cavallo non so se molti di voi lo conoscono, che è la storia di un pupazzo di cartapesta che nasce all'interno del padiglione P dell'ospedale di San Giovanni, per usare un eufemismo carino, altrimenti detto il manicomio di Trieste, dove lavorava ovviamente l'arcinoto Basaglia, dove tutti collettivamente, operatori, internati, perché allora si chiamavano tali, amministratori, operai che circolavano nel reparto, diedero inizio alla costruzione di un oggetto inizialmente informe che prendeva delle dimensioni sempre più grandi - arrivò a misurare 2 metri d'altezza - che collettivamente venne riconosciuto nella forma e nelle sembianze di un cavallo e a cui venne dato il nome di Marco giustamente per personificarlo e dargli un'anima e un'identità ben precisa. Marco Cavallo diventò negli anni '70, eravamo nel 1973, il simbolo del desiderio di riscattarsi, di libertà, di abbattere i muri, tanto che il mito ci dice che Marco Cavallo divenne sempre più grande, tanto che non ci stava più all'interno dei padiglioni e allora venne esposto nei corridoi e poi nel cortile del reparto, e dal cortile Marco Cavallo desiderava andare in città, ma non ci andava da solo, ma andava accompagnato da tutta quella collettività che ho detto prima e quindi dagli operatori, gli internati e quanti l'avevano costruito. Tutti per la prima volta escono in città il 26 febbraio del '73 e poi uscì l'ultima domenica di marzo di nuovo con un corteo di utenti, operatori e con la cittadinanza più sensibile, a cui per la prima volta chiedevano di riprendere un posto nella società.

Perché parliamo di Marco Cavallo oggi? Certo, non siamo più di fronte al rischio di re-inventare i manicomi, ma bisogna continuamente re-inventare una pratica psichiatrica, non addormentarsi sulle certezze che crediamo di aver raggiunto. Anche dietro alla parola riabilitazione, che tanto ci fa sentire in pace, perché noi ci occupiamo di riabilitazione e allora pensiamo di essere dalla parte giusta, e invece anche la riabilitazione può essere una pratica che crea una realtà separata, se perdiamo di vista il nostro obiettivo che è quello di accompagnare le persone che hanno bisogno in un processo di reintegrazione, di ri-appropriazione di diritti, di pratiche, di luoghi e di nuovi modi di essere. Pertanto le testimonianze che abbiamo raccolto oggi, e abbiamo cercato di portare le più significative o forse dovrei dire le più coraggiose, rappresentano un po' le aree della socialità, dello stare insieme secondo questo nuovo modo di affermarsi, di essere e ci terrei a dire che oggi alcuni ragazzi mi hanno chiesto di essere presentati per nome, non vogliono essere chiamati utenti, non vogliono essere distinti da tutti solo per la diagnosi che portano. Cedo la parola a Mara, e vi ringrazio.

**MARA IALENTI**, *Rozzano, Milano*

Sono Mara e partecipo alle attività del Centro diurno di Rozzano. Sono qui per raccontarvi di una giornata che per noi è particolare, il mercoledì, il giorno in cui usciamo e andiamo spesso a Milano. Per noi di Rozzano e dintorni andare a Milano significa fare un viaggio, di solito usciamo solo il pomeriggio, ma tre o quattro volte all'anno organizziamo delle gite di un'intera giornata, andiamo a vedere mostre, andiamo al cinema, giochiamo al bowling, facciamo delle visite turistiche. Le mete sono diverse quindi, ma la cosa importante è che scegliamo noi dove andare, ci

riuniamo il lunedì mattina e ricerchiamo tutte le occasioni possibili offerte dalla città, poi ognuno sceglie, si decide in base alla maggioranza, ma a volte il gruppo accoglie le richieste dei singoli in momenti particolari. Prima stavamo sempre dentro in sede al Centro e non ci spostavamo, ma adesso tutto è cambiato, c'incontriamo nelle zone più disparate di Milano con tutto il gruppo seguendo le decisioni comuni, oramai in Piazza Duomo noi siamo di casa.

A volte ci suddividiamo in piccoli gruppi, cercando di soddisfare i desideri di tutti, riusciamo a fare tutto questo affidandoci l'uno all'altro e lasciando che ognuno si occupi della cosa che è più bravo a fare, insomma ce l'abbiamo fatta anche questa volta, nonostante ognuno di noi abbia difficoltà motorie, di concentrazione, di linguaggio. Siamo diventati talmente bravi che siamo noi ad accompagnare gli operatori e non gli operatori a accompagnare noi!

Spero in un futuro prossimo che le cose cambino di bene in meglio, non solo per noi, ma anche per gli operatori che pazientemente ci seguono, con questo vi ringrazio di avermi ascoltato e passo la parola a Nicoletta.

**NICOLETTA DIAFERIA**, *Rozzano, Milano*

Buongiorno, mi chiamo Nicoletta e vengo da Pieve Emanuele. Faccio parte di un piccolo gruppo di utenti del Centro diurno di Rozzano. Da un po' di mesi ci riuniamo il venerdì per decidere come utilizzare il nostro tempo libero. La prima decisione che il gruppo ha preso è stata di andare a Milano a mangiare la pizza il sabato, il giorno più libero per tutti. Ci siamo confrontati in un secondo momento su cosa ci sarebbe piaciuto fare nel tempo che rimaneva, abbiamo provato a fare varie attività fra le quali giocare a biliardo, ma non siamo riusciti a trovare un posto adatto, poi abbiamo provato a giocare a biliardino, ma abbiamo smesso perché ci annoiava; ora abbiamo preso la decisione di andare a Milano. Una volta ci riunivamo il venerdì in assemblea per decidere insieme agli operatori le nostre uscite del sabato, adesso prendiamo le decisioni da soli, abbiamo fatto fatica a raggiungere questo obiettivo di autonomia. Ciao e grazie. Passo la parola a Ruggero.

**RUGGERO CERETTA**, *Rozzano, Milano*

Buongiorno, mi chiamo Ruggero e vengo da Rozzano. Per noi sabato è una giornata sacra, trovarci è come essere in famiglia, ci troviamo per mangiare la pizza a mezzogiorno, è un modo per stare assieme. Lo facciamo ogni 15 giorni, perché è costoso uscire tutte le settimane. Nei mesi precedenti dopo la pizza andavamo a giocare a biliardino, ora andiamo a Milano perché c'è tanta gente, guardiamo le vetrine, guardiamo la tv per vedere qualcosa di bello, perché a casa non vedo niente. Cerchiamo di scegliere le cose che piacciono a tutti, ma quando qualcuno è in crisi si cambia programma e si cerca di aiutarlo. In questo Centro mi trovo molto bene, sono molto soddisfatto. Ringrazio tutto il personale addetto alla nostra formazione e passo la parola alla Carmen.

**CARMEN ROVERE**, *Rozzano, Milano*

Buongiorno, mi chiamo Carmen, sono seguita dal Centro Psicosociale di Rozzano e frequento il Centro Diurno. Nel percorso di riabilitazione, da circa due anni mi sono inserita, aiutata da un'operatrice del Centro, in un gruppo di signore che frequentano il centro anziani di Rozzano. L'inserimento è stato lento e graduale, ma ora nonostante loro siano molto attive e io no, siamo diventate amiche. Io le ascolto e a volte parlo un poco. I momenti più belli sono l'arrivo al Centro, momento in cui ci salutiamo tutte con affetto e il congedo, momento in cui ci scambiamo saluti e baci. In queste occasioni io mi sento sempre più una di loro. Abbiamo anche fatto uno spettacolo teatrale insieme, questo ha contribuito a farci conoscere più profondamente e a sentirci sempre più vicine. Sono molto contenta di questa esperienza positiva che sto vivendo.

Grazie a tutti e ciao. Passo la parola a Maurizio.

**MAURIZIO CIPOLLA**, *Rozzano, Milano*

Buongiorno a tutti, io sono Maurizio Cipolla e vorrei parlarvi della mia esperienza all'ACPA, Associazione Culturale Promozione Artistica di Rozzano.

Quando circa due anni fa ho fatto il mio primo corso all'ACPA mi sono riavvicinato alla pittura, dico riavvicinato perché io ho sempre dipinto, ma erano 2 anni che non dipingevo più. L'impatto è stato molto positivo anche perché io sono sempre stato un figurativo e grazie a Claudio e Franco, i due mentori dell'ACPA, mi sono avvicinato all'astratto e all'informale. All'inizio a me ed ai miei compagni sono state insegnate delle tecniche di pittura nuove, tecniche cinesi e tecniche semiautomatiche ed io poi ho elaborato queste tecniche per fare dei quadri che raffigurassero la realtà come la vedevo io. Ho cominciato con l'astratto, poi con il figurativo, per poi riprendere con l'astratto e l'informale.

Con l'ACPA abbiamo avuto la possibilità di fare diverse mostre, che ci hanno permesso un incontro con la comunità rozzanese. Abbiamo fatto una mostra all'oratorio di Quinto Stampi, una al Centro anziani di Rozzano e a dicembre potremo fare una mostra in Cascina grande a Rozzano. Con l'aiuto di Franco, Claudio e Milla abbiamo fatto due quadri collettivi stile Pollock, di notevoli dimensioni, per la sala d'attesa del Centro ed hanno riscosso molto successo.

Nelle mostre all'aperto, siamo costretti a stare sul posto dalla mattina alla sera, un impegno che pur costandoci fatica ci fa vivere dei bei momenti assieme, inoltre l'oratorio dove abbiamo fatto una mostra a giugno ci ha chiesto se potevamo fare una scenografia per dei bambini palestinesi ed io e i miei amici Claudio e Davide, con l'aiuto dei ragazzi dell'oratorio, l'abbiamo fatta, poi siamo andati a vedere lo spettacolo dei bambini palestinesi che per me è stato molto emozionante, ed ora la nostra scenografia è in Palestina.

Durante queste mostre ho ricevuto diversi apprezzamenti, ho addirittura venduto un quadro e spero di venderne altri prossimamente. L'ACPA di cui sono diventato socio, è diventata un appuntamento settimanale, di solito il venerdì, e allora mi metto a fare i quadri che immagino durante la settimana.

Durante la settimana ho vari appuntamenti, il martedì psicodramma, il mercoledì uscita con il gruppo e il venerdì pittura. Questi appuntamenti per me sono molto importanti perché esco di casa e ritrovo amici con i quali condividere dei bei momenti. Per la pittura poi, potrei dipingere a casa ma non ce la faccio perché così diventa un esercizio solitario e silenzioso mentre nel laboratorio si può stare in compagnia, ascoltare musica e si può scherzare con gli altri. La pittura diventa così uno stare in società molto più divertente. Con le altre attività del Centro, lo psicodramma del martedì, le uscite del mercoledì, l'ACPA è uno degli appuntamenti della settimana che mi aiutano a vivere meglio la mia realtà quotidiana. Ho finito. Passo la parola ad Amorina.

**AMORINA VINCENZI**, *Rozzano, Milano*<sup>1</sup>

... per il resto del tempo il nostro gruppo è rimasto con gli anziani, infatti questo soggiorno è stato promosso da un Centro anziani, sempre a Rozzano e noi ci siamo aggregati alla loro proposta, formando un gruppo di circa cinquanta persone in totale. La giornata iniziava presto con le cure termali, la piscina, la ciclette e per chi ne aveva bisogno i fanghi. Al pomeriggio, dopo un breve riposo, si andavano a fare delle escursioni, sia in giro per l'isola, che peraltro è molto bella, sia una giornata intera a Napoli e una a Procida.

Noi eravamo in otto, qualcuno di noi si è aggregato con gli altri viaggiatori, sia a pranzo che a cena, altri invece hanno mantenuto un tavolo a parte. Ci sono state giornate di pioggia e ci siamo organizzati con il gioco delle carte. Quando il tempo era bello riuscivamo invece a fare lunghe passeggiate a piedi fino alla bella spiaggia di Citara, dove si stava proprio bene.

Ci sono state inoltre due serate danzanti in albergo e un pranzo in un agriturismo sul monte Epomeo. Quando gli educatori sono tornati a Milano, abbiamo nominato Fabrizio, un nostro compagno, come capo gruppo, e lui ci indicava dove andare e quali appuntamenti rispettare. Lui era impossibilitato a muoversi per un problema alle ginocchia. Abbiamo continuato la vacanza serenamente, comprese due serate al cinema e delle altre escursioni in barca. Fabrizio ci indicava anche se era possibile fare alcune uscite e eventualmente il motivo di un suo parere contrario. Alla sera discutevamo insieme delle impressioni della giornata.

Durante la vacanza ho diviso la mia stanza con la signora Giovanna, una bisnonna di 85 anni, ma molto in gamba, con la quale mi sono trovata molto bene. Purtroppo non ho le fotografie per mostrarvela; la ascoltavo a lungo quando raccontava dei figli, dei nipoti e i suoi aneddoti. Da subito la signora ha modificato il mio nome chiamandomi Anna e ho cercato di capire come mai. Lei serenamente mi ha risposto che Anna è il nome di sua figlia. Forse voleva significare che l'aiuto che le recavo era come quello di sua figlia.

L'intero gruppo di 50 persone aveva come referente capo gruppo Elena, che è stata molto generosa, offriva dolci e rinfreschi ed era presente alle nostre escursio-

---

<sup>1</sup> Sono andate perse alcune frasi dell'intervento. Ce ne scusiamo con Amorina

ni. A tutti noi 8 ha fatto un piccolo regalo, un ricordo di Napoli, un Pulcinella e noi a nostra volta abbiamo deciso di ricambiare con un bel presente scelto da noi.

C'era insomma una buona compagnia, ci siamo trovati tutti bene fatta eccezione per qualche rara lamentela che veniva dagli anziani, ma qualcuno che ha qualcosa da dire c'è sempre in ogni comitiva per quel che ho visto.

In conclusione spero di ripetere ancora esperienze analoghe a questa, è stata proprio una bella vacanza. Grazie. Passo la parola al signor Santangelo.

**DOMENICO SANTANGELO**, *Rozzano, Milano*

Buongiorno, sono Domenico, un volontario dell'ASVAP. Volevo denunciare questa grave intolleranza che hanno avuto i nostri utenti quest'anno ad agosto. Questa è una lettera che abbiamo mandato al circuito dell'URASAM e dell'UNASAM. È una denuncia di noi dell'Associazione e degli utenti. Un grave episodio di intolleranza verso un gruppo di utenti e di operatori del Centro Psicosociale di Rozzano si è registrato in Liguria, quest'estate. I nostri amici non hanno chiesto nessun sconto, hanno solo deciso di passare una breve vacanza al mare come privati cittadini. Hanno deciso di andare in campeggio e le operatrici hanno verificato la disponibilità di posti a Finale Ligure, anche per l'apprezzabile ricettività turistica comprovata in precedente esperienza, per la qualità e la bellezza dei luoghi.

Per la privacy degli utenti e per garantire loro un pieno esercizio dei loro diritti di privati cittadini, fruitori come chiunque altro di un servizio, il gruppo non è stato qualificato per le problematiche di cui taluni villeggianti erano portatori. La prenotazione è avvenuta semplicemente con il rilascio delle generalità di uno dei partecipanti e dopo un'estenuante ricerca la direzione di un campeggio ha dato la propria disponibilità all'accoglienza per la prima settimana di agosto.

Dopo un viaggio travagliato, a seguito di incidenti, colonne ed altri imprevisti fin dalla partenza, il gruppo è arrivato alla meta desiderata. Si è presentato all'ufficio per regolare la registrazione all'arrivo, ma l'accoglienza è stata fortemente turbata dall'intervento del proprietario che, riconoscendo negli ospiti segni di un disagio non meglio precisato, perché questo proprio non li conosceva, ha tentato con modi scortes, offensivi ed umilianti di disincentivare il soggiorno degli otto presso la propria struttura, poiché si sarebbero corsi rischi di disturbare le altre persone e turbare le famiglie che nel mese di agosto desiderano passare una vacanza serena.

Ha tenuto peraltro a specificare che la struttura offre ospitalità a disabili nei mesi estivi precedenti, ma agosto era da escludere. Le operatrici per non creare agitazione tra gli utenti hanno cercato di tranquillizzare il proprietario ottenendo per il gruppo di passare almeno la notte presso il camping, accettando anche di dormire con gli utenti. Erano sei utenti con due operatrici.

La notte in questione è passata senza problemi e così il resto della vacanza che si è conclusa con la soddisfazione degli utenti, ignari fino al rientro di quanto era accaduto di offensivo della loro dignità, perché le operatrici si erano impegnate a non diffondere agli utenti questo disagio che c'era e si sono sacrificate a dormire insieme a loro, cosa che magari altri non avrebbero accettato.

Al ritorno a Rozzano, gli utenti del Centro Psicosociale, informati dei fatti, hanno chiesto di poter denunciare in qualche modo il comportamento offensivo e discriminatorio di cui erano stati oggetto ed hanno contattato l'ASVAP e perciò hanno contattato me.

Questa lettera è stata inviata anche attraverso i familiari e gli operatori del Servizio. Un utente del gruppo ha commentato in una lettera come fosse allarmante ed inquietante il fatto dell'esistenza di tanta ignoranza sul problema del disagio mentale e comunque sul diverso, cioè su chi non è considerato normale.

Trovo veramente grave ed increscioso che un operatore turistico sia così ignorante da discriminare, ghezzizzare ed escludere certe persone e sono convinto che questa persona andava punita.

Si deve sensibilizzare l'opinione pubblica sulle varie problematiche, in particolare sui disturbi psichici, di cui si parla ancora poco. Io volevo qua pubblicamente ringraziare le due operatrici che al momento sono riuscite a tenere in mano questa situazione e riferirla poi sul posto a Rozzano. Tante volte noi criticiamo le operatrici, magari anch'io qualche volta le ho criticate, diciamo che non fanno mai niente perché non è un lavoro visibile, tante volte lavorano dietro le quinte e uno non può vedere e dice quella è lì a far niente mentre sta lavorando. Ringrazio e passo la parola a Milla.

**MILLA BASSO**, *Rozzano, Milano*

Dunque a me il compito ingrato di trarre delle conclusioni, se di conclusioni si può parlare. Mi auguro di no, nel senso che spero che la giornata di oggi, così come quella di ieri e ovviamente quella di domani, saranno occasione per ulteriori riflessioni, per cui per definizione non mi piace l'idea della conclusione.

Comunque, mi riallaccio un po' a quanto diceva il presidente dell'ASVAP, il signor Santangelo rispetto alla discriminazione, al pregiudizio, nel senso che oggi si è sentito parlare di integrazione nel territorio, di diritti di cittadinanza che sono tutti concetti sacrosanti, inalienabili credo di ogni essere umano.

Prima che di utenti, parliamo di persone, e parlare di integrazione significa essere molto consapevoli, e credo che questo tutti, operatori e utenti, giorno dopo giorno lo siano. Vuol dire sperimentare quotidianamente anche la frustrazione, la frustrazione di chi fa il suo piccolo pezzetto di strada, e parlo in particolare degli utenti del Centro Psicosociale o delle persone che soffrono di disagio psichico accanto agli operatori che comunque si scontrano giorno dopo giorno con l'indifferenza, con le difficoltà e trovano spesso e volentieri frustrazioni.

A me è capitato di ironizzare più di una volta facendo delle battute, dicendo: *"Noi lavoriamo sul territorio, cerchiamo di integrare la nostra utenza"*, però la nostra utenza è pronta, peccato che il territorio non è pronto, nel senso che in qualche modo quando è capitato di portare le persone che sono seguite dal Centro all'interno di situazioni territoriali, non tutte per fortuna, il semplice e coraggioso dichiararsi pazienti di un Centro Psicosociale piuttosto che portatori di disagio psichico, ha avuto per così dire un effetto boomerang, paradossale. Per cui se prima uno non si dichiarava malato mentale, forse le cose sarebbero state più tollerabili, nel momento in cui si è dichiarato è stato marchiato a fuoco.

Dico questo appunto per sottolineare come ci sia la necessità e l'impegno, credo che un po' ce l'abbiamo tutti, perlomeno tutti quelli presenti qui oggi, nel continuare giorno dopo giorno a lavorare, operare sistematicamente verso una nuova cultura dell'integrazione, che vuol dire fundamentalmente sapersi aprire all'altro, saper avere una disponibilità, una sensibilità rispetto a chi ha situazioni di disagio o di sofferenza. Invito assolutamente a non abbassare mai la guardia laddove ci fossero situazioni appunto denunciabili e se necessario denunciarle apertamente. Questo sia per gli operatori e sia anche per gli utenti, nel senso che invito anche gli utenti ad avere sempre più orgoglio e coraggio e a non delegare sempre e solo agli operatori.

**MARIA OLIVERI, Rozzano, Milano**

Io sono la mamma di un ragazzo che ha problemi da 20 anni, un ragazzo che aveva tanta voglia di vivere, di stare bene. Si è ammalato ed era un ragazzo molto ambizioso e so che adesso è molto peggiorato in 20 anni.

Niente, quello che io volevo dire è che la nostra Associazione, l'ASVAP di Rozzano è nata ma non è mai cresciuta, ma non do colpa a nessuno di questo.

Tengo a precisare che Rozzano è una città con 40.000 abitanti, eppure abbiamo solo 25 iscritti e operano solo 5-6 persone, 5-6 volontari su 25, con 4000 malati in città. Questo lascia immaginare il malato come vive, solo, emarginato, e come se non bastasse non c'è coerenza nelle strutture. Anche la famiglia vive un enorme disagio.

Io, come volontaria e come mamma, sono del parere che quando c'è il paziente più difficile e più solo, bisogna fare uno sforzo in più nei suoi confronti e in questo mi rivolgo ai Servizi. Io con questo non voglio parlare male del mio territorio di Rozzano e dei nostri Servizi, perché qui ci sono stati degli interventi che hanno detto che i Servizi purtroppo sono carenti, ma non solo a Rozzano, un po' dappertutto. E questa cosa a me dispiace. L'intervento che ho fatto adesso, scusate se sono nervosa e agitata... ho lavorato per 7 anni, ci metto tutte le buone intenzioni di andare avanti, ma non così, così è distruttivo.

Ecco, poi voglio concludere che appunto i ragazzi soli e con i problemi più difficili vanno più seguiti, da parte delle strutture ci vuole un po' più di sforzo, più volontà. Non parlo solo per mio figlio, che è peggiorato... faccio un discorso generale per tutti i ragazzi che quando stanno peggio, è come se aspettassimo che si aggravino, che siano cronici, li buttiamo lì come degli stracci e non diamo loro retta.

Questo a me duole, sia per me che per gli altri ragazzi. Poi volevo dire un'altra cosa solamente. Io vorrei che qui in questa sala ci fosse un politico, un giornalista e fare un qualche articolo su quanto riguarda la psichiatria perché per migliorare le cose dalla Legge 180 non sono state fatte strutture dove i ragazzi si sentono un attimino a proprio agio, sicuri, si sentono meno emarginati.

Io l'ho già detto e lo ripeto, a Rozzano siamo 40.000 e su 40.000 persone ci sono 25 iscritti e 6 persone che collaborano nell'Associazione dell'ASVAP. Io non sto parlando male di nessuno, sono arrabbiata, vorrei che queste persone qua vivessero una vita un po' più dignitosa, perché sono esseri umani, non sono dei cani, ma spesso sono trattati da cani.

**ELENA VAN WESTERHOUT**, *Milano*

Io credo che una risposta alla signora vada data. Tutti possiamo capire la sua rabbia, ma vorremmo che lei capisse lo spirito del movimento delle Parole ritrovate, che è un movimento di pensieri e di cuori. Il nostro spirito è quello di costruire insieme dei progetti per far calare il disagio, per sconfiggere l'emarginazione, lo stigma. Lo scopo dei nostri incontri è che la gente si incontri, si conosca, si racconti, soprattutto che si dia voce alle persone, a tutte le persone, per fare assieme di più e meglio.

Le rivendicazioni rispetto alle leggi si fanno in altri contesti. Anche il portare avanti discorsi politici corretti e giusti cerchiamo di farlo altrove. È importante, ma altre cose le sedi. Qui lavoriamo per il fareassieme, per confrontarsi, per discutere in modo costruttivo. La polemica e l'aggressività sono fuori di qui.

Detto questo sentiamo gli interventi degli amici di Roma.

**ELISABETTA DRAGONETTI**, *Roma*

Sono Elisabetta Dragonetti e sono la mamma di un paziente della Comunità terapeutica Sabrata di Roma A, nel secondo Municipio, di cui è responsabile il dottor Maone, che ringrazio, anche se non so se in questo momento è presente.

Ringrazio di avermi dato la possibilità di fare questa esperienza. Sono qui a parlare appunto dei risultati del fareassieme. Rappresento un'associazione, l'associazione Solaris Onlus di Roma che è nata proprio dall'esperienza del fareassieme.

Si tratta di familiari e di pazienti che hanno fatto un percorso nella Comunità terapeutica e che si riunivano, in un contesto di mutuo aiuto, insieme agli operatori della comunità, e che si sono resi conto che questo percorso dei pazienti, che è piuttosto lungo, anche di anni nella Comunità, non poteva contare su un progetto di dimissioni e su una reale integrazione sociale da parte delle istituzioni. Per questo è nata questa Associazione, a cui hanno aderito i familiari e anche gli utenti, quindi anche i nostri ragazzi.

Con l'aiuto degli operatori si sono anche aiutati questi ragazzi a mettere in pratica questo progetto, preparandoli a gestire la propria vita in un appartamento 'civile' e quindi a uscire dalla struttura. Arrivati ad un certo punto non c'è più evoluzione. Rientrare in famiglia non è sempre la strada possibile, perché alcuni non hanno la famiglia e per altri che ce l'hanno può significare un tornare indietro e perdere tutti i benefici acquisiti nel percorso in Comunità. Quindi l'Associazione ha cercato nel normale mercato immobiliare, non avendo altre alternative e altri aiuti, di prendere in affitto degli appartamenti vicino alla Comunità e vicino al Centro di Salute Mentale, cioè nel loro territorio, dove già si erano ambientati e dove vivevano e dove alcuni avevano anche i familiari vicino. Abbiamo creato questi appartamenti nei quartieri Trieste e Nomentano di Roma. Gli appartamenti vengono gestiti autonomamente dai pazienti con una rete di supporto e supervisione da parte sia dell'Associazione, sia della Comunità terapeutica, dove chiaramente vengono concepiti e promossi i progetti, nel senso che vengono individuati i pazienti che possono aderire a questo progetto.



Il Centro di Salute Mentale riprende la relazione territoriale con i pazienti e quindi li riprende in carico. Il Municipio interviene attraverso contributi della Legge quadro 328, ed assicura il finanziamento dell'assistenza domiciliare, infine l'Associazione Solaris che, se vogliamo, è un gruppo di auto mutuo aiuto, cerca di risolvere un po' tutte le problematiche pratiche.

Nel giro di due anni, da quando è iniziata questa esperienza innovativa, almeno per quanto riguarda la realtà di Roma, la situazione e la soddisfazione personale dei pazienti è nettamente migliorata, non si sono verificate crisi, chiamate notturne, proteste da parte di condomini o vicini.

Questo ci ha fatto pensare che questo tipo di soluzione costa poco e soddisfa molto, possiamo dire che questo tipo di soluzione fa risparmiare la ASL, perché se noi facciamo un paragone tra quello che è il costo di un paziente in una Comunità terapeutica e il costo di un nostro ragazzo che vive in un appartamento autogestito, parliamo del 30%.

Purtroppo però abbiamo sempre questo incubo, questo incubo che è la burocrazia, la perversione dei meccanismi che bloccano continuamente i nostri progetti. Adesso noi abbiamo due ragazzi pronti per fare questo salto, ma non riusciamo ad avere gli aiuti necessari, e non perché i soldi non ci siano, ma solo perché le varie agenzie, chiamiamole istituzioni, non riescono a coordinarsi. Allora mi domando: *“Il denaro pubblico viene sempre dalla stessa fonte, perché ci sono questi rubinetti indipendenti l'uno dall'altro, ognuno dei quali ha le sue regole, impedimenti, ritardi, disfunzioni?”*

Mi piacerebbe raccogliere adesioni per promuovere a livello locale, regionale e nazionale un governo della spesa che sia orientato da criteri logici, che abbia al centro i bisogni delle persone. Si ridurrebbero gli sprechi, aumenterebbe di gran lunga l'efficienza di tutto il servizio. Come hanno detto altri, ieri e oggi, non si può continuare a ragionare in termini di letti, di posti letto, ma bisogna ragionare di persone e di bisogni delle persone.

Inoltre, e concludo, questa integrazione sociale, questo proiettare i ragazzi dalla Comunità terapeutica a una vita normale, ad un abitare normale, da un risultato anche dall'altra parte, nel senso che si liberano dei posti nella Comunità, e tutti quei ragazzi che sono pronti ad entrare in Comunità e che sono in lista d'attesa hanno la possibilità di fare anche loro questo percorso e di andare avanti evitando la cronicizzazione.

Io sostengo questa Associazione proprio perché grazie a questa Associazione e all'uscita di sei ragazzi dalla Comunità terapeutica di via Sabrata mio figlio ha avuto la possibilità di entrare nella Comunità e iniziare il suo percorso. Grazie.

### **MARIANNINA AMARA, Roma**

Sono Mariannina Amara, sono una psicologa del Centro di salute mentale del dipartimento di un ASL romana, la Roma C.

Da qualche anno sono responsabile di un area specifica che è l'area della psicoterapia di gruppo e di sostegno ai familiari ad alto carico.

Dopo un ringraziamento non formale, ma caldo e sincero ai trentini e all'esperienza che da qualche anno facciamo insieme, vorrei dirvi quello che ab-

biamo provato a realizzare. Dopo di me parleranno Paola, che è la collega con cui condivido questa esperienza e Marianna che è una mamma che fa parte del nostro primo gruppo di auto mutuo aiuto.

Vorrei condividere con voi brevemente il nostro percorso, un percorso che certamente non è generalizzabile, perché è il nostro, come tutte le esperienze che fino a questo momento sono state raccontate e che ci faranno riflettere.

Il percorso è quello, iniziato circa dieci anni fa, di sviluppo di gruppi psicoterapeutici ad orientamento dinamico, perché abbiamo una formazione psicodinamica. Progressivamente, nell'arco di questi anni, siamo evoluti e cercherò di spiegarlo attraverso tre temi, tre questioni, che mi sembrano interessanti, sia per noi operatori, sia per le persone che sono qui oggi, con tutti noi.

In questi anni, progressivamente, questi nostri gruppi, iniziati in maniera abbastanza 'classica', hanno progressivamente subito, io direi quasi naturalmente, delle evoluzioni, delle trasformazioni.

Andavamo iniziando, diciamo così, con un gruppo omogeneo per esempio, un gruppo terapeutico di giovani, una volta a settimana e nell'arco delle sedute ci facevamo delle domande e dicevamo: *“Ma è giusto quello che ci prescrive la nostra disciplina, i nostri modelli? che senso ha per esempio non sollecitare degli incontri fuori del gruppo? Le persone che stanno lavorando con noi nel gruppo non hanno amici, non si incontrano, perché devo continuare a pensare che non posso sollecitare in questa direzione?”* Però mi fermavo e dicevo: *“Io sono una psicoterapeuta ho una formazione analitica, ma cosa sto dicendo, cosa sto facendo?”*

Sono tante le cose che vorrei dire e non c'è il tempo. Quindi mi limiterò a dare degli spunti. E comincio segnalando l'entrata in crisi dell'operatore. Perché la segnalo? La segnalo perché credo che nel percorso e nella vita di tutti noi, dell'operatore, delle persone che stanno qui, le crisi sono i passaggi centrali, i punti, come dire, formidabilmente importanti di cambiamento, e se ascoltiamo le crisi, se le viviamo, possiamo veramente cambiare.

Io credo che in questo ci sia qualcosa che ci fa uguali, in quanto siamo tutte persone. C'è la mia crisi, la crisi dell'operatore, perché io sono un operatore, sono una persona ma sono un operatore, non posso fare finta di non esserlo, devo vivere la mia crisi e credendo fermamente nella mia crisi, credendo e rendendola trasformativa mi potenziò, cambio e forse posso fare qualche cosa di nuovo.

Ho creduto nella mia crisi e ho cominciato a pensare che dovevo rischiare, rischiare tutti i giorni. Rischiare di litigare, rischiare di piangere, più di quanto già di mio non ami piangere, perché poi ci sono operatori e operatori, io sono una piagnona, piango pure davanti a un film comico, mio figlio mi dice: *“Mamma basta, smettila di piangere, oltre che di parlare a volte!”*

Piangere, litigare, confliggere, non riconoscermi a volte nella comunità scientifica, nella mia comunità, e a volte invece riconoscermi, sentirmi in sintonia, insomma apprezzare fino in fondo il fatto che mi sento diversa, io sono diversa, ma come me ognuno di noi è diverso, non ce ne è uno uguale all'altro. Allora, questo è un secondo punto che secondo me è importante che ci fa sentire che le cose sono più facili, di che parliamo? Io sono diversa da lui, siamo tutti diversi, dov'è uno uguale? Non c'è. Basta, sto zitta, gli altri continueranno...

**MARIANNA MORANO, Roma**

Mi presento brevemente. Mi chiamo Marianna Morano e ho un figlio che si chiama Alessandro; oggi ha 31 anni e si è ammalato all'età di 24.

Questo ha sconvolto, ovviamente, la mia vita. Alessandro è stato curato privatamente per quasi sei anni e soltanto ultimamente, quest'inverno, ha avuto un'ultima crisi e si è avvicinato ai servizi del Centro di salute mentale. Quindi è da marzo che il Centro l'ha preso in carico. Io e il padre di Alessandro abbiamo frequentato invece il Centro da subito, cioè poco dopo che sono cominciati i problemi.

Io ho capito immediatamente la gravità della situazione, forse perché ho fatto una formazione in logoterapia e avevo passato 4 anni distaccata dal mio lavoro in una comunità di tossicodipendenti adolescenti. Sembrerà strano, però alcune caratteristiche io le ho ritrovate uguali, quello per esempio di negare la malattia, quello di star male e pensare che sono gli altri, che è colpa degli altri.

Quindi nella sfortuna ho avuto questa fortuna, di capire immediatamente che la situazione era grave. Abbiamo frequentato il Centro in un gruppo di familiari con le due psicologhe qui presenti e abbiamo lavorato insieme per 5 anni come gruppo di familiari. Dopodiché loro ci hanno lasciato nelle mani di altri due psicologhe ed in questo anno ci hanno transitato verso il gruppo di auto mutuo aiuto.

Allora vi parlo di questo gruppo di auto mutuo aiuto. Quasi interamente il gruppo che faceva parte del gruppo familiari è andato a costituire il gruppo di auto mutuo aiuto a cui si è aggiunta una coppia che frequentava il Centro da lungo tempo.

In questo anno come gruppo di auto mutuo aiuto, rispetto all'esterno abbiamo fatto poco, anche perché credo che c'era necessità di un momento di coesione, cioè di creare coesione tra di noi ed è proprio su questo che abbiamo lavorato di più.

Intanto siamo riusciti ad ottenere dal Centro, cioè dal responsabile del Servizio, la possibilità di usare il Centro stesso per un incontro pomeridiano. Così ci vediamo 2 ore tutte le settimane e abbiamo cercato di intensificare i rapporti tra di noi.

A questo livello la cosa non è molto facile perché ci sono delle persone che sono più pronte e altre invece che hanno delle resistenze, resistenze che derivano sempre dalla paura di mettere in gioco non noi stessi come famigliari, ma piuttosto la persona con disagio. Comunque piano piano qualcosa stiamo costruendo.

Per quanto riguarda la realizzazione di questo gruppo di auto mutuo aiuto lo dobbiamo sicuramente alle due operatrici che ci hanno aiutato, sostenuto, incoraggiato e continuano a sostenerci e a incoraggiarci.

Per quanto riguarda il Servizio le cose sono più complesse. Apparentemente sembrerebbe che va tutto bene, perché otteniamo questo spazio per vederci una volta in settimana, con il responsabile del Servizio ci vediamo una volta al mese per fare il punto della situazione, per parlare delle cose che non vanno, delle criticità, lui ci sta a sentire, ci diamo delle informazioni, sta lavorando anche con un assessore del municipio per cercare di ottenere uno spazio che apparentemente sembrerebbe già tutto fatto, il progetto presentato, lo spazio già individuato, ai primi di settembre doveva già partire tutto, però in realtà non è ancora partito niente.

Mi rendo conto che tutto questo è un po' come una vernice, un voler sì cambiare le cose, però in realtà non sento un coinvolgimento vero e il cambiamento si determina solo da un coinvolgimento vero, perché se non c'è la passione, da parte di tutti, questa cosa non si può realizzare.

Ora, all'interno del Centro molti degli operatori ci vivono come degli intrusi e lo vediamo, mai una volta che qualcuno di loro ci abbia salutato per primo, mai. E alcuni addirittura stentano a rispondere al saluto se siamo noi che lo facciamo.

Possono sembrare delle banalità, ma in realtà questo poi determina comunque il clima dei nostri rapporti.

Prima di concludere vorrei ringraziare tutti quanti voi, perché ho appreso moltissime cose da questo incontro, così come di quello che ho appreso a Perugia o a Bologna l'anno scorso.

Mi sento come fossi separata in due parti: da un lato vedo la possibilità dell'uscita, la possibilità che Alessandro e tutti gli altri ragazzi come lui possano veramente vivere una vita piena e dall'altra questa lentezza, questo pachiderma che in fondo è la sanità di Roma e tutte le cose romane che sono lente e lunghe e che mettono a rischio la possibilità che mio figlio possa vivere una vita vera, una vita piena.

E quindi da una parte ho la contentezza e la speranza e dall'altra però una rabbia profonda e una paura profonda che poi molte cose non riusciremo a realizzarle. Però di una cosa sono certa: che da quello che ho ricevuto oggi qui ho tratto una forza grande, per cercare di cambiare qualcosa anche se quel qualcosa forse non vuole cambiare.

Voglio chiudere dicendo un'altra cosa. Voglio dire grazie a Alessandro, mio figlio, che non è qui. Voglio dirgli grazie perché attraverso questo dolore che è profondo, che è terribile, perché è un progetto di vita che io ho visto partire, sfumare, in realtà mi ha costretto in qualche modo a rivedere tutto quanto, a buttare a mare le mie certezze, le cose in cui credevo e oggi sono sicura di essere comunque una persona migliore.

## **PAOLA DE SANTIS, Roma**

Mi presento, solo Paola De Santis, sono una psicologa, lavoro nel Servizio di salute mentale del Distretto 6 dell'ASL di Roma C e condivido con Mariannina Amara l'operatività cui lei ha fatto cenno.

Volevo fare una premessa che mi emoziona, perché nella tornata precedente di interventi ho sentito citare la legge 180. Mi emoziona perché io, dal mio punto di vista che è quello di un operatore, ci tengo a sottolineare che la mia generazione, cioè quella di operatore della mia età, cioè di gente che lavora nei servizi pubblici da 25 anni, ha avuto l'onore, il privilegio, l'opportunità di partecipare ad una fase straordinaria che è stata quella della chiusura delle istituzioni totali. Io veramente lo sento un privilegio.

E adesso sento che abbiamo un altro compito, un'altra responsabilità. Io la sento tutta e forte, e anche questa è un privilegio e un onore in quanto operatore di un servizio italiano, perché mi risulta a tuttoggi che l'Italia è stato l'unico paese

in cui le istituzioni totali sono state chiuse. Adesso il compito e la sfida sono ancora più impegnativi forse. Quella di dimostrare che la sofferenza psichica può essere trattata in forme non violente, non istituzionali. Certamente ci sono delle insidie in questo percorso. Ne cito solo due, ma non entro nel merito perché il tempo è poco. Le insidie sono di ricadere in forme istituzionali violente e in nuove forme di cronicità e le due dimensioni che volevo solo citare sono il trattamento sanitario obbligatorio e la pratica della contenzione nei servizi di diagnosi e cura. A Roma succede, si lega, si legano le persone, e succede purtroppo spesso. Chiudo la parentesi.

Quindi torno a quello che dicevo all'inizio. L'impatto buono, bello, straordinario con le esperienze di Trento mi porta a esprimere una vera e propria forma di gratitudine, perché è stato possibile attraverso il contatto con il gruppo di Trento procedere verso un obiettivo che è quello di lavorare a forme e a pratiche di, non dico cura, non dico gestione, non dico trattamento, ma di contatto con la sofferenza mentale progressivamente sempre più democratiche e non istituzionali e rilegittimanti la persona.

Noi proveniamo da una realtà frammentata e molto complessa come la realtà romana, perché è una realtà in cui ci sono tante ASL, entro ogni ASL ci sono i Dipartimenti, entro ogni Dipartimento ci sono 3 o 4 Servizi di salute mentale e spesso non sappiamo che cosa fa il nostro vicino e non sempre il coordinamento e l'integrazione tra servizi anche della stessa ASL è favorito, anzi, a volte succede proprio il contrario.

E quindi nell'incontro con Trento ho trovato quel sostegno e quella possibilità di riconoscimento e condivisione rispetto ad alcuni progetti, ad alcune idee e anche ad alcune idealità direi, perché la dimensione ideale dal mio punto di vista nel mio lavoro è molto importante, quindi ci tengo a ribadirla.

Detto questo, che voleva essere la premessa, ma è diventato quasi tutto il mio intervento, cito solo due cose di cui volevo parlare, di cui non credo ci sia lo spazio per parlare adesso, però insomma ve le dico. Una è anche per rispondere a Mariana. Dal mio punto di vista l'importanza di riuscire a coniugare autonomia delle Associazioni degli utenti e dei familiari, perché è importantissima, ma al tempo stesso presenza nei Servizi, perché credo sia assolutamente necessaria. Se vogliamo cambiare la rappresentazione del rapporto tra utenti, familiari e Servizi, è necessario che l'utenza organizzata, non solo bisognosa che va a chiedere, ma l'utenza organizzata sia presente nei Servizi, perché i processi innovativi e trasformativi di cui qua si parla, possono faticare a svilupparsi, perché l'istituzione di per sé tende a conservare più che a cambiare.

Quindi dobbiamo essere consapevoli che tanto più siamo portatori di trasformazione e innovazione, tanto più avremo vita difficile, a volte molto difficile, tutti. Questo vale per gli operatori, per gli utenti, per le Associazioni e per i familiari.

Quindi io faccio un richiamo forte a questo tipo di consapevolezza, che deve indurci ad essere più presenti, non meno presenti, nei Servizi.

Un'ultimissima citazione, e poi sto zitta, sulle risorse. Io credo che le risorse certamente non sono tantissime, le risorse sono limitate, però dobbiamo tutti quanti fare uno sforzo per uscire da questa dimensione, come dire anche di sofferenza rispetto al fatto che le risorse sono limitate. Io credo che il problema centrale non è solo quante risorse abbiamo, ma come le risorse vengono utilizzate, quindi

quali sono i modelli di organizzazione e gestione dei servizi e delle risorse e io credo che un servizio che sa cogliere il potenziale della risorsa compartecipazione è un servizio di salute mentale più sano di uno che non la sa cogliere e credo che i servizi hanno anche questa responsabilità, dovendo anche essere promotori per mandato, promotori di salute mentale, devono valutare ed essere in grado di ragionare su qual è il loro grado di 'salute'.

**ELENA VAN WESTERHOUT**, *Milano*

È arrivata una domanda per voi, di una signora che ha timore del microfono. La signora chiede se a Roma avete avuto molte difficoltà a trovare appartamenti da affittare per utenti che si trovano in comunità protetta, quindi credo appartamenti nel mercato normale.

**ELISABETTA DRAGONETTI**, *Roma*

Nella nostra esperienza abbiamo avuto qualche difficoltà a trovare gli appartamenti in affitto nel nostro municipio, ma comunque li abbiamo trovati normalmente nel mercato normale e non abbiamo avuto difficoltà maggiori di quelle che ci sono abitualmente quando si cercano case.

Se per difficoltà la signora intendeva ostruzionismo perché si trattava di ragazzi con problemi, devo dire che non l'abbiamo trovato. Però c'è da dire che i nostri ragazzi già vivevano da anni nel territorio, nella Comunità, ed ecco perché è importantissimo che questi appartamenti vengano trovati nel territorio dove tutti i ragazzi sono già conosciuti. Per questo non c'è stata paura, non c'è stato nessun problema di questo tipo, i problemi sono altri.

**MIRELLA TOMMASI**, *Trento*

Buongiorno a tutti. Sarò brevissima. Mi chiamo Mirella Tommasi, sono utente del Centro di salute mentale di Trento. Faccio parte del gruppo di auto mutuo aiuto 'Sereno Variabile'. Il gruppo è nato circa 1 anno fa e si occupa del disturbo bipolare. Ci troviamo una volta alla settimana il mercoledì, siamo partiti in 4 persone, adesso siamo in 14. Il gruppo dà ad ognuno di noi la possibilità di esprimersi e di raccontare e mettere a confronto le proprie esperienze.

Quando qualcuno di noi non sta bene, sta attraversando un periodo di malessere, il gruppo si è sempre attivato per fornire un aiuto concreto. In occasione dell'ultimo incontro ognuno ha fatto un bilancio del tempo trascorso insieme e il vissuto emerso è positivo. Ritrovarsi è un modo per non essere mai soli con il proprio problema. La sintonia nata spontaneamente fin dall'inizio continua ad accompagnarci. Grazie. Buonasera.

**VILMA CARLEVARO**, *Novi Ligure*

Buonasera, mi scuso per l'emozione ma non sono abituata a parlare in pubblico e mi emoziono moltissimo. Io sono una volontaria dell'Associazione che si chiama "Il Tiretto" ed è di Novi Ligure, provincia di Alessandria.

Sono felicissima di essere qui, è la seconda volta che vengo perché tutto quello che ascolto qui mi dà un'enorme energia, un enorme coraggio per andare avanti, perché riallacciandomi a quello che hanno detto gli amici di Roma, ci sono delle immense difficoltà a rapportarsi con i Servizi, a far passare questa idea del fare insieme che migliora la vita a tutti quanti.

Nella mia esperienza personale in famiglia ho avuto un caso, un nipote di cui mi sono occupata e da quel momento è cambiata anche la mia vita perché mi sono dedicata a questa causa in cui credo moltissimo e oggi sono qua in compagnia di persone dei Servizi e della ASL di Novi Ligure e di alcuni ragazzi che hanno voluto partecipare, in particolare Luca che vi vuole leggere il suo pensiero.

**LUCA SANTESE**, *Novi Ligure, Alessandria*

Ho avuto esperienze di droga, di depressione, la mia vita era allo sbando. Nonostante i ricoveri e i tentativi di comunità non ero pronto, non volevo guarire, non avevo toccato il fondo. Poco più di un mese fa ho tentato il suicidio e grazie a Dio sono qui a dirvi che dopo il ricovero e l'aiuto morale dei medici e degli operatori ho voglia di guarire.

Ora sogno e spero che il percorso che sto per intraprendere, una casa famiglia, mi aiuti a realizzarmi. Concludo dicendo che, per esperienza, se non si chiude con il passato non si vive il presente e non ci sarà un futuro.

**MARIA ROSARIA RUGGERO**, *Novi Ligure, Alessandria*

Buonasera a tutti, sono Maria Rosaria, un'infermiera professionale del gruppo di Novi Ligure. Non sto a dirvi quello che facciamo e quello che faremo. Spero che faremo qualcosa in più di quello che facciamo.

Io sono alla salute mentale solo da un anno e sono felicissima di essere qui con il gruppo. Siamo tre operatori, un educatore, sette utenti, sette ragazzi. L'Associazione che opera da noi, è molto attiva, fa tante belle cose anche lei. Volevo dirvi che insomma sono veramente felice di aver fatto parte di questo gruppo che è venuto perché questi ragazzi è la prima volta che vengono e spero che siano contenti e che a loro volta poi coinvolgeranno altri ragazzi a venire l'anno prossimo. Passo la parola a Ornella, che è un'amica e che voleva dire qualcosa anche lei. Grazie a tutti.

**ORNELLA LOMBARDI**, *Novi Ligure, Alessandria*

Io volevo premettere che sono abbastanza arrabbiata, con me stessa prima di tutto, perché ho perso 20 anni della mia vita. Comunque volevo parlare un po' del pregiudizio che ci tocca. Forse non si può pretendere che le persone capiscano il nostro male, perché non lo capiamo forse neanche noi bene bene.

Io non posso pretendere da mio padre che ha 70 anni e che mi ha visto ubriaca che capisca. Io lo stigma me lo sento dentro e penso che anche lui lo sente dentro, per sempre. È lo stigma della depressione, dell'ansia, di quello che sto provando adesso mentre parlo. Penso alle cose che ho vissuto e ho perso tanto, tantissimo dalla mia vita, e lo stigma, secondo me, mi rimarrà sempre dentro, rimane, non lo dimentichi, è come la morte. La morte, se fai qualche altra cosa, per un momento te la dimentichi, ma se ne parli ti ricordi, la sofferenza è profonda, è nel profondo del tuo cervello.

Io le cose belle le ho adesso davanti, ma io indietro le ho brutte, io non le posso cancellare, non posso cancellare che ho perso 20 anni della mia vita, che sono andata a scuola e non mi ricordo più quando è nato Garibaldi, eppure io ho studiato, però non mi ricordo più niente e io sono arrabbiata per questo.

Sono arrabbiata e depressa per il mondo in cui vivo, perché quella persona che c'era prima e che ha detto mettiamo i fiori nei cannoni... non basta...

***Intermezzo musicale con la voce e il basso di Piergianni***



## **IRMA FAES, Trento**

Buon pomeriggio a tutti. Mi chiamo Irma e sono un'operatrice del Servizio di salute mentale di Trento.

Il *fareassieme* è presente a Trento da tanti anni con tante attività. Noi oggi vi racconteremo in specifico 2 attività che sono partite da pochi mesi e che sono ancora in sperimentazione, diciamo. La prima parte dal sottogruppo dei 'Percorsi di cura condivisi', nell'ottica ovviamente del *fareassieme*, che è proprio quella che vuole immaginare un lavoro, un incontro tra esperienze, tra saperi di utenti, familiari, operatori, cittadini.

Da circa due anni le riunioni generali di servizio, quelle che solitamente vengono fatte tra operatori, si realizzano anche con la presenza di utenti e familiari. Così abbiamo avuto giornate molto ricche, con la presenza di circa un'ottantina di persone. Il tema principale che è emerso soprattutto in quest'ultimo anno è stato quello della condivisione dei percorsi di cura, un bisogno sentito fortemente da utenti e familiari, il bisogno di sentirsi coinvolti, partecipi in quelle che sono tutte le fasi, tutte le tappe di un percorso di cura.

Da questa giornata che abbiamo fatto ai primi di marzo è nato poi un sottogruppo che vi dicevo è partito ad aprile e che si incontra ogni due, tre settimane e che vede la partecipazione mediamente per incontro di 15 persone.

Questo sottogruppo lavora e riflette molto, discute su quelle che sono le singole tappe dei percorsi di cura con l'obiettivo, che in questo momento non è poi così lontano, di creare uno strumento cartaceo che sia garanzia di condivisione, di quelli che sono gli ingredienti per un percorso di cura in cui tutti gli attori coinvolti possano esprimere il proprio pensiero, la propria voce e possano quindi essere coinvolti e partecipi. Abbiamo suddiviso il percorso di cura in singole tappe, accoglienza, progetto, verifica, crisi, terapia farmacologia, ricovero e ci stiamo lavorando. Voi potete immaginare che ogni incontro non è altro che il racconto della storia di ognuno di noi, come ognuno di noi è stato accolto al servizio, cosa si è progettato e quello che si può fare di meglio. Ci sono degli esempi anche molto concreti, però io adesso non mi dilungo, lascerei la parola a chi partecipa al gruppo, che può raccontare la propria esperienza. Lascio la parola a Michele e a Paolo e dopo ascolteremo un'altra attività.

## **PAOLO MATTIVI, Trento**

Buongiorno. Io mi chiamo Paolo Mattivi e dico subito che non ho nessun pregiudizio e nessun stigma, non mi sento addosso niente di queste cose, mi sento semplicemente Paolo. Posso essere un utente oppure interpretatemi come volete.

Nel gruppo dei Percorsi di cura condivisi che vi ha spiegato Irma si è parlato dell'accoglienza, della crisi, del progetto personalizzato.

Il motivo per cui partecipo a questo gruppo è molto semplice. Al gruppo partecipo molto volentieri perché cerco di rendermi utile e siccome sono anche sociologo posso fare delle proposte di percorsi relazionali mirati a concordare un miglioramento della qualità della vita.

**MICHELE POLI, Trento**

Salve, io sono Michele e sono il papà di un utente. In realtà, sono qui come persona perché sono anche un nonno e sono tante altre cose. A uno dei miei figli devo il fatto di avere avuto accesso al Servizio di salute mentale e di aver avuto la proposta di partecipare a questo gruppo.

Devo dire che questa per me è un'esperienza molto bella e provo a raccontarvi due o tre punti. Prima di tutto è stato un modo per frequentare, per motivazioni mie, lo stesso Centro che mio figlio frequenta per motivazioni sue e in più mi sono sentito molto bene nel gruppo.

Devo dire, e questo l'ho anche scritto nella rivista del Centro di salute mentale di Trento che si chiama "Liberalamente", che, sinceramente, nei primi incontri io non capivo chi era operatore, chi era utente, chi era familiare o cosa. Io però stavo bene e quindi ho detto tante cose perché parlo molto, però ho ascoltato anche tanto e mi è sembrato di capire che, come diceva Paolo, si possono prendere delle decisioni comuni o scegliere degli obiettivi comuni soltanto se ci si ascolta tutti e se si arriva ad una condivisione.

Mi sembra che il punto principale che abbiamo messo in luce in tutti quegli aspetti che Irma ha ricordato, dall'accoglienza, al ricovero, alla crisi, eccetera, sia la necessità di trovare sempre un linguaggio comune e soprattutto di essere sicuri, il più possibile di essersi capiti, tra operatore e utente, familiare. Quindi, nello strumento che stiamo mettendo a punto, credo che la sottolineatura sarà soprattutto questa, cioè di creare dei punti di attenzione sul fatto che qualunque momento del percorso di cura sia il più possibile condiviso.

Ripeto, noi ci incontriamo circa ogni tre settimane, per me è un momento sempre molto interessante, mi sento bene nel gruppo e sto anche meglio dopo. A

me i gruppi, in genere, per esperienza, piacciono tanto, ho avuto anche altre esperienze, in questo mi sento molto bene.

Però, ecco, d'impulso mi viene da dire tutto il bello che io ho colto in questo. Chiaramente nel conoscerci, nel raccontarci ci sono anche aspetti problematici, c'è la sofferenza di ognuno, che c'è sempre, c'è la fatica che a volte si fa e anche, mi sono accorto di una cosa, che spesso l'obiettivo del benessere, o della riduzione del malessere, diciamo, è ostacolato da cose molto piccole, da fraintendimenti, da un saluto negato oppure da una frase detta in un certo modo piuttosto che nell'altro, quindi ritengo anche molto importante, condividere sempre anche il linguaggio usato, perché sia quello giusto per capire i contenuti, ma soprattutto per migliorare le nostre relazioni. Grazie.

#### **ELENA VAN WESTERHOUT, Milano**

Io vi parlo di un altro gruppo del Servizio di Trento che sta facendo un altro tipo di lavoro e che si chiama "*Gruppo valutazione qualità delle prestazioni*". È un gruppo composto da 14 persone di cui 12 utenti e familiari, un'operatrice, la sottoscritta, che facilita la comunicazione, e una ricercatrice dell'istituto Mario Negri di Milano che ci aiuta per i problemi di metodo.

Questo gruppo, che si è incontrato per quasi un anno 2 volte al mese, ha ragionato sul funzionamento del Servizio, su come gli operatori rispondono alle varie richieste, quindi in pratica sulle prestazioni che il Servizio eroga, in particolare sulla qualità delle varie prestazioni.

È stato messo a punto uno strumento, un questionario, che va ad indagare diverse aree, dall'accoglienza, alla contrattazione dei farmaci con il medico psichiatra, ai progetti e insomma a tutto quanto il Servizio fa con gli utenti e i famigliari. Naturalmente le domande che compaiono nel Questionario sono frutto del punto di vista e delle aspettative di utenti e familiari, quindi si può dire che questo è un Questionario dalla parte di utenti e familiari.

Dal 20 ottobre verrà somministrato per 3 mesi, dallo stesso gruppo di utenti e familiari che ha lavorato per la sua costruzione, a tutte le persone che arrivano al servizio. Dall'analisi dei dati che saranno raccolti si vedrà quali sono i disservizi, ovvero le cose che non vanno e se ne discuterà tutti insieme. Adesso lascio la parola alle persone che hanno lavorato all'interno di questo gruppo.

#### **PAOLO AGOSTINI, Trento**

Buongiorno, io sono Paolo, sono utente e sono anche papà di Marco che, a sua volta, è utente del Servizio di salute mentale di Trento.

Io ho fatto parte insieme ad altri utenti, ad altri familiari di questo gruppo per l'elaborazione di questo questionario, insieme ad Elena e a Barbara.

È stata una cosa relativamente semplice per noi, a parte l'inizio, le prime riunioni, quando abbiamo sovvertito tutti le scalette di Barbara e di Elena e abbiamo

iniziato a raccontarci le nostre storie. E non solo nelle prime riunioni anche più avanti, spontaneamente, abbiamo fatto una specie di psicoterapia di gruppo.

Poi, viste le facce disperate delle nostre 2 operatrici abbiamo iniziato a 'lavorare' e a valutare un pochettino quello che succedeva nel Centro di salute mentale. Però, da subito, ci siamo guardati in faccia e abbiamo visto che la maggior parte di noi, cioè non la maggior parte, tutti noi, eravamo ben svegli, attenti, reattivi e subito ci siamo detti: *"Ma forse noi non possiamo rappresentare tutte le problematiche degli altri utenti? Cosa penseranno quelli che non sono presenti?"* Così siamo andati un po' in crisi. Allora abbiamo provato ad invitare anche persone con un disagio magari un po' più pesante del nostro. È stata un'esperienza bellissima per me, però sono state delle comete, delle meteore, hanno lasciato però una scia luminosa... impossibile non vedere e noi abbiamo preso atto di tutto questo.

Vi racconto un episodio per farmi capire. All'inizio, quando avevamo superato la prima fase, quella di raccontarci, abbiamo iniziato ciascuno a mettere le nostre idee dentro al questionario, tante cose, ognuno metteva le sue cose e Barbara riempiva fogli, fogli... le è venuto fuori un malloppo così! All'inizio era proprio così, un bel malloppo di cose, ma impossibile da proporre. E poi una delle persone che avevamo invitato ci ha detto: *"Mah, io vengo da una realtà dove non c'era niente, voi siete qui che disquisite su quante volte suona il campanello, quante rampe di scale bisogna fare per accedere al servizio. Questi, non sono problemi, io non resto qui con voi, questi non sono i problemi. Io sono venuto a Trento e ho trovato qualcuno che mi ascolta e questo mi è bastato."* Un attimo di panico e questo ci ha aiutato a dire: *"Beh, sì, questo è vero"*, ci ha aiutato a scremare tantissime cose e a tenere le più importanti.

Beh, questo è un episodio. Però restava sempre il fatto della rappresentatività. Però ci siamo dati una spiegazione, ci siamo detti che, sì, in fondo, noi adesso eravamo lì e stavamo bene, però avevamo passato anche noi i nostri momenti difficili, perciò, appunto, ce li siamo raccontati, ce li siamo ricordati e quella è stata la fase più dolorosa e pesante, questo è stato il gioco.

In fondo, questo ci dà il permesso di poter rappresentare questi altri personaggi che sono venuti e, come dico, hanno lasciato il loro segno.

Allora siamo andati avanti. Poi c'erano anche i parenti, i genitori, e anche loro hanno dato un sostegno grosso, hanno portato le loro storie di sofferenza e hanno dato il loro impulso.

Poi, una cosa a cui pensavo proprio l'altro giorno sul perché è valido secondo me questo questionario. Noi non abbiamo usato un sistema democratico. Cioè, sembra un paradosso, però noi non abbiamo mai fatto votazioni, una volta sola sulla questione se scrivere familiari o famigliari, sennò per le questioni importanti, non abbiamo fatto votazioni, non siamo andati a maggioranza. Abbiamo valutato ogni proposta, insieme a Elena e a Barbara, abbiamo valutato se erano intelligenti, interessanti e stimolanti e le abbiamo messe sulla carta anche se l'idea era partita da una persona sola, cioè non è che abbiamo detto: *"Su quattordici dobbiamo essere quindici che hanno avuto quella esperienza, o su quattordici almeno dieci, no"*.

Nel questionario, per esempio, c'è un piccolo paragrafo su una questione che interessava a me. E c'è non perché io sono forte e grosso, ma perché è stato valutato che era una cosa intelligente e simpatica. E questo può essere considerato come un fattore che va a vantaggio della rappresentatività.

Poi, un'altra riflessione su cui ci siamo trovati d'accordo è stata capire che, in fondo in fondo, sì, è importante come vengono poste le domande e che domande vengono poste, ma, forse, è più importante che il questionario venga distribuito in modo corretto, al maggior numero possibile di utenti e familiari.

Vado a concludere. È importante aver potuto mettere il naso nelle cose del Servizio, degli operatori. Di questo ci sentiamo grati, ma è un 'ringraziamento' ancora con riserva. Saremo davvero contenti se potremo, in un domani, conoscere i risultati del Questionario e soprattutto applicare i miglioramenti che le risposte di tanti utenti e familiari avranno suggerito.<sup>2</sup>

**MONICA GRANDI**, *Castiglione delle Stiviere, Mantova*

Come educatrice posso raccontarvi molto semplicemente cosa mi trovo a fare ogni giorno: ascoltare, osservare persone, capire quali sono i loro bisogni, come posso aiutarli a continuare il loro percorso personale, perché il loro cammino, dopo una prima battuta d'arresto, anche se traumatica, continui.

Mi trovo quindi ad utilizzare tutti gli strumenti che posso avere a disposizione, perché queste persone non perdano l'abilità che hanno acquisito nel tempo, attraverso le loro esperienze di vita. È innegabile che arrivino in Ospedale Psichiatrico Giudiziario (OPG) con un loro bagaglio ricco di ricordi, di esperienze, di competenze lavorative, di relazioni nelle quali si sono misurati.

La prima scommessa quotidiana credo sia proprio lavorare perché queste persone mantengano le loro competenze acquisite nel tempo e non si facciano risucchiare dalla routine della struttura. Infatti in Ospedale arriva il cibo già pronto, c'è il servizio di lavanderia che sostituisce la capacità di scegliere, perché queste persone si adattano e purtroppo spesso non si mettono in gioco. Sicuramente è importante che acquisiscano nuove abilità per affrontare meglio la vita quotidiana per quando usciranno dall'OPG, perché noi crediamo che l'OPG anche se traumatica sia comunque un'esperienza e come esperienza debba avere un termine. Quindi ci deve essere un fuori, uno spazio altro dove le persone possano continuare la loro vita, purtroppo però ci troviamo a combattere proprio con questo.

Infatti ora lascerò la parola alla mia collega che vi illustrerà le difficoltà che viviamo nella collaborazione con i servizi esterni.

**ROSANNA PEDULLÀ**, *Castiglione delle Stiviere, Mantova*

Sono Rosanna e sono un'assistente sociale. Sono alle Parole ritrovate per la terza volta. Quest'anno ho invitato anche i miei colleghi che sono qui per la loro prima volta.

L'OPG è un'esperienza totalizzante, come diceva la mia collega, un'esperienza in cui le persone non decidono di entrare in una struttura carceraria. Nel momento in cui arrivano è veramente difficile capire come aiutarli.

---

<sup>2</sup> Per cause tecniche sono andati persi alcuni interventi. Ce ne scusiamo con gli interessati.

Coleman parla di sogno, noi parliamo di sogno con loro e la prima cosa che ci dicono è libertà, nel momento in cui si inizia a parlare di libertà, che noi appoggiamo quotidianamente, ci rendiamo conto che esistono tante diverse libertà, ci rendiamo conto che c'è un problema grosso: lo stigma.

Un paziente dell'OPG è spesso in difficoltà nel momento della dimissione, nel momento in cui dobbiamo affrontare il problema con il territorio spesso ci sentiamo dire: *“È meglio che rimanga all'OPG perché la società lo vede come un folle e anche come un reo, un colpevole”*. Passatemele queste parole perché le ho sentite tante di quelle volte, e l'ho lette tante di quelle volte sui giornali e penso che tutti voi le avete già sentite.

Per noi sono persone come tutti che hanno avuto un momento di defaillance, passatemi anche questo, un momento in cui la loro vita si è fermata. Rimettiamoli in gioco, ma insieme. Noi non ce la facciamo da soli perché queste persone per quanto è possibile devono ritornare nel territorio, nelle loro famiglie, nelle loro realtà territoriali. Con la legge 180 si sono create tantissime comunità, noi ci siamo chiesti perché i pazienti ancora rimangono in OPG? Perché ancora si parla di ergastolo bianco? Dove stiamo fallendo, qual è il nostro problema? Siamo noi che in qualche modo non restiamo in contatto con il territorio? O è il fuori che si è dimenticato del paziente OPG? Perché è un paziente in questo caso signori, non è solo una persona, è anche un paziente in questo caso.

Io ho sentito tantissime cose che ha detto Coleman, l'ho sentito per tre anni, appoggio tutto. L'unica cosa che vi posso dire è che in OPG per andare a prendere un caffè bisogna avere un'autorizzazione del magistrato, mentre per voi che siete fuori, andare a prendere un caffè significa andare al bar.

Qua dentro non ci sono pazienti OPG, ci sono i rappresentanti dei pazienti OPG, è difficile parlare con tutti voi anche perché sicuramente è una realtà che a Trento viene quasi non considerata perché si ha paura di parlarne è questo il mio vero problema: perché non se ne parla? La legge 180 ci ha permesso di chiudere gli OP ma non gli OPG.

Quando io mi ritrovo ad affrontare il rapporto con il territorio e a parlare con gli operatori, mi dicono che non abbiamo risorse, non abbiamo soldi e le misure restrittive continuano.

Mi fa piacere sentir dire che ci sono Cooperative, le ho conosciute, ci sono andata, le abbiamo viste insieme con gli altri operatori, abbiamo cercato di seguire l'esempio anche in OPG, per evitare che queste persone rimangano dentro, però, credetemi una delle cose più tristi è che per fare uscire un paziente dell'OPG molto spesso il magistrato deve 'chiedere', perché il territorio non è ricettivo, ed è un dispiacere.

Non è sempre vero quello che vi sto dicendo, perché in alcuni territori finalmente, grazie al condividere insieme, grazie a queste manifestazioni, e grazie al fatto che lo stigma comincia a diminuire, qualche cosa è cambiata, sono d'accordo è cambiata.

Però è anche vero che in Italia ci sono 6 OPG con 2000 persone, quindi 2000 persone che devono ritornare a casa, che devono ritornare a riprendersi in mano la loro vita.

Per noi è difficile dirvelo, ci sentiamo impotenti, quindi rigiriamo a voi la domanda: *“Aiutateci, dateci voi una soluzione, ma non ideologica, noi non abbiamo bisogno di ideologie, abbiamo bisogno di vedere che un paziente OPG ritorna a casa, dove la gente lo ricorda come era prima e non sa come è cambiato, perché gli operatori non l'hanno più visto”*.

Una cosa importante, e mi ripeto, il fare insieme con gli operatori dell'OPG che sono qui presenti e che lavorano tutti i giorni con queste persone. Vedete è difficile, mentre prima io ho sentito parlare di utenti, io vi sto parlando di pazienti, no! Vi sto parlando di persone, perché noi li vediamo come persone ed è vero. Adesso penso che gli operatori che si occupano delle questioni un po' meno burocratiche di chi fa l'assistenza sociale, che lavorano tutti i giorni con loro, che lottano tutti i giorni, che condividono i sogni, forse è giusto che vi parlino loro delle loro esperienze personali. Grazie comunque.

**LUCIA CALZONI**, *Castiglione delle Siviere, Mantova*

Buongiorno a tutti, io sono Lucia e sono un'infermiera, o almeno credo, perché ormai d'infermieristico faccio veramente molto poco, seguo le attività del polo psico-pedagogico espressivo, parola complicatissima che in realtà significa un atelier di pittura, una biblioteca e una scuola.

All'interno di questa realtà noi svolgiamo attività molto diverse fra di loro, ma che sono tutte finalizzate a superare l'estremo isolamento al quale i nostri pazienti, i nostri utenti, le persone che sono rinchiusi all'interno dell'OPG si trovano a vivere.

Tra l'altro questo isolamento è su due fronti: un isolamento verso l'esterno cioè il fuori che non conosce il dentro e un isolamento di tutti i soggetti internati che si chiudono ancora di più in se stessi e si isolano quindi all'interno dell'interno.

Il lavoro che svolgiamo insieme ai nostri ragazzi e alle persone che stanno con noi si propone proprio di superare questo isolamento, sia portando all'interno tutto quello che c'è fuori, nella realtà esterna, sia portando i nostri pazienti, i nostri utenti al di fuori dei cancelli.

Questi due scopi che ci prefiggiamo li raggiungiamo, o almeno tentiamo di raggiungerli attraverso sia delle uscite di gruppo, nelle quali visitiamo città, musei, mostre, verremo, ad esempio, anche qui al MART di Rovereto, con un gruppo di pazienti, e anche organizzando diverse attività con volontari che dall'esterno svolgono le loro attività all'interno della struttura.

Abbiamo infine anche un giornale che realizziamo con un piccolo gruppo di redazione formato da utenti e operatori, che tra l'altro parteciperà alla fine del mese prossimo a un incontro di tutte le redazioni di tutti i giornali dell'OPG d'Italia a Roma che si chiama giustamente *“surge et ambula”*, alzati e cammina, e che ha lo scopo di raccogliere i pensieri, le riflessioni e gli spunti di tutti i nostri pazienti, senza censura, e che ha quindi la finalità di dare voce a quello che uno dei nostri redattori ha definito l'urlo silenzioso di chi soffre.

**LUCIANA GUAINAZZI**, *Castiglione delle Stiviere, Mantova*

Buongiorno mi chiamo Luciana lavoro anche io come Lucia nell'area riabilitativa. Lei si occupa del polo culturale, io mi occupo delle attività riabilitative lavorative e non solo. Lavorative nel senso che noi abbiamo alcuni laboratori tra cui tipografia, legatoria, facciamo restauro, ricamo, uncinetto e sartoria, una serie di attività lavorative, non solo quelle lavorative perché ci occupiamo di organizzare anche momenti ludici e ricreativi per i nostri utenti, e ci sembra davvero giusto, non solo per gli utenti, ma per tutte le persone che sono all'interno della nostra istituzione. Organizziamo gite come ha detto Lucia, io di recente sono tornata da un soggiorno in Umbria di una settimana in un albergo, normale come un gruppo di turisti abbiamo visitato alcune città dell'Umbria.

All'interno della nostra area esistono due Associazioni di volontariato, fatte sì di operatori ma anche di cittadini del nostro territorio, che vengono coinvolte, vedono e entrano all'interno dell'OPG, iniziano a conoscere e ci danno una mano nello svolgere queste attività lavorative. Oltre a queste attività diceva prima Monica abbiamo la palestra dove siamo riusciti ad organizzare molte attività sportive, quali i tornei, sul territorio. Infatti sono tre anni che organizziamo il torneo di bocce nel nostro parco con i cittadini, per cui i pazienti gareggiano con i cittadini del territorio, tutto questo per far sì che conoscano persone e che non abbiano paura, e perché fondamentalmente capiscano che sono persone che potranno un domani rientrare nel sociale e dare il loro contributo. Io con questo ho finito passo la parola a Pietro.

**PIETRO MALCANGI**, *Castiglione delle Stiviere, Mantova*

Mi chiamo Pietro e sono un educatore nel campo maschile dell'OPG. Lavoro lì dall'anno scorso, e prima di lavorare in OPG lavoravo in una comunità protetta sul territorio e devo dire che l'organizzazione è completamente diversa perché prima c'era un altro modo di lavorare e proprio perché c'era la possibilità di uscire dalla comunità più spesso rispetto appunto all'OPG.

Non è stato detto ma probabilmente molti di voi sanno che all'OPG di Castiglione oltre a esserci un settore maschile, c'è un settore femminile, l'unico in tutta Italia.

Ho qui una poesia di una ragazza che attualmente risiede nell'OPG femminile:

*Ho lasciato la mia terra,  
ho lasciato la mia gente,  
altri hanno deciso per me.  
Metterò ali di falco e volerò  
verso casa mia.*

Rispondo inoltre a chi chiedeva dal pubblico notizie sulla nostra comunità per minori.



Spero di essere chiaro perché non è facile. Io ho avuto la fortuna di essere educatore di questa comunità che era per minori e che è incominciata a luglio dell'anno scorso. Quindi la mia prima esperienza come operatore l'ho fatta con i minori e devo dire che è stata dura, veramente dura, perché a volte avevo addirittura difficoltà nell'andare a lavorare.

Erano pochi, in media 4-5 ma però erano dei ragazzi molto difficili e tra l'altro essendo una comunità nuova, noi non avevamo esperienza per affrontare questo tipo di problematiche. Molti fra gli operatori non erano pronti ad affrontare questi ragazzi, perché tutti i giorni si dovevano scontrare con un qualcosa che faceva muovere dei sentimenti all'interno. Questa esperienza si è però chiusa per altre ragioni, ma qui di questo non voglio parlare. Penso che siano state ragioni politiche, perché tutto sommato, dopo un percorso di 8 mesi si era riusciti a formare un'équipe di personale motivato. Questo è importantissimo, perché si è visto che gli operatori che hanno lavorato i primi mesi, probabilmente non sentivano questo incarico, e quindi quando venivano sul lavoro c'era già chi partiva da un atteggiamento di scontro, di conflitto con i minori. Invece verso la fine, quindi qualche mese prima della chiusura, era stato raggiunto un buon livello di operatori motivati, che avevano scelto di venire nella comunità, però ahimé si è mosso un polverone e hanno sparato a una mosca con un cannone e quindi insomma è stata chiusa.

**ELENA VAN WESTERHOUT**, *Milano*

Ecco io volevo dire, rispetto ai colleghi dell'OPG che giustamente sono venuti qua a portarci una situazione dura che ci ha preso e commosso, con una richiesta ben precisa di capire cosa sono Parole ritrovate: sono istituzione, associazionismo, gruppi di mutuo aiuto, cittadinanza attiva, il territorio, il territorio della salute mentale in molti ambiti. Io invito i colleghi a frequentare il Coordinamento Nazionale delle Parole ritrovate dove insieme si riflette su tante cose. Questo potrebbe essere uno spazio dove insieme riflettiamo su come i territori possono aiutare loro in questa operazione delicata che è l'uscita della persona e il rientro nel proprio territorio, le Parole Ritrovate infatti dovrebbero favorire anche questo. Perché anche questo è fare assieme

**LORELLA CANTALUPPI**, *Saronno, Varese*

Allora, noi siamo il gruppo di Saronno, siamo un gruppo costituito da operatori, volontari, famigliari e utenti provenienti da ASVAP, Associazione famigliari e volontari sul disagio psichico, Associazione il Clandestino, di utenti, volontari e qualche famigliare, e infine il Servizio di salute mentale dell'Azienda ospedaliera.

Sono qui per presentarvi gli amici che racconteranno le loro esperienze e le loro testimonianze. Credo che ciò che ha favorito il crescere del nostro fare insieme e che ci caratterizza sia la collaborazione tra queste tre parti: le due associazioni e il Servizio di salute mentale. Siamo partiti anni fa facendo delle piccole cose insieme, e adesso continuiamo e le nostre esperienze sono diventate tante.

Oggi ve ne raccontiamo qualcuna anche perché abbiamo poco tempo, fuori abbiamo lasciato su un tavolino un nostro libricino, una nostra dispensa dove raccontiamo le nostre esperienze e dove c'è uno schema di tutte le nostre attività, insieme al nostro giornale che è un'altra delle nostre cose, il giornale del *Clandestino*.

Credo che il nostro fare assieme sia cresciuto anche grazie allo stare assieme. I momenti di confronto in cui stiamo insieme, come quello di oggi, stare due giorni insieme e confrontarci, mangiare insieme, e anche dormire insieme, credo che favorisca questo bel clima che c'è fra di noi.

Mi ha colpito una cosa questa mattina, quando al risveglio Piera ha detto: *“Questa notte mi sono svegliata (noi abbiamo dormito per la maggior parte in un ostello, in una camera da 6) e ho sentito suoni, respiri, tutta un’armonia, voi dormivate tutti”*. Ecco credo che questa immagine con tutte le sue pecche, con tutte le sue carenze, le difficoltà che abbiamo, rappresenti un po' il nostro operare insieme in un'armonia di suoni e di respiri.

Adesso passo la parola proprio a Piera che comincerà raccontando proprio la sua esperienza.

**PIERA RONCARI**, Saronno, Varese

Buona sera, mi chiamo Piera e sono una volontaria. La mia esperienza come volontaria è nata nel 1994 quando ho conosciuto una persona molto speciale che ormai avete imparato a conoscere tutti, Anna.

È lei che praticamente mi ha portata in questo mondo della sofferenza psichica, che ha dato un senso diverso alla mia vita. Fino ad allora io non mi ero mai addentrata all'interno di questo problema, non lo conoscevo, non sapevo quanta solitudine, quanta emarginazione ci fosse dietro a queste persone e dietro alle loro famiglie. Sono capitata in questa realtà per caso e poi ho partecipato e vissuto nella formazione dell'associazione ASVAP. Sono entrata a far parte di un gruppo, allora era appena aperto, funzionava parzialmente, i pazienti erano pochi, gli operatori erano nuovi, noi nuovi come volontari.

Sono stati anni abbastanza duri, non privi di difficoltà, c'era un po' di diffidenza tra noi e gli operatori, legata alla poca conoscenza reciproca.

Ricordo però una grande buona volontà, un grande entusiasmo nel fare quel poco che facevamo, perché ormai avevamo conosciuto gli ospiti e loro erano diventati i nostri amici, quelli con i quali si beveva una tazza di the, si mangiava una fetta di torta, quelli con cui si parlava e soprattutto si ascoltava.

Siamo diventati una presenza amica “normale” se posso dirlo, costante nella loro vita comunitaria. Nel 1997 con l'arrivo del dottor Maranesi e con l'arrivo dei responsabili dei servizi il nostro gruppo si è più strutturato, la collaborazione è stata più stretta e organizzata ed è nato il nostro famoso mercoledì dei volontari, momento in cui noi volontari, gli utenti e gli operatori lavoriamo insieme, ci divertiamo insieme, trasmettendo il nostro entusiasmo anche all'ambiente che ci circonda.

Ora se devo tirare un bilancio dei miei più di dieci anni di esperienza, soprattutto ora capisco che la mia scelta non è più una scelta casuale, è una scelta consapevole, so per certo perché ci sto, perché ci sto bene e quando entro trovo degli amici che mi salutano più che a casa mia a volte, che sono disposti a scambiare anche i loro pensieri più intimi, perché ormai hanno fiducia in me e mi considerano amica, e penso che sia una fiducia che ho conquistato con il tempo, con la disponibilità, con pazienza e amore.

Direi che considero il gruppo come una mia seconda famiglia e come in tutte le famiglie ci sono stati dei momenti di crisi, d'incomprensione fra noi e le figure professionali, ma sono stati momenti che abbiamo sempre potuto superare parlando con chiarezza e con franchezza e soprattutto con il rispetto e la fiducia reciproca.

Ci sono stati dei momenti in cui anche io sono entrata in crisi perché mi sembrava che la nostra figura fosse poco considerata o a volte considerata un po' ingombrante, ma devo dire che sono stati dei momenti che ho superato guardandomi intorno e vedendo queste persone amiche e pensando che non avrei mai potuto abbandonarle così.

Ora credo che quello che siamo riusciti ad ottenere lo potete notare qui davanti a voi. Se penso all'inizio non avrei mai pensato che un giorno avrei visto Anna, Irma, Walter e tutti gli altri e io stessa, che non sono abituata a parlare in pubblico, qui a raccontarci, a parlare di noi.

Siamo cresciuti tutti insieme e credo che questo sia stato dato dalla consapevolezza che ognuno di noi ha nel sapere che ha vicino una persona amica con cui percorrere la propria strada anche zoppicando. E questo non è un sogno vorrei dirle, dottor Goglio. Grazie.

### **IRMA GIAVARA, Saronno, Varese**

Io sono Irma Giavara, Presidente dell'Associazione Clandestino di Saronno. Le parole di Piera mi hanno quasi commosso, io leggerò una mia testimonianza sul nostro fare assieme.

Fare assieme eccome se si può, si può collaborare a un impegno, riunirsi per aiutarsi l'un l'altro e togliersi quella sofferenza che accomuna noi utenti, perché l'utente che frequenta la psichiatria soffre di un grave disagio e coinvolge se stesso e la propria famiglia.

Quando noi cominciamo un percorso di cura sia farmacologico che di psicoterapia, abbiamo bisogno di sentirci aiutati e protetti da chi ci circonda: lo psichiatra, l'educatore, l'infermiere, il volontario e così via.

Ci aggrappiamo a queste persone, crediamo in loro al punto di ascoltare le loro parole e di metterci in gioco, noi e loro. Io parlo al plurale, perché credo che altre persone nella mia situazione vivano le stesse cose.

Mi ritengo una persona che dopo anni passati tra alti e bassi, più bassi che alti, voglio spiegare e condividere che è veramente faticoso vivere nel sociale senza incontrare aiuto dall'esterno. Allora bene che con la legge 180 siano stati chiusi i manicomi e siano state aperte queste strutture come il Centro di Saronno, e grazie

agli utenti che sono riusciti a arrivare a un buon livello di autonomia, nonostante la malattia.

Ci sono persone che proprio attraverso il fare assieme sono riusciti ad uscirne, almeno parzialmente e continuano ad andare avanti, anche se non ci si dimentica di quella vita buia che abbiamo condotto prima di arrivare dove siamo. Grazie e ancora grazie che ci sono persone che mi stanno vicine più di prima per fare assieme.

Ora leggo un'altra breve testimonianza di Sabrina Nazeri che è una nostra carissima amica che fa parte anche lei del Centro di Saronno che purtroppo non è qui con noi.

*Io sono Sabrina. Frequento il Centro da ormai 5 anni, sono una paziente 'veterana', vivo questa esperienza con un mio carissimo amico, Massimo Airoidi, che mi ha proposto di partecipare come socio-utente a degli incontri presso Koinè di Milano, che qualcuno di voi conosce. Vivo con lui delle bellissime giornate, passo delle giornate che vanno da paziente a socio-operatore. Con lui sto bene e anche con le altre persone, perché mi fanno sentire a mio agio e non etichettata come diversa. Ormai sono passati 5 anni e con loro mi trovo bene e la mia malattia con loro si trasforma in serenità e tranquillità. Grazie a loro ho trovato una serenità possibile e che non immaginavo potesse capitarmi.*

**WALTER ORLANDO**, Saronno, Varese

Mi chiamo Walter e vorrei raccontare 2 barzellette e parlare di una cosa che facciamo noi ragazzi del Centro. Ogni mercoledì ci troviamo verso le 20 a cena con massimo di 10 persone e questo gruppo è aperto a tutti quelli che portano qualcosa da mangiare, perché si mangia tutti in compagnia. Una volta eravamo 20-30 persone, solo che poi diventava una cosa dispersiva e allora abbiamo ridotto il numero. Basta prenotare ma non si può andare due mercoledì di seguito perché siamo in troppi, abbiamo comperato il fornello e quindi se vogliamo ci cuciniamo la pasta, la torta, insomma ci si scambiano 4 chiacchiere si sta in compagnia è bellissimo.

E adesso le 2 barzellette:

Due carabinieri in macchina e uno dice all'altro: "Attento al cemento! Attento al cemento!" e l'altro gli chiede: "Ma perché?" "Perché è armato!!!"

Una ragazza stufa scappa di casa... I genitori cosa fanno??? Muoiono di freddo!!!

**EDGARDO ZANLUNGO**, Saronno, Varese

Io mi chiamo Edgardo e faccio parte del gruppo di auto mutuo aiuto dei famigliari di Saronno che è collegato all'Associazione ASVAP che opera nel settore della salute mentale ed è formata da volontari e famigliari.

Dico subito che da quando ho iniziato a far parte di questo gruppo perché ho la moglie che soffre di depressione bipolare, ho cercato di venire incontro di più a

mia moglie, capire i suoi problemi e soprattutto manifestare nei suoi confronti più affetto e più amore.

Adesso faccio brevemente la storia della nostra Associazione. Il nostro gruppo dura da 10 anni e quindi penso che già questa sia una cosa positiva. Nei primi anni ci si riuniva un po' in modo informale con l'assistenza di una psicologa, poi con il passare del tempo siamo diventati più autonomi e si può dire che senza rubare il mestiere, siamo diventati anche noi un po' psicologi.

Ci sono due facilitatori che cercano di equilibrare la conversazione dando a tutti la possibilità di parlare e di raccontare le proprie esperienze. Ci si trova due volte al mese e qualche volta si fissano dei temi particolari, soprattutto una delle cose più importanti che ho potuto constatare ed apprezzare è che si dà il benvenuto ai nuovi arrivati. Soprattutto il familiare che entra in un nuovo gruppo, all'inizio si sente un po' spaurito e non vuole parlare, e allora noi gli facciamo capire che lui sta entrando in una nuova e grande famiglia, dove non ci sono conflitti e dove si condividono tutti i problemi di ciascuno.

Cosa facciamo durante le nostre riunioni? Come prima cosa si cerca di convincere ciascuno a vincere il complesso di colpa accettando la realtà. Però non ci fermiamo qui perché allora non servirebbero queste riunioni, cerchiamo di incoraggiare e dare dei consigli positivi. Ciascuno di noi quando si trova in questo gruppo tira fuori quello che ha di meglio della propria personalità, ha uno spirito di solidarietà che forse non tirerebbe fuori se non facesse parte del gruppo. Fra le altre cose vogliamo che tutti i familiari provino un profondo rispetto e una profonda stima nei confronti dei propri congiunti sofferenti.

Mi ricollego a quello che ho sentito dire negli altri interventi sul saper ascoltare. Credo che il saper ascoltare sia la parte più emotiva ed importante delle nostre riunioni, perché ascoltando si dimenticano i propri problemi e si rimane coinvolti nel dolore dell'altro. È un modo per partecipare al dolore di tutti. Quando poi il familiare racconta che c'è stato qualche miglioramento, che il figlio è più contento, ciascuno di noi pensa di aver raggiunto un obiettivo, non solo, ma quando la riunione finisce siamo tutti sollevati, sembra quasi che non ci siano più problemi, e questo cosa significa? Significa che abbiamo raggiunto una serenità, una serenità nei nostri problemi che automaticamente viene trasmessa alla famiglia e al congiunto sofferente.

Quali sono i nostri obiettivi futuri: abbiamo cercato di vincere l'isolamento, abbiamo trovato un gruppo e quindi non siamo più isolati. Partecipiamo a questa famiglia, ci accorgiamo che non è sufficiente, che sul territorio ci sono altri familiari che non partecipano al nostro gruppo e quindi facciamo il possibile per promuovere il gruppo, perché siamo convinti che il disagio è molto diffuso e che purtroppo i gruppi di mutuo aiuto sono pochi per risolvere i problemi.

Cerchiamo anche di avere contatti con gli altri gruppi, abbiamo iniziato con il gruppo della Navicella della Valtellina, abbiamo ospitato un folto gruppo di loro componenti, abbiamo ricambiato la visita ed è stata un'esperienza che ha portato molto entusiasmo.

Un altro obiettivo che ci poniamo e che si sta quasi realizzando, è quello di rafforzare il gruppo come una voce omogenea nei confronti della malattia mentale in modo che, nei rapporti con le strutture, abbiamo una maggior forza, anche se il

termine non è simpatico, una maggior forza contrattuale, per avere delle cure più efficienti e più sollecite.

Alla fine abbiamo trovato anche un'altra soluzione positiva per noi famigliari, quello del fare assieme, quello di entrare in questa rete formata da operatori, volontari, famigliari e sofferenti e io vorrei fare una considerazione. Tante volte noi cerchiamo di aiutare i sofferenti, ma credo che soprattutto noi dobbiamo imparare dai sofferenti, perché quello che si è sentito in questi giorni, il loro modo di affrontare la vita, il loro coraggio e soprattutto l'amore verso gli altri è uno stimolo anche per noi.

Io quindi ringrazio gli utenti che sono intervenuti, e mi porterò per molto tempo le emozioni e l'ottimismo che mi hanno prodotto.

Per quanto riguarda i famigliari che spesso sono demoralizzati e abbandonano il gruppo perché credono che partecipare al gruppo faccia trovare delle ricette miracolose, io dico che devono tener presente tre parole chiave: serenità, coraggio e speranza. Non sono parole vuote o retoriche, perché Ron ieri ci ha fatto capire che ricorrendo a queste parole ha vinto la sua battaglia e ha portato benessere ai suoi famigliari e alla sua gente. Grazie.

**GIANCARLO SANDRELLI**, *Saronno, Varese*

Io sono un altro volontario e faccio parte dell'ASVAP. Preciso qualcosa sull'ASVAP. Come avete sentito si trova a Saronno dove è nata nel '94. Io mi occupo della parte volontari che sono circa 30. Non sono soltanto più quelli del '94, sono di più perché ogni tanto facciamo dei corsi di formazione, in stretta collaborazione con il Servizio di salute mentale di Saronno. Loro infatti tengono i corsi e l'ultimo l'abbiamo fatto un anno fa e ogni volta abbiamo qualche nuovo aderente. Oggi siamo una trentina di soci, diamo la nostra opera per circa 3500 ore l'anno.

Siamo nati e abbiamo sempre lavorato con le strutture pubbliche di Saronno. Io non c'ero quando è nata l'ASVAP, ho iniziato nel '97 quando sono andato in pensione. È un matrimonio che dura da allora, come hanno accennato prima altri. A volte è andata bene e a volte invece male, ma non pensiamo neanche lontanamente a divorziare, quindi lavoriamo in stretta collaborazione.

Il Servizio di salute mentale ha 3 riferimenti principali, il Reparto psichiatrico dell'Ospedale, il Centro psicosociale e la Comunità residenziale e i volontari si dividono per questi tre servizi. In più lavorano anche per il 'Clandestino'.

Io uso questo verbo, lavorare, scusatemi, ma è un modo di dire. Lavoriamo gratuitamente quindi non è un vero lavoro, ma io non uso altri verbi. A volte lo stesso volontario opera in diversi servizi, e allora per mantenere lo spirito di corpo dei volontari ci si ritrova una volta al mese tutti i volontari che vogliono venire, per trovarsi e chiacchierare tra di noi, non necessariamente per trovarsi e mugugnare di quello che succede, ma solo per ritrovarci. Poi abbiamo riunioni periodiche all'interno di ogni servizio in modo che possiamo essere tenuti al corrente di quello che succede e proporre nuove attività. Tre reparti, tre servizi che hanno come sapete tre spiriti diversi e quindi i volontari che operano all'interno di quei servizi operano in maniera diversa in relazione al servizio in cui sono.

Ovviamente nel Reparto psichiatrico dell'Ospedale ci sono attività chiuse, più estemporanee, tolta un'attività periodica fissa che è il servizio di parrucchiera e dei lavori di gruppo. Il Centro psicosociale dove io lavoro da circa 5 anni, si opera in un rapporto uno a uno, cioè un volontario per un paziente.

Come lavoriamo nel Centro psicosociale? Circa 5 anni fa una psicologa, che tuttora lavora nel Centro psicosociale, alla fine del corso di formazione, ha avuto il coraggio di proporre un nuovo sistema di utilizzo dei volontari, e se vi interessa è scritto nell'opuscolo che abbiamo messo fuori. È un sistema molto strutturato e molto noioso, se la raccontassi qua, però dopo 5 anni che funziona è una cosa magnifica, nel senso che si dà più valore all'opera dei volontari, vengono coinvolti gli operatori perché i volontari lavorano in una mini equipe dove nel mio caso c'è lo psichiatra, l'infermiere, il paziente, io e i famigliari e quando c'è qualcosa ci riuniamo una volta al mese per avere uno scambio di opinioni e per avere una maturazione dei volontari stessi in questo tipo di attività condotta dalla stessa psicologa che ha lanciato l'idea.

Dopo 5 anni abbiamo fatto otto abbinamenti. Saranno pochi, ma io ricordo sempre quello che dicevano a Madre Teresa di Calcutta: *"Ma cos'è che fai dopotutto.. è una goccia in mezzo al mare!"* e lei rispondeva: *"Lo so ma è una goccia di meno"*.

Allora a Saronno si parla di un migliaio di pazienti da seguire. Ebbene 8 è un numero ridicolo, tanto vale non farlo neanche, però 8 sono andati bene.

Per esempio una persona con crisi di panico che un anno fa non usciva neanche di casa adesso esce, tiene un corso di computer, adesso si fa i fatti suoi, ha ripreso la voglia di lavorare, lavora in una Cooperativa e lavora molto volentieri.

Un altro esempio. 5 anni fa quando andavo a casa sua trovavo la casa tutta sprangata, è una persona di 40 anni che vive con il fratello, con le tapparelle tirate giù bloccate. Poi quando arrivavo io tiravo su tutto ma lui poi le richiudeva. Adesso esce, cambia l'aria, la casa è aperta, la mentalità è totalmente cambiata e l'atmosfera non è più quella di una volta.

A questo punto l'Orsa maggiore, che è il gruppo che fa parte del Centro psicosociale, si è voluto ritrovare dopo le vacanze e a 5 di noi verranno date altre 5 persone e inoltre si è aggiunta un'altra persona che vuole fare il volontario di questo tipo.

In chiusura vorrei ribadire un concetto più volte ripetuto oggi che se vogliamo è banale, ma importante. Questi 5 anni mi hanno fatto pensare alla fine dei Promessi Sposi. Alla fine quando il Conte Zio vuole farsi perdonare da Renzo e Lucia offre loro un gran pranzo per il matrimonio e quando c'è il ricevimento lui serve a tavola per farsi perdonare. Poi saluta tutti e va a mangiare in un'altra stanza con tutti i notabili. Alessandro Manzoni commenta dicendo che è facile mettersi al di sopra degli altri offrendo tutto, ed è facile mettersi al di sotto degli altri, servendo a tavola, quello che è difficile è mettersi allo stesso livello. Allora il volontario non è una persona magnanima che offre il suo tempo a un povero disgraziato, ma non è neanche il servitore che accontenta tutti i capricci.

L'importante è guardarsi negli occhi e capire l'altra persona e a sua volta che l'altra persona cerchi di capire il volontario, perché la comprensione deve essere reciproca, perché non si può chiedere comprensione senza darne anche un po', non si può.

E allora in questo modo molto si dà e molto si riceve. Devo dire che nel mio caso io credo di aver dato molto e a mia volta di aver anche ricevuto molto e in

questo modo possiamo cercare di percorrere la strada della normalità portando queste persone ad avere una ri-socializzazione, obbiettivo che per altro è molto ambizioso e riabilitarle portandole al livello dei cittadini comuni.

Non so se è una frase offensiva, però spero che sia chiaro ciò che voglio dire. Questo è quello che cerchiamo di fare e che vale per gli operatori, per il pubblico e i famigliari e tutti gli altri, ma non sempre succede e allora il mio messaggio per tutti è: *“Metiamoci alla pari”*.

**ANNA RICCARDI**, Saronno, Varese

Io sono Anna Riccardi e ho passato tutta la mia vita più in ospedale che fuori, sono stata anche due volte in coma. Adesso anche se ho tutto il corpo rovinato non mi arrendo, grazie anche alle persone buone, le mie volontarie, che mi hanno tirato fuori dal letto e portata al Centro, pian pianino mi sono ripresa. Sono due Associazioni, ASVAP e Clandestino, che mi hanno salvata.

Facciamo tante cose belle: con il teatro facciamo spettacoli un po' dappertutto, con noi c'è sempre una psicologa che organizza. La sede del Clandestino apre due volte alla settimana: il martedì e il giovedì pomeriggio e anche lì c'è una brava psicologa che accoglie insieme alle volontarie noi utenti, ci fanno fare dei giochi, offrono dolci e bibite, è aperto per chiunque abbia bisogno, hanno messo anche il karaoke in modo che così si canta pure.

Alle volte viene anche il dottor Goglio che è il primario del nostro Centro e da quando c'è lui il lavoro del Centro funziona veramente bene. Poi c'erano delle persone speciali il giovedì che ci facevano le coccole, ci facevano i capelli, messa in piega e taglio senza pagare niente. Adesso hanno sospeso per motivi di salute, a noi dispiace molto, non vediamo l'ora che ritornino. Poi nella piscina con l'acqua calda facciamo anche le coccole in acqua.

Si paga 25 € all'anno per iscriversi a questa Associazione. Io mi sono iscritta ad entrambe e ne vale la pena. Ogni anno andiamo a fare quattro giorni di vacanza al mare, o in montagna, senza pagare tanto.

E vi dico che con tutte queste cose ci sentiamo realizzate, le giornate diventano più leggere, non come me che sono molto pesante. Queste sono le mie esperienze.

Nell'altra Associazione una volta alla settimana facciamo lavoretti pitturati, presine, borsette, tovagliette, bigliettini con i fiori secchi ed altre cose. Io mi sono specializzata a colorare l'edera, vado sempre anche se devo salire le scale e faccio tanta fatica. Anche lì ci sono persone speciali che mi hanno tirato giù dal letto e io le ringrazierò sempre. Questi lavoretti si vendono alle feste e il ricavato serve per dare un po' di soldini anche a noi che lavoriamo. Purtroppo la pensione è di 230 € e con quei piccoli guadagni arrotondiamo un po' lo stipendio.

Avrei altre cose belle da raccontarvi, però il tempo è poco e vi lascio. Casomai l'anno prossimo vi racconterò le altre cose. Ringrazio tantissimo chi ha organizzato questo evento. Anch'io stavo sempre male, ma dopo incontri di questo tipo torno a casa con tante cose belle che ho sentito e che mi aiutano ad andare avanti. Allora ringrazio tutti.



**DINO LEONARDI**, Trento

Io sono Dino e faccio parte dell'auto mutuo aiuto. Vado il giovedì sera alla Casa dell'auto aiuto qui a Trento. Volevo cantare una canzone dei Nomadi che s'intitola

*IO VAGABONDO*

*Io un giorno crescerò e nel cielo della vita volerò.*

*Ma un bimbo che ne sa, sempre azzurra non può essere l'età...*

*Poi, una notte di settembre mi svegliai, il vento sulla pelle,  
sul mio corpo il chiarore delle stelle.*

*Chissà dov'era casa mia e quel bambino che giocava in un cortile...*

*Io, vagabondo che son io, vagabondo che non sono altro  
soldi in tasca non ne ho, ma lassù mi è rimasto Dio.*

*Sì, la strada è ancora là, un deserto mi sembrava la città.*

*Ma un bimbo che ne sa, sempre azzurra non può essere l'età.*

*Poi, una notte di settembre me ne andai,  
il fuoco di un camino, non è caldo come il sole del mattino.*

*Chissà dov'era casa mia e quel bambino che giocava in un cortile...*

*Io, vagabondo che son io, vagabondo che non sono altro  
soldi in tasca non ne ho, ma lassù mi è rimasto Dio.*

*Vagabondo che son io, vagabondo che non sono altro  
soldi in tasca non ne ho, ma lassù mi è rimasto Dio.*

**MARIA ADELE COLOMBO**, Saronno, Varese

Buongiorno a tutti sono Maria Adele Colombo, sono un'assistente sociale del Centro Psicosociale di Saronno. Da alcuni mesi condivido l'esperienza del fare assieme.

Questa mattina sono andata con altre mie tre colleghe della Comunità a vedere la vostra struttura, la Casa del Sole, mentre ieri abbiamo fatto una breve visita ai vostri servizi territoriali di Trento. Siamo rimasti impressionati dalle vostre modalità di lavoro, da questa struttura molto agile, che fa da riferimento e tiene collegamenti sia con i famigliari, sia con i volontari che con le istituzioni. Quindi un discorso reticolare esterno, non è centrato sulla Comunità e questo mi sembra una cosa molto positiva perché lascia al Centro di salute mentale la relazione medico-paziente, e la relazione a-simmetrica terapeutica-specialistica.

Mentre con le colleghe tornavamo sull'autobus si ragionava sulla possibilità di trasferire queste modalità anche nei nostri servizi a Saronno. Mi auguro che i nostri responsabili possano accogliere questa richiesta.

**ELISA NICOLINI**, *Saronno, Varese*

Due parole velocissime. Io sono la più vecchia del 'Clandestino, la più vecchia della Comunità. Ci sono entrata dieci anni fa. Noi continuiamo a parlare di dieci anni ma in realtà sono undici.

Da subito mi sono occupata del giornalino che era una cosa molto piccola, un fogliettino artigianale, povero. A poco a poco è cresciuto e siamo andati fuori dal Centro, in un'altra struttura. Il Clandestino, quindi, è diventata una Associazione, sono diventata socia fondatrice. Adesso oltre il giornale, che è diventato sempre più complesso e lo potete vedere e prendere nel banchetto nell'atrio, partecipiamo a Convegni in tutta Italia.

Qualche volta il Clandestino, che fa tantissimo, va avanti con un colpo di acceleratore e quando questo colpo diventa troppo veloce, noi volontari diamo una frenatina, perché a volte gli utenti non sembrano particolarmente coinvolti e sembrano spinti avanti dagli operatori.

Questo per dire che non sempre tutto è perfetto, tutto va bene. Qualche volta ci siamo anche scontrati, perché anche i volontari, nel loro piccolo s'incazzano... Siamo sempre molto amici tra di noi, con le strutture e con i medici. Penso che potremo andare avanti con molta serenità, grazie.

**MARCO GOGLIO**, *Saronno, Varese*

Allora un'ultimissima cosa, che è un po' la prospettiva futura. Quest'anno stiamo lavorando alla promozione di un corso che è stato finanziato dalla Regione e anche questo nasce dal fare assieme delle varie Associazioni. È un corso sulla consapevolezza della persona con disagio psichico, l'utente diventa facilitatore naturale.

Si è parlato spesso di utente-non utente, operatore-non operatore. Io credo, come dice il manifesto, di ringraziare un po' i cittadini di Saronno. Innanzitutto i cittadini operatori, perché sono qua presenti gli infermieri, la psicologa, gli educatori, che davvero danno l'anima. Devo però ringraziare tutti loro perché hanno cambiato il mio modo di fare psichiatria e, credo, anche quello di altri. Voi avete conosciuto Annarella, potremmo regalarvela, perché noi ce l'abbiamo tutto l'anno, però incontrare lei ci ha portati a cambiare. Avete conosciuto la nostra presidente, che è una roccia, va avanti comunque, il nostro umorista...

Ma tanti altri ce ne sono, avete conosciuto i volontari, che sembrano vecchiette buone ma quando s'incazzano, s'incazzano. Però grazie a loro, grazie ai famigliari, io credo che anche noi abbiamo imparato molto. Per cui volevo ringraziarvi.

**IRMA GIAVARA, Saronno, Varese**

L'ultima cosa. Cercherò di essere molto veloce. È una testimonianza scritta dal nostro Marco Goglio che dice:

*"Ho avuto un sogno. Mi sono immaginato che gli operatori riuscivano a stare con gli utenti e discutere con i famigliari e con i volontari e tutti facevamo da mediatori tra i luoghi della sofferenza e le occasioni della società civile.*

*Ho sognato un'Associazione dove prima di essere utente, famigliare, volontario o operatore siamo donna o uomo, che viviamo nel nostro tempo, soffriamo nella nostra storia, andiamo avanti e speriamo nonostante le nostre storie.*

*Ho sognato che gli operatori e i famigliari si sentivano meno responsabili per gli utenti. Ho sognato che gli utenti non dipendevano sempre dagli operatori. Ho sognato che i volontari non chiedevano sempre il permesso agli operatori. Ho sognato delle donne e degli uomini che volevano camminare assieme, alcuni zoppicavano e altri offrivano il loro appoggio, alcuni correvano e gli altri chiedevano di aspettare, ma molti andavano ad un passo normale ed iniziavano ad apprezzare le cose che vedevano intorno. Ho sognato che apprezzavano di essere donne e uomini non più soli, ho apprezzato che ci si ascoltava.*

*Ho sognato gli utenti, gli operatori, i volontari e famigliari che non erano più gli utenti, gli operatori, i volontari e famigliari ma erano persone che stavano vicine. Qualcuno soffriva, qualcuno lo confortava. C'era un operatore che era caduto ed un utente e un famigliare che gli offrivano una mano, c'era un utente che piangeva e un volontario che piangeva con lui, c'era un gruppo nel quale non riconoscevo ruoli particolari, ma erano uomini e donne che ridevano. C'era il Clandestino che camminava, trovava ostacoli, ma poi riusciva a fermarsi per un momento e godeva il sole della sua primavera".*

Vorrei concludere con una frase di Teo Maranesi che dice: *"Ma sarà sempre e solo un sogno?!?"* Grazie.

**SABRINA MARANGON, Thiene, Vicenza**

Io sono Sabrina Marangon, una psichiatra del Centro di salute mentale di Thiene e da molti anni mi occupo e faccio parte di attività di auto aiuto in due USL vicentine.

Sono molto contenta, parlando della nostra esperienza, nel vedere che c'è un bel percorso maturativo delle attività.

Nella prima realtà in cui ho lavorato questo tipo di attività erano molto all'interno dei servizi, in qualche modo gestite o collegate e dipendenti dai servizi. Man mano, negli anni, le realtà successive si sono andate via via svincolando dai servizi e finalmente si sono costituite in Associazioni indipendenti e autonome.

Ecco, questo ha comportato un po' di crisi da parte mia perché cambiava un po' il tipo di rapporto, diventando di vera parità, nel senso che io adesso sono un socio dell'Associazione 'Ritrovarsi'.

Oggi ho, quindi, un ruolo diverso. Prima mi sentivo la responsabile, che doveva coordinare e stimolare, adesso molto è fatto da sé. Questo cambia molto anche il tipo di rapporto con il Servizio. Spero che si arrivi a quella maturità che permette il

confronto collaborativo tra soggetti autonomi e indipendenti in cui sia possibile realizzare queste pratiche che vediamo qui in Trentino di 'fareassieme' reale con i Servizi.

In Veneto, in un certo senso, ti lasciano fare per conto tuo, un po' isolato. Ora, secondo me, c'è bisogno di contaminare profondamente anche i Servizi ad una pratica diversa e questo, credo, sia anche la fase più difficile. Vi lascio alle testimonianze di alcuni partecipanti dell'Associazione 'Ritrovarsi' che sono tanti e diversi. Più o meno si fanno le attività che ci sono anche in diverse realtà: gruppi tematici, attività sportive, ricreative, teatro, il gruppo scrittura, il gruppo stiro. Siamo anche entrati in un progetto dei Piani di Zona, abbiamo avuto anche una sede dal Comune di Thiene. Tante cose sono andate avanti e io sono molto contenta.

**GRAZIANO FRISO**, *Thiene, Vicenza*

Io sono Graziano e abito a Dueville vicino a Vicenza e faccio parte del Gruppo di auto mutuo aiuto da prima dell'estate. Ho conosciuto questo gruppo attraverso un'attività di biodanza che svolgo, e qui ho trovato uno psicologo che mi ha proposto di frequentare a Schio questo gruppo di auto mutuo aiuto. Mi sono informato da uno dei responsabili che mi ha indicato un gruppo più vicino al mio paese e questo è un gruppo molto bello, che mi piace, in cui si parla, si ascolta, si da e si riceve. Anche perché io ho avuto una famiglia disgraziata, mi è mancato l'affetto da piccolo, non c'era dialogo, spesso si litigava e questa esperienza al gruppo mi sta servendo molto. Grazie

**SABRINA MARANGON**, *Thiene, Vicenza*

Posso dire una cosa di te Graziano? A me è piaciuto tanto l'ingresso di Graziano in questo gruppo perché lui non è un 'paziente-utente psichiatrico', però ha avuto molto bisogno ugualmente dell'auto mutuo aiuto. Non è necessario essere utenti psichiatrici per venire all'auto aiuto e questa è una bella cosa.

Adesso il Gruppo 'Ancora' dei famigliari che è partito quattro anni fa a Thiene.

**MARIA GRAZIA MEDA**, *Thiene, Vicenza*

Buonasera io sono una famigliare. Mi sono avvicinata da sola al gruppo circa due anni fa, avendo il marito utente. Tutto questo perché avevo un bisogno estremo di aiuto, perché ho tre figlie e mi sento molto molto sola.

Vi chiedo scusa però la situazione molte volte è insostenibile. Io devo accudire mio marito, proteggere i figli perché quando lui va in crisi è intrattabile.

In questa Associazione ho trovato una forza, cerco di trovare forza per andare avanti perché non sempre ce l'ho. Mi aiutano anche le mie figlie. Ho un marito che è sempre stato un uomo fantastico, purtroppo a 38 anni ha avuto un brutto infarto e da lì è partita questa malattia, questo percorso molto difficile. Da quel momento

ha cambiato atteggiamento, è diventato più violento, si sente colpito da tutto quello che lo circonda. Io devo ringraziare questa Associazione perché mi ha aiutato a tirare fuori i miei sentimenti, le mie emozioni, il mio rancore. Perché ad un certo punto ho provato un forte rancore verso.....<sup>3</sup>

**SABRINA MARANGON**, *Thiene, Vicenza*

Di Maria Grazia ho da dire delle cose che forse in questo momento di emozione si rischiano di dimenticare. Maria Grazia è stata la prima familiare che aveva il coniuge malato ed è arrivata in un gruppo di genitori e ha veramente dato una svolta al gruppo. Io l'ho visto così, nel senso che lei, portando la sua esperienza ha costretto questi genitori a guardarsi come persone e anche come coppie e quindi a portare i propri vissuti. Secondo me, ha avuto un ruolo molto importante, molto positivo.

**SIMONETTA CALTAROSSA**, *Thiene, Vicenza*

Io sono Simonetta, sono una volontaria dei gruppi di auto mutuo aiuto di Thiene "Ritrovarsi". Come diceva Sabrina sono molto orgogliosa di partecipare a questi gruppi, non tanto come volontaria perché il titolo sinceramente non mi interessa, non mi è mai interessato, ma come persona, così come sono persone gli altri componenti del mio gruppo. Dico mio perché me lo sento un po' mio.

È stata un'esperienza forte, lo è ancora, nel senso che mi ha portata ad un cambiamento, non solo all'interno del gruppo, durante il percorso che abbiamo fatto, ma anche nelle mie relazioni fuori dal gruppo.

Si è parlato tanto di ascolto e io ho imparato ad ascoltare, anche se ci ho messo un bel po'. Insomma, non subito, perché sono chiacchierona di natura per cui è stato un po' difficile. Ci ho messo un po', ma ho imparato. Ho imparato ad ascoltare anche mio marito, mio figlio e invece di intervenire sempre ho cercato di imparare ad ascoltare. Questo cambiamento è stato forte, ho alcuni momenti di crisi in quanto sento tanto il desiderio di notare dei cambiamenti in tutti i componenti del gruppo. Non sempre succede, voglio dire, succede qualche volta e non sempre. Poi ho pensato, considerando la giornata, come è andata oggi, quello che ho sentito, e ho detto: "Beh però io sono cambiata e, come me, possono cambiare tante altre persone; riuscire a recepire quello che viene detto, da dove viene il dolore che viene espresso. Se viene colto, porta ad un cambiamento!" ...Beh insomma, io intanto sono già una e poi vedremo. Grazie.

---

<sup>3</sup> Per cause tecniche manca la registrazione della conclusione di questo intervento. Ce ne scusiamo con l'interessata

**SABRINA MARANGON**, *Thiene, Vicenza*

Posso dire qualcosa anch'io di Simonetta perché è una risorsa insostituibile, perché fa tantissime cose, è sempre molto presente e attiva, è una centralina telefonica, ...cornetta calda! Sempre molto disponibile.

**MARIELLA BRUNI**, *Thiene, Vicenza*

Allora, io sono Mariella Bruni. Vi parlo di un'attività che ho fatto, un gruppo di lettura al femminile. L'idea mia, oppure la pretesa, è di adoperarmi per rafforzare l'identità femminile, che io ho visto mortificata da relazioni difficili, da comunicazioni ridotte a causa della malattia mentale. Questa idea mi è venuta osservando donne con difficoltà a capire e a relazionarsi con gli altri senza quelle abilità che sono patrimonio della donna, anche della donna più semplice, più umile.

Premetto che abbiamo avuto anche un uomo che ha fatto questo percorso.

Ho pensato allora ad un tipo di lettura al femminile, avvalendomi di un libro scritto da una donna e che aveva come protagoniste solo delle donne. Questa donna io ho avuto il piacere di vederla qua lo scorso anno, è la Clara Sereni e il suo libro sono "Le merendanze".

Io trovo che questa autrice è capace di descrivere con sensibilità e con finezza l'animo e la psicologia femminile. Nello specifico il libro, io non so se qualcuno di voi ha avuto l'opportunità di leggerlo, tratta di storie di alcune donne tutte diverse per estrazione sociale, per età, ci sono persino delle extracomunitarie. Queste donne, in vista di un progetto comune, riescono a superare le differenze e le diffidenze e ad uscire dalla loro solitudine, proprio in vista di questo progetto di cambiamento, per migliorarsi e per aiutarsi. Allora, la lettura di questo libro ha favorito, diciamo, il formarsi di questo gruppo, che si è poi costituito. Ha dato modo, anzi, a queste persone di riconoscersi nelle varie situazioni, di raccontarsi, di confrontarsi migliorando la consapevolezza di sé quasi senza rendersene conto.

Vi ringraziamo per l'ascolto in questa ora così tarda! Arrivederci!

**ELENA VAN WESTERHOUT**, *Milano*

Facciamo una piccola pausa e tra dieci minuti, anzi cinque minuti, il Coordinamento nazionale di parole ritrovate si può riunire. Ci riuniamo qua, ok? La partecipazione è libera e gradita. Quanti più siamo meglio è, quindi chi ha voglia, interesse, è il benvenuto.

**MALATTIA MENTALE, STIGMA E PREGIUDIZIO. LIBERALAMENTE**

**IVANO SUSAT**, *Mezzocorona, Trento*

Buongiorno a tutti. Sono un operatore del Centro di Salute Mentale di Mezzocorona. È da 3 anni che lavoro al Centro, prima avevo avuto l'esperienza in reparto dal 1985, anche se nel frattempo ho avuto altre esperienze sia nel Centro di Salute Mentale di Cavalese che in quello di Cles.

Nel 2004 durante l'attività di ginnastica è nata l'idea, con altri operatori, di formare una squadra di calcio a cinque tra operatori e utenti. Eravamo una dozzina, sia maschi che femmine. È stata un'iniziativa molto importante perché molti non avevano mai giocato a calcio e allora abbiamo cercato di trasmettere alcune regole e questo è durato da gennaio a maggio. Ci siamo recati al Centro Sportivo Sottodossi di Mezzocorona dove c'è un campo sintetico per chiedere se era possibile fare una partita con le persone che sono iscritte al Circolo. Il responsabile si è subito reso disponibile per fissare una data per confrontarsi con noi.

Nota bene, alcuni utenti qualche giorno prima della partita si sono anche ritirati perché o per la paura o per la vergogna o chissà cosa non riuscivano ad entrare, a far parte della nostra squadra. Era una partita di calcio molto particolare quella che si stava per svolgere tra operatori e utenti contro una squadra di personaggi noti nel tessuto politico e sociale locale. Era un'occasione per avvicinare la comunità a persone che hanno problemi difficili da risolvere e farle sentire protagoniste. Fra i VIP c'erano il sindaco di Mezzocorona, il sindaco di Roverè della Luna, il Direttore della Cassa Rurale, alcuni del comune di Mezzocorona. La partita si è svolta con tanto pubblico sulle tribune, tanto entusiasmo e tanta gioia in campo per un'iniziativa non facile da realizzare. La partita è stata anche pubblicizzata sul quotidiano locale e tramite volantinaggio. Varie imprese della zona hanno collaborato offrendo i premi e del materiale per l'allenamento. Il comune di Mezzocorona ha offerto il rinfresco del dopo partita. Quest'anno abbiamo ripetuto la stessa esperienza, ancora più interessante perché le persone che ci stavano vicino hanno donato ancor più premi e si sono presentate ancora più entusiaste dell'anno precedente. La squadra quest'anno si è data anche un nome, si chiama "Il Noce". Alla partita della seconda edizione è intervenuta la tv locale con interviste ai partecipanti. Grazie.

**ALDO DURANTE**, *Milano*

Buongiorno a tutti. Noi parleremo di un progetto che ha preso il via qualche anno fa presso i locali del Centro Diurno della Zona 5 di Milano. Un progetto che aveva come obiettivo mettere in piedi una biblioteca in collaborazione tra utenti o ammalati o frequentatori del Centro Diurno ed educatori, all'inizio con funzione di servizio interno al Centro Diurno.

Partito con pochi mezzi e facendo riferimento a Case farmaceutiche e a Case editrici per la donazione di libri, adesso, dopo 3 anni, i libri sono più di 5000, catalogati al computer, insomma un lavoro meticoloso che abbiamo portato avanti su iniziativa anche dell'Ospedale San Paolo di Milano che adesso, nell'ultimo periodo, ha anche deciso di far riferimento a noi per la sua biblioteca universitaria. Questo dimostra che un po' di strada è stata fatta con questo lavoro.

I pazienti, alcuni sono rimasti fissi per tutti gli anni, alcuni hanno trovato lavoro e hanno smesso di venire, quindi c'è stata un po' di rotazione di persone.

I locali da cui siamo partiti all'inizio erano stretti, erano piccoli, era una piccola stanzina. Ci siamo industriati comprando le biblioteche economiche IKEA, le librerie fai da te, abbiamo imparato a montarle, ci siamo arrangiati con i mezzi che un'iniziativa agli inizi poteva offrirci.

Adesso ci hanno garantito il trasferimento in uno spazio più grande, più adeguato, con un nuovo arredamento, con, diciamo, un decoro e una professionalità della biblioteca più simile alle biblioteche vere che si incontrano sul territorio.

Abbiamo costruito rapporti con altre biblioteche per il prestito di libri che magari non possediamo e a cui ci possiamo rivolgere, come l'importante biblioteca di Viale Tibaldi a Milano. All'inizio avevamo tutti molta diffidenza verso gli strumenti tecnologici, il computer, Internet, avevamo paura un po' di questi macchinari ausiliari e sostitutivi in parte della capacità umana. Invece, adesso, abbiamo imparato tutti ad usarlo, abbiamo l'allacciamento ad Internet, possiamo dunque comunicare col san Paolo, con l'ospedale, possiamo comunicare con la biblioteca di via Tibaldi, possiamo mandare alcuni dei nostri lavori di critica, ad esempio a dei libri che abbiamo letto o delle poesie ad altri servizi esterni che magari hanno pagine e blog su Internet, per metterli, diciamo, in rete in condivisione con un pubblico molto più vasto di quello che pensavamo di poter raggiungere all'inizio di questa esperienza.

Il lavoro della biblioteca, oltre ad essere un lavoro costante di pazienza, è anche, per gente che per molti anni, diciamo, ha avuto quasi il cervello arrugginito, chiuso in se stesso, un modo e una facilitazione per riappropriarsi delle proprie facoltà che erano addormentate, che non erano state più utilizzate da anni, per cui, insomma, ha una valenza psicologica e terapeutica piuttosto evidente.

Man mano il lavoro ha preso forma, da ipotesi embrionale è diventata una sorta di realtà acquisita, al punto che ormai il progetto, il traguardo non è più solo quello di un contenitore del tempo libero per delle persone che spesso sono rinchiusi in casa o hanno difficoltà di relazione, è molto di più.

Pensando poi che siamo a Milano, una città in cui chiedere un'informazione è già quasi chiedere un favore ad un cittadino, i processi di socializzazione in una città così grande, così frenetica sono molto difficili per noi. Invece con la possibilità



di vedersi in tre-quattro, due-tre volte a settimana, per qualche anno, si sbloccano molte emozioni e inoltre diventa un'esperienza (quasi) lavorativa perché è un'occupazione costante e allora si pensa che un domani possa essere utilizzato da altri utenti, da altri ragazzi per fare delle specie di tirocini osservativi su come si costruisce una biblioteca fatta da noi e magari gestita da noi in un futuro senza ausilio e senza assistenza degli operatori, una biblioteca che diventa la nostra biblioteca...

E chissà che un domani, con qualche risorsa aggiuntiva, possa diventare anche un'occasione per dei tirocini, anche lavorativi all'interno del Centro dove operiamo. Scusate l'emozione.

**MARCO BERTOLINI**, *Milano*

Volevo dire che abbiamo anche una videoteca. Queste cassette sono state prese tramite Il Corriere della Sera che usciva con una cassetta una volta alla settimana e man mano abbiamo raccolto trecento cassette. Col tempo tante ci sono state donate e quindi facciamo anche il prestito delle videocassette. E poi ci ha aiutato anche il signor Ernesto della biblioteca Tibaldi, coordinatore di tutte le biblioteche del sud ovest di Milano, a catalogare, a vedere come si metteva in piedi una biblioteca, con pazienza ci ha spiegato, ci ha fatto vedere tutte le cose che si dovevano fare. E quindi siamo arrivati a questo punto, quasi di gestirci da soli.

**RINO ESCALANTE**, *Milano*

Abbiamo fatto questo intervento perché 2 anni fa qui una mia collega aveva detto che la difficoltà di mettere in piedi una biblioteca era dovuta alla mancanza di collaborazione degli enti pubblici. All'inizio era vero, poi la difficoltà è stata superata cercando le persone giuste, al posto giusto, al momento giusto, per cui facendo incontrare il San Paolo con il comune di Milano si è potuto, diciamo così, stabilire un ottimo rapporto e anche una convenzione per cui adesso la nostra biblioteca fa parte del circolo sud-ovest di Milano, quindi è entrata nel circolo con possibilità di apertura al pubblico, è già aperta, però prossimamente verrà proprio pubblicata sull'elenco delle biblioteche del sud-ovest di Milano e sarà seguita in particolare, come si diceva, dal signor Ernesto che è il coordinatore generale.

Quello che diceva Aldo è l'obiettivo finale che sarà quello di utilizzarla come tirocinio iniziale osservativo per poi tentare un tirocinio lavorativo in altre parti per le persone che sono da noi. Il San Paolo ci ha messo un po' perché tutto questo non era nell'ottica tradizionale di un ospedale. Ma ultimamente ha accettato il discorso che forse nella riabilitazione, diciamo così, psichica o psichiatrica, forse l'elemento più importante è quello di aiutare le persone a trovare degli spazi sul territorio, per cui ha messo a disposizione dei fondi, per poter aiutare soprattutto chi ha lavorato tanto, ad avere un ambiente più decoroso e accessibile anche al pubblico in maniera molto vasta.

**DANIELE ORVIETO, Trento**

Ciao a tutti buon giorno, ben svegliati! Allora, io mi chiamo Daniele e insieme a Roberto, Anna e Rosa faccio parte del Gruppo di sensibilizzazione “*Giù la Maschera*” di Trento.

Il nostro gruppo vuole contrastare lo stigma e i pregiudizi che ancora esistono sul disturbo mentale, su chi soffre di queste cose. L’abbiamo sentito in questa sala in questi giorni, le difficoltà che ci sono spesso per le persone che soffrono di queste patologie, per esempio a trovare lavoro. E questo è dato sicuramente da certi pregiudizi, da certi fantasmi che ancora esistono nei confronti di queste persone.

Noi, in effetti, cerchiamo di contrastare stigma e pregiudizi andando tutti assieme, utenti, familiari, operatori, sul territorio, nelle circoscrizioni, nelle parrocchie, nelle scuole. Abbiamo notato che sono ancora forti i pregiudizi che hanno in sé concetti tipo la pericolosità dei pazienti, concetti tipo l’inaffidabilità o l’incurabilità.

Sono tutti concetti che allontanano gli altri dalla persona che soffre, e in qualche maniera anche la persona che soffre, vivendo queste cose si allontana dagli altri. Per cui possono portare ad avere paura a relazionarsi con la persona che ha un disturbo psichico, ad aver vergogna, ad esempio, di aver vicino una persona con questo disturbo, ad avere scarsa fiducia nelle sue capacità o anche a pensare che l’unico rimedio sia quello farmacologico, senza tener conto dell’importanza delle relazioni.

Noi siamo convinti del fatto che dove maggiore è l’accettazione delle persone con questi disturbi, il decorso della malattia sicuramente è migliore, sicuramente ci sono meno tensioni in famiglia, sicuramente ci sono meno tensioni nella società e questo permette chiaramente un decorso migliore.

Dicevo che per affrontare questo discorso noi incontriamo la popolazione portando soprattutto le nostre testimonianze, per cui si racconta poco in maniera tecnica la malattia, ma si portano proprio le esperienze di ognuno di noi. Le esperienze sia dell’utente, sia del familiare, ma anche quelle dell’operatore, perché ci siamo detti che siamo tutti persone, no? E, soprattutto nelle scuole, ma poi anche nelle parrocchie e via dicendo, c’è sempre stato un buon ritorno: il passaggio da parlare esclusivamente della malattia al parlare di relazioni, di buone relazioni, di star bene assieme è molto, molto veloce. A questo punto lascio la parola a chi con me fa queste cose, così vi rendete conto un poco di come funziona.

**ANNA FLOR, Trento**

Allora, mi chiamo Anna e faccio parte del gruppo “*Giù la Maschera*”. Questo nome è recente, ce lo siamo dati quest’anno, prima lo chiamavamo gruppo della sensibilizzazione.

“*Giù la maschera*” è un nome che abbiamo deciso tutti insieme, perché ci siamo un po’ organizzati, abbiamo cercato di trovare più persone, perché logicamente all’inizio si è sempre in pochi poi man mano il numero aumenta.

Quando abbiamo visto che avevamo raggiunto un certo numero di persone abbiamo cominciato a lavorare anche sul nome. La scelta è stata un po' difficile, nel senso che i nomi proposti per questo gruppo erano parecchi e tutti molto belli, tutti molto efficaci però alla fine abbiamo scelto questo di "*Giù la Maschera*" che ci sembrava più significativo per la finalità del gruppo.

Ci siamo un po' confrontati, poi abbiamo cominciato a lavorare proprio, diciamo così, sul campo. La mia esperienza diretta era cominciata già prima, già dall'anno precedente e la scelta per questo gruppo è stata proprio perché in sostanza penso che sensibilizzare gli altri sul problema che abbiamo sia una cosa fondamentale.

Io ho scelto di partecipare a questo gruppo non soltanto perché penso che sia fondamentale sensibilizzare l'altro, ma soprattutto perché penso che il pregiudizio un po' ce lo abbiamo tutti quanti. Sia quelli che non hanno il problema, l'uomo della strada, e le cause del pregiudizio le ha ben descritte prima Daniele, cioè la paura della malattia, la pericolosità, l'incurabilità, però penso che anche noi che abbiamo il problema, abbiamo il pregiudizio di non sentirci capiti e quindi ci chiudiamo nel nostro mondo.

Quindi la difficoltà di lavorare su questo pregiudizio mi ha portata, appunto, a scegliere questo gruppo, perché prima cerco di lavorare su me stessa e poi cerco di portare la mia esperienza a confrontarmi con gli altri. Ripeto, il pregiudizio, non soltanto del familiare, ma di tutti, anche del malato stesso.

Del gruppo fanno parte familiare e utenti, quindi riuscire a parlare di se stessi, del proprio problema, della propria paura, del come affrontare il mondo esterno penso che sia proprio positivo.

Riuscire ad andare nelle scuole, con gli altri, in parrocchia, nelle circoscrizioni, tante volte si fanno anche dei gruppi in piazza, in cui cerchiamo di coinvolgere le persone, da molte soddisfazioni.

Quando andiamo nelle scuole, soprattutto lavoriamo con le scuole superiori, cerchiamo di seminare perché gli studenti saranno gli adulti di domani, quelli che veramente possono incidere di più sulla malattia, mi gratifica molto, perché all'inizio ci si trova tutti un po' così, sul chi va là, diciamo così... all'inizio, è difficile per noi parlare. È anche difficile per gli altri ascoltare perché c'è dietro il pregiudizio da ambo le parti, però man mano la tensione si scioglie, l'interesse aumenta e quindi, dopo che noi abbiamo un po' esposto il nostro lavoro di gruppo, arrivano le domande, l'interesse da parte dei ragazzi ed è bello perché vengono fuori veramente i problemi reali.

E dopo si scopre che noi, o almeno io, mi sento molto gratificata di aver dato, diciamo, un piccolo contributo a questa cosa, sia perché mi sento più rassicurata, perché penso che i ragazzi hanno capito, e quindi forse riusciranno un po' a migliorare il loro modo di vedere tutto il problema e nello stesso tempo mi dico che ho fatto qualcosa, anche per me.

Buongiorno a tutti, io sono Rosa e faccio parte anch'io del gruppo "*Giù la maschera*", e sono molto contenta perché con questo gruppo io sono maturata molto internamente. Ho cercato di mettermi in gioco perché ho capito che fare le cose assieme, fare capire agli altri che bisogna essere consapevoli che si sta male e bisogna essere in grado di chiedere aiuto sicuramente è una gran bella cosa. Mettersi in gioco è veramente difficile, però è un'esperienza bellissima perché ti ritrovi a parlare con gente che magari ha paura di dire che ha bisogno di aiuto, e poi sentendoci parlare si avvicina alla struttura e chiede aiuto.

Quindi noi lo vediamo, magari al Centro Diurno, lo vediamo a fare le attività, quindi per noi è molto gratificante questo. Per me l'esperienza più bella, però, è quella che ho avuto con gli studenti delle superiori. È stata bella però l'ho affrontata anche con molto disagio, con molta paura, avevo molta vergogna di parlare di fronte a questi studenti, perché molti anni fa si è ammalato mio figlio e purtroppo è stato dato in affidamento. Sono stata fortunata perché lo hanno preso in affidamento mio fratello e mia cognata, due persone che io non saprò mai ringraziare abbastanza. Mio figlio adesso sta bene, fa l'educatore e quindi credo che posso essere proprio molto orgogliosa di lui. Però trovarmi in una classe, con gli studenti che mi guardano, uno che beve la coca-cola, uno con le gambe sul banco, uno che non sai se ti ascolta o no... Veramente sentivo il cuore che batteva, ero agitata, dico: "*Ma cavoli, che cosa sono venuta a fare di fronte a questi ragazzi?*", avevo una vergogna incredibile e pensavo: "*Ma se loro sentono quello che racconto mi dicono veramente che sono matta*". Io che ho imparato da questo gruppo a non avere vergogna, ho imparato a dire alla gente: "*Butta via questo stigma, non sentirti questo pregiudizio che hai addosso, fatti aiutare!*",

All'inizio ero veramente in difficoltà e poi invece ho lasciato parlare il cuore, ho raccontato la mia storia e alla fine questi ragazzi sono stati veramente molto dolci con me. Tuttora, quando mi incontrano per strada, mi abbracciano, mi domandano come sto, mi domandano soprattutto di Fabrizio, che è mio figlio, e, quindi, per me è stata veramente una gratificazione.

C'è un'altra cosa per me molto importante. Noi oltre ad andare nelle scuole, siamo stati anche nei paesi, quest'anno siamo stati in Val di Cembra per molte serate. È faticoso andare di sera, perché durante la giornata io cerco di rendermi attiva in tante cose e quindi la sera sono anche molto stanca. Mi sono incontrata con tanti abitanti di quella Valle e una persona dopo averci ascoltati, ci ha fatto questa domanda: "*Nel paese c'è una persona che secondo me è malata, ma come faccio io ad essere utile a questa persona, come faccio a sapere se questa persona accetta un mio consiglio un mio aiuto?*". Beh, io veramente mi sono sentita di rispondere a nome di tutti quelli del gruppo e ho detto: "*Guarda, ho fatto un'esperienza con una mia vicina di casa. Comincia con un semplice buongiorno... forse lei non ti risponde. Tu il giorno dopo riprendi a dire buongiorno, forse lei non ti risponde ancora; il terzo giorno tu sorridi, forse lei ti sorride. Poi alla fine, forse, questa può diventare una grande amicizia.*" Questo è successo a me con una mia vicina di casa. All'inizio c'era un muro, lei non parlava con nessuno. Adesso siamo molto amiche, lei mi dice che sono la sua seconda figlia, che lei è la mia seconda mamma e io sono molto fiera di questo passo

che ho fatto verso di lei, sono molto fiera di me, anche se in realtà tendo a nascondere e non voglio mai che mi dicano brava. Quello che faccio lo faccio col cuore e lo sento e quindi forse non mi rendo neanche conto di quello che faccio nel momento in cui vedo una persona che sta male. E quindi adesso anche Gina sta bene, però lei sa che io di mamma ne ho una, lei la conosce, lei è diventata anche amica di mia mamma e quindi, anche se lei mi chiama figlia io sono contenta ugualmente e penso di potermi fermare così e passare la parola.

### **ROBERTO ROMBOLÀ, Trento**

Ciao a tutti, sono Roberto. Chi mi conosce mi conosce, chi non mi conosce chieda a chi mi conosce che così facciamo prima.

Sì, anche a me quando mi è stato chiesto, appunto, di andare nelle scuole, sul momento ho detto sì, però poi ci ho un po' pensato e mi sono detto: "*Beh, vado nelle scuole e cosa vado a dire?*". Poi c'è anche la vergogna, perché io qui posso dire: "*Sono un utente*" a voi, e voi domani ve ne andate e ciccia. Però andando nelle scuole di Trento, quei ragazzi vivono a Trento e quindi posso incontrarli nei bar, posso incontrarli nei negozi. Quindi ero un po'... non ero tanto deciso, perché non ero ancora in pace con i dottori.... Se c'è il mio dottore, speriamo di no, perché gli continuo a tirare bidoni... Infatti ultimamente va a "*Chi l'ha visto?*"... Ho voluto precisare questa cosa perché tante volte io o altri tiriamo i bidoni ai dottori, ma non perché vogliamo tirarli... Se io vado dal dottore, vuol dire che sto bene, no? È quello il bello no? Se non ci vado, ci sarà un motivo...

Tornando alle scuole. Ho deciso di andarci perché ho detto: "*È inutile che io critichi le persone, che mi lamento perché veniamo giudicati male, sai, quello è lo scemo del villaggio, quello è il matto e non faccio niente, è un controsenso.*"

E allora ho deciso di andare nelle scuole anch'io, ben caricato, un po' almeno... E quando sono andato nelle scuole ho trovato tanta ignoranza, no? Perché non sapevano chi erano un utente, non sapevano niente di queste cose e ho trovato ancora più muri, diciamo, non negli studenti, ma nei professori, sembrava che ai professori occupassimo lo spazio, mentre ho notato che agli studenti piace ascoltarci... Infatti molti studenti sono venuti anche a trovarci all'Associazione, per capire meglio. Per fargli capire che ci può essere un loro amico che ha problemi e invece di scartarlo, di stargli vicino, di comunicare magari anche alla maestra o al professore, non so come si dice, e dirgli: "*Guarda che questo ragazzo ha dei problemi*". O anche con un familiare.

Questo era il messaggio che volevo dare. Ugualmente mi sono trovato bene quando siamo andati nelle circoscrizioni a parlare a dei familiari e anche lì saltava fuori la storia: "*Ma io so che il vicino, so che qua...cosa devo fare?*".

Ecco perché andiamo a dare più che altro l'informazione, a dire alla gente: "*Guarda che qua nella tua città c'è questo servizio, ci sono i dottori...*"

Perché secondo me, hanno chiuso i manicomi, hanno buttato giù il muro di Berlino, ma bisogna buttare giù ancora l'ignoranza e dire che un malato mentale non è da scartare. Noi abbiamo tanto da dare, però molto sta a voi...Grazie.

## **MATTIA CIVICO, Trento**

Buongiorno, sono Mattia e suono nella band con Gianni e Dino.... Una band che è nata ieri!

Io mi collego con il progetto di sensibilizzazione nelle scuole, perché lunedì prossimo partirà un progetto di sensibilizzazione che prevede una fase conoscitiva e di incontro fra noi del gruppo e un certo numero di studenti. Abbiamo pensato di invitare un gruppetto di studenti e una ventina di utenti e familiari a trascorrere assieme un paio di giorni in montagna, chiedendo loro di passare dall'essere sensibilizzati all'essere anche loro sensibilizzatori. Con l'aiuto di Rudi Patauner che è il grafico che cura tutte le nostre pubblicazioni e con gli stimoli degli studenti che dovranno produrre slogan e degli spot contro lo stigma e il pregiudizio, cercheremo quest'anno di pubblicare un calendario contro il pregiudizio e lo stigma da poi distribuire in seimila copie agli studenti.

Quindi avranno, oltre che un'esperienza loro personale di sensibilizzazione, una responsabilità in più, perché sarà chiesto loro di portare all'interno della classe, della scuola questo materiale, questo prodotto concreto.

E la seconda cosa che volevo raccontarvi è che settimana prossima parte una trasmissione radiofonica.

"*Liberalamente*" è un giornale di cui poi ci parlano Marialiana e Roberto, ma "*Liberalamente*" dalla settimana prossima diventa anche una trasmissione radiofonica, in diretta il mercoledì mattina alle 11, con Marina Cortivo, per chi la conosce, che conduce. Sarà sempre presente un ospite, un utente, un familiare, un qualcuno del gruppo "*Giù la maschera*" e appunto Marina, che racconteranno le esperienze basate sul *fareassieme*. La trasmissione poi andrà in replica altre due volte, anche in fascia notturna. Frequenza? 96.6, Radio Studio Sette, si riceve in tutta...Trento! Grazie.

## **MARIALIANA DINACCI, Trento**

Buongiorno a tutti. Io sono Marialiana e voglio raccontarvi un po' dell'esperienza che abbiamo fatto qui a Trento con la rivista "*Liberalmente*".

È una rivista che è nata qualche anno fa, nel 1997, al Centro Diurno ed era una rivista che nasceva proprio per iniziativa delle persone che frequentavano il Centro.

A partire da quella prima esperienza, la storia di questo giornale è andata avanti, per fortuna, finché l'anno scorso è stato un po' modificato, è stato rinnovato come giornale e la redazione è diventata un gruppo molto stabile di persone che si occupavano tutte le settimane per tre volte a settimana di questa rivista.

La caratteristica principale di "*Liberalmente*" è che è uno spazio dedicato proprio a chi ha un certo tipo di disagio, lo vive sulla sua pelle, quindi c'è meno spazio per il parere dell'esperto e più possibilità di raccontarsi per chi lo desidera, che siano utenti, che siano familiari, che siano semplici cittadini che sono vicini al nostro modo di vedere le cose.

Uno degli scopi di questa rivista è sicuramente quello di diffondersi e cercare di combattere lo stigma, così come tante altre iniziative del Servizio di salute mentale. Infatti, tutto quest'anno che abbiamo lavorato molto alla rivista, si è parlato tanto della funzione che poteva avere *"Liberalamente"* in questo senso.

Abbiamo cercato di fare di *"Liberalamente"* una rivista che potesse anche a livello grafico, per esempio, portare un'immagine un po' diversa del disagio psichico e quindi si è discusso con i vari membri della redazione ed è venuto fuori un prodotto che forse potrete vedere qui fuori se ce ne sono delle copie, ma anche in un video che vi presenteremo tra qualche minuto. È venuto fuori un prodotto molto colorato, molto arioso che trasmette, credo, un'immagine positiva di un ambiente che ha tanto da dire.

Un'altra iniziativa che è partita dalla redazione proprio per sensibilizzare, è stata quella di provare ad inviare questo giornale anche a persone che non hanno nessun collegamento con il mondo del disagio psichico. Quindi abbiamo fatto un esperimento, l'abbiamo inviato, per esempio, ai parrucchieri, immaginandoci che all'interno dei vari saloni le persone potessero trovarsi in mano *"Liberalamente"*, così come una qualunque altra rivista che si trova dal parrucchiere.

Questo è stato il nostro tentativo quest'anno di portare avanti *"Liberalamente"*, speriamo che abbia rotto qualche muro. Ogni tanto abbiamo dei bei riscontri, quindi la cosa ci fa piacere. Adesso vi racconteremo anche un po' com'è la storia della rivista, come è nata, attraverso questo video. Lascio la parola a Roberto intanto, grazie.

**ROBERTO ZANOTELLI, Trento**

Io volevo aggiungere solo una piccola riflessione a margine, collegata a quello che ha detto Marialiana. Anch'io faccio parte della redazione di *"Liberalamente"*.

Praticamente è da un anno che lavoro nell'ambito del Servizio di Salute Mentale, quindi a molti di voi queste cose sembrano anche banali, però provo a dirle.

Quando abbiamo cominciato a lavorare alla nuova versione di *"Liberalamente"*, una cosa che ci si diceva spesso era che questa rivista doveva servire per dare voce alle persone che vivono il Servizio di Salute Mentale, di aprire loro uno spazio, mettere a disposizione uno spazio perché le persone potessero esprimersi nel modo più libero possibile.

Questa convinzione ce l'avevo prima e poi mi è stata confermata anche nel corso dell'esperienza con la rivista, era una necessità. Una necessità per riuscire a rendere quello che è il senso dell'esperienza delle persone che vivono il Servizio di Salute Mentale, come utenti, come familiari, come operatori.

La cosa fondamentale, mi pare, è di cercare di evitare di sovrapporre alle esperienze le interpretazioni, le spiegazioni o addirittura i giudizi morali. Quindi per riuscire a comprendere il senso, direi, di qualsiasi fenomeno umano, e dell'esperienza delle persone singole, l'unica cosa che si può fare è fare in modo che questo senso si esprima da sé, cercare di coglierlo nel suo elemento vitale originario.

Questo modo di porsi, ha poi due conseguenze che sono anche pratiche, da sperimentare nella vita e che io ho sperimentato e vi riporto. La prima, il fatto che ci si accorge che non esiste una fondamentale diversità tra persone cosiddette normali e persone che vivono disagi, anche gravi, perché se si riesce a comprendere queste persone e a comunicarci, vuol dire che in fondo, per quel che riguarda gli aspetti essenziali, siamo uguali o molto simili. L'altra cosa che anche si può constatare, in pratica, è che se ci si astiene dal giudizio, dall'interpretazione, dal cercare spiegazioni, automaticamente succede che le cose ci appaiono più belle, è una conseguenza, estetica direi. Chiunque ha un po' di pratica con il fare artistico sa di cosa parlo, diventano più belle e anche, soprattutto, diventa più facile voler bene alle persone e quindi anche comunicarci. Se ci si pone in questo modo aperto, e spesso è difficile perché abbiamo tutti i nostri apparati difensivi, abbiamo paura a farlo, tutto diventa possibile, provare per credere!

**LARA ZAMBALDI**, Trento

Ciao a tutti, io mi chiamo Lara. Mi occupo di un progetto nato dalla volontà dell'Azienda Sanitaria e, nello specifico, del Servizio di Salute Mentale, insieme al comune di Trento, nel 1999. "*Lamiacittà*" è il nome del progetto e si tratta di un progetto di promozione della salute mentale.

Lo scopo è quello di migliorare i rapporti interpersonali, in quanto avere buoni rapporti è determinante per una buona salute mentale. A partire da questo obiettivo, sono nate diverse iniziative, le più svariate, tutte rivolte all'intera popolazione e non ad una classe specifica di persone. Tutte iniziative che hanno lo scopo di dare uno stimolo per far sì che tutti si rendano conto di quanto è importante avere buoni rapporti con i colleghi, con i vicini di casa, con gli amici, con lo sconosciuto e le persone che incontriamo. Potrei elencarvi un attimino alcune delle iniziative. Una penso l'abbiate conosciuta tutti, che è questa spilla che la maggior parte di voi indossa, tanti di voi indossano, sarebbe bello poi vedere tanti abbracci tra di voi. Decidere di indossare la spilla presuppone, comunque, un aver voglia di conoscere, di salutare, di sorridere alle persone che allo stesso tempo hanno fatto questa scelta di indossare la spilla, questo distintivo sorridente. Dopodiché volevo invitarvi tutti quanti, o per lo meno chi può venire a Castel Ivano il 21 ottobre. Ci sarà il Convegno della Rete delle Città del Sorriso. Infatti, oltre a Trento altri comuni d'Italia stanno partendo, o sono già partiti, con iniziative simili a quella di cui vi ho parlato brevemente oggi. Volevo lasciare la parola a Rosa, perché la Rosa mi ha aiutato tantissimo quest'anno nel progetto, quindi vi racconta un po' più nello specifico lei che cosa abbiamo fatto, le iniziative che abbiamo portato avanti o che stiamo iniziando. Grazie!



Veramente non mi aspettavo questo ruolo, pensavo solo di fare una cosetta breve breve breve... Comunque io quest'anno ho aiutato molto Lara nel progetto.

Devo dire che inizialmente ero molto stanca, perché questo progetto faceva parte di un corso e quindi tra la famiglia, io che ho anche non solo problemi psichici, ma fisici, spesso avevo tanti dolori e quindi facevo fatica durante la giornata a fare quello che avevo in mente, ma comunque con Lara ho fatto tantissime cose.

Devo per prima cosa ringraziare Lara, perché ha lasciato veramente spazio alle mie idee. Io di notte spesso non dormo e quindi durante il giorno io e lei si parlava. La Città del Sorriso, il Sorriso Qui è di Casa, l'Ufficio Sorridente, l'Autobus del Sorriso... Io la notte, quando non dormivo, sognavo tutte queste cose, veramente, poi mi balenavano i pensieri, i progetti e poi andavo da Lara e le dicevo: "*Senti Lara, io stanotte non ho dormito e ho pensato a questo progettino...*" e lei subito: "*Sì, bene, bene! Prendiamo il computer, cominciamo!*".

Si cominciava, allora, il grafico con le parole, si cominciava a comprare i cartoncini, a ritagliare...ho fatto tante cose. Abbiamo fatto dei questionari, siamo andati nelle case popolari per vedere se nei condomini le famiglie riuscivano a relazionare tra di loro o, quantomeno, a darsi un aiuto quando avevano bisogno. Ecco lì, io vi racconto proprio in breve, ci siamo stancate molto, ma anche divertite, perché trovavamo delle persone che magari ci dicevano: "*Io vi rispondo, però con la porta chiusa*". Allora noi pronte, con l'orecchio vicino alla porta a gridare e a fare le domande e gli altri ci rispondevano. Poi, alla fine, quando si ringraziava, dicevamo a queste persone: "*Guardi che noi abbiamo preparato un piccolo segnalibro per ringraziarla, lo accetta?*" "*Sì, sì, lo lasci pure sulla porta che poi lo prendo*". Allora io e Lara facevamo il giro delle scale e bussavamo ad altre famiglie, sentivamo le porte che si aprivano e, quando si tornava di ritorno, il segnalibro non c'era più. Questa era una cosa divertente, che ci faceva ridere, ma non per prendere in giro le persone, per carità, non fraintendetemi, ma perché, insomma, non ci aspettavamo che succedessero queste cose.

Un'altra iniziativa molto bella e anche molto faticosa è stata quella dell'Autobus Sorridente. Il bello per me è che io sono conosciuta da tantissime persone, io credo che non ci sia nessun posto dove vada che non ci sia qualcuno che mi conosce. Sull'autobus bisognava andare in incognito e in due, una davanti e una dietro e bisognava vedere, insomma, se l'autobus era pulito, vedere se l'autista aveva dei comportamenti buoni verso le persone che c'erano sull'autobus, se sull'autobus c'erano persone tristi, sorridenti... Diciamo che, bisognava anche fare finta, magari di dimenticarsi una borsetta. Io una volta ho fatto proprio finta, prima di scendere, di lasciare lì la borsa e una donna: "*Per carità! Si prenda subito la borsa! Guardi che poi gliela portano via!*"

Ecco, fondamentalmente penso che questo progetto è veramente infinito, perché poi abbiamo continuato a fare cose, e un sorriso di qua e un sorriso di là...

Nei prossimi giorni ci sarà la premiazione di un concorso, “*Vota il Sorriso*” che abbiamo fatto in collaborazione con il giornale di Trento. Ogni giorno sul giornale c’era un tagliando e il lettore poteva votare la persona sorridente, il gruppo sorridente e, insomma, alla fine, dopo tre mesi, siamo arrivati ad una conclusione e non vi dico chi ha vinto. E prima di lasciarvi vi regalo un sorriso grande, grande!

#### *IL SORRISO*

*Quando mi sveglio al mattino  
sul mio volto manca il sorriso.  
Sorriso che poi durante il giorno  
appare molte volte sul mio volto.  
Sorrido e grido “ buongiorno”  
a... chiunque incontro.  
Non mi interessa se conosco  
o non conosco, ma...  
l’insegnamento che ho ricevuto  
fin da bambina ... era quello ...  
impara a sorridere sciocchina.  
Se mi soffermo e, mi guardo intorno  
sorrido molte volte in un giorno...  
Sorrido al fiore, alla farfalla  
al pettirosso, al bimbo piccolino  
che perde la scarpina o agita la manina.  
Sorrido dopo la pioggia,  
quando appare l’arcobaleno nel cielo sereno.  
E ... ritorna il sole a riscaldare il mio cuore col suo calore.  
sorrido, sorrido ...  
e rammento ciò che un giorno mi disse mia nonna...  
Bambina mia, sorridi almeno una volta al giorno  
e sparirà la sofferenza dal tuo volto.  
Sarai così in grado di dar gioia a molta gente...  
Sorrido  
in questo momento perché spero  
che chiunque ascolta o legge le mie righe  
impari a sorridere continuamente  
sentendosi così sereni internamente*

**STEFANIA YAPO, Trento**

Ciao, io sono Stefania e sono una delle quattro Volontarie del Servizio Civile che hanno avuto voglia di iniziare questa esperienza per il Centro di Salute Mentale. Anzitutto vorrei spiegare, brevissimamente, cos’è il Servizio Civile. Si è passati dalla naia al Servizio Civile, ossia una sorta di obiezione di coscienza, che è stata

aperta a tutti, sia ragazzi che ragazze. Si può scegliere di fare quest'anno, detto di impegno civile o, come c'è scritto su tutti i bandi, di cittadinanza attiva.

Gli enti accreditati, che decidono di impegnarsi in questa avventura con i volontari e le volontarie, li inseriscono all'interno di alcuni progetti e il nostro progetto si intitola "*Giovanni, la sua famiglia, tutti noi. Insieme è meglio*". I tre punti principali che intende perseguire il nostro progetto sono: il superamento dello stigma e dell'isolamento da parte dell'utente, il superamento dell'isolamento da parte della famiglia e soprattutto promuovere nella cittadinanza il superamento dei pregiudizi e dello stigma legati, appunto, alla malattia mentale. E quindi ci sono le tre attività conseguenti, rivolte al singolo, in qualità di esperto della malattia, che quindi diventa più consapevole e protagonista nel proprio percorso di cura, l'inserimento e il coinvolgimento sempre più attivo della famiglia all'interno dei percorsi di cura del malato e soprattutto le varie attività che vengono aperte a tutta la cittadinanza e alla popolazione in generale, per collaborare con le varie attività del Servizio.

Detto questo, si può parlare di quello che facciamo noi all'interno del Centro di Salute Mentale. Noi siamo, appunto, in quattro e in base alle nostre preferenze e caratteristiche abbiamo scelto i vari ambiti in cui andare. Quindi, Giulia, per esempio ha scelto di lavorare nell'empowerment, cioè nel *fareassieme*, nell'organizzare queste cose. Poi c'è Nicole che, invece, ha scelto la Panchina, che è una Casa di auto aiuto, dove in un certo senso cadono le barriere e le differenze tra operatori ed utenti e si collabora in un clima di amicalità e alla pari. Irene ha scelto di andare al Centro diurno, dove come in tutti i Centri diurni, ci sono varie attività, laboratorio di pittura, di musica, la cucina. Io, invece, ho fatto un percorso alla Casa del Sole che è una casa dove ci sono delle persone con delle patologie, insomma delle malattie, piuttosto importanti e oltre a prendere le terapie si vivono la casa come tutti insomma, si alzano, si lavano, mettono a posto la camera, se hanno voglia, sennò dormono... e poi si fanno da mangiare, vanno in giro, insomma cercano di vivere la vita nel modo più normale possibile.

Il nostro mandato di Volontarie del Servizio Civile era essenzialmente quello di rimanere all'interno del servizio delle cittadine. Noi entriamo nel Servizio, però dobbiamo sempre mantenere il punto di vista di un esterno, perché così, proprio da questo punto di vista, possiamo vedere con più chiarezza quello che va bene e, quindi, va esaltato e quello che, invece, non va tanto bene e si potrebbe migliorare.

E noi in questo modo, per esempio, abbiamo visto che al Centro di Salute Mentale, la struttura dove ci sono i centralini, gli ambulatori dei medici, dove vengono le persone a portare i loro problemi, c'era un neo nell'accoglienza. Cioè che non sempre al bancone dell'accoglienza c'era un operatore e spesso chi arrivava si trovava davanti un campanello, con cui non si può parlare e che a volte la gente ha pure rispetto a suonare.

Allora noi quattro abbiamo deciso di offrire questo servizio di accoglienza e quindi chi arriva al Centro di Salute Mentale, per chiedere quello che deve chiedere, adesso trova noi che cerchiamo di dare delle risposte immediate, o se non possiamo, chiamiamo gli operatori, che sono sicuramente più esperti di noi.

Però, intanto riempiamo l'attesa della persona e cerchiamo di renderla più piacevole. Questo nostro intervento, anche se per ora è limitato a determinate fasce

orarie, quelle di maggior affluenza, ha già avuto una risposta positiva sia dagli utenti che dai familiari che arrivano, perché non sono più lì da soli, sia da parte degli operatori, che comunque stanno dietro e devono lavorare e possono farlo in un modo un po' più tranquillo, rispondere al telefono, inserire i dati al computer, senza avere sempre l'ansia di dover guardare se è arrivato qualcuno fuori.

Oltre a questa cosa, che probabilmente è quella di maggior portata che abbiamo fatto, come gruppo abbiamo costruito delle piccole newsletter, dei brevi testi con le vignette, sempre mettendo in evidenza i pro e i contro del servizio.

Per esempio, nelle nostre vignette, fino ad ora abbiamo fatto due newsletter, quelle che sono venute meglio, in realtà, che tutti capiscono e che tutti ci ridono sopra, sono quelle rivolte 'contro' il primario, perché lo disegnammo sempre con dei pan di stelle, che magari sbraita contro il telefono, insomma, è anche divertente.

Che altro si può dire? Niente, semplicemente cosa proviamo noi a fare questo servizio civile. È una cosa molto forte, perché comunque entrare nell'ambito della salute mentale, intesa sempre nel modo più largo possibile, si è proprio costrette a mettersi in gioco, a rivedere la concezione che abbiamo della normalità, perché molte cose si danno per scontate, alcuni atteggiamenti tipo l'alzarsi, il lavarsi a volte viene dato per scontato, poi alla fine lavorando in questo ambiente ci si accorge che forse così scontato non è, e che comunque è una conquista che richiede molto sforzo.

In conclusione, volevo dire che non è tutto rose e fiori, anche noi ci spaventiamo, perché comunque è un ambiente strano. Però abbiamo visto che molti dei pregiudizi che ci sono non hanno grande fondamento e che soprattutto il malato, prima di essere malato, è una persona ed oltre ad essere una persona ha molto da raccontare e anche da insegnare e, quindi, in un certo senso, facendo il servizio civile, senza avere una preparazione tecnica e professionale, comunque sperimentiamo su di noi questo fare assieme, questo empowerment che ci arricchisce e speriamo arricchisca anche gli ospiti, i malati che conosciamo.

## **VIDEO DI LIBERALAMENTE. LE VOCI DEI REDATTORI E DEI LETTORI**

*Il senso di questa rivista è quello di dar voce a tutte quelle realtà che fanno parte del Servizio di Salute Mentale di Trento e che hanno qualcosa da dire, ma soprattutto di dar voce alle persone che di queste realtà fanno parte....*

*...so che da parte del Servizio di Salute Mentale c'era forte la necessità di ridare vita a questo strumento di comunicazione che poi io stesso mi sono reso conto essere importante, perché è davvero particolare perché è uno dei pochi casi in cui davvero si dà voce direttamente agli utenti.*

*.... il giornalino, quando si fa, si fa con tante idee e anche per le persone che sono fuori, che non sanno cosa vuol dire, insomma, anche la nostra malattia, tante cose....  
... inizialmente "Liberalamente" è nato al Centro Diurno da un gruppo di persone che lo frequentavano e lo frequentano e che ha ritenuto che in questo modo potesse trasmettere sentimenti, emozioni, storie che servivano a chi faceva il giornale e a chi lo leggeva...*

... al Centro Diurno si faceva un po' di tutto, perché dipende. ... a uno veniva in mente una cosa e la scrivevi. L'esperienza o una gita che si faceva o poesie si scriveva, un po' di tutto...

... intanto il giornale ha avuto una diffusione nazionale, lavoravamo io ed un certo Romano Turri e mi è dispiaciuto molto quando lui è andato via...

... è dentro nel mio cuore che sento un sentimento profondo, sento la gioia per quello che ho fatto, sento, provo emozioni che si sono risvegliate perché tramite il giornalino ho potuto parlare della mia vita, del mio vissuto, di quello che ho sofferto...

... era molto importante perché lo leggevo dall'inizio fino alla fine e gli altri giornali che mi arrivano a casa, leggo la prima pagina e poi li butto via...

... in questo ambiente qua della salute mentale, io ho notato che tante persone hanno una spiccata dote artistica, insomma, c'è la Nadia che fa poesie, Adriano fa i suoi castelli...

... rispetto a quello che "Liberalamente" era prima, che pure era un'avventura bellissima, questa dovrebbe mantenere lo stesso fascino della costruzione casalinga, ma riuscendo a raggiungere un numero di persone molto maggiore e anche con un prodotto, fra virgolette, di una qualità colorata e indubbiamente molto più appetibile e invitante alla lettura...

... adesso naturalmente il giornalino è molto più interessante perché è molto più aperto, ha tante altre cose, parla dei problemi, secondo me la vedo una cosa più interessante che poi verrà espansa in tanti posti dove non è mai stata...

... quello che vuole fare il gruppo della sensibilizzazione è contrastare quelli che sono un po' i pensieri comuni sulla malattia mentale, i pregiudizi sulla malattia mentale...

... ho cominciato a conoscere me stessa, la mia malattia, da cosa mi deriva e anche come potevo controllarla...

... bellissima la testimonianza della Lucia che ha portato veramente una perla di umanità all'interno di un contesto scolastico e di una classe, raramente ho visto i ragazzi così attenti e anche così coinvolti mentre una persona parla...

... il foglio come esce dalla macchina da stampa. Lo vedete che non è finito, mancano delle cose, poi verranno ritagliate e poi capirete esattamente a cosa servono...

... per me "Liberalmente" è un modo di far capire alla gente il problema della malattia mentale. Tanta gente non vuol saperne di queste cose, così con "Liberalmente" si fa sensibilizzazione, si fa capire che si può accettare anche queste persone, anche se sono malate, però stando loro vicino queste persone si sentono diverse e riescono anche loro a fare le cose come tutti...

... penso che il giornalino sia utile a tutti come diceva la Milena, far conoscere a tutti attraverso le strutture, attraverso i parrucchieri, attraverso bar, attraverso negozi, attraverso varie forme di persone, penso che sia una cosa utile...

... il giornalino è sicuramente bello, soprattutto per il fatto di far conoscere delle realtà che è difficile conoscere, visto che anch'io l'ho provato sulla mia pelle, finché non ci sono caduto dentro, non lo conoscevo...

... sono troppo emozionata, per me è troppo forte il momento che mi verrà dato in mano il giornalino nuovo. Sicuramente è un momento per conoscere tante persone e realtà e tanto mondo che mi circonda.

## ***Intermezzo musicale con la voce e il basso di Piergianni***

**MARIANNA MORANO**, *Roma*

Volevo condividere con voi un'emozione forte che ho provato questa mattina.

Io qui a Trento sono stata ospite della signora Rosanna che frequenta il Centro di salute mentale di Trento. Mi ha molto coccolato in questi giorni che sono stata a Trento. Ieri è stata con me, mi ha accompagnata ieri mattina, poi è andata a pranzo e poi nel pomeriggio è tornata a casa e mi ha aspettata fino a quando non sono rientrata. Questa mattina mi ha detto "*Non vengo perché mi sento stanca*", io ho capito che questa cosa la emozionava, cioè per lei questo momento del distacco era comunque qualcosa che la toccava. Infatti, quando poi ci siamo salutate si è messa a piangere. A me è venuto un groppo alla gola e mi è scoppiato un mal di pancia che mi dura ancora. Però ho pensato: "*Beh, se la signora Rosanna è pazza, voglio essere pazza anch'io!*". Amici, vi ringrazio tutti perché veramente ci obbligate a cambiare, e vi chiedo di fare un applauso alla signora Rosanna.

**ALESSANDRO TOMARRO**, *Trieste*

Buongiorno! Mi presento, sono Alessandro e vengo da Trieste. In pratica, sono un volontario, però anch'io ho sofferto di una malattia, la depressione, e quindi ho vissuto delle esperienze per cui so che cosa significa la malattia e anche lo stigma.

Molte volte lo stigma si crea internamente, nella stessa persona malata, cioè quel senso di pregiudizio che alle volte la fa stare lontano dagli altri.

È a questo scopo che, appunto, l'Unità Sanitaria Locale della nostra zona, la città di Trieste, opera proprio per cercare di reintegrare le persone che altrimenti si isolerebbero sempre di più se non avessero un sostegno. Infatti, per questo si svolgono delle varie attività.

Noi, come Associazione, il "Club Zip", facciamo delle attività di giardinaggio che sono rivolte alla fitoterapia. In pratica si coltiva e si fanno dei piccoli mestieri artigianali, per cercare di aiutare le persone con dei mezzi che siano anche manuali. Per esempio, si coltiva il campo con l'insalata, con le verdure, con le carote o con vari prodotti agricoli, in un piccolo orto, dal quale poi, appunto, si ricavano i prodotti, per cui si possono fare delle cene e le persone sono tutte coinvolte.

Oppure, ci sono dei corsi, anche di canto, dei corsi di pittura. L'Associazione promuove il *self-help*, l'auto aiuto, un auto aiuto che è rivolto a raccogliere le esperienze delle varie persone, che hanno sofferto e vissuto delle tematiche di diverso tipo, e in questo cercano di darsi dei consigli a vicenda, per risolvere alcuni dei loro problemi.

Ci sono, ad esempio, persone che sono più portate per la musica, persone che sono più portate per il canto, persone che sono più portate per il disegno, persone che sono più portate per lo sport... e bisogna cercare di riattivare il circolo per far andare avanti la persona al meglio e questo è il nostro tentativo.

E poi io aiuto i ragazzi insieme agli operatori e allo staff medico individuando quindi delle diverse attività. Mi occupo delle camminate in Carso assieme a Renato Davì e poi mi occupo anche delle altre camminate, delle uscite in città e tutto questo ha lo scopo, appunto, di far stare la persona che sta male in compagnia, stare assieme e conoscere un poco la città e di evadere un poco da quello che è il microcosmo, cioè la situazione familiare, dove a volte si possono generare dei conflitti.

Poi volevo parlare di una cosa, che ho provato io, una cosa breve, perché so che ci sono anche altre persone che devono ancora parlare. Molti credono che il depresso non pensa. In realtà è una persona che non parla, ma la sua mente è attiva al massimo, perché non riesce a far una cernita, un setaccio delle cose a cui tiene. In realtà queste sono sempre presenti nella sua mente, perché le cose buone non si dimenticano mai. Anche le cose brutte lo travolgono. Ho cominciato ad avere una maggior chiarezza, quando stavo meglio sui miei interessi e anche le cose che pensavo di aver dimenticato per sempre sono riemerse a galla. Si vede che le esperienze belle, come l'amore, non si dimenticano mai, rimangono sempre nel cuore. La mente ragiona, è razionale, ma le motivazioni partono dal cuore.

#### **FRANCESCO BRAICO, Trieste**

Ciao, sono Francesco, facilitatore volontario di Barcola, che è un rione di Trieste, vicino al Faro della Vittoria e al Castello di Miramare, per chi conosce Trieste.

Ero in dubbio se fare o meno questo mio intervento, perché, come ha detto Rosa prima, il parlarsi addosso nel senso di dirsi quanto sono bravo io o marcare i risultati raggiunti, mi sembrava una cosa quasi vergognosa, diciamo.

Però visto che tutti lo fanno, mi sono detto: "*Perché non lo faccio anch'io?*". Io voglio portare un mio apporto come facilitatore. Il gruppo che è nato al Centro di salute mentale di Barcola è stato voluto, a differenza di quello che diceva Stefania in un certo qual modo, proprio su richiesta del primario stesso. Il gruppo nasce proprio come terapia. Praticamente quando l'ammalato, e anch'io lo sono stato, ha bisogno sia dell'aspetto farmacologico che della parola, viene messo in contatto con lo psichiatra, con lo psicologo o con quello che è. E gli viene dato anche l'impegno di partecipare al nostro gruppo.

Noi teniamo un gruppo ogni giorno, dalle dieci alle undici, è una cosa molto impegnativa, però ha dato dei risultati veramente importanti. Qualcuno ieri ha chiesto se fosse opportuno o meno creare un verbale, fare un regolamento o cose del genere. Noi lo abbiamo fatto. Abbiamo un registro di presenza per i presenti che ci sono e abbiamo anche un regolamento.

Le nostre norme, che poi si potrebbero sintetizzare nella buona educazione, partono dalla puntualità, qualcuno ne ha parlato ieri, però arrivano fino a dire, non so, è vietato il turpiloquio, ad esempio, oppure, non criticare mai, qualunque cosa uno dica. Cioè, ad esempio, se uno del gruppo dicesse: "*Per me il sole è blu*", nessuno deve criticarlo, caso mai sarà lui a spiegarci perché secondo lui il sole è blu e non gli faremo mai cambiare idea, perché potrebbe essere interessante il suo punto di vista. Quindi, accetteremo il suo punto di vista, a meno che lui non ci chieda: "*Vo-*

*glio sapere se effettivamente il solo è blu oppure arancione, rosso o giallo”, come lo vede il “resto del mondo”, se esiste un resto del mondo.*

Sono entrato, tra parentesi, in contatto con questo mondo stupendo, questo mondo così detto del male oscuro, e mi viene in mente che, addirittura, si viene a conoscenza di questa terribile malattia, o questo insieme di malattie, solo se diventa un “male di moda”, non facciamo nomi, però se un attore o un’attrice cade in questi problemi, allora se ne può parlare, altrimenti diventa un qualcosa di vergognoso. Se uno ha una malattia di tipo diverso, non so, si spacca una gamba, lo dice a tutti, o un’ingessatura, gli mettono la firma sull’ingessatura... Noi abbiamo una depressione, un’ansia, una crisi o quello che è, e ci vergogniamo quasi di dirlo.

In sintesi, è stato creato questo gruppo, che funziona molto bene, ne sono molto contento, anche a titolo personale, diciamo, perché cerco di rubare, di imparare, di ascoltare, di far parlare. E il gruppo è partito come terapia, diciamo, con pieno apporto da parte degli operatori e di questo gruppo fanno parte anche i tirocinanti, ce ne sono tanti, ce ne sono tanti, sapete che Trieste ha forti tradizioni nell’ambito, ricordiamo Basaglia... E quindi questi tirocinanti intervengono nel gruppo come tutte le altre persone, cioè come gli utenti, non saprei più come definirli, perché ho sentito cento definizioni, per imparare, per apprendere.

Portare avanti questo gruppo per me è molto impegnativo, è previsto anche un cofacilitatore, non sono riuscito a trovarlo perché ci vuole veramente molta pazienza e molta cautela anche nel parlare con gli ammalati, perché esistono molte malattie, bisogna stare attenti anche a come e quando si parla.

Siamo partiti con un gruppo di utenti, diciamo, di cinque, sei persone e siamo arrivati a venticinque persone ogni mattina, il che porta anche un impegno di un certo tipo. Più che fare il facilitatore, devo imparare a togliere la parola alle persone, a meno che la mattinata non venga dedicata a risolvere il problema di una sola di quelle determinate persone. In sintesi la settimana funziona così.<sup>4</sup>

### **PATRIZIA MIONI, Parma**

Buongiorno a tutti, io mi chiamo Patrizia Mioni e qui molti mi conoscono. Sono contenta di essere con voi e ringrazio. Ieri un gruppo, però non mi ricordo chi, ha parlato della 180 e dei manicomi. Io non posso sentire una cosa del genere, perché vedere dell’altra gente rinchiusa in un manicomio, trattati come si sono visti alla televisione, io non credo che sia una cosa giusta.

Perché tutte queste persone hanno diritto come abbiamo tutti noi e sono come noi, ragionano come noi, parlano come noi.

Io adesso mi trovo in una comunità, però ho visto delle cose che non mi sono andate molto a genio. Comunque, io non posso vedere che degli operatori, lo dico chiaro, che alza le mani su un malato o su una persona anziana di 85 anni.

---

<sup>4</sup> Per cause tecniche non è stata registrata la parte finale dell’intervento. Ce ne scusiamo con l’interessato



Non posso fare il nome, però è veramente una vergogna, perché a Parma e a Colorno sta veramente peggiorando, più andiamo avanti, più nessuno fa più niente.

Io vi chiedo solo una cosa, voi potete aiutarci a capire come si può aiutare veramente queste persone e a far capire agli operatori e alle operatrici a vedere un po' veramente come si fa? Vi ringrazio.

**CARLO BONECHI, Prato**

È una testimonianza molto importante, perché alzare le mani addosso alle persona è una cosa grave, anche per le persone normali, figuriamoci per le persone nella condizione di vivere un disagio. Quindi mi fa venire il magone questa cosa, scusate. Va beh, niente. Allora, ieri abbiamo fatto la partita, ed è finita 3-3. È stato un grandissimo risultato!! E durante la partita hanno attentato all'arbitro, cioè a me! Hanno tirato una pallonata...roba da pazzi!

Questa mattina ho incontrato l'attentatore e lui e mi ha detto: "Dopo ieri sera, dopo una serata così bella, io credo che non avevo bisogno della terapia".

Questa mi pare una cosa importante, ecco che cosa produce lo stare assieme, il giocare assieme e il sentirsi, e ci dobbiamo sentire, si devono sentire persone normali, perché lo stigma si vince andando fuori per la strada con la testa alta, i familiari devono dire senza nessun problema : "Io ho un figlio matto", perché non c'è nessun problema, perché potrebbe avere un'altra malattia, va superata questa cosa e dobbiamo lavorare su noi stessi perché si deve superare questa specie di vergogna. Ma comunque, è importante che lui non avesse bisogno della terapia dopo essere stati insieme. Grazie!

**MAURIZIO GHIRETTI, Parma**

Sono sempre Maurizio, quel ragazzo di Parma...Mi riallaccio al discorso di Carlo della partita. Ieri sera ho giocato in difesa tutta la partita e mi sono sfogato e non ho avuto bisogno della terapia, non l'ho neanche presa. Ci vuole un po' di forza di volontà, tutto lì.

**MASSIMO COSTA, Parma**

Sono Massimo Costa, auto mutuo aiuto "Quelli che l'AMA" di Parma. Oggi anche calciatore, difensore centrale della squadra di Parma. Sono diversi anni che vengo alle Parole ritrovate, ogni volta sempre molto volentieri, perché comunque ho sempre molte emozioni positive. Le parole che ho ritrovato in questi giorni sono state veramente importanti. Per esempio, ieri sera, competizione leale, no?

Abbiamo giocato, abbiamo dato l'anima, però poi alla fine ci siamo fermati, abbiamo mangiato, siamo stati lì, ci siamo divertiti, ci siamo conosciuti. Quindi Le parole ritrovate sono molto di più della possibilità, che è già tanto, secondo me, di

poter parlare, perché non tutti hanno la possibilità di parlare ad un microfono, cioè gli spazi sono sempre molto stretti, molto angusti e dire quello che si prova, secondo me, è già una libertà estrema. Poi c'è una possibilità in più: conoscere gente nuova. Ripeto, ieri sera siamo stati lì fuori Trento, abbiamo mangiato, abbiamo parlato, molto anche, abbiamo bevuto.

Stamattina mi sono alzato bene, solitamente mi alzo sempre un po' così, critico nei confronti dell'istituzione...

Patrizia ha detto alcune cose che ancora, purtroppo, a Colorno succedono, in alcuni ambienti. Però ve ne sono altre che magari non sono così agite, non sono così evidenti, però sono sempre il bastone fra le ruote. Tu proponi di fare una cosa e uno cerca il modo di non farti trovare il pulmino, oppure non ci sono i soldi, oppure non puoi fare.... insomma, va beh, non voglio tediarevi con queste cose qua. Passo la parola ai calciatori e vi ringrazio di avermi ascoltato.

### **MARIO PALAGIANO, Parma**

Dunque, non so se mi avete sentito l'altra volta, sono Mario, uno degli utenti del Centro di salute mentale di Parma.

In questi anni ho vissuto in ospedale, ma fumando e rimanendo a letto, perché mi sentivo veramente legato da una forza che mi costringeva a non muovermi e solo a fumare. Quando invece qualche mio amico mi ha portato a giocare a calcio, a fare ginnastica ai giardini di Parma, mi sono sentito molto bene e con lui dopo abbiamo fondato un gruppo sportivo che si chiama "Va pensiero". Questo ha facilitato anche la mia vita, perché da allora, da quando gioco a calcio, ho smesso anche di fumare e mi sento meglio.

Volevo dirvi che all'inizio eravamo in pochi a giocare a calcio, ora siamo in molti, anche perché siamo entrati in un progetto europeo e abbiamo fatto anche un congresso con persone di altre nazioni e ci siamo scambiati le idee sul calcio.

Io ho sofferto quand'ero piccolo, perché il guaio mentale mi è successo per un virus, un encefalite. Io purtroppo sono sempre in apprensione, in preoccupazione, in affanno perché praticamente sono sempre preso da dei bassi. Cioè quando sto bene, che mi sento in sintonia con gli altri sto molto bene, ma quando ho dei bassi, niente.

Volevo dire che voglio ringraziare tutti quanti di avermi ascoltato, e poi Massimo Costa, Maurizio, Stefano Cavalli, tutti gli amici del gruppo sportivo "Va pensiero". Tutto quello che volevo dire è che ringrazio tutti, sto meglio, grazie di tutto.

### **GARIP MATUR, Trento**

Ciao sono Garip, sono curdo della Turchia. Ieri sera abbiamo giocato, è stato molto bello, era un bello scambio, ci siamo conosciuti anche con altra gente.

La partita è stata molto bella, nel primo tempo eravamo 2-0 per noi, nel secondo tempo abbiamo finito 3-3. Anche gli spettatori erano molto gentili, ci portavano l'acqua e si agitavano sempre. È stato molto bello, grazie.

**NICOLA PERETTO**, Trento

Ciao a tutti io sono Nicola. Ho giocato anch'io ieri sera, nonostante l'arbitro magari fosse un po' di parte, parteggiava per Parma e nonostante anche i parmensi avessero regalato a noi un giocatore abbastanza fermo sulle gambe, pover uomo...dov'è?

C'è da qualche parte nascosto... Comunque è stata una bella cosa, ci siamo divertiti molto, abbiamo mangiato e bevuto, no bevuto avete bevuto voi, noi no, perché diciamolo, il nostro capo...

No, è stato molto bello e spero che possano partire anche tra di noi queste iniziative, visto che c'è la Polisportiva dovrebbe partire un po' più velocemente, vero? Così potremmo divertirvi un po' di più, magari meno burocrazia, più azione! Va bene, ciao!

Volevo aggiungere qualcosa, io cerco una stanzetta se qualcuno ha possibilità...E poi cerco una ragazza, se qualcuno è interessato fuori c'è una segretaria per le prenotazioni!

**LUCIA PINASCO**, Trento

Tanti mi hanno detto: *"Anche noi giochiamo a calcio, ci sarebbe piaciuto..."*. L'anno prossimo magari ci organizziamo un po' prima e facciamo un torneo così partecipiamo più numerosi. In ogni caso è stato proprio bello, una bellissima esperienza, quindi cercheremo di proporci in qualche modo per l'anno prossimo, sicuramente. Poi volevo dirvi dei miei ospiti, perché qui qualcuno ha degli ospiti perfetti... io, invece...

Arrivo a casa ieri sera, trovo il portone di casa aperto, la porta di casa aperta, la casa illuminata a giorno e tutti che dormono! E dico: *"Ma, tu guarda che casino di casa..."* Ciao a tutti

**VALERIA RIMONDI**, Bologna

Buongiorno a tutti, sono Valeria Rimondi, vengo da Bologna e faccio parte del gruppo "Spazio amicizia" di San Lazzaro che è un paese vicinissimo a Bologna.

Ci sono da sei anni, e la nostra è una bella amicizia, veramente, perché quando qualcuno di noi viene ricoverato, va alle cure, gli altri sempre lo accompagnano o lo vanno a trovare e questa è già una bellissima cosa.

L'anno scorso, c'è stata un'iniziativa da parte di una scrittrice, che si chiama Marta Franceschini, la quale ha fatto un corso, vogliamo chiamarlo così, di scrittura creativa. Ciascuno di noi ha dato l'apporto letterario, dopo di che ci sono stati delle specie di collage e quindi c'è stata anche una mostra a San Lazzaro, che è piaciuta parecchio al pubblico, c'è stata tanta gente che è venuta a vedere e a visitare.

L'unico cruccio che ho è che, da parte mia, non voglio che il nostro gruppo si 'istituzionalizzi', cioè che si dia troppe regole. Perché siamo partiti con una grande libertà, se cominciamo con regole di questo e regole di quest altro, questo spazio diventa ristretto e questa amicizia non so se va poi a finir bene...

Comunque, abbiamo delle speranze, tutto qua.

**MARIA VALENTINA FONTANARI, Trento**

Io mi chiamo Maria Valentina Fontanari, sono di Trento e mi posso chiamare un'utente. Ho ascoltato, ho seguito e frequento il gruppo di auto mutuo aiuto. Mi cura una dottoressa del Centro e ho partecipato per la prima volta a questo incontro che secondo me è prezioso.

Mi sento molto orgogliosa della mia città e di chi ha lavorato con grande passione a preparare questo incontro. E mi sento fortunata ad aver potuto ascoltare tutte queste testimonianze forti. Mi è venuto di pensare che queste sono le persone senza maschera! Ho provato emozioni fortissime e volevo ringraziare tutti. Ho provato grande orgoglio e gioia di sentire tutta l'Italia, testimonianze da tanti posti diversi e sentire queste persone vive, vere, perché io l'ho ritenuto proprio un ambiente molto, molto vivo.

Ho voluto fare un intervento alla fine per poter ascoltare tutto quello che veniva detto..Sono emozionata anche, scusatemi...

Cerco di esprimere quello che ho sentito, quello che ho provato e riguardo al pregiudizio, io mi trovo molto bene al gruppo. Le mie compagne non sono venute, io credo che non sono venute perché hanno paura, nella loro città, di incontrare gente che conoscono, si vergognano e questa è la cosa più pesante, credo, per chi vive un momento così difficile, un male, un male dell'anima, io lo chiamo.

Il vedervi qui, tanti, tanti giovani, mi dà una grande speranza per tutti, per i nostri figli, per tutti quelli che vivono il problema e spero che la cittadinanza, così detta normale, riesca ad apprezzare tutte queste persone che così l'ho pensata subito, sono senza maschera. Grazie a tutti.

**MARIA GRAZIA MARCELLINO, Adrano, Catania**

Buongiorno, sono Maria Grazia. Vengo da Adrano, in provincia di Catania, Sicilia. È stata un'avventura per tanti motivi: avevo fatto le prenotazioni, le ho disdette, le ho rifatte e alla fine quando ho deciso veramente, mandando all'aria tutto quello che dovevo fare e trasferendolo a lunedì, ho fatto il biglietto e ho detto a Roberto: "Parto con te, prendo il tuo stesso volo".

Niente, è il terzo anno che sono qui, il primo non ho parlato, il secondo qualcuno mi ha invitata a farlo, ero emozionantissima e tremavo. Oggi, invece, ho chiesto a Roberto di sedersi qui accanto, non perché ho paura di parlare, ma per un motivo ben preciso che dirò alla fine, quindi vi tocca aspettare!

Da quando sono arrivata, dall'inizio del viaggio, ho sempre pensato che sarebbe stato un nuovo anno, per me importante, perché come ho sentito in questi giorni, tante persone hanno ritrovato le parole grazie alle Parole ritrovate e anche per me è successo lo stesso.

Ieri mattina in albergo, mentre ero fuori ad apprezzare il panorama, c'era una persona, che oggi è in sala. Ci siamo presentati e abbiamo scambiato alcune opinioni. Ci siamo detti che il pregiudizio è prima di tutto dentro di noi e lo dobbiamo superare prima noi degli altri. E questo è vero. Nel mio caso la prima ero io a isolarmi, facevo fatica ad andare al Servizio di salute mentale perché mi sentivo diversa, perché mi sentivo guardata male, ma prima di tutto a guardarmi male ero io stessa.

Apro una parentesi per dire che non sono d'accordo con la signora che ieri diceva "*Dobbiamo dimenticare il passato*". Non sono d'accordo perché ho provato per tanto tempo a dimenticare il mio passato, facendo finta di niente, provando proprio a cancellarlo e il risultato è che sono entrata in depressione, perché il passato era sempre lì presente. E si riaprivano quelle 'porte', come le chiamo io, e quindi solo nel momento in cui l'ho affrontato, è stata dura ovviamente, ho cominciato a risolverlo. E oggi posso dire che il mio passato è diventato il mio punto di forza, perché quello che ho provato, quel buio che è stato, oggi è diventato la mia forza per andare avanti, per essere qui a parlare insieme a tutti voi, ad ascoltare e a provare tante emozioni. Quindi, vale la pena percorrere ed affrontare l'oscurità per poi trovare la luce.

È chiaro, non sono stata da sola, devo dire grazie ai miei dottori. La mia famiglia non capiva, ma era, in un certo senso, anche normale, perché loro pensavano che non c'era nulla che poteva crearmi quel malessere, però stavo male, quindi...

Sono stata fortunata perché ho trovato dei dottori, dei medici, che hanno avuto pazienza e che mi hanno dato forza, cioè loro credevano in me mentre io non ci credevo e questo mi ha aiutata ad essere qui oggi.

Perché parlavo all'inizio di Roberto? Perché c'è anche lui in questo mio cammino, nell'arco di un anno quasi, con alcune esperienze importanti. Dall'andare a Palermo per fare le Parole ritrovate lì, poi a giugno a Milano, poi Caltanissetta, oggi qui, diciamo che è un percorso, e grazie a lui ho messo un altro piccolo tassello nella mia vita, nel senso che l'ho riempita, che mi ha dato molto, perché sono cresciuta.

Ecco perché gli dico grazie, davanti a tutti voi.

### **ROBERTO PEZZANO, Catania**

Grazie. Sono arrossito.... perché queste cose, sicuramente, lasciano il segno e commuovono, ti fa sentire che almeno a qualcosa sei servito, qualcosa hai significato. Ringrazio Maria Grazia, perché sicuramente abbiamo passato un anno insieme, abbiamo fatto tante cose insieme, e questo ci ha dato il senso del fare assieme, dello stare assieme. Da noi ci sono state molte cose da fare, le Parole ritrovate a Palermo hanno avuto una grande risonanza, speriamo di fare tante altre cose e questo ci dà il senso della continuità.

**GABRIELLA MIDILI, Milano**

Buongiorno a tutti. Io sono Gabriella Midili, sono un'educatrice e oggi diciamo che rappresento due realtà, la realtà di Magenta dove ho lavorato per tanti anni e la realtà del Fatebenefratelli di Milano dove lavoro adesso.

Innanzitutto vi dico che io sono sempre presente a questi incontri. Ormai sono quattro o cinque anni, ho perso un po' il conto, che vengo, che provo sempre fortissime e profonde emozioni.

Vorrei partire esprimendo la mia gratitudine nei confronti delle Parole ritrovate, perché mi hanno permesso di portare avanti, di dare senso, di dare forma, significato a delle esperienze che avevo intrapreso a Magenta, esperienze di sensibilizzazione e promozione della salute mentale. Esperienze che ci hanno portato anche ad organizzare l'evento delle Parole ritrovate nel nostro territorio. Il titolo dell'evento era *"Un coro a più voci: uscire dal silenzio"*, silenzio che è appartenuto a tutti, ai familiari, agli utenti. Un silenzio da cui si può uscire assieme e allora diventa un coro che con forza, con voce, si fa sentire e e ci fa sentire il senso di appartenenza ad un territorio che vuole anche superare lo stigma della psichiatria, dei luoghi comuni, dei pregiudizi che tutti quanti conosciamo.

Ecco, io volevo fare un altro ringraziamento alle Parole ritrovate, perché mi ha permesso di riincontrare gli amici di Magenta, che oggi sono qui ampiamente rappresentati.

Per me è una grande emozione, perché adesso lavoro al Fatebenefratelli di Milano, in un Centro Psicosociale e quindi mi sento da un lato emozionata per le tante esperienze del passato, dall'altro emozionata e sofferente per quello che provo nel servizio dove lavoro ora. Mi spiace dire questo, parlar male del posto dove lavoro oggi. Ma come non farlo di fronte alle difficoltà che incontro... sento dei pregiudizi, delle ostilità, un clima che in questo momento non è di condivisione, di riconoscimento reciproco, un clima dove non ci si vuole mettere in discussione.

Da parte mia mi porto dietro, però, la voglia di continuare a sognare, e questa voglia di sognare è un po' il filo conduttore di tutti questi giorni. Questo desiderio di continuare ad andare avanti, di portare, anche all'interno di questo nuovo servizio, la mia esperienza rimane. Ecco, questo ci tengo a sottolinearlo, perché se non sarei qua a raccontarvelo.

Volevo concludere ricordando un episodio che mi sta a cuore, accaduto tanti anni fa, quando seguivo una persona, un utente che un giorno mi si presentò con una corda ed un elastico in testa e io gli domandai: *"Ma, che cosa fai, come mai hai queste cose in testa?"* E lui mi ha detto: *"Guarda, Gabriella, io ho bisogno di tenermi queste cose per tenere insieme i miei pensieri, le cose buone, le cose cattive, ma le tengo, le tengo insieme"*. Questo utente mi ha insegnato molto, perché io, in questo momento, potrei dire che mi sento un pezzettino di quella corda, insieme agli operatori, agli utenti e a tutte le persone per tenerci insieme e sentirci anche meno soli. Grazie. Adesso passo la parola ad Ilaria della Comunità protetta di Magenta.

**ILARIA BERTINI, *Magenta, Milano***

Ciao a tutti! Io sono alle Parole ritrovate per la prima volta. Lavoro da un anno e mezzo in Comunità protetta e ci tenevo molto a portare la nostra esperienza del fare assieme, concentrandomi, non tanto su quello che viene fatto in Comunità protetta, ma su quello che con alcuni dei nostri ospiti abbiamo fatto questa estate.

Abbiamo lavorato tutti insieme per sistemare un appartamento, che ci auguriamo possa diventare molto presto un appartamento protetto, una casa, dove alcuni ospiti potranno trasferirsi, visto che hanno concluso il loro percorso in comunità protetta. Non è facile avviare questo tipo di progetti, perché molto spesso non si trovano gli appartamenti. In questo caso siamo stati molto fortunati, perché c'è un ospite, in Comunità protetta, che ha deciso, insieme alla sua amministratrice di sostegno, di dare in affitto la sua casa di proprietà alla Cooperativa La Cometa.

E qui è iniziato il lavoro, perché ci siamo messi tutti insieme, ci siamo tirati su le maniche, letteralmente, per sistemare questo appartamento, che era disabitato da diverso tempo. Quindi, come dice Marco, che è lì con noi e poi Maria Grazia e poi Angelo che è lassù, Marino anche, la Patrizia, ci siamo attivati, abbiamo fatto le pulizie grosse, abbiamo pulito i pavimenti, i vetri, i mobili, abbiamo lavorato insieme perché qualcuno di noi andrà a vivere lì e continueremo a vivere un po' più indipendenti, ognuno con i suoi tempi.

Queste sono proprio parole loro, che mi tocca riportare, l'educatrice ci ha detto che sono state costruite tante case come questa per persone come noi. Un'ultima cosa che volevo aggiungere è che è proprio un mio proposito, è quello di formare un gruppo di auto mutuo aiuto per accompagnare proprio queste persone nel loro cammino di cambiamento, in questo passaggio dalla Comunità protetta alla casa, per individuare un posto, un luogo dove portare i propri vissuti, le proprie difficoltà e i propri malumori, ma anche le conquiste, che secondo me sono proprio tante. Grazie di avermi ascoltato.

**ANDREA TOSI, *Milano***

Buongiorno, mi chiamo Andrea Tosi, faccio parte della Comunità di Niguarda e volevo dire solo due cose. Che essere ottimisti non è obbligatorio ma auspicabile e che la psichiatria non si deve occupare di politica e viceversa. Grazie.

**DANIELA MOLINARI, *Milano***

Buongiorno a tutti. Lavoro al Centro Psicosociale 19 di Milano. Siamo quelli che hanno rapito Gabriella, ce la terremo stretta, dato che è un frammento di speranza in mezzo al marasma di disperazione che c'è a Milano. Ha prodotto i primi effetti, è sublinguale come farmaco, quindi si assorbe immediatamente!

Non siamo nello stesso Centro Psicosociale, siamo nella stessa Unità Operativa, ma anche anche nel nostro Centro Psicosociale si respira quello che lei ha chiaramente già descritto. Io ormai sono 6 anni che ci lavoro e il clima è questo, nessuno

è disposto a mettersi in gioco e quindi... dalle istituzioni, agli operatori ai familiari e forse anche agli utenti... non si riesce a fare il lavoro che invece è stato fatto in molte altre realtà, che abbiamo sentito qui, che ci ha ricaricato e ci ha riempito di propositi.

Bisognerà vedere quanto poi riusciremo a portare a termine quello che abbiamo progettato in questi tre giorni, una lista di cose lunga tre chilometri...

Io preferisco però presentarmi come il presidente dell'Associazione sportiva, perché una cosa l'abbiamo fatta. Dall'anno scorso è nata all'interno del nostro Centro, in mezzo a duemila ostacoli, questa Associazione. Abbiamo una squadra di calcetto, di cui facciamo parte io, il mio amico Salvatore, Pino che è fifone e non è voluto salire, e un gruppo di utenti.

Parlando con Carlo di Prato, che ci ha un po' aperto gli orizzonti, abbiamo capito che forse qualche errore l'abbiamo fatto ad impostare alcune cose in questa nostra esperienza. Ma stiamo pensando a come correggerle e vediamo se, insieme anche a lui e ad altre persone che ci hanno dato la disponibilità, riusciremo a correggere il tiro, in maniera da ottenere effetti migliori.

Una cosa sono sicura di averla capita in questi giorni. Ne abbiamo parlato molto ieri sera tra di noi e abbiamo deciso che la nostra intenzione sarà quella di provare a uscire dall'istituzione, ma uscire non più come operatori. Se le istituzioni non sono in grado, non sono pronte a darci l'aiuto che noi chiediamo, proveremo davvero a farlo al di fuori del nostro orario di servizio, dopo aver stimbrato, come volontari o come amici delle persone con cui abbiamo intenzione di lavorare.

È un proposito, speriamo di riuscire a metterlo in pratica, abbiamo dubbi più che sugli altri su noi stessi, sulla nostra tenuta, su quanto tempo riusciremo a dedicare a questa cosa. Comunque, il resoconto ve lo faremo l'anno prossimo qui a Trento. Grazie!

### **SALVATORE STIMOLO, *Milano***

Buongiorno a tutti, io sono Salvatore, un infermiere e lavoro in un Centro psico-sociale. Volevo integrare un po' quello che Daniela ha detto sulla nostra esperienza del calcetto. Abbiamo fatto cinque amichevoli, le abbiamo perse tutte. Questo però non ci ha scoraggiato! Io ero l'allenatore della squadra, mi hanno dato un calcio, e hanno messo Daniela come allenatrice, che ne ha già persa una... e solo 11 a 1!

Volevo dire una cosa, riguardo alle Parole ritrovate, riguardo a questa assemblea, a questo contenitore di emozioni.

Mi viene da piangere, il signore che ha fatto l'intervento prima e ha detto che la politica non c'entra con la psichiatria... insomma, piango, con l'occhio destro un po' meno, piange un po' più l'occhio sinistro. Perché mi viene da piangere... forse la politica dovrebbe essere un po' più presente, io dico.

Mi viene da piangere, perché il video che ho visto, l'organizzazione che hanno fatto i nostri amici di Trento, è una cosa fantastica, io ho visto e continuo a vedere computer e contro computer, stampanti, hanno probabilmente i nuovi cellulari, quelli che si mettono dentro l'orecchio e parlano come se sentissero le voci o no?



Noi, invece, questa realtà, purtroppo non ce l'abbiamo. Forse perché il nostro sindaco, Albertini, non viene a giocare a calcio con noi, come ha detto stamattina quel ragazzo che è intervenuto e che ha detto che a giocare tra i vip c'era il loro sindaco.

Da noi Albertini non c'era, non ha giocato con noi e non sa manco forse che esistiamo...

Ho perso il filo del discorso, però ne ripiglio un altro di filo, perché una cosa bella è che qua di fili se ne possono pigliare quanti se ne vogliono.

Ieri siamo stati fuori, abbiamo pigliato tanti di quei fili, abbiamo creato una rete con tutti questi fili, permettetemi la metafora che mi è venuta in questo momento.

Ieri sera c'è stato uno spettacolo teatrale in questa sala, con tanti ragazzi carissimi, e tra il primo spettacolo e il secondo spettacolo è salito sul palco il primario del Dipartimento, ha detto quel che doveva dire e poi quando lo spettacolo era finito era sul pulmino, guidava il pulmino, con tutti i ragazzi e io mi sono immaginato che lo fermava la polizia e lui: *"Io sono il primario e loro sono matti!"*. Una cosa meravigliosa!

È una cosa che mi fa piangere perché da noi non c'è questa realtà, vorrei veramente questa realtà, vorrei veramente che ci fosse qualcuno che mi ascoltasse... c'è qualcuno di Milano che potrebbe far qualcosa? E invece questa realtà noi non ce l'abbiamo.... Aspettate un attimo, ho perso il filo... Una chicca e poi concludo, riguardo sempre alla nostra esperienza con i nostri ragazzi. Daniela ha dimenticato di dire come si chiama il gruppo, si chiama 'Bonola boys', hanno scelto questo nome che a me non piace per niente, io avrei messo 'I due calci in culo'.

Allora, la chicca è questa qua, noi ci siamo iscritti ad un campionato, perché l'obiettivo nostro, uno degli obiettivi, era quello di iscriverci ad un campionato, un altro obiettivo era quello di eleggere allenatore della squadra uno dei nostri ragazzi, che poi è stato eletto, ma non se l'è sentita e quindi, ahimé.... Un altro obiettivo ancora, era quello di uscire fuori dal circuito psichiatrico e quindi iscriverci in un campionato dove, insomma, tra virgolette, non c'era la malattia mentale, perché poi, tutti pazzi siamo... Abbiamo trovato parecchie difficoltà e quando trovavamo dei muri da superare, la chicca che abbiamo fatto io e questa ragazza che è accanto a me è stata quella di dire al telefono ad un responsabile del Centro Sportivo o qualche altra cosa simile: *"Ma scusate, siamo qui per togliere lo stigma alla psichiatria, e voi non volete farci partecipare..."*, perché loro non volevano farci partecipare ad un campionato di 'normodotati', così lo hanno definito: *"...non siete normodotati, dovete iscrivervi in un campionato per disabili..."* e ci hanno dato gli indirizzi.

Allora noi ci siamo, permettetemi il termine, incazzati e abbiamo detto: *"Ma, non ho capito, noi non siamo malati!"*. E invece ieri, quell arcobaleno di quel signore toscano che si chiama Carlo, ci ha detto: *"Ma la malattia c'è, la pazzia esiste"*, ed è come se noi avessimo scoperto ieri che esiste la malattia.

Questa è la chicca, la gaffe che abbiamo fatto. Alla fine poi ci hanno dato il permesso, adesso dovremo superare le visite mediche, perché i 'normodotati' devono superare le visite mediche, prescritte ed eseguite dai medici sportivi, speriamo che ci vada bene e poi vi sfidiamo a calcetto. E poi perdo sto filo e finisco, basta, ciao!

Ancora un'ultima cosa. Volevo ringraziare un ragazzo che ieri ha fatto il suo intervento, ed è qui, è venuto sul palcoscenico, io lo chiamo palcoscenico perché noi siamo innamorati del teatro, il teatro un altro progetto che non riusciamo a portare avanti, mannaggia! e ha detto: *"Io soffro di fobie, ho paura delle persone, ho paura ad esprimermi davanti alle persone, ho paura, ho paura..."* e stava qua a parlare a centinaia di persone! Grazie perché tu mi hai dato il coraggio di farlo, grazie a te!

E poi per concludere, il primo giorno, c'è stato un altro ragazzo, che mi ha stimolato una domanda: *"Che cosa ti ha fatto ridere di questi due giorni e mezzo?"*.

Una cosa che mi ha fatto ridere, c'è stata, non mi è sempre venuto solo da piangere. C'è stato un ragazzo che ha fatto un discorso che era un miscuglio di colori, era un arcobaleno di colori e in mezzo a tutte queste cose, io sinceramente ho fatto tanta fatica, ma penso un po' tutti, a capire il filo logico del discorso. C'era tanta sofferenza e tanta voglia di andare avanti. E poi sono andato fuori a dirglielo: *"Ma, non s'è capito niente di quello che hai detto...so che stai soffrendo, ma perché l'hai fatto?"* *"Perché non sopporto lo sbobinatore"*. Ecco, ho finito. Ciao, ciao.

**CLEUSA MARIA PICCININ**, *San Leopoldo, Brasile*

Mi chiamo Cleusa e sono assistente sociale. Lavoro in un servizio pubblico per persone che soffrono di un problema psichico, di salute mentale e sono qui per imparare insieme a voi come migliorare il nostro servizio. Grazie a tutti, per tutto quello che ho imparato con voi in questi giorni. Grazie!

**ALEANDRO ALENCASTRO SANTOS**, *Porto Alegre, Brasile*

Io mi chiamo Aleandro e sono psicologo. Io sono molto contento di essere stato qui a vivere questa bellissima esperienza, questo incontro. Per me è stato un regalo essere stato qua. La logica del fare assieme mi piace, sono cose per me preziose, molto preziose... Io non parlo bene italiano, e neanche i miei amici, ma stiamo cercando di imparare. Io ringrazio tutti voi e vi lascio con una frase di una canzone brasiliana che mi piace perché parla del sogno e qui abbiamo parlato tanto di sogni. *"I sogni che si fanno da soli sono solo sogni, ma quelli che si fanno assieme diventano una realtà"*. Grazie!

**MARLENE FABRIN DA SILVA**, *San Leopoldo, Brasile*

Io mi chiamo Marlene e sono un'assistente sociale. Ringrazio tutti per l'accoglienza che ci è stata data a Villa San Ignazio, a La Panchina, in tutto il Servizio di salute mentale, alla Casa del Sole. Questa esperienza che abbiamo fatto con voi in questo incontro, in questo convegno, ci ha insegnato come fare il lavoro di rete, in armonia, con amore e sentimento. Speriamo di poterlo fare anche noi in Brasile. Grazie!

**ELOA TERESINHA BAGETTI**, *Ijuí, Brasile*

Mi chiamo Eloa, non parlo italiano! Sono psicologa, responsabile di una comunità terapeutica per tossicodipendenti. Lavoro in un città lontana seicento chilometri da San Leopoldo, dove abitano gli altri miei compagni. Ringrazio per l'opportunità che ho avuto La Panchina, Villa San Ignazio, la Casa del Sole, Renzo e tutti gli amici di Trento. Spero di ritornare tra voi e vi aspetto in Brasile! Grazie!

**SILVIO ALESSANDRE**, *San Leopoldo, Brasile*

Io mi chiamo Alessandre, sono un sociologo e lavoro a San Leopoldo a trenta chilometri da Porto Alegre, nel sud del Brasile.

Ci sono due cose che per me è importante dirvi. La prima è l'esperienza che facciamo qua con voi, l'esperienza di questi giorni. Io penso che viviamo in un mondo pazzo, non siamo noi ad essere pazzi, ma il mondo di sicuro lo è. Perché noi diciamo che sono normali le persone che fanno la guerra, i governanti dei grandi paesi, mentre tanti di noi qua, che vogliono e desiderano solo la pace, siamo definiti pazzi. Che mondo è un mondo così? Sicuramente un mondo da cambiare. Nata-scia ha detto che un mondo pazzo lo può cambiare solo un pazzo. Sì! Facciamo così!

La seconda riflessione che io porto qua è quello che noi abbiamo imparato qua...

Io ho lavorato in una comunità per tossicodipendenti come operatore e solo l'anno scorso qui ho imparato che il lavoro fatto insieme è quello crea il miracolo della cura. Che bella cosa!

L'anno scorso, quando abbiamo scoperto l'esperienza dei gruppi, del mondo dei gruppi, per le persone con problemi di alcol, i Club degli alcolisti in trattamento, sono cambiate molte cose nella nostra realtà. Oggi nella nostra città ci sono 7 Club con più di 50 persone, 50 famiglie, che oggi hanno trasformato la loro vita.

Noi pensiamo che dopo questa esperienza fatta in questi giorni qui in Italia, possiamo portare nel nostro paese tanti stimoli.

È possibile che il prossimo giorno, il prossimo mese, chi lo sa, iniziamo un'esperienza simile a quella de La Panchina. Grazie a tutti voi per l'opportunità di imparare con voi, per l'accoglienza, per il cuore aperto, che di fatto ha condiviso prima di tutto l'amore. E per questo motivo e per parlare d'amore che vi portiamo una canzone, ringraziandovi di tutto.

**ARIANNA FIORIN, Como**

Ho scritto qualcosa, spero che venga recepito con la stessa ironia con la quale l'ho scritto. L'ho intitolato 'Elogio alla follia'.

*Qualcuno si è mai chiesto se la follia è una malattia per poveri o per ricchi? Oppure se è una malattia che toglie o che aggiunge? Più precisamente questa malattia è di destra o di sinistra? Ho conosciuto folli che non erano nemmeno padroni dei loro deliri e che nelle loro ingenuità ancora speravano di essere considerati, rispettati dalle istituzioni. E allora mi sono detta: 'È di sinistra'.*

*Poi ho conosciuto folli che si credevano padreterni, che volevano comprare tutto e tutti e che sulle istituzioni ci sputavano. E allora mi è venuto un dubbio. Ho saputo che una persona, un giorno, ha fatto un sogno. Nel sogno ha visto popoli vivere finalmente in pace e aiutarsi reciprocamente, ha visto popoli liberarsi dalla schiavitù e riprendere a vivere con dignità, a testa alta. Era sicuramente un pazzo! Di nome faceva Luther King, la sua follia? Di sinistra.*

*E di quella donna? Ha rinunciato alla sua vita per aiutare la povera gente, quella davvero povera. Mi pare che venisse da Calcutta... Pazza e sicuramente di sinistra. A proposito di follia: chi mi sa spiegare la differenza fra un folle, un matto e un pazzo? Sembra una scala di valori... Perché quando compiamo una stranezza, che ci fa tanto bene e ci riempie il cuore si usa dire che abbiamo fatto una follia? E quando ci innamoriamo? Ci viene spontaneo dire: "Sono pazzo di te"; e quando qualcosa ci piace molto diciamo: "Vado matto per le fragole, per la nutella". Credo che una sana follia sia un valore aggiunto, è la follia mascherata di normalità quella che temo.*

*Temo la follia di chi, per esempio, un giorno potrebbe, per assurdo, promettere la riduzione delle tasse o l'aumento dei posti di lavoro o finanziamenti a favore della scuola o della salute pubblica o, nella peggiore delle ipotesi, decidesse di costruire un ponte sullo stretto di Messina.*

*Temo la follia di chi a queste parole potrebbe anche credere, illudersi e infine disperarsi. A questo punto il dubbio non è più se la follia è di destra o di sinistra. Il punto è: esiste una follia sana e una follia malata? Una follia inconsapevole e arrogante, una follia cialtrona, dichiarata, legittimata e autorizzata.*

*Credo che noi tutti siamo portatori sani di follia. E la follia cantata, declamata, musicata, raccontata. Finalmente raccontata. Ed è bello pensare, che dal silenzio della malattia, dalla vergogna, dall'impotenza, dalla paura, nascono parole belle, parole importanti, parole emozionanti, parole perse e poi, finalmente, ritrovate.*

**Intermezzo musicale con la voce e il basso di Piergianni**

**RENZO DE STEFANI, Trento**

Siamo vicini alla conclusione di questi nostri 3 bellissimi giorni e ci arriviamo con Iris e con mamma Mara che abbiamo conosciuto giovedì pomeriggio e con cui ci siamo tutti commossi.

Le Parole ritrovate vivono di emozioni, di scambi, del fareassieme. E allora come chiudere il nostro incontro in modo migliore che con mamma Mara e con Iris.

Per essere qui sul palcoscenico a salutarci ci hanno messo tutta quella forza che a volte, a loro, come a tutti noi, sembra di non possedere. Ma al di là delle lacrime, al di là del dolore, fiorisce la speranza di un futuro che può essere migliore.

Questo abbiamo sentito da cento voci diverse, in cento esperienze diverse in questi nostri tre giorni.

E adesso che ci stiamo lasciando vorrei che queste voci, queste speranze, questi sogni fossero anche la voce, la speranza, il sogno di Iris. Vorrei che Iris sentisse, perché questo credo farà la differenza, forte l'abbraccio caldissimo di tutti noi nei suoi confronti. Noi che in questo momento vediamo in lei tutte le persone che su questo pianeta oggi piangono, ma che domani possono tornare a sorridere....

Che bello questo applauso! Ci sono le lacrime di Iris... e adesso la sua voce.

**IRIS VOUK, Trieste**

Piango, ansimo e mi dimeno nel letto... e non ne posso più!

Non ne posso più, io non vivo più una vita normale, mi nascondo dietro le case, dietro gli autobus...e questo...è questo il male. E poi lasciamo perdere quello che ho in testa... Ogni tanto viene a trovarmi un demone. Una sera non mi lasciava andare via dal letto, io sono rimasta a letto perché era più facile, perché era più forte lui, questo demone, e sono rimasta a letto.

Le voci sono una cosa veramente orribile, sentirsi in testa una voce che non è tua fa paura. Ho passato cinque mesi nel Centro di salute mentale. Io penso che le persone che devono essere ricoverate, è meglio che lo siano. Anche perché a volte stare con le persone che stanno male non è negativo, ti confronti. Io ho conosciuto un ragazzo che ha lo stesso sintomo mio, ha un demone in testa, e quindi ci confrontiamo. Ringrazio tutti quanti del Centro di salute mentale di Trieste e ringrazio voi per questi giorni. Grazie tante.

**IRIS SELIGMANN, Rovereto, Trento**

Io ringrazio prima di tutto Iris, perché era una delle mie grandi speranze che accettasse di venire qua e parlare.

Ieri sera mi ponevo un interrogativo rispetto a quanto ci diceva Ron Coleman: "Come mai in India e in altri paesi la percentuale di ripresa è dell'80 e passa % mentre da noi si ferma al 33%". A me viene anche da chiedere: "Perché nella maggior parte delle culture del mondo è una cosa normale e accettata parlare con gli spiriti e da noi no?". È davvero pensabile che gli altri sono tutti stupidi, sbagliati, all'antica e noi

abbiamo capito tutto? Il percorso che ho fatto io mi ha portata ad avere molti dubbi su questa cosa. Secondo me sarebbe bene che ci riflettessimo, proprio perché, all'interno di questo discorso, io ho trovato sia la possibilità di riflettere sui ruoli che stiamo giocando, cioè chi si aiuta e chi viene aiutato, e sulle diverse competenze che ogni tanto andrebbero un attimino messe in discussione. Altrimenti ci irrigidiamo troppo sui nostri saperi reciproci e non riusciamo a comunicarli.

Poi c'è un'osservazione che aveva fatto la mia amica Sabrina a proposito di un ragazzo che diceva: *"Ma noi dai medici ci andiamo quando stiamo bene"*. E questa è una cosa verissima perché quando sto male io me ne sto per i fatti miei, mi faccio fuori le mie psicosi con le mie voci, poi quando sto bene vado dal medico e gli dico: *"Sì, sì, tutto a posto, no problem!"* E questa per me è stata un'esperienza, in realtà, preziosa, perché mi ha insegnato un sacco di cose che i miei medici non avrebbero potuto insegnarmi, incluso cercare di capire che cosa volevano le voci. Loro sono stati molto gentili, però io ho accettato di fare un sacco di cose che se l'avesse saputo mia madre mi avrebbe fatta ricoverare dritta, filata, ok? Allora ieri sera, ieri notte, alle tre di notte le mie voci mi hanno buttata giù dal letto, m'hanno fatto riflettere su queste cose: *"Ascolta, pensaci su, perché domani è importante che tu le tiri fuori, le dica"*, e mi avrebbero anche lasciato un messaggio di un paio di righe che se abbiamo due secondi di tempo io vorrei leggervi.

Per chi sente le voci, un quadernino su cui trascrivere quello che sente è importantissimo per rifletterci dopo, per domandare alle voci: *"Perché mi hai detto questo se poi viene fuori quello?"*, perché così voi vi rielaborate le cose e nel frattempo: *"Ah, ma allora era per quello! Va bene, bastava dirlo prima!"* *"No, perché se lo dicevamo prima tu ti preparavi"*.

Invece, è importante essere impreparati, per il semplice fatto che la cosa importante nel percorso con le voci non è adeguarsi alla realtà degli altri, è un processo di trasformazione psichica.

Allora, un attimo solo, che cerco il messaggio...

*Nell'oscurità, quando siete persi e credete di non trovare più la strada, fermatevi un attimo. Fermatevi ed ascoltate. Ascoltate il vostro respiro. Ascoltate il battito del vostro cuore. Ascoltate le vostre paure. Ascoltate i vostri sogni. Cercate, dentro di voi, cercate di ricordarvi chi siete. Sappiate che siete luce, ogni creatura, ogni atomo è luce. Ogni creatura, ogni atomo è amore. Siete su questa terra per imparare ad affrontare ogni sorta di difficoltà. La difficoltà più grande, però, è ricordare chi siamo e da dove veniamo. Siamo luce e veniamo dalla luce. Tutti. I vostri demoni sono creature impaurite, traumatizzate. Siete voi che dovete prendervi cura, prima di voi stessi e poi di loro, così li potete aiutare a crescere, a superare le loro difficoltà e alla fine, quando loro saranno pronti ad andarsene, loro non avranno più paura e voi sarete molto più forti e consapevoli e così il vostro viaggio assieme sarà servito ad entrambi. Ed è sempre così, voi fate a voi stessi ciò che fate agli altri, semplicemente perché in realtà non siamo divisi, ma siamo tutti un unico creato.*

Grazie.

**MARA MIHALIC, Trieste**

Buongiorno e arrivederci, spero, al prossimo anno, perché per me è stata un'esperienza bellissima, come tutti hanno già detto. Ringrazio, prima di tutto il mio gruppo di Trieste che ci ha accompagnato, che ha pensato a noi.

Senz'altro a me come madre ha fatto bene e senz'altro anche a Iris, magari lo ricorderà nei prossimi giorni perché oggi sta parecchio male. Grazie a tutti voi, grazie di esistere e di fare tutte queste cose, così positive e ricche per tutti quanti, anche per quelli che sono al di fuori di questo problema, grazie.

**RENZO DE STEFANI, Trento**

Ancora tantissime persone vorrebbero parlare, trasmettere emozioni, raccontarsi. Tutto quello che abbiamo fatto è stato bellissimo e quello che non abbiamo fatto, lo faremo oggi pomeriggio, lo faremo domani, lo faremo nel tempo che ci aspetta per inseguire e raggiungere tutti i sogni di cui sapremo cercare le trame.

L'ultimissima cosa che faccio a nome di tutti voi è di ringraziare le tante persone che hanno reso possibili questi tre giorni, persone ci hanno messo il cuore, la passione, la voglia di fare assieme.

In segreteria avete conosciuto Iris, Daniela, Nadia, Rosa, Stefania che sono cinque... belve feroci! Rita e Maria Carla vi hanno perseguitato per avere i nomi di chi ha parlato. Rita, tra l'altro, dopo domani compie gli anni e ci teneva che le facessimo gli auguri...

Poi un altro gruppo che credo ci ha dato opportunità di scambiare esperienze, di incontrarci, Irma, Giulia, Stefania che erano al fare insieme, le volontarie del servizio civile e Irma che cura un po' tutti i percorsi di empowerment insieme ad Elena, di cui dirò dopo.

Lorenzo Toller che ha sempre un indice di gradimento molto alto, in questo momento è scomparso, è la persona che al telefono parla con la maggioranza di voi, cerca alberghi ed è soprattutto gentile ed accattivante con le signore...

Avete conosciuto Lara e il suo splendido sorriso. Il sorriso lo ha regalato, le spille ce le ha vendute. Assieme a lei a quel banchetto c'era anche una bimba, che non è più una bimba, ahimè, che è mia figlia, Cristiane, e mi ha fatto molto piacere che abbia condiviso con me queste giornate.

A quel banchetto c'era anche un signore fuggito da una casa di riposo, che è Roberto Cuni, adesso qualcuno dovrà provvedere a riportarlo...

Daniele è come sempre il valletto più bello... Mattia, che naturalmente ha giocato ruoli molteplici e diversi perché è un uomo dalle mille risorse. Roberto, nonché Pezzano, Elena, che non vedo, che si sono sacrificati per fare una cosa, che chi non l'ha mai fatta non sa quanto è difficile, quella di accompagnare gli interventi, l'orologio, la passione dell'ascoltare, ma anche il dover contingentare i tempi, per cui credo che siano stati veramente bravissimi.

La Panchina che è questa meravigliosa Associazione di auto aiuto di Trento, ci ha messo di tutto e di più, non solo per raccontarsi, ma anche per fornire supporti di vario tipo. La Casa del Sole ci ha aiutato a preparare il buffet di ieri che, forse non era a cinque stelle, ma era sicuramente offerto col cuore. Gli amici del calcio che ci hanno divertito questa mattina, purtroppo ieri in pochi eravamo presenti alla partita .....<sup>5</sup>

*A presto rivederci in qualche angolo del mondo, al più tardi di nuovo qui a ottobre del prossimo anno!*

---

<sup>5</sup> Qui finisce il nastro e qui finiscono i nostri Atti. Grazie per la lettura!





Finito di stampare nel mese di settembre 2006  
a cura del Centro Stampa e Duplicazioni della  
Regione Autonoma Trentino-Alto Adige