

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 La Panchina



Trento

12 - 13 - 14 ottobre 2006

Sala della Cooperazione
via Segantini

IL TEMA DELL'ANNO: LA VOCE
DEI PROTAGONISTI

Ron Coleman, autore di "Guarire dal male mentale"

CULTURA E PRATICA DELLA CONDIVISIONE
ESPERIENZE, CONFRONTO, DIBATTITO

MALATTIA MENTALE STIGMA E PREGIUDIZIO.
LIBERALMENTE!

QUADRANGOLARE DI CALCIO
CON LE POLISPORTIVE DI PARMA,
PRATO, TRIESTE E TRENTO

PROPOSTE ESPRESSIVE TEATRALI E CANORE
DA TUTTA ITALIA

LE PAROLE RITROVATE

7° Incontro nazionale

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



Finito di stampare nel mese di settembre 2007
a cura del Centro Stampa e Duplicazioni della
Regione Autonoma Trentino-Alto Adige

INDICE

PRESENTAZIONE	pag.	7
---------------------	------	---

Giovedì 12 ottobre, pomeriggio APERTURA DEI LAVORI

RENZO DE STEFANI, <i>Trento</i>	pag.	12
---------------------------------------	------	----

IL TEMA DELL'ANNO: LA VOCE DEI PROTAGONISTI

RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	15
FRANCESCA MALINCONI, <i>Milano</i>	pag.	19
PASQUALINA DELEGO, <i>Milano</i>	pag.	20
GIANNA FIORE, <i>Montepulciano, Siena</i>	pag.	21
IRIS VOUK, <i>Trieste</i>	pag.	21
GIULIANA CIRESA, <i>Trento</i>	pag.	21
ANNAMARIA BANFI, <i>Imola</i>	pag.	22
DORIANA PONTREMOLI, <i>Magenta, Milano</i>	pag.	22
FABRIZIO CHIESURA, <i>Cinisello Balsamo, Milano</i>	pag.	23
MARCO BULLI, <i>Mirano, Venezia</i>	pag.	23
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	23
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i>	pag.	24
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	24
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i>	pag.	24
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	24
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i>	pag.	25
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	25
MARIATERESA LA ROCCA, <i>Roma</i>	pag.	25
GIANNA FIORE, <i>Montepulciano, Siena</i>	pag.	25
ADRIANA MONTINI, <i>Tuoro, Perugia</i>	pag.	25
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	25
ANNAMARIA BIFFI, <i>Imola</i>	pag.	26
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	26
FRANCESCA MALINCONI, <i>Milano</i>	pag.	26
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	27
ALBERTO NARDELLI, <i>Trieste</i>	pag.	27
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	27
MARA D'ALESSIA, <i>Delicato, Foggia</i>	pag.	28

RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	28
GIANNA FIORE, <i>Montepulciano, Siena</i>	pag.	28
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	28
LETIZIA COSTA, <i>Livorno</i>	pag.	29
PAOLA MACCANI, <i>Trento</i>	pag.	30
EBRO DELLANOCE, <i>Brescia</i>	pag.	30
SABRINA MARANGON, <i>Thiene, Vicenza</i>	pag.	31
MASSIMO COSTA, <i>Parma</i>	pag.	31
MARIAGRAZIA MARCELLINO, <i>Adrano, Catania</i>	pag.	32
ROBERTO PEZZANO, <i>Catania</i>	pag.	32
MARA MIHALIC, <i>Trieste</i>	pag.	32
LUCIA ZUBIANI, <i>Morbegno, Sondrio</i>	pag.	33
GIOVANNA FOCO, <i>Cuneo</i>	pag.	34
DANTE CAPRINALI, <i>Sondrio</i>	pag.	34

Venerdì 13 ottobre, mattino
CULTURA E PRATICA DELLA CONDIVISIONE

PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i>	pag.	35
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	35
FRANCA, <i>Rieti</i>	pag.	36
STEFANO VIANELLO, <i>Venezia</i>	pag.	36
ALESSANDRO MORETTI, <i>Venezia</i>	pag.	37
STEFANO VIANELLO, <i>Venezia</i>	pag.	38
ALESSANDRO MORETTI, <i>Venezia</i>	pag.	38
STEFANO VIANELLO, <i>Venezia</i>	pag.	38
ALESSANDRO MORETTI, <i>Venezia</i>	pag.	38
GABRIELLA BRESSAGLIA, <i>Treviso</i>	pag.	39
CLAUDIA ZAMBURLINI, <i>Treviso</i>	pag.	39
LUCIA DINETTI, <i>Livorno</i>	pag.	40
ALESSANDRO MORETTI, <i>Livorno</i>	pag.	41
MARCO GABRIELLI, <i>Livorno</i>	pag.	42
FEDERICA CHESI, <i>Livorno</i>	pag.	42
SALVATORE D'AVINO, <i>Napoli</i>	pag.	43
RAFFAELE SCHISANO, <i>Napoli</i>	pag.	43
ANNA MARTUCCI, <i>Napoli</i>	pag.	43
MASSIMO FADDA, <i>Napoli</i>	pag.	43
ELENA DE ROSA, <i>Napoli</i>	pag.	44
GIULIA ZANDA, <i>Guspini, Medio Campidano</i>	pag.	45
ANNARITA PISCHEDDA, <i>Villaciò, Cagliari</i>	pag.	45
GIULIA CARTA, <i>Guspini, Medio Campidano</i>	pag.	46
CHRISTIAN PETERMEIER, <i>Salorno, Bolzano</i>	pag.	46
CRISTIANO TARDITO, <i>Cengio, Savona</i>	pag.	48
AMICI ARGENTINI	pag.	48

PIERGIANNI BURREDDU, <i>Trento</i>	pag.	48
CHIARA BUCCELLA, <i>Trento</i>	pag.	49
PIERO SAMBROTTA, <i>Prato</i>	pag.	49
MASSIMO GOTI, <i>Prato</i>	pag.	51
ORESTE CUBELLIS, <i>Prato</i>	pag.	51
CARLO BONECHI, <i>Prato</i>	pag.	52
DAVIDE VALLEFUOCO, <i>Trieste</i>	pag.	53
SARA BRADASSI, <i>Trieste</i>	pag.	53
ELIANA MORTL, <i>Trieste</i>	pag.	54
CARLO CARLIN, <i>Trieste</i>	pag.	54
BRUNO OPATI, <i>Trieste</i>	pag.	55
ROBERTO DUELLO, <i>Trieste</i>	pag.	55
PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i>	pag.	56
MARCO D'ALEMA, <i>Roma</i>	pag.	56
ROBERTO ROMBOLA', <i>Trento</i>	pag.	57
PAOLA MASCHI, <i>Trento</i>	pag.	58
ANTONIO SACCOMAN, <i>Trento</i>	pag.	58
MARA VARESCO, <i>Trento</i>	pag.	59
STEFANIA BIASI, <i>Trento</i>	pag.	59
MICHELE POLI, <i>Trento</i>	pag.	60
LARA ZAMBALDI, <i>Trento</i>	pag.	61
MICHELA DAINOTTI, <i>Meda, Milano</i>	pag.	61
MARIA CELESTE RICCI, <i>Meda, Milano</i>	pag.	61
MARCELLO MACARIO, <i>Savona</i>	pag.	62
MARIANGELA BIAGIONI, <i>Lucca</i>	pag.	62
BRUNO GONNELLA, <i>Lucca</i>	pag.	62
ILARIA ESPOSTI, <i>Lucca</i>	pag.	63
GRAZIA BERTOLINI, <i>Lucca</i>	pag.	63
ENZO APRILI, <i>Lucca</i>	pag.	63
MORENO MOZZANTI, <i>Lucca</i>	pag.	64

**Venerdì 13 ottobre, pomeriggio
ESPERIENZE, CONFRONTO, DIBATTITO**

VITTORIO DE BATTISTA, <i>Belluno</i>	pag.	65
LOREDANA MANFRE', <i>Belluno</i>	pag.	65
MARISA BORTOLUZZI, <i>Belluno</i>	pag.	66
ONORINA DAL MAS, <i>Belluno</i>	pag.	66
LUIGI LOSEGO, <i>Belluno</i>	pag.	66
LUCIANO DALL'O, <i>Belluno</i>	pag.	67
LOREDANA MANFRE', <i>Belluno</i>	pag.	67
FERRUCCIO BOLOGNANI, <i>Arco, Trento</i>	pag.	67
FABRIZIO CHIESURA, <i>Milano</i>	pag.	70
ANDREA CONSONNI, <i>Bollate, Milano</i>	pag.	71

MARA IALENTI, <i>Rozzano, Milano</i>	pag.	71
UGO MASPERO, <i>Cinisello Balsamo, Milano</i>	pag.	72
MARIA GRAZIA MARCELLINO, <i>Adrano, Catania</i>	pag.	73
DONATELLA PINZONE, <i>Adrano, Catania</i>	pag.	73
GIOVANNA BORGIA, <i>Modica, Ragusa</i>	pag.	73
MARIO BONANNO, <i>Modica, Ragusa</i>	pag.	74
STEFANIA BIASI, <i>Trento</i>	pag.	75
LILIA GIARDINA, <i>Trento</i>	pag.	75
GIORDANA GABRIELLI, <i>Trento</i>	pag.	76
FAZIA MAZZER, <i>Trento</i>	pag.	76
FLAVIO CATTANEO, <i>Trento</i>	pag.	77
ROBERTO SACCARDO, <i>Trento</i>	pag.	77
NADIA CASAGRANDE, <i>Trento</i>	pag.	78
FRANCA BIANCHI, <i>Rozzano, Milano</i>	pag.	78
DANIELA SPAETTI, <i>Valcamonica, Brescia</i>	pag.	78
MARINA MUGHETTI, <i>Valcamonica, Brescia</i>	pag.	79
GIUSTINA, <i>Valcamonica, Brescia</i>	pag.	80
MADDALENA CALZA, <i>Valcamonica, Brescia</i>	pag.	81
DANIELA SPAETTI, <i>Valcamonica, Brescia</i>	pag.	83
ANNALISA GIANANI, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	83
ANNALISA BRIVIO, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	83
FRANCESCO NUGNES, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	84
ALESSANDRO CASTREZZATI, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	84
ALESSANDRO PIZZUTI, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	84
LUIGI NASSA, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	84
OSCAR LAMBERTI, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	85
SEVERINO PEZZOTTI, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	85
MARCO GHIDONI, <i>Casazza, Brescia</i>	pag.	85
GIOVANNI FIORI, <i>Roma</i>	pag.	85
MARIANNA MORANO, <i>Roma</i>	pag.	86
TIZIANA BIOLGHINI, <i>Roma</i>	pag.	87
MARIANNINA AMARA, <i>Roma</i>	pag.	88
PAOLA DE SANTIS, <i>Roma</i>	pag.	89
PIERA NOTARANTONIO, <i>Roma</i>	pag.	90
MARIA SEDDA, <i>Roma</i>	pag.	90
ROSARIA VITALE, <i>Napoli</i>	pag.	92
MASSIMO FADDA, <i>Napoli</i>	pag.	92
GELSOMINA PUNTELLO, <i>Potenza</i>	pag.	92
SANDRO LAMARUCCIOLA, <i>Potenza</i>	pag.	93
DONATELLA GENGGHI, <i>Potenza</i>	pag.	93
CARMEN ROVERE, <i>Rozzano, Milano</i>	pag.	93
FABIO DANTONI, <i>Latisana, Udine</i>	pag.	94
MARTINA ZUBIANI, <i>Latisana, Udine</i>	pag.	94
DON CELESTINO, <i>Trento</i>	pag.	96

Sabato 14 ottobre, mattino
MALATTIA MENTALE, STIGMA E PREGIUDIZIO:
LIBERALAMENTE

DANIELA FAGNI, <i>Montecatini Terme, Pistoia</i>	pag.	97
SMERALDA CONDITO, <i>Magenta, Milano</i>	pag.	98
RENATA MARCONI, <i>Magenta, Milano</i>	pag.	98
ILARIA BERTINI, <i>Magenta, Milano</i>	pag.	99
FRANCESCA ROAT, <i>Trento</i>	pag.	99
CHIARA BUCCELLA, <i>Trento</i>	pag.	100
MARIA ELENA GHEZZI, <i>Trento</i>	pag.	100
MASSIMO TAIMBOSI, <i>Trento</i>	pag.	101
PAOLA TABARELLI, <i>Trento</i>	pag.	101
ANNALISA ZOMER, <i>Trento</i>	pag.	101
MARIKA ROCCABRUNA, <i>Trento</i>	pag.	101
GLORIA FRISANCO, <i>Trento</i>	pag.	102
BRUNA DORIGATTI, <i>Trento</i>	pag.	102
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	103
MASSIMO COSTA, <i>Parma</i>	pag.	103
AXEL NARDINI, <i>Parma</i>	pag.	104
CARLO BOLOGNA, <i>Trento</i>	pag.	104
CATALDO D'AMATO, <i>Parma</i>	pag.	104
FEDERICO LANDI, <i>Parma</i>	pag.	104
SALVATORE LEONE, <i>Bologna</i>	pag.	104
DANIELE COLLINA, <i>Bologna</i>	pag.	105
ROBERTO BERZIGA, <i>Parma</i>	pag.	105
SERGIO DAMIANI, <i>Trento</i>	pag.	105
PIERGIANNI BURREDDU, <i>Trento</i>	pag.	106
BEPI HOFFER, <i>Trento</i>	pag.	106
ROBERTO SACCARDO, <i>Trento</i>	pag.	106
ADRIANO CACCIALEPRE, <i>Trento</i>	pag.	107
SERGIO DAMIANI, <i>Trento</i>	pag.	107
RENZO DE STEFANI, <i>Trento</i>	pag.	107
ARGENE VESTRI, <i>Panicale, Perugia</i>	pag.	107
ADRIANA MONTINI, <i>Tuoro, Perugia</i>	pag.	107
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	108
FRANCESCA ROAT, <i>Trento</i>	pag.	108
LUIGI BENETTI, <i>Taranto</i>	pag.	109
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	109
PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i>	pag.	109
ALESSANDRO FRANZOI, <i>Venezia</i>	pag.	110
PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i>	pag.	110

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 Monticchiello (Siena), a La Spezia in giugno, a Carbonia in settembre, a Magenta a novembre.

Nel 2004 si sono stati 2 bellissimi 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 variegata.

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. A settembre Enna. Fino all'ultimo incertezze e preoccupazioni e poi 400 persone e un grande successo di presenze e di cuori. In autunno 4 appuntamenti, a Sanremo in ottobre, a Vicenza e a Imola in novembre, a Milano in dicembre. Come sempre gli scettici sono stati smentiti, i paurosi hanno avuto torto, tante persone hanno toccato con mano che insieme è meglio!

E siamo ai giorni nostri, il 2007 anno che resterà nella nostra storia per molti motivi.

Anzitutto abbiamo messo piede in 2 regioni importanti in cui non avevamo ancora organizzato incontro. La Toscana e il Lazio. A febbraio a Prato, a marzo a Roma! I toscani si sono smentiti e hanno per un giorno lasciato a casa la vis polemica che li caratterizza. Una bella e pacifica giornata. A Roma, data per piazza quasi impossibile, dopo un lavoro preparatorio durato un anno si sono dati appuntamento in 300 e passa a dimostrazione che anche a Roma tutto è possibile se lo si fa assieme.

A giugno abbiamo, finalmente, fatto il nostro primo incontro di riflessione per capire *'cosa vogliamo fare da grandi'*. 2 giorni nelle colline intorno a Bologna, quasi in 100 a discutere appassionatamente sul nostro futuro. Movimento leggero o associazione più radicata? Statuto o carta di intenti? Coordinamenti funzionali o direttivi forti? Non abbiamo deciso nulla ma ci siamo fatti una scorpacciata di democrazia diretta con appuntamento a gennaio 2008 per fare qualche altro passo avanti. Verso dove non si sa... ma sicuramente verso qualche bel posto!

Naturalmente il 2007 è e rimane soprattutto l'anno di *quel treno speciale per Pechino*. Come tutte le nostre iniziative è partito da qualche battuta scherzosa fatta tra pochi amici, complice la attraversata oceanica partita da Trento. La suggestione dell'idea un po' alla volta ci ha preso in tanti e la favola è diventata realtà.

Del viaggio parleremo tanto in tanti posti, a partire dal nostro incontro nazionale che è alle porte. Qui preme solo dire che la sua complicata e a volte faticosissima organizzazione ci ha fatto toccare con mano che il nostro tanto evocato *fare-assieme* esiste davvero! Senza di lui ci saremmo arresi molto ancor prima di cominciare a immaginarlo.

Lasciamo il mitico viaggio e torniamo alle considerazioni di sempre.

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 è un continuo cantiere! Speriamo trovi al più presto pace!.

Negli anni sono partite altre iniziative variamente legate a Parole Ritrovate. Alcune legate a 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.

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 anche 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. Quest'anno la fatica è stata sulle spalle di Nicola, Paola M., Paola N., Giulia e Stefania. Sono stati splendidi!

Siamo alla vigilia di un nuovo appuntamento, quello del 8° Incontro nazionale dell'ottobre 2007. Ci arriviamo molto contenti di quello che abbiamo realizzato in questi 7 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 2007

APERTURA DEI LAVORI

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
Buo 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*

Come tutti gli anni che ci hanno visti assieme in questa sala per dar vita alla puntata nazionale di 'Parole ritrovate' abbiamo iniziato col coro. Il coro è come sempre un momento di grande suggestione e ci aiuta subito a creare la giusta atmosfera. Naturalmente da parte mia, ma soprattutto da parte di tutti coloro i quali in questi mesi hanno lavorato per la realizzazione di questo nostro appuntamento, il benvenuto a Trento, soprattutto per chi viene da fuori città, da fuori provincia, da fuori regione, ed in particolare per tutti quelli che sono qui per la prima volta.

Il mio compito in questi pochi minuti di introduzione è di raccontarvi che cosa sono 'Parole ritrovate'. Quando siamo nati nel 1993, e poi rinati nel 2000, eravamo relativamente in pochi rispetto ai numeri che ci vedono qui oggi. Ma allora come ora l'entusiasmo era grande e grande era il convincimento sull'importanza che tante persone ritrovassero le parole. Soprattutto quelle che nel mondo della salute mentale di parole ne hanno poche perché non gli è dato il diritto di esprimerle, che sono in particolare le persone che vivono il disagio e i loro familiari. Ritrovare le parole dandosi convegno in una dimensione che non era e non è quella dei convegni più strutturati e più formali dove solitamente hanno parola solo gli operatori, ma dove oltre agli operatori potessero parlare in grande libertà e in una successione di tanti interventi le persone col disagio, i loro familiari, i cittadini variamente attivi, gli amministratori e tutti quelli che hanno piacere di dire qualcosa in tema di salute mentale secondo una logica che è quella che oggi chiamiamo sempre più del 'fareassieme'.

Il 'fareassieme' ci ha visto fortemente impegnati in questi anni a realizzare tante cose di piccola ma quotidiana importanza, a cercare di seminare e poi tutti assieme a raccogliere dalle esperienze che nascono anche in incontri come questi. Diciamo, per chi non le ha ancora conosciute, cosa sono 'Parole ritrovate': sicuramente sono un forte atto di convincimento, di fede sicuramente laica, verso alcune semplici pratiche che nella parola 'fareassieme' trovano la loro sintesi.

Anzitutto il sapere che non è proprietà unica di pochi singoli, quasi sempre degli operatori che l'hanno acquisito sui libri e nella pratica professionale. Ben venga quel sapere, ma c'è anche il sapere che è frutto dell'esperienza e che appartiene indistintamente a tutti. Nel momento in cui riusciamo a incrociare e a mettere in comune i nostri diversi saperi diventiamo evidentemente tutti più ricchi e più sapienti e riusciamo a trovare strade pratiche di miglioramento della qualità della nostra vita. Il principio della responsabilità, estremamente importante. Tanto più ciascuno di noi riesce ad esprimere il massimo di responsabilità che gli è proprio, tanto più siamo tutti un po' più liberi e tutti riusciamo a percorrere assieme delle strade di miglioramento e di cambiamento.

Il cambiamento come dimensione che pensiamo sempre come possibile in quanto ciascuno di noi non è solo e soltanto portatore di problemi ma anche e a volte soprattutto di risorse.

I problemi ci sono, nel nostro mondo sono spesso molto importanti e molto laceranti. Ma attenzione, noi pensiamo che ciascuna persona, qualunque sia la sua origine, qualunque sia il colore della sua pelle, qualunque sia la sua sofferenza, esprime, possiede anche risorse.

Credere fortemente in tutto questo ha portato concretamente a dei miglioramenti nella qualità della nostra vita e questo sicuramente è un obiettivo che ci accomuna sempre tutti. Perché è chiaro che quanto più la qualità della nostra vita è migliore, tanto più i nostri rapporti con noi stessi e con gli altri sono migliori, tanto più i nostri percorsi di vita assumono tinte che non sono solo quelle del nero e del grigio, colori che purtroppo molto spesso caratterizzano chi attraversa i disagi importanti legati ai temi della salute mentale.

Questo per noi vuol dire che credere nella dimensione del possibile, credere nella dimensione del sogno, non come utopia o come astrazione, ma come obiettivo che ci poniamo davanti, è una strada maestra nelle nostre vite.

Tutti gli anni io ho il compito bello, e dal mio punto di vista importante, di fare il correttore di bozze degli atti del Convegno dell'anno precedente, gli atti che voi adesso avete in mano. Nel Convegno dello scorso anno, come potete vedere, hanno preso la parola almeno 150 persone, parlando soprattutto delle loro esperienze personali e dei loro sogni per il futuro. Un tema che torna molte volte nelle affermazioni di tanti è proprio l'importanza di credere in un qualcosa che può cambiare e che può riportare, se non l'ha già fatto, qualità nella nostra vita.

Anche quest'anno ci diremo in tanti quanto è importante credere che il futuro può essere migliore. È un impegno grande e bello, un impegno che ci assumiamo reciprocamente, di credere che anche dalle difficoltà più aspre e dalle sofferenze più importanti ci sono delle strade d'uscita. Troppe volte nelle nostre vite abbiamo abdicato alla speranza, abbiamo abdicato a credere nel sogno, nel cambiamento, in dimensioni che ci devono appartenere, perché sono dimensioni che sono percorribili. Questo è il convincimento profondo di "parole ritrovate", tanto più le percorriamo assieme.

"Parole ritrovate", l'avete colto credo chiaramente, non è un Convegno dove sfileranno tanti oratori più o meno illuminati, ma è un grande incontro di sensibilità, di idee, di tensioni, anche di dolori, perché è chiaro che a "parole ritrovate" si sorride e si guarda al futuro, ma si può anche piangere, piangere evidentemente per motivi importanti e di grande sofferenza.

Chi c'era lo scorso anno ricorda quanto, sia nella prima giornata che in conclusione, abbiamo ascoltato con grande commozione e con grande passione la sofferenza di Iris, una ragazza di Trieste che è già arrivata, eccola qua con la mamma...

Lo scorso anno ci eravamo tutti commossi e ci eravamo tutti idealmente stretti attorno ad Iris che era venuta qui a dirci quanto lei in quel momento stava male. Oggi forse quel dolore, quel malessere, è meno vivace e questo naturalmente ci fa molto piacere. Come ci fa piacere pensare che noi forse abbiamo avuto un qualche piccolo ruolo, in tanti abbiamo significato qualcosa per una persona che si trovava nel disagio e quella persona che era nel disagio ed era Iris, ci ha aiutato ancora una volta a capire quanto il mettersi in gioco, il parlare di sé è importante per tutti. Abbiamo fatto un piccolo pezzo di strada assieme e riavere qui Iris e la sua mamma credo sia importantissimo.

Tutto questo è 'parole ritrovate'. Naturalmente non c'è solo l'esperienza nazionale annuale trentina. Come sicuramente molti di voi sanno, aver frequentato l'appuntamento trentino ha significato per tanti tornare nelle proprie città e pen-

sare che si poteva organizzare lo stesso tipo di evento, lo stesso tipo di incontro, da Milano a Palermo, passando per Bologna, Longarone e tanti altri posti.

Questo è uno degli aspetti che evidentemente ci sembra più utile e importante perché se ci trovassimo solo una volta all'anno qui e poi tutto finisse sarebbe una cosa sicuramente non sufficiente. Il fatto che sempre più incontri di questo tipo, per il loro spirito e per i loro obiettivi, si replicano in altre parti d'Italia su una dimensione più regionale, è chiaro che per noi è una cosa molto importante. Naturalmente 'parole ritrovate' non vuole diventare chissà quale faro per illuminare l'Italia. 'Parole ritrovate' non ha chissà quali verità assolute da trasmettere al mondo. Frequentando 'parole ritrovate' abbiamo imparato assieme alcune cose. Che darsi convegno in questa dimensione, in un clima di forte partecipazione e di forte condivisione, serve. Serve un posto dove non ci sono guerre da dichiarare a nessuno, dove non ci sono situazioni di conflitto aperto, che sono legittime, ma in altre sedi. Serve questo clima di condivisione dove tutti cerchiamo di contribuire assieme a trovare le strade per migliorare la qualità della nostra vita. Tutto questo semina delle cose che il mese dopo, l'anno dopo, dieci anni dopo possono dare i loro frutti. E questa è la percezione che molti di noi hanno raccogliendo poi qua e là per l'Italia la memoria di cosa questi eventi hanno significato e di cosa hanno nel loro piccolo seminato.

Solo quest'anno ci sono stati incontri di 'parole ritrovate' a Longarone, che è una piccola cittadina vicino a Belluno molto nota purtroppo per eventi luttuosi di qualche anno. Ci siamo dati convegno a Morbegno e qui c'è una folta delegazione di Morbegno e dintorni. È stato un happening, un incontro di più di quattrocento persone così come a Longarone eravamo in trecento, che ha seminato, mi dicevano gli amici della Valtellina delle cose che poi ci racconteranno loro quando interverranno. Poi c'è stato un incontro molto ricco di presenze ad Enna e qui ci sono alcuni amici siciliani che erano presenti e hanno anche loro le loro testimonianze da dare. Questo a ricordare che 'parole ritrovate' nella sua estrema semplicità, se funziona, e funziona, funziona in Sicilia come in Valtellina, che sono gli estremi geografici dell'Italia. Ci ritroveremo a fine ottobre a Sanremo, poi ci troveremo a Vicenza l'11 di novembre, a Imola il 16, a Milano il 2 dicembre e a Roma, perché tutto quello che conta in Italia deve finire anche a Roma, per cui non so se sono già arrivati gli amici romani, eccoli lì, ci troveremo a Roma credo a febbraio o a marzo...

Allora tutto questo a dimostrazione che evidentemente 'parole ritrovate' si stanno allargando, perché vogliono offrire a tutti un'occasione in cui quelle belle cose di cui ci dicevamo prima abbiano diritto di cittadinanza, tutti possano parlare come anche in questi tre giorni evidentissimamente succederà.

Al convegno di quest'anno ci ha scritto il ministro Livia Turco, che ribadisce quanto nella sua agenda il tema della salute mentale è una priorità e io penso che sia così per la conoscenza che ho di lei. È una bella lettera e per chi vuole ci sono delle fotocopie nell'ingresso.

A rappresentare Livia Turco ci sarà Marco D'Alema, che qualcuno di voi conosce perché è uno psichiatra che ha lavorato per molti anni a Frascati e che da un paio di mesi è il consulente del ministro per le politiche della salute mentale.

Marco D'Alema è un amico di molti di noi, è una persona che ha frequentato in passato più volte appuntamenti di Parole Ritrovate per cui è chiaro che ritrovar-

lo al ministero a fare il consulente della ministra ci fa piacere, perché sicuramente sarà uno stimolo positivo rispetto alle scelte del ministero e del governo su questo tema.

Avete visto dal programma che cosa ci attende oggi, domani e dopodomani.

Oggi abbiamo Ron che immagino sia già qui, si eccolo qua, benvenuto Ron. Chi di voi è già stato al nostro appuntamento annuale ha già sentito Ron. Chi è qui per la prima volta lo conosce probabilmente di fama. Ron è un ospite graditissimo e fisso di Parole Ritrovate perché tutti noi crediamo che sia una presenza estremamente utile anche perché ogni anno ci lancia suggestioni nuove e ci fa condividere dei momenti di passione, di fede nei sogni, nei cambiamenti. Tra pochi minuti vi libero della mia presenza e vi lascio in compagnia di Ron e di Gianna Fiore, amica di sempre che traduce Ron ma che fa anche tante altre belle cose. Ciao Gianna, benvenuta.

Per cui oggi avremo Ron e dopo di Ron tutti quelli, soprattutto dalla parte degli utenti, ma non solo, che avranno voglia di dire qualcosa lo diranno. Domani tutta la giornata sarà dedicata alle esperienze di tutti quelli che vorranno portarcele, alcuni si sono già "prenotati" ma altri diranno tutto quello che vogliono dire senza limiti, senza censure, se non quelle del tempo perché probabilmente verso mezzanotte, l'una chiuderemo baracca. Sabato mattina invece ci ritroveremo a parlare soprattutto di stigma e di pregiudizio e di tutto quello che assieme possiamo fare su questo tema. Domani pomeriggio c'è un evento che poi vi verrà ricordato, un evento importante che abbiamo condiviso con gli amici dell' ANPIS, l'associazione nazionale della promozione dell'inserimento sociale. C'è un torneo di calcetto a 5, con cinque squadre, oltre ovviamente a quella di Trento, c'è quella di Parma, quella di Bologna, quella di Prato, quella di Trieste.

Quest'anno, come è giusto, vedrete che negli impegni di segreteria e di gestione del Convegno saranno protagonisti non solo operatori di buona volontà, ma anche e soprattutto un gruppo molto folto di utenti e familiari, noi tendiamo a chiamarli sempre più UFE, che sta per Utenti e Familiari Esperti.

Ultima cosa la presenza gradita di 4 amici che vengono da Recife, in Brasile. Abbiamo in essere una collaborazione sul "*fareassieme*" con Recife e con altre città del Brasile e dell'Ecuador e loro sono in questo periodo qui per partecipare a quest'incontro, ma qui anche per cogliere gli aspetti del "*fareassieme*" e sicuramente o domani o sabato ci diranno in un dolce e bel portoghese quelle che sono le loro idee e le loro impressioni, i loro sogni e tutto quanto ne consegue.

Vi ringrazio di essere qui e spero che l'ospitalità trentina sia all'altezza della sua storia e del piacere che stiamo provando ad essere assieme.

RON COLEMAN, Birmingham

Buongiorno a tutti. E' sempre un grande piacere tornare a Trento per me. Per chi non lo sapesse lo dico, io mi chiamo Ron Coleman e sono una persona che è stata diagnosticata come schizofrenica, però sono anche una persona che a un certo punto ha rinunciato a fare lo schizofrenico e sono tornato ad essere semplicemente Ron Coleman. Voglio ringraziare tutte le persone che erano qui l'anno scorso per-

ché mi siete stati molto vicini, mi avete dato un grande supporto perché, per chi c'era si ricorderà, siamo arrivati a Trento il giorno dopo la morte di mio padre. Oggi è un nuovo giorno. Credo che oggi giorno ci troviamo a un incrocio, a un bivio molto importante per la psichiatria perché, senza fare troppe previsioni, c'è da prevedere che nei prossimi dieci - quindici anni poveranno nozioni biologiche, psicofarmacologiche, biochimiche sempre maggiori sui temi della psichiatria. Tutto questo rischia, in alcuni posti, di significare nuovi posti letto e nuove terapie. Vedo in molti posti la reintroduzione dell'uso dell'elettroshock anche in servizi pubblici e credo sempre più fermamente che noi dobbiamo fare una scelta: dobbiamo capire se ci vogliamo scavare una trincea per rimanere con tutte le nostre forze dove siamo, e dove le famiglie, gli operatori, i consumatori - intesi come utenti dei servizi - stringono uniti per contrattaccare. Pensiamoci, pensateci tutti. Il primo ospedale psichiatrico con il reparto venne aperto 759 anni fa, nel 1247; se per 759 anni non hanno risolto il problema, cosa può far credere loro che lo faranno nei prossimi 10-15 anni? Possiamo dar loro questo potere di farci ancora danno? Dobbiamo approfondire, dobbiamo studiare, cercare di capire meglio cosa c'è sul piano anche razionale nel campo della psicosi. Noi sappiamo che molte persone anche in momenti acuti, critici, nella storia, nel loro percorso psicotico, capiscono meglio di chiunque altro. In quei momenti, lavorando con noi, facendo cose, capiscono perché stanno male, perché soffrono e lavorare sui problemi della salute mentale vuol dire lavorare sulla conoscenza di sé. Non credo servano altre ricerche biochimiche, bioscientifiche e io credo fermamente che solo attraverso le esperienze come queste, come quelle che fate e che si faranno ancora, dall'incontro tra noi, nascono le risposte e le proposte su cosa fare. Noi dobbiamo rimanere critici, contestare quel sistema che ci toglie la speranza, quella speranza che toglie ai bambini, alle donne, ai giovani, ai vecchi la possibilità di andare avanti. Fino a ieri eravamo a Roma e ho incontrato operatori che si sentono sconfitti, sono stanchi, non sanno che cos'altro inventarsi, sentono di aver perso un ruolo, anche se lavorano con le persone, è come se il loro ruolo fosse quello di gestire le persone, più o meno democraticamente secondo la legge. Che cosa vogliamo, dobbiamo chiederci cosa vogliamo dai nostri servizi, cosa vogliono le famiglie, cosa vogliono le persone che soffrono, cosa vogliono gli operatori? Allora, vogliamo un futuro in un sistema in cui non ci sia speranza, in cui non ci sia la possibilità di fare desideri, di sognare miglioramenti, di costruire un futuro migliore? Noi vogliamo un sistema in cui le persone non solo hanno dei sogni, non solo hanno delle speranze, delle aspirazioni, ma anche la voglia di costruire dei futuri migliori. La questione è che cosa volete fare? Che farete voi? Perché non possiamo stare ad aspettare che quelli al potere facciano qualcosa o ci risolvano i problemi. Io credo che siamo noi che dobbiamo fare qualcosa, dobbiamo smettere di aspettare che qualcosa succeda, dobbiamo fare in modo che succeda. Nel 1991 in Gran Bretagna un piccolo gruppo di utenti abbiamo cominciato a Manchester il primo gruppo di uditori di voci a cui ho partecipato; nel 1994 lo stato, l'ordine degli psichiatri della Gran Bretagna ha deciso che, noi gruppi di uditori di voci, eravamo un pericolo. Se si fa qualcosa che è veramente giusto, sai che è giusto quando lo considerano pericoloso. Nel 2001, solo 10 anni dopo, è stato deciso invece che i gruppi di uditori di voci erano la cosa più giusta che era stata inventata negli ultimi 10 anni nella Gran Bretagna, quindi quelli che prima dicevano che

ero pericoloso, ora dicevano che ero meraviglioso. Perché in 10 anni nessuna persona che aveva frequentato i gruppi degli uditori di voci si è mai suicidata. Perché in 10 anni quasi 10000 persone erano passate per i diversi gruppi, in 10 anni queste persone avevano lavorato sulle proprie voci e non erano peggiorati, non erano diventati più pericolosi, non era andato male niente. A quel punto ci siamo sentiti un po' occupati, perché i professionisti, gli operatori, a un certo punto, si sono interessati a questo nuovo fenomeno dei gruppi di uditori di voci e possiamo dire che gli operatori tentano di trasformare quello che è il *self help*, cioè l'auto mutuo aiuto, in terapia, in nuova tecnica terapeutica. Non voglio offendere nessuno degli operatori, senz'altro non è un problema vostro. In questi giorni siamo stati anche a L'Aquila e Roma e prima in Australia, quindi incontro tanti operatori in giro per il mondo. La cosa che mi impressiona è la perdita dell'arte da parte degli operatori, sembra che non si sentano più così bravi, così esperti perché cercano di trasformare ciò che dovrebbe essere un' arte, in una scienza. Quanti infermieri sono presenti? Vi ricordate, lo sapete che voi siete degli artisti, non degli scienziati, non degli scientifici? Il rischio che correte è di essere continuamente non solo svalutati, ma disarmati, tolti di strumenti, privati di strumenti. Non credo che ci vogliano per forza tre anni di scuola per imparare a somministrare terapie, per impedire alla gente di scappare, per tenerli sotto controllo, forse ci vuole mezza giornata, o poche giornate di corso con delle guardie di sicurezza. In tutti quei servizi, reparti o comunità in cui io entro invitato a visitare trovo sempre infermieri che stanno a leggere giornali, riviste, a giocare a carte, oppure a fare ricerche, a riempire dati, schemi, carta, o a fare riunioni, quante riunioni e riunioni sulle riunioni. In fondo, invece, il compito dell'infermiere è il più semplice, il più bello, quello di riuscire a far vivere le persone nel loro essere naturale, come la natura ci ha creato. Il primo compito dell'infermiere per alleviare lo stress, prima di tutto è ascoltare, parlare con le persone che sono ricoverate e il primo compito di un operatore, partendo dall'infermiere, è quello di riuscire ad abilitare, a dare alla persona la possibilità di cominciare un percorso verso la recovery. Prima di tutto gli infermieri non dovrebbero essere dei servi della burocrazia. Prima di tutto il ruolo degli psicologi non è quello dei test, fare crocette, dare numeri; siete psicologi, non matematici. Il compito è prima di tutto ascoltare le persone e aiutare le persone a comprendere la propria storia, la propria esperienza; sì, senza voler fare una critica solo all'epidemiologia ma a questa burocratizzazione di numeri, prestazioni, moduli, test. Perché la psicologia non è una scienza "pura", è una disciplina, cioè è un sapere olistico, complesso, comprensivo di tanti aspetti. Nemmeno la psichiatria è una scienza, è uno studio sull'umanità. La scienza, ciò che c'è di più scientifico nella psichiatria è il misticismo, nel senso che gira una nuova religione tra gli psichiatri del mondo. Quanta gente qui presente arrossisce quando si sente imbarazzato o si vergogna. Allora soffrite tutti del primo sintomo delle fobie sociali, di una sindrome di fobia sociale. Questo è quello che succede di folle quando si vogliono applicare metodi scientifici alla psichiatria; è come se si patologizzassero tutte quelle risposte umane emotive dell'essere umano. Voi la sapete, la conoscete, ve la ricordate la differenza tra le persone normali e i pazienti?

Quando si è normali e ci si sveglia di buonumore, si è contenti; se sono un paziente e mi sveglio di buonumore, sono maniacale. La gente normale si sveglia tri-

ste, è triste. Se io mi sveglio triste, sono depresso. La gente normale ha anche degli hobby, dei divertimenti, dei piaceri; i miei sono chiamate ossessioni. Alla gente normale è concesso anche arrabbiarsi; se io mi arrabbio è aggressività. Se qualcuno per caso per una settimana non pulisce casa perché non ha voglia è considerato un po' pigro, un po' sporaccione; se non pulisco casa io è solo una conferma, un sintomo di depressione da schizofrenia, un sintomo passivo. Tutto ciò che io faccio, che io provo, che io vivo, che io penso, che io sogno, se sono stato diagnosticato psicotico, è solo un sintomo della mia malattia, è come se questa scienza, una volta che ti ha definito, non ti lascia più andare e questo non può essere scientifico. Questo è semplicemente un'oppressione alle persone che sono diverse. Allora più che stare a osservare, a controllare i sintomi e il comportamento delle persone, noi dobbiamo capire la loro storia. C'è qualche operatore a cui è successo che una mattina è arrivato un paziente di corsa, disperato a dirgli "Aiutami perché la mia dopamina sta andando in tilt". C'è qualche paziente che parla della propria dopamina? Oppure "Il mio corredo cromosomico, il mio bagaglio genetico è sbagliato, aiutatemi!". Probabilmente è ancora successo a qualcuno di voi che è arrivato un paziente a dirvi che aveva subito un abuso sessuale e che sentiva la voce della persona mentre la violentava. E noi cosa offriamo, cosa facciamo con queste persone? Spesso si danno farmaci. Ditemi se c'è qualche medicina, magari ci fosse, che riesce a cancellare una violenza sessuale subita, o qualche farmaco che fa tornare in vita una persona che abbiamo perso. Non esistono. Perché allora questo bisogno di biologizzare, perché forse non siamo capaci di aiutare, di comprendere, di ascoltare, di stare con le persone che soffrono. Il 90% delle donne che hanno un disturbo di personalità borderline hanno subito abusi sessuali nell'infanzia, l'abuso può essere sessuale, psicologico, insomma di vari tipi di violenze e molte di queste donne nella loro sofferenza diventano poi autolesioniste, si fanno male da sole, alcune entrano ed escono da momenti psicotici; molte continuano a sentire la voce di quello che le aveva violentate. A volte si empatizza l'emozione e si dà una pillola dicendo che farà stare meglio. Ormai è come se ci fossimo intrappolati in questo concetto dell'aiuto di tipo biologico, ci siamo incastrati. E' come se avessimo sempre meno tempo per migliorare la qualità di vita dell'utente e invece sempre più tempo lo dobbiamo dedicare a riempire note, scrivere note, analisi, dati. Solo che ad un certo punto bisognerebbe dire "enough is enough", come lo diciamo in italiano, quando è troppo è troppo, il troppo storpia. Prima di tutto dobbiamo ricostruire la nostra professionalità, la nostra operatività superando quelli che sono i limiti dettati dal biologico, dal bio-scientifico perché se non lo facciamo continueremo a vedere i pazienti soffrire e subire. Abbiamo subito la colonizzazione con sempre nuove diagnosi, sempre più raffinate; ci sono sempre più tipi di disturbi psicoaffettivi, disordini psicosociale. Ho una figlia che ha 3 anni e ha tutti i sintomi di un disturbo di attenzione, tutti i sintomi dell'iperattività, ma non perché è ammalata, perché ha 3 anni, sta bene, è felice. Questo è il rischio, che impediamo ai bambini di essere bambini se li diagnosticiamo sempre; è come se cercassimo la malattia fin da piccoli, fin da giovanissimi. C'è tutto uno studio anche per vedere quelli che hanno una predisposizione, o che potrebbero forse un giorno diventare schizofrenici anche se non hanno ancora nessun sintomo. E' folle. Questo è un delirio scientifico. Perché le persone devono essere così piene di malattie? E' normale, è sano parlare

con Dio, tutti quelli che pregano parlano con Dio, ma se Dio vi risponde? Ma pensate alle implicazioni, il senso di tutto questo. Perché tutte le fedi religiose, sia quella cattolica, che quella ebraica, che quella musulmana hanno qualcosa in comune: la fede in Dio che è uguale ieri, oggi e domani. Se Dio ieri, nel passato, ha parlato attraverso i profeti, allora anche oggi sta parlando con qualcuno, con qualche profeta, l'importante oggi è non dirlo agli psichiatri. Come uno slogan un po' eufemistico, "Dio è morto, la psichiatria no, lunga vita alla psichiatria". Una delle mie diagnosi preferite sui DSM è questa sull'iperattivismo sessuale, è un disturbo di troppa attività sessuale. Ho chiesto al mio dottore se riuscissi ad avere quella malattia. Il dottore dice che è un disturbo che viene solo alle donne e quindi tutta questa storia diagnostica non ha previsto la parità tra i sessi, sono sessisti quelli che hanno fatto il DSM III. Adesso non voglio parlare solo delle cose senza senso. Ecco noi dobbiamo cominciare a lavorare, a ragionare sulle cause, su quello che è dietro ogni storia di sofferenza e di malattia. E' l'ora di cambiare. E' l'ora di capire l'importanza dello stare insieme fra utenti, famiglie, operatori, cittadini. E' il tempo delle parole. E' l'ora dell'azione, bisogna fare. E' ora di riprendere il potere nell'affermazione di sé nelle proprie professioni. Dobbiamo riuscire a stare in piedi, a reggerci con i piedi ben a terra, ben piantati. Basta, veramente dobbiamo superare il concetto di vergogna; le famiglie, le persone che stanno male non devono più vergognarsi di cose fatte. E' l'ora di essere orgogliosi di essere quello che siamo perché il problema più grosso è che siamo oberati e distrutti dalla vergogna e dai sensi di colpa perché la colpa è quella che ci ammazza. Perché se invece ognuno di noi riuscisse a essere orgoglioso di quello che è oggi, allora potremmo essere orgogliosi di ciò che possiamo diventare nel futuro; e se invece ognuno rimanesse, in colpa, ripiegato su di sé per il dolore e per la vergogna rimarrebbe sempre così, non ha futuro. Dobbiamo alzarci tutti e essere orgogliosi di quello che siamo, di essere qui. Scegliete. Allora potete scegliere di rimanere vittime del sistema e piegati sulle vostre ginocchia oppure vi alzate dritti in piedi orgogliosi, contro questo sistema bio-organico che con le case farmaceutiche sta dominando e imperando. Prendiamo il potere, finalmente cerchiamo di prendere questo potere. Famiglie, smettiamola di aspettare che arrivi un miracolo da dietro l'angolo; che cos' è che deve arrivare, già lo sappiamo, non arriva niente che cura tutto; il miracolo non è dietro l'angolo; il miracolo è nel cuore di ognuno di noi. Grazie.

FRANCESCA MALINCONI, *Milano*

Abbiamo raccolto una serie di pensieri su cosa secondo noi significa guarire.

Per guarigione intendo la chiarezza mentale che aiuta a far luce su tutti i miei problemi, poterli vedere in maniera chiara e distinta e procedere nella loro risoluzione uno dopo l'altro. Inoltre questa chiarezza permette di distinguere il bene dal male perseguendo il fine buono.

Per me in questo momento guarire significa fare uno sforzo per stare tranquilla anche se dentro sto male. Questa tranquillità un po' la trovo in me, un po' la rubo agli altri standoci insieme.

La guarigione non è un modello di vita uguale per tutti, ma un percorso, un cammino non facile in cui si impara con pazienza e con l'aiuto degli altri a volersi bene per quello che siamo.

Guarire significa per me riuscire a fare le cose in cui credo e poter dire a fine giornata ho realizzato questo e quello.

Guarire vuol dire riuscire ad essere padrone dei propri stati d'animo, avere autocontrollo e pazienza, quindi essere forte, capire se stessi e gli altri.

Guarire significa ritrovare la propria creatività anche nelle cose di tutti i giorni, vuol dire trovare una parte di sé in quello che uno fa.

Il problema è riuscire a tornare quella di prima. Riuscirò a relazionarmi con gli altri e con me stessa ed entrare nel mondo del lavoro e costruirmi una vita personale.

Dobbiamo fare anche il conto con i nostri limiti e sapere fin dove posso e possiamo arrivare.

Credo che la guarigione esista. Il tutto sta nel trovare un equilibrio ed un pensiero anche positivo e ottimista nei confronti di essa.

Sarò contenta quando avrò un lavoro magari complesso al quale saprò tenere testa e quando prenderò meno terapie, avrò fissa dimora e prenderò cura di essa.

Pensieri sul protagonismo degli utenti.

E' importante essere lucidi rispetto al proprio percorso di cura per essere presenti e partecipi alle decisioni relative alla nostra salute e non delegare agli operatori quello che spetterebbe fare a noi.

Non credo nel protagonismo degli utenti in quanto non abbiamo sufficiente consapevolezza dei nostri diritti e in quanto la malattia è considerata una colpa, qualcosa di totalizzante e invalidante.

Una volta superata la fase acuta della malattia credo che per essere visibili, cioè protagonisti, sia necessario fare un grande sforzo su di noi superando il senso di stanchezza e indifferenza e cominciare a interessarci di tutto quello che ci riguarda, noi e la nostra malattia.

Aspettative. Essere protagonisti significa aumentare la consapevolezza di quello che si è e si può fare. Gli operatori dovrebbero come noi, già alcuni lo fanno, riuscire a sostenere questa presa di consapevolezza, indicandoci le capacità che noi, forse abbattuti dalla malattia, non riusciamo a vedere.

PASQUALINA DELEGO, *Milano*

Sono Pasqualina e leggo due righe sulla guarigione. La guarigione per me vuol dire assenza di disturbi psichici e per essi intendo tutto ciò che si discosta dalla normalità, ossia da una vita psichica equilibrata, dove le emozioni e i sentimenti convergono in un unico punto. La guarigione inoltre implica il rapporto con gli altri, spesso burrascoso e poco lineare. Secondo me l'esistenza appunto di rapporti buoni è già un piccolo passo verso la guarigione; rapporti edificanti determinano la guarigione. Grazie.

GIANNA FIORE, *Montepulciano, Siena*

Vorrei aggiungere una cosa rispetto alla parola guarigione, per chi non c'era altre volte o non ha letto il libro, quando traduco Ron, la parola *recovery*, non l'abbiamo voluta tradurre nella semplice guarigione perché in fondo c'è una critica anche alla definizione di malattia e guarigione. E' un termine medico, mentre *recovery* a me piace tradurla con un verbo riflessivo, riaversi, recuperare, riprendersi. A Roma "*ripigliarsi*" vuol dire riessere proprietario di sé, riappropriarsi di sé, vuol dire avere stima, essere orgogliosi di sé, come diceva Ron. Ecco, questo è il motivo per cui, *recovery* è qualcosa di più di guarigione, è un percorso, un viaggio.

IRIS VOUK, *Trieste*

Io mi chiamo Iris, ho parlato l'anno scorso. Io volevo ringraziare tantissimo quelli del Centro di salute mentale di Trieste perché mi hanno aiutato, e spiegare anche un po' come mi hanno aiutato. Spero che non sia troppo tardi, perché tante volte l'idea è quella, mi dovevano aiutare prima, ma se io non mi sono rivolta a loro prima è perché non sapevo cosa poteva aspettarmi. Cosa dire, spiegare un po' i problemi. Io non ho avuto un'adolescenza facile perché io non studiavo, non mi divertivo, io non sapevo nemmeno respirare e il tempo lo passavo a sognare; quindi questa lacuna, che è una grandissima lacuna, non mi ha permesso di costruirmi le basi necessarie per una buona riuscita nella vita. Non sapevo cosa fare, dove andare e mi hanno aiutato, mi hanno dato lavoro, lavoretto per adesso, un assegno di riabilitazione sociale: lavoro in una cooperativa per qualche ora al giorno, sempre meglio di niente in tutti i sensi. Trovare il bene nel male non è facile, ma con tutto il male che c'è oggi sapere che a volte ci può essere del bene nel male è un sollievo. Avere bisogno che ti dicano di svegliarti, di lavarti, di andare al lavoro, addirittura di mangiare, era un male estremamente brutto; però trovare queste persone che ci tenevano, può essere a sua volta un bene. Questa è sempre stata un po' la mia caratteristica, quella di andare in giro, non divertirmi, però conoscere persone e conoscerne altre, incontrare amiche nel vero senso della parola è stato magnifico, è stato un bene. Il messaggio che vorrei dare, è un messaggio di coraggio, serenità e speranza. Grazie.

GIULIANA CIRESA, *Trento*

Io sono un'utente e mi chiamo Giuliana. Io sono contenta dell'esperienza della mia vita perché da persona che si valutava incapace, sono riuscita ad essere forte e a determinare le cose in modo da essere capita. Io voglio fare un appello a tutti. Tutti siamo utili, tutti siamo importanti e validi. Io ho capito una cosa. L'umanità è fatta di adulti, di giovani, di anziani e di bambini. Allora, se gli adulti con le loro capacità riescono ad aiutare i giovani a crescere e non a dettar loro legge, li aiutano nella bontà di quello che Gesù Cristo è venuto a insegnarci, senza tanti valori di religione o non religione, ma umani, perché Gesù Cristo ha preso un corpo per dar-

ci un insegnamento di persona. Io non sono niente di più degli altri, sono una persona come tutti voi che ha fatto un'esperienza nella vita, sono una mamma che non ha mai potuto essere mamma, però mi sono impegnata, perché ho scelto la volontà di Dio di stare sotto la sua legge, di fatto ogni volta che non ce la facevo più lo invocavo e Lui mi apriva la porta, mi apriva la porta nel senso di trovare delle persone. Poi io sono stata fortunatissima, perché la mia famiglia mi ha aiutato, anche se allora mi sembrava che mi crollasse il mondo addosso, perché tutti noi quando siamo nella sofferenza, non capiamo il perché ci capitano certe cose e pensiamo di fare il meglio che possiamo con la nostra capacità mentale. Se io mi prendo le mie responsabilità, posso dare una mano all'altro attraverso la mia esperienza.

ANNAMARIA BIFFI, Imola

Io mi presento, sono Annamaria e vengo da Imola. Un anno fa ho partecipato al corso di Ron Coleman a Bologna in quanto uditore di voci. Dopo un'esperienza negativa subito da giovane, ho iniziato a sentire queste voci e non sapevo dargli un nome, per me erano ossessione, senso di nullità, mi chiudevo in casa, senza alcuna voglia di aprirmi, di divertirmi, di fare qualunque cosa che ogni persona ha il dovere di fare. Dopo l'incontro con Coleman abbiamo deciso di formare a Imola un gruppo di auto mutuo aiuto di uditori di voci e questo mi ha permesso di confrontarmi con altri uditori di voci che pensavo che non esistessero, perché pensavo che fosse una malattia che avevo solo io e non altri. Pensavo di essere io non normale, nel mondo normale che pensavo mi circondasse; e in questo gruppo ci confrontiamo, ci parliamo di tutto quello che ci sta a cuore, tutto quello che ci preme, tutto quello che ci viene in mente; e soprattutto come dite qui voi a Trento, nessun uomo è un'isola, e il gruppo me l'ha insegnato.

DORIANA PONTREMOLI, Magenta, Milano

Ciao a tutti, sono Dorianna e sono una tremenda operatrice del sistema psichiatrico, una caposala neonata di un CRA, neonata perché per 30 anni io ho seguito i pazienti oncologici, sia sul territorio che in medicina, per cui io ho un lavoro di trincea ospedaliera. Una delle mie aspirazioni era di lavorare per il malato cosiddetto psichiatrico. Ho trascorso tutto il mese prima per comprare libri, istruirmi, dicevo: "Sono incompetente, sono ignorante, cosa potrò fare, chissà se sarò utile, non è solo la mia voglia di fare che basta, devo istruirmi". Casualmente incontro il professor Zapparoli, che forse qualcuno di voi conosce, chiedo consiglio e lui mi ha detto: "Guardi che il miglior libro è proprio il suo paziente". Vado, tutta piena di entusiasmo, e ho deciso di seguire il consiglio del professor Zapparoli. E' un anno che passo tutti i giorni almeno mezza giornata o tre quarti di giornata con loro, ho letto pochissimo, vivo con loro e sono qui per ringraziare loro, perché in questo anno credo di avere più ricevuto che dato. Sono stata anche aiutata secondo me dall'esperienza che ho avuto in precedenza, che è quella del paziente oncologico,

nei confronti del quale spesso c'è dell'accanimento terapeutico. Tra l'altro sono d'accordo con il discorso di Coleman, che non è la biologia che ci aiuta ma siamo noi stessi che ci aiutiamo. Con il paziente oncologico ho visto veramente un accanimento terapeutico pauroso e ho affrontato delle battaglie abbastanza pesanti perché purtroppo ci si accaniva con delle terapie inutili e il tempo noi lo sprecavamo nel preparare le chemioterapie e tante altre belle cose e non a stare vicino al letto del malato. Anche questo ha insegnato, ma questo mi ha aiutato ad essere vicino ai nostri utenti. Io ho letto quelle belle parole, saper ascoltare, saper aiutare, saper rischiare, saper fare, che secondo me valgono comunque nella vita di ognuno di noi; spero, man mano che si presenti l'occasione, di saper fare tutte queste cose. Credo di sintetizzare con una frase che ho letto in un libro, che mi è rimasta impressa, che nella vita bisogna saper ballare tutti i tipi di musica, anche la più triste. Comunque grazie ancora a tutti gli utenti che mi hanno aiutato tantissimo.

FABRIZIO CHIESURA, *Cinisello Balsamo, Milano*

Ciao a tutti, sono Fabrizio, domani vi parlerò della carovana itinerante che è un'esperienza che ci ha coinvolto, venendo qui ho scritto una piccola cosa, una banalità.

“Non ho nostalgia di questa mia vita, ci saranno altri cieli per me, ci vedrò la mamma, il papà, i fratelli e le sorelle come non li ho conosciuti mai. Il futuro è lassù, guardo lassù e abbraccio il mio cagnolino quaggiù.”

MARCO BULLI, *Mirano*

Buonasera, mi chiamo Marco e faccio parte del gruppo veneziano “Peter Pan”, un gruppo di auto mutuo aiuto. Vorrei chiedere a Ron Coleman una sua definizione di guarigione e soprattutto se potesse spiegare meglio che cosa intende per *empowerment*, quando parla di prendere possesso della propria vita. Grazie.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Per anni, come consumatori, come utenti, abbiamo chiesto che ci venisse dato potere, che qualcuno ci aiutasse a renderci più forti, perché questo poi significa *empowerment*, dare potere, avere potere. Il potere non è una cosa che ti danno, il potere te lo devi prendere. Per esempio, guardiamo alla storia. Chi ha dato il voto alle donne? Gli uomini sono stati così buoni a darglielo? No; le suffragette, le donne, si sono battute per avere il potere di votare. Quando quella donna, vi ricordate, sedutasi sul sedile di un bianco su un pullman negli Stati Uniti, si è rifiutata di alzarsi da quel sedile e ha risposto al bianco, che pretendeva che lo facesse, che non si sarebbe mai alzata perché aveva il diritto a stare lì.

Allora chi darà il diritto agli utenti di fare la persona normale? I cosiddetti “normali”? No, il potere è qualcosa che ci dobbiamo prendere, per noi stessi. E un passo, una tappa nel percorso per prendere il potere è essere orgogliosi di quello che si è. Io da molti anni ho un tatuaggio sul braccio, 3 parole: psicotico e orgoglioso. Quando andavo a nuotare qualcuno mi chiedeva se quel tatuaggio, quelle parole erano dell’armata di quando ero nell’esercito. Rispondevo: “Parla di me, di quello che io sono.” E io sono orgoglioso di essere quello che sono, per cui ho potere.

ELENA VAN WESTERHOUT, *Milano*

Ho una lista di tre domande, gliele leggo.

Come ha fatto a saper controllare tutte le sue emozioni, i suoi dolori, la sua rabbia, il suo odio? Come fa a parlarne con tanta serenità? Come si è appropriato del suo corpo abusato?

RON COLEMAN, *Birmingham*

Ho dovuto imparare a volermi bene, prima di tutto. Ho dovuto imparare e capire che aver subito un abuso non era colpa mia. Non mi sono sentito colpevole, mi sono concesso l’innocenza. E allora mi sono concesso la rabbia, anche se poi con la rabbia non è che conquistassi o riuscissi a risolvere qualcosa. E ho capito che, dopo aver fatto emergere la rabbia, c’è questa voglia di vivere che riemerge, che rivince su tutto il dolore, su tutta la rabbia. Ho smesso di sentirmi una vittima, sentendomi vincitore. Ecco perché anche un mio libro e uno degli slogan che uso è “il passaggio da vittima a vincitore”. Trovo che in Italia avete questa capacità, la storia ce l’ha insegnato, l’Italia ha accettato e ha concesso a Franco Basaglia il movimento che lui ha messo in piedi per chiudere i manicomi. Franco non aveva chiesto il permesso, l’ha fatto. E’ questo che ognuno di noi deve fare, non aspettare che qualcuno ci dia il permesso o il potere di farlo, dobbiamo farlo.

ELENA VAN WESTERHOUT, *Milano*

Come ha potuto trasferire la rabbia verso la persona responsabile, in altri termini si dice perdonare.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Io non ho mai perdonato chi ha abusato di me. Ho perdonato me stesso.

ELENA VAN WESTERHOUT, *Milano*

Come ha fatto a rompere lo stato in cui sicuramente per anni è stato costretto? Ha avuto aiuto dalle istituzioni inglesi o è nato qualcosa dentro di sé che le ha dato la speranza in una nuova qualità della sua vita?

RON COLEMAN, *Birmingham*

Altre volte ho raccontato di essere stato considerato, dopo dieci anni di ricovero in una istituzione psichiatrica, un cronico depresso, pieno di farmaci. In seguito un'operatrice mi ha invitato ad un gruppo di auto mutuo aiuto di uditori di voci. Il mio percorso, come quello di tutti i presenti, inizia con riunioni, con incontri, come questo.

MARIATERESA LA ROCCA, *Roma*

Quindi la presenza di un'operatrice è stata strumentale? E' stato il momento che gli ha fatto realizzare la possibilità di un nuovo inizio?

GIANNA FIORE, *Montepulciano, Siena*

La differenza tra l'Italia e la Gran Bretagna è che in Italia sono stati anche degli psichiatri, così detti democratici, a mettere in discussione l'istituzione; questo in Gran Bretagna non è successo, e tutto il movimento e lo svuotamento dei manicomi è avvenuto attraverso le associazioni di utenti, più numerose che in Italia. Un giorno un'operatrice gli ha detto se voleva andare a un gruppo di uditori di voci e per la prima volta, se lei legge il libro, quando lui parla delle sue voci c'è stato un'altra uditrice di voci che gli ha detto: è vero, sono vere quelle voci. Mentre gli psichiatri dicono che è solo un delirio, il riconoscimento della realtà per Ron è iniziato attraverso la recovery, attraverso il gruppo.

ADRIANA MONTINI, *Tuoro, Perugia*

Come ha fatto a non essere più arrabbiato e chi riusciva a capirlo come ha fatto ad aiutarla?

RON COLEMAN, *Birmingham*

Non è che puoi essere sempre arrabbiato, perché a un certo punto la rabbia oltre a tormentarti, ti mangia dentro, ti corrode, se continuo ad essere arrabbiato per quello che è successo nel passato, come potrò godermi il futuro? Quando hai vissuto un'esperienza di abuso, di violenza, fortunatamente scopri anche che cos' è il

non abuso, la non violenza. Anche l'abuso, le violenze hanno a che fare con il discorso del potere, è qualcuno che ha più potere di te in quel momento che ti fa del male. Mentre il non abuso ha a che fare con l'amore. C'è tanta gente che mi sopporta ancora oggi. L'anno scorso quando ho deciso di venire comunque alla prima giornata di Trento e la notte precedente avevamo avuto la notizia della morte di mio padre, ho sentito molto amore, molto affetto da tutti voi. Mi verrebbe da dire che ho imparato una lezione, che era veramente automutuoaiuto quello che è successo: quando la gente, anche senza che glielo chiedi ma solo dicendo quanto stai male, ti si avvicina e ti aiuta, senza sapere come, ma ti aiuta; quando ci sopportiamo a vicenda, come in riunioni come queste e ognuno sopporta e supporta chi gli è vicino. Se in questi giorni incontrate qualcuno che sta parlando con le sue voci, non fate finta di niente, potreste invitarlo a parlare un po' con voi, magari chiedendogli che cosa gli stanno dicendo o magari dicendogli: guarda che se parli con me magari sono più interessante delle tue voci! E facendo questo non solo darete potere e riuscirete ad aiutare la persona che sente le voci ad essere più forte, ma anche voi forse potreste diventare un pochino più forti. E questo, per rispondere alle domande, è quello che mi ha dato la forza negli ultimi quindici anni della mia vita, non solo per vivere, ma a lavorare sempre meglio.

ANNAMARIA BIFFI, *Imola*

Se io ho una voce e non so chi sia, come poter dare un nome alla voce e come fare a parlare con quella voce, a litigare con quella voce, a convivere con quella voce?

RON COLEMAN, *Birmingham*

Per me la prima cosa è chiedere alla voce: chi sei? E se la voce si rifiuta di dirti chi è, di darti un nome, tu le puoi anche dire che allora non ha il diritto a stare dentro di te, che non la vuoi ascoltare. O mi dici chi sei, o mi dai un nome e cognome, o te ne vai. Questo è un esercizio che si fa nei gruppi di uditori di voci. Questo per dire che comunque il potere su una tua voce, anche su una voce sconosciuta, dipende da te prenderlo, e mandarla al diavolo se necessario.

FRANCESCA MALINCONI, *Milano*

Signor Ron Coleman, il mio è un complimento. Oltre le sue voci che sente, e dando retta al suo cuore, alla sua famiglia al suo bimbo di tre anni, si sente guarito? Non è un affronto, è una domanda, si sente guarito? E cosa intende per Recovery?

RON COLEMAN, *Birmingham*

Prima di tutto, *recovery* è vivere, non esistere soltanto, non vivere secondo l'etichetta che ti hanno dato, ma vivere la tua vita, quella che tu scegli, ridere, piangere, amare, tutto quello che agli altri magari sembra così scontato, così semplice. Non pensare sempre che se una giornata è nera, vuol dire che ti stai ammalando di nuovo! Credo che chiunque sia stato male anche solo una volta, vive nel terrore delle ricadute, così come la sua famiglia. Bisogna accettare che ci sono dei momenti di crisi, l'importante è che anche nei momenti di ricaduta, di riaffiorare di problemi, di sofferenza, tu continui a credere in te e continui il tuo percorso di vita. E anche lì, attraverso il gruppo, smettere di pensare di essere una vittima, questo per me è il recupero, la *recovery*. Ci sono giorni in cui mi alzo e non ho voglia di andare a lavorare, per esempio, ho scoperto una cosa intorno a questa non voglia di lavorare. A chi non è successo mai di svegliarsi una mattina e anche se non ha la febbre dire: io non ho proprio voglia di andare a lavorare! E' normale! Spesso ciò che noi leggiamo come sintomi di malattia sono cose che succedono un po' a tutti. A chi non è successo dopo una giornata di bere un po' troppo vino, un po' troppa birra, da ubriacarsi, è normale. Quando succede a un paziente, allora c'è la ricaduta, allora c'è bisogno del ricovero. La perdita del controllo, qualcosa per far passare il cattivo umore, è normale, è una cosa che fanno tutti. Questo è un messaggio importante per tutti quelli che sono stati diagnosticati malati: dovremmo cercare di smettere di essere più normali dei normali per essere accettati dai normali come non malati. Quanti fra di noi non sono normali? E allora essere anormali è normale? Qualcuno conosce qualcuno normale? La conclusione: allora essere un po' pazzi ci fa bene senz'altro.

ALBERTO NARDELLI, *Trieste*

Nel suo intervento, prima, aveva toccato due argomenti che sono un po' i punti fondamentali, cioè da un lato la consapevolezza e dall'altro i farmaci. Allora, volevo sapere qual'era la sua posizione a proposito del rapporto di queste due cose: cioè di solito la mancanza di consapevolezza, da parte dell'individuo, porta ad una prima risposta che è quella farmacologica da parte dell'istituzione.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Spesso si dice che lo psicotico, lo schizofrenico, neghi i suoi sintomi, neghi la malattia, e allora noi diciamo che gli manca la consapevolezza. Parlando con una persona più che dirgli sei malato, dopo averlo ascoltato, dico: "mi sembra che c'è un problema". E allora anche il cosiddetto malato, che negava la malattia ammette il problema. Il dialogo e l'affrontare l'incontro diventa un modo per definire questo problema, si comincia a discutere di che cos' è il problema. La prima volta che il mio psichiatra mi ha detto: "Tu sei schizofrenico", io ho detto "no". Non era mancanza di consapevolezza la mia, era che non ero d'accordo. Non è che io negassi

l'esistenza del problema, io lo conoscevo il problema, non mi piaceva, non accettavo la definizione del mio problema, con quella parola, con quella diagnosi. Rispetto ai farmaci e alla somministrazione dei farmaci io ho una visione molto semplice, se il farmaco funziona, se serve nei momenti di crisi, allora si può usare, però non mi venite a dire che dopo i dodici, quindici anni di somministrazione di un farmaco, il paziente ancora deve stare in comunità terapeutica, ancora ha bisogno di cure, allora non si può dire che quel farmaco funziona; se il farmaco funziona, se il farmaco è utile, allora il paziente sta meglio di prima e io conosco persone che prendendo la dose giusta o il farmaco giusto vanno avanti. Io non sono contro la psichiatria, sono contro la cattiva psichiatria. Io penso che dovremmo essere tutti contro la cattiva psichiatria.

MARA D'ALESSIA, *Delicato, Foggia*

Volevo fare una domanda a Ron. Le famiglie, noi lo sappiamo, hanno un ruolo molto importante. Cosa devono fare i famigliari che si trovano giornalmente a vivere questo disagio? Cosa devono fare e cosa possono fare, quando poi le situazioni non aiutano. Io vengo da Foggia e lì si cerca comunque di non vedere il problema, è diverso da qui. La famiglia è veramente combattuta, non sa come affrontare questo problema, grazie!

RON COLEMAN, *Birmingham*

Questo volevo dire quando prima parlavo delle situazioni come questa. E' importante che tutti prendano possesso del proprio futuro e della propria vita. E' triste che spesso i servizi non sono quelli che noi vorremmo. Una delle idee che c'era venuta in mente ieri in viaggio da Roma, e se ne sta parlando, è come riuscire a costruire una clinica di uditori di voci, ma non un clinica come un ospedale, ma un luogo dove si può imparare ad affrontare questo problema.

GIANNA FIORE, *Montepulciano, Siena*

Questo è un pensiero folle? Un pensiero creativo? E' una voglia che Ron ha, me ne ha parlato ieri pomeriggio, non ne so molto, di cercare di creare un centro che sia un'alternativa ai servizi pubblici - è tutto da inventare - dove si possa imparare a prendersi cura di chi sente le voci e chi sente le voci impari a guarire.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Io penso che abbiamo aspettato già abbastanza che i servizi pubblici risolvano tutti i problemi. Io ho conosciuto e vedo che ci sono tante persone belle che lavorano nei servizi pubblici, che sono frustrate, che vorrebbero fare le cose in modo

diverso, e allora forse è arrivato il momento storico in cui dobbiamo cominciare a farlo noi, e dobbiamo progettare realmente un modo diverso per affrontare questi problemi. E smettiamo di parlarne, ma facciamolo.

LETIZIA COSTA, *Livorno*

Io sono qui per denunciare la mia solitudine. Sono un'infermiera dei servizi pubblici e riguardo alle ultime parole di Coleman vorrei che tutte le questioni trovassero risposta nei servizi pubblici perché secondo me è una garanzia, probabilmente il percorso italiano questo ci ha insegnato. Quando dico profonda solitudine, dico che sono venticinque anni che lavoro nella salute mentale, sono assolutamente rispettosa e appassionata per ogni tipo di riflessione che viene in relazione alle voci interne e al fatto che trovino la dignità, che poi è la dignità della persona, quindi non è di questo che voglio parlare. Voglio parlare invece del fatto che in venticinque anni di acqua sotto i ponti ne ho vista passare, quando sono entrata a lavorare nei servizi pubblici l'ho fatto, come moltissimi operatori, infermieri, avendo come riferimento quell'opera grande che ha attraversato il nostro paese, che è stata l'opera di Basaglia, qualcosa di profondamente diverso, la chiusura dei manicomi e l'apertura di un percorso dal quale tanto ci attendevamo. Perché faccio questo ragionamento? Perché accanto alle voci "di dentro" bisogna tenere sempre sotto controllo le voci di fuori, quelle che hanno portato ad una degenerazione di un percorso mantenendo qualche luce ma anche tante ombre. Lo dico perché quando io sono entrata nel mio servizio, che è quello di Livorno, era una fase in cui il nostro ragionamento era improntato a creare un'alleanza tra le persone che si rivolgevano a un servizio come cittadini, e gli operatori, che non facevano altro che la propria professione, che è assistenza, stare a fianco di. Quindi l'elemento della cittadinanza e del diritto erano due punti di riferimento fortissimi, badate, se ne sente parlare molto meno adesso. E allora noi diventeremo o possiamo diventare anche pur bravi a dire individualmente prestiamo attenzione, ascoltiamo l'altro. Io dico che siamo all'A,B,C, vorrei che si facesse un salto. Oggi, a venticinque anni di distanza, io vengo e partecipo a 'Parole ritrovate' e nella mia missione devo scrivere accompagnamento utenti, guardate che di strada se ne è fatta poca da questo punto di vista. Sono i miei compagni di lavoro, io con un ruolo, loro come persone che attraversano i servizi e vivono un'esperienza. Lavoriamo insieme, noi avevamo l'idea che per gli operatori la formazione dovesse avvenire sul campo, e quelle riunioni, anziché essere livelli di burocrazia dovevano essere motivo di crescita di un servizio, che vuole affermare il diritto di cittadinanza. Io non ascolto l'altro, non mi viene questa grande bramosia di comprendere cosa significa sentire una voce. Mi interessa molto più capire su che livello si può dispiegare questa alleanza e si può andare avanti a costruire insieme. Io credo che questo elemento dobbiamo tenerlo presente anche in un importantissimo -non lo dico per fare sviolate- presidio che è questo appuntamento di 'Parole ritrovate'; però bisogna salire questo scalino, e chiedo: ma tutti quegli operatori entusiasti di venticinque anni fa, dove sono finiti? Li sento poco, li sento spesso ripiegati su se stessi, anche quelli che erano all'avanguardia, anche i generali con grandi medaglie, che con Franco Basaglia hanno

lavorato e alla sua esperienza hanno attinto, non li sento abbastanza. Io, da operatore, infermiera disperata dico: “Cerchiamo veramente di lavorare tutti insieme per costruire questa alleanza e sono contenta e spero che qualcuno rappresenti questa cosa.” Grazie.

PAOLA MACCANI, *Trento*

Grazie, dopo un intervento così accorato di un operatore mi sento chiamata in campo come istituzione pubblica. Io sono un direttore di distretto, quindi non sono un operatore che lavora al fianco degli utenti nei servizi della salute mentale. Questo grandissimo disagio mi pare, almeno che non colga i segnali, di non vederlo tale nell'Unità Operativa del dott. De Stefani, dove mi pare vi siano sempre dei climi e delle proposte molto belle, molto condivise con i famigliari, con gli operatori ecc. Noi come Azienda Sanitaria ne siamo molto orgogliosi, vengo tra l'altro proprio per portare il saluto del Direttore Generale, che non ha potuto essere qui oggi, ma proprio per rimarcare il fatto che l'Azienda Sanitaria tiene molto a questa iniziativa. Le parole Ritrovate che annualmente vedo essere seguita dalle persone, con piacere. Io è il secondo anno che partecipo ma vedo che c'è sempre una grande affluenza e questa è la dimostrazione più che evidente della forza che ha questa iniziativa nell'ambito della psichiatria. Dicevo, io porto qui il saluto del Direttore Generale, proprio perché, per quanto ci riguarda, l'esperienza fatta insieme all'Unità Operativa di psichiatria del dottor De Stefani è una cosa molto positiva, che viene vissuta all'interno dell'Azienda con molto favore. A questo proposito mi preme anche ringraziare le persone che all'interno dell'Azienda Sanitaria rendono possibile la realizzazione di questo evento che impegna molto, ma ha la fortuna di avere la convinzione, la forza di persone che portano avanti questo aldilà degli impegni istituzionali, proprio per la valenza che si dà a questa iniziativa. Ringrazio tutti e vi auguro buon lavoro per queste tre giornate.

EBRO DELLANOCE, *Brescia*

Ciao a tutti, allora vi ruberò pochi minuti, mi chiamo Ebro e faccio l'elettricista. L'anno scorso ero al convegno Le Parole Ritrovate e ho colto un suggerimento che, tra i vari suggerimenti, mi è sembrato interessante e mi piaceva oggi dividerlo un attimo con voi perché magari poteva essere uno spunto anche per voi. Il suggerimento raccolto l'anno scorso era quello di lasciare un pochino più spazio al bambino interiore che ognuno di noi ha e ci portiamo dentro perché questo ci semplifica poi moltissime cose della vita. Ho avuto modo di sperimentarlo quest'anno e sicuramente mi ha semplificato molte cose della vita, e quindi volevo lasciarvelo come suggerimento che potrebbe essere colto magari anche da voi.

SABRINA MARANGON, *Thiene, Vicenza*

Sono Sabrina Marangon, sono un medico psichiatra che lavora in un Centro di salute mentale del Veneto. Spero di rappresentare quella parte della psichiatria nuova che tenta in qualche modo di lavorare in maniera diversa, però con tante difficoltà. Devo dire che io faccio parte anche di un'associazione di auto mutuo aiuto. Ho cercato di avviare questa realtà perché ci credo, che nel tempo debba nascere l'incontro tra il servizio, gli operatori e l'utenza perché rischiano di rimanere realtà abbastanza separate. Sono stata individuata come quella che si fa carico di mantenere questi rapporti. Il servizio non si mette veramente alla pari, non si mette in discussione, non si apre veramente. Questo è un passo più grosso che deve maturare all'interno della psichiatria. Però dal basso può esserci una richiesta, una pressione perché questo avvenga. Io lo spero, per questo anche in Veneto, a Vicenza vi sarà un'iniziativa come questa, speriamo bene, in novembre. Sono d'accordo con l'infermiera, cioè che moltissimi operatori che anni fa erano motivati, molto presenti, che sono stati impegnati su molti versanti, oggi sono in difficoltà, sono in ritiro, sono in un momento di disinteresse, di calo generale, ed è molto difficile stimolarli e riattivarli. Non è facile, io mi trovo abbastanza da sola a fare questa cosa, mi hanno un po' inquadrato come quella strana, che le interessano queste cose, che fa queste cose, insomma, mi lasciano un po' andare, però si mantengono anche a debita distanza. Bisogna inventarsi sempre nuovi modi, infatti ho iniziato a dire: basta, non voglio più essere io, venite voi, voi associazione, voi utenti a chiedere, a bussare, a dialogare, a proporre. Questo credo che sia un passo importante e quando lo si fa dal basso le istituzioni fanno fatica a chiudere le porte. E' importante che i gruppi, le associazioni crescano, ma che anche si impari ad aprire il dialogo, il confronto, anche con i servizi e le istituzioni. Volevo dire anche un'altra cosa, di un intervento di una ragazza di Trieste, questa mattina mi pare. Volevo dire che mi è piaciuto molto quello che ha detto questa ragazza, soprattutto il concetto che lei ha cercato di trovare del bene nel male, mi è piaciuto molto, perché secondo me è una chiave questa, una chiave non tanto solo per la patologia, ma per l'esperienza di vita di tutti e un po' questa è la sfida, di trovare il buono in tutto quello che c'è di negativo. Volevo complimentarmi per questa riflessione.

MASSIMO COSTA, *Parma*

Grazie, buongiorno a tutti, dico una cosa telegraficamente, perché le cose che sono state dette mi hanno mosso un po' di emozioni. La prima riguarda soprattutto una questione di linguaggio, che secondo me è una cosa importante. Io penso che parlare di salute mentale è una cosa che riguarda tutti, parlare di psichiatria riguarda soltanto le persone che hanno un problema, che sono malate, sembra una cosa apparentemente banale, ma secondo me non lo è, anche in riferimento alle cose che si dicevano un po' di tempo fa a Bologna, a uno dei tanti corsi di formazione a cui ho partecipato, sul *fareassieme* e su *Le Parole Ritrovate*. Eravamo a Bologna e io dicevo questa cosa che ho ripetuto in diverse situazioni, cioè che io da operatore mi sento privilegiato, a me piace molto il lavoro che faccio, tuttavia oggi

mi si è aperto un link rispetto questo privilegio, mentre Coleman diceva alcune cose. Effettivamente a volte questo privilegio a me pesa, soprattutto nella relazione al pari con gli altri nei gruppi di auto mutuo aiuto, perché comunque io sono un operatore, per cui come dire ho un po' invidiato Ron, perché ho visto in lui sia la parte dell'utente, sia quella dell'operatore. Se potessi essere come lui potrei sostenere con più convinzione i miei pensieri. Ecco, volevo solo dire questa cosa qua, grazie per avermi ascoltato.

MARIAGRAZIA MARCELLINO, *Adrano, Catania*

Buonasera sono Mariagrazia. A Enna si è partiti con un po' di incredulità, soprattutto da parte degli operatori. Mi dispiace rimarcare questo, però mi sono fatta una convinzione in questi mesi che molti operatori non credono che noi utenti, noi persone che viviamo un disagio, possiamo farcela. Toglietevi dalla testa questo perché a mio avviso quello che cerco di dire negli ultimi convegni è questo, che non è vero che non si può uscire dal disagio, non è vero che non si può guarire, non è vero che non si può recuperare la propria vita. Quando siamo andati nelle riunioni con Roberto a spiegare che cos'erano "Le parole ritrovate" c'era molta incredulità negli operatori. Mi dispiace per loro ma è stato un successo, perché da tutta la Sicilia hanno parlato, quel giorno tutti hanno ritrovato le parole nel raccontare i momenti di dolore e le proprie crude esperienze. Come il racconto di una ragazza della sua esperienza di TSO; è stato un momento veramente duro, toccante per me, non perché l'ho vissuto direttamente, ma perché l'ho vissuta tramite una ragazza del gruppo. E quindi quelle parole che aveva scritto sul TSO sono state dure e mi hanno fatto pensare che sono stata fortunata, perché non ho mai vissuto quell'esperienza crudele di malessere, ancor più difficile di quel che stavo vivendo. Quel giorno è stato bellissimo, sono convinta che agli operatori sia arrivato il messaggio di quello che sappiamo fare.

ROBERTO PEZZANO, *Catania*

Non vogliamo essere competitivi con Trento, hanno comunque partecipato molte persone per essersi svolto per la prima volta ad Enna. Utenti, familiari, operatori di tutti i dipartimenti di tutta la Sicilia sono arrivati, a un certo punto non si poteva neanche più entrare, perché non c'erano più posti. Questa è la cosa che ha stravolto un po' tutti, soprattutto gli operatori che non pensavano che potessero arrivare così tante persone, questa cosa avrà sicuramente, speriamo, il ritorno in altre possibilità.

MARA MIHALIC, *Trieste*

Buonasera Trento, siete grandi. E' stato bello tornare. Siamo state l'anno scorso io e mia figlia e siamo qui anche quest'anno. L'anno scorso insieme a degli ope-

ratori di Trieste, quest'anno da sole, felici, serene, soprattutto io come mamma, molto più serena dell'anno scorso. Questo perché, come avrete visto, Iris ha subito voluto venire sul palco da sola, senza nessun aiuto, bella, coraggiosa. L'anno scorso Iris non riusciva a stare nemmeno nell'aula e il dottor De Stefani mi ha dato una grande mano a portarla sul palco a dire la sua. Quest'anno ha fatto da sola, quindi Iris ha fatto dei grandi progressi, grazie anche a voi, grazie a tutti gli operatori di Trieste di zona di Domio. I nostri operatori sono meravigliosi, qualcuno lo è meno, però meraviglioso anche lui. E come ha detto la mia Iris, noi in ogni cosa cerchiamo solo il bene, il male lasciamolo là, non è un nostro problema, noi abbiamo già il nostro. E Iris è veramente brava, mi sta aiutando come madre ad andare avanti con questo grosso problema, quello che è bello è che è bella coraggiosa, ha preso il suo coraggio. E' molto ammirata dagli operatori e siamo circondati del bene per quello che loro possono fare, perché come si diceva in tutta la serata, la fortuna è dentro nel tuo cuore, la magia è dentro nel tuo core, non aspettarti dal prossimo più di tanto, cioè devi trovare tu il coraggio di combattere te stesso, la malattia e tutto quanto. Il normale, che cos' è il normale? L'abbiamo detto tutti, l'abbiamo pensato tutti, però arrivare con questo disturbo a fare questi ragionamenti è dura. Allora io, ancora una volta, volevo ringraziare tutti, spero di tornare anche l'anno prossimo perché è un'esperienza bellissima. Grazie a Trento.

LUCIA ZUBIANI, *Morbegno, Sondrio*

Sono un po' emozionata, devo dire la verità, mi volevo collegare alla ragazza che parlava prima dell'esperienza di Enna. Diciamo che il problema che avete incontrato voi in Sicilia nell'organizzare Le Parole Ritrovate l'abbiamo trovato un po' anche noi ben più in alto, vale a dire a Sondrio anche se i servizi sono molto difficili. Nei servizi c'è ancora molta autoreferenzialità, e i servizi fanno molta fatica ad abbandonarla. Io ho proposto 'parole ritrovate' quest'anno, non più dall'interno dei servizi perché l'anno scorso sono andata in pensione, ma l'ho fatto con l'associazione dei familiari. Come voi noi abbiamo girato tutti i servizi e abbiamo incontrato molte resistenze, però devo dire che alla fine dentro ogni servizio abbiamo trovato una o due persone che in questa esperienza hanno creduto, e siamo riusciti a raccogliere trecento persone, a far parlare tutti e siamo riusciti a stupire gli operatori dei servizi. Perché gli operatori dei servizi dal capo di dipartimento all'ultimo degli operatori, tanto per non fare graduatorie, hanno detto: "Però ho sentito il mio paziente parlare, però non immaginavo di sentire un'emozione così grande...." Sicuramente abbiamo lasciato il segno, in un incontro addirittura sono riusciti a far ballare anche me che non ho mai ballato in tutta la vita, è stato veramente un grande successo.

GIOVANNA FOCO, *Cuneo*

Oggi per la prima volta ho sentito parlare persone che raccontano di voci, voci da reprimere, voci da allontanare. Da alcuni anni ho scoperto una disciplina, si chiama psicodinamica, non sapevo cosa fosse, mi sono avvicinata per lavoro, sono giornalista, timorosa, scettica, dubbiosa. Ho iniziato con del training autogeno, rilassamento per poi arrivare al rilassamento tramite i colori, si raggiunge uno stato di coscienza profonda e qui si ascoltano delle voci. Quindi scopro oggi che attraverso un metodo ho raggiunto quello che molte altre persone hanno naturalmente. Queste voci ci sono, sono il nostro istinto, sono le nostre intuizioni e vi posso assicurare che è stato a tratti traumatico, perché comunque la ragione poi interviene e ti alza la soglia di attenzione, invece queste voci ci sono e se si ascoltano aiutano. Grazie.

DANTE CAPRINALI, *Sondrio*

Buonasera, mi chiamo Dante, vengo da Sondrio. Vorrei fare una premessa: ero venuto qui con uno schema mentale ben preciso, cioè pensavo che qui ci fossero solo utenti, famiglie, operatori, invece devo dire grazie a Trento, una città che io amo moltissimo, perché ha scritto anche cittadini. Quindi ha sconvolto un po' tutto il mio modo di pensare, perché così mi sono reso conto che cittadini significa essere utenti, significa essere familiare, significa essere operatore, ma sempre cittadino. Quindi il problema della salute mentale è un problema dei cittadini, di tutti, è un problema sociale, che deve essere doverosamente affrontato. Il motivo per cui sono qui in questo momento è proprio riguardo le voci, e qui devo dire che dopo aver sentito il signor Ron, non avrei pensato, invece così è accaduto, di provare un rimorso perché alcuni anni fa ho perduto mio figlio. Mio figlio, il quale soffriva di disturbi psichici, ma talvolta diceva che sentiva le voci ed io naturalmente lo trattavo con sufficienza, anzi magari in faccia gli dicevo: sei un pazzo. Ma sinceramente non credevo che lui le sentisse, e probabilmente dal modo come mi rivolgevo a lui e in cui chiaramente lasciavo trasparire questa mia incredulità e questa mia sufficienza nei suoi riguardi, chissà può anche darsi che questo sia stato decisivo nella sua scelta, perché probabilmente è morto suicida, con ogni probabilità perché è stato trovato in un fiume. Eppure, ecco il motivo del rimorso: io mi reputo un credente, sono stato a Parigi, a Notre Dame e lì sul lato della navata destra c'è il monumento a Giovanna D'Arco che sentiva delle voci e io in quel momento ho creduto che Giovanna D'Arco sentisse delle voci. Quando sono stato ad Assisi ho visto il crocifisso che parlò a Francesco D'Assisi nella chiesa di Santa Chiara dove lui morì e questo crocifisso aveva parlato a Francesco D'Assisi, quindi io in quel momento credevo che Francesco D'Assisi avesse udito delle voci. Ecco dicevo semplicemente questo, ci fosse qui il signor Ron in questo momento, gli chiederei che mi potesse anche solo con una parola, con un pensiero breve aiutare a far fuggire in me questo rimorso.

PAOLO AGOSTINI, Trento

Buongiorno, benvenuti a bordo di questo favoloso transatlantico. Noi cercheremo di accompagnarvi in questo mare; speriamo di evitare gli scogli, che sono tanti e cercare qualche approdo, tanti approdi sicuri, speriamo. Io sono Paolo e assieme a Elena e Rosa, vi accompagneremo in questi due giorni. Per questa edizione del convegno “Le Parole Ritrovate” un gruppo formato da utenti, familiari, operatori e cittadini si è riunito nel mese di aprile e ha deciso di rivoluzionare l’organizzazione che fino ad oggi era stata in mano solo ad operatori. Questo gruppo ha individuato un’incoerenza di fondo. Come è possibile che il convegno per eccellenza sul “fareassieme” non veda la collaborazione alla pari di utenti, familiari, operatori e cittadini? Coerentemente quindi, con la filosofia del nostro servizio, che crede profondamente nell’integrazione fra il sapere professionale degli operatori e il sapere acquisito dall’esperienza di utenti e familiari, quest’anno, utenti e familiari con le ragazze del servizio civile, hanno affiancato gli operatori in ogni singola fase di organizzazione del convegno, a partire dalla raccolta delle iscrizioni, alla preparazione delle cartellette, all’allestimento della sala, alla gestione della segreteria, alla formazione del coro...e molte altre ancora per arrivare, come potete ben vedere, alla conduzione del convegno.

ROSA VALER, Trento

Innanzitutto prima di fare le comunicazioni di servizio, io vi porto via due minuti. Sono sempre stata un utente che saliva su questo palco per raccontarsi; quest’anno invece sono qui per presentare altri amici che vengono a raccontarsi. Per me sono due emozioni molto forti, quindi cerco di presentarmi, perché è da ieri che sentite parlare di Rosa, in modo un po’ ironico, così, ho scritto due righe proprio perché sono emozionata. Sono Rosa Valer, assomiglio a una rosa sfiorita per vecchiaia, rompo e rido per vedere la vita rosea e vivere volando volontariamente verso realtà rassicuranti e rare. Vorrei volare come la rondine rapita dal vento.

FRANCA, *Rieti*

Se non ci fosse stato il male. Quale strada avrebbe preso la mia vita se non avessi sofferto al punto di morire e poi rinascere con grande forza e grande coraggio? Ho imparato a conoscermi ed avere più stima in me stessa. Ho conosciuto il dolore profondo che una malattia può dare a un essere umano. Ho visto mio figlio lacerarsi e annientarsi, vittima di un male che può diventare insostenibile. Sono stata costretta ad abituarci ad averlo diverso da come era; l'ho perso e ritrovato con fatica e rassegnazione. I giorni in cui tutto si muoveva e si muove intorno a me, il nascere e il crescere di una nuova vita, il fiorire di una donna con le sue insicurezze e paure, come le mie, ma con maggiore dose di coraggio e vitalità. Lo sfiorire e il morire dell'esistenza di mio padre, che nel suo ultimo periodo di vita mi ha resa consapevole di quanto lui fosse importante per me e di quanto gli volessi bene. Crescere con la sofferenza può inaridire il cuore. Essere compresi da qualcuno che ha la tua sofferenza risveglia i sentimenti e ti apre gli occhi ad una luce nuova. Intorno a me tutto mi dice che la vita è sorprendente, niente è scontato. Spero di vivere a lungo perché nei miei limiti, ho ancora molto da conoscere, imparare e fare. Franca.

STEFANO VIANELLO, *Venezia*

Buongiorno, sono Vianello Stefano. Sono un educatore del CSM di Venezia Palazzo Boldù. Dal 2003 è partito un gruppo di auto mutuo aiuto; all'inizio all'interno dello stesso Servizio, mentre da circa un anno e mezzo, abbiamo una nostra sede, anche se provvisoria, in una struttura esterna, dataci in concessione da uno dei quartieri di Venezia e quindi del comune di Venezia. Questa sede si trova in una zona molto bella di Venezia, per la precisione in un edificio chiamato Villa Groggia, e da qui il nome del gruppo di auto mutuo aiuto Villa Groggia. Io sono il facilitatore del gruppo. Dopo l'intervento ieri di Ron Coleman, mi sono sentito parte in causa come operatore, perché in effetti credo che in questi ultimi anni ci sia un grosso malessere, soprattutto da parte di quegli operatori che fino a poco tempo fa hanno cercato di dare un impulso diverso all'interno dei servizi. C'è una mancanza, dal punto di vista culturale credo, o una caduta di tipo culturale, che è spaventosa. Spesso mi trovo molto in difficoltà a parlare con alcuni miei colleghi proprio perché stanno subentrando una serie di dinamiche che fanno perdere un po' il senso della realtà delle cose, e di questa cosa a volte io mi vergogno. Mi crea un senso di rabbia e di frustrazione alternate in varie vicissitudini. Devo dire che il gruppo veramente mi dà molta forza, mi fa andare avanti, e devo ringraziarli e lo dico pubblicamente grazie. L'amore e l'amicizia sono i due temi da cui abbiamo preso spunto per il nostro intervento.

L'amore.

*Amare una persona è...
Averla senza possederla.
Dare il meglio di sé
senza pensare di ricevere.
Voler stare spesso con lei,
ma senza essere mossi dal bisogno
di alleviare la propria solitudine.
Temere di perderla,
ma senza essere gelosi.
Aver bisogno di lei,
ma senza dipendere.
Aiutarla, ma senza aspettarsi gratitudine.
Essere legati a lei,
pur essendo liberi.
Essere un tutt'uno con lei,
pur essendo se stessi.
Ma per riuscire in tutto ciò,
la cosa più importante da fare è...
accettarla così com'è,
senza pretendere che sia come si vorrebbe.*

ALESSANDRO MORETTI, Venezia

L'amico buono.

*Ho un amico che è venuto al mondo con l'animo buono.
Chi nasce con questo difetto non possiede malizia e di conseguenza non potrà mai essere un oculato amministratore dei suoi beni.
I veri buoni sono pronti a donare tutto e sempre, perciò con ogni probabilità, prima o poi si troveranno sul lastrico.
Un tempo, quando gli uomini erano meno cinici nei confronti del prossimo, i buoni venivano rispettati e forse anche compresi; oggi che nell'animo umano la cattiveria predomina incontrastata, il giudizio sulle persone di cuore che per troppa bontà hanno perso tutto, è quasi sempre negativo.
Fallito e buono a nulla sono gli aggettivi che accompagnano la loro esistenza.
Secondo chi esprime questi giudizi, anche San Francesco era un fallito, un folle di Dio.
Nessuno di questi giudici però ha il coraggio di uscire dal suo orticello e cerca di capire perché un uomo finisca in rovina.
Il nostro è un paese dove tutti danno consigli e tutti pensano di saper comporre una nazionale di calcio vittoriosa o un governo efficiente.
Pare che molti di questi geni della certezza se fossero stati al posto del mio amico, avrebbero saputo agire in maniera così sensata da evitare di perdere ciò che lui invece ha perduto.*

STEFANO VIANELLO , *Venezia*

L'amore.

Non cercare l'amore per ciò che può darti, ma per se stesso. Più aspetti dall'amore, meno ti dà, perché l'amore non è il vento che serve a far girare il mulino dei tuoi desideri, perché l'amore è. Quando hai l'amore, non pensare di avere tanto; l'amore non abita nel mondo del valore, non può valere tanto o valere poco, l'amore vale tutto o nulla, perché l'amore è. Quando ami non credere di avere trovato l'amore, l'amore non si può né trovare né perdere, perché l'amore non è una cosa, non è nelle cose, non è nella mente e nel cuore. Quando ami, accade perché sei tu capace di amare e ti viene spontaneo amare, senza sforzo alcuno, senza pensarci su. Ami e basta, senza scopo, senza interesse alcuno, perché l'amore è.

ALESSANDRO MORETTI, *Venezia*

Far scaturire la sorgente. Un essere umano è una parte del tutto che noi chiamiamo universo, una parte limitata nel tempo e nello spazio; sperimenta se stesso, i suoi pensieri e le sue sensazioni, come qualcosa di separato dal resto, una sorta di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una specie di prigione per noi, che ci limita i desideri personali e l'affetto per le poche persone che ci sono più vicine. Il nostro compito è di liberarci da questa prigione ampliando il cerchio della comprensione e della compassione, per abbracciare tutte le creature viventi e l'intera natura della sua bellezza.

STEFANO VIANELLO, *Venezia*

Abbiamo letto "L'amore" dello scrittore Omar Falworth, "L'amico buono" dello scrittore Mauro Corona e "L'amore, sconosciuto scrittore sentimentale" di Albert Einstein. Noi abbiamo preso spunto da questi grandi o piccoli personaggi, perché pensiamo siano cose che talvolta faticiamo a capire a fondo o diamo per scontato, non solo per quanto riguarda l'amore, ma anche per l'amicizia. Per cui, bisogna saper valorizzare queste cose, che spesso nella società di oggi sono difficili da assimilare e, nello stesso tempo, da conservare per il loro valore emotivo.

ALESSANDRO MORETTI, *Venezia*

Questa mattina presto ero molto infreddolito, avevo dormito poco e mi sentivo un po' triste. Venuto qui, a parte il caldo, ho trovato questa platea così sensibile, così premurosa, e penso che mi sto rilassando stando di fronte a un paio centinaia di persone e sto avendo l'esperienza opposta di chi si sente spaesato di fronte a un'assemblea così vasta. Mi sento a mio agio qui. Trovo che sia un luogo dove si produce uno star meglio. 'Parole ritrovate' sono anche parole che vengono dall'anima. Avrei voluto chiedere a Ron Coleman, se lui non fosse d'accordo, sul parlare un po' meno di mente, corpo, e quindi medicine, e parlare invece di anima

e psiche, intesa come animo del mondo, animo individuale, senza necessariamente andare a sbattere a Jung o Freud; però, questo mondo moderno, nel quale siamo spaesati, ci contrasta. Mi viene in mente una preghiera -da due anni ho scoperto un po' la religione della mia tradizione- *"com'è bello stare con i fratelli. Signore dammi la forza di vedere con i miei occhi i miei fratelli così come li vedi Tu"*. Con questo lancio un messaggio di speranza anche per chi sta scoprendo la religione, vuole accostarsi ad essa, oppure pensa che qualcosa della religione della nostra tradizione, possa servire anche a noi e anche a questo che facciamo qui. Grazie.

GABRIELLA BRESSAGLIA, *Treviso*

Siamo Gabriella Bressaglia e Claudia Zamburlini, operatori del Dipartimento di salute mentale di Treviso e stiamo lavorando su un progetto sperimentale di accoglienza familiare, partito nel 2002 circa. Accoglienza familiare, cioè utilizzo di altre famiglie, diverse da quella d'origine, che si rendono disponibili ad accogliere, per percorsi definiti nel tempo, persone con disagio psichiatrico. Per sensibilizzare sia gli operatori che il territorio a questa nuova progettualità, abbiamo organizzato un convegno in giugno di quest'anno. In questa occasione abbiamo costruito il video che verrà proiettato più tardi. Da marzo abbiamo costituito un gruppo di utenti che usufruiscono di questa opportunità, per dargli uno spazio di confronto sull'esperienza. Al convegno avrebbero dovuto presentare la loro esperienza, ma non si sentivano in grado di parlare, di esprimersi in pubblico, per cui abbiamo trovato una soluzione alternativa, così abbiamo optato per la soluzione video. Il gruppo è ancora abbastanza giovane, oggi portiamo l'esperienza noi operatori, ma ci auguriamo che il prossimo anno riescano, attraverso il percorso che realizzeranno, ad essere loro in prima persona a portare la loro esperienza.

CLAUDIA ZAMBURLINI, *Treviso*

Qualche impressione rispetto al fatto di essere operatore. Io sono una psicologa che ha lavorato sempre nei Centri di salute mentale e ancora prima nel vecchio residuo manicomiale. Mi occupo di questo progetto da quasi due anni e devo dire che è stato quasi un ripartire da capo, cioè un riscoprire un modo di lavorare completamente diverso, per due ragioni. Uno perché si lavora con famiglie che si rendono disponibili ad accogliere persone con questo tipo di problemi, e sono famiglie comuni, cioè marito, moglie, con i figli, che lavorano, che hanno la loro rete sociale e amicale; e quindi lavorare con delle persone che hanno una spinta motivazionale all'accettazione dell'altro, questo mi ha arricchito molto. L'altro aspetto è vedere come le persone che vengono accolte all'interno di questa nuova famiglia, riescano a fare dei passaggi emotivi ed evolutivi rispetto ai percorsi terapeutici e riabilitativi, che si fanno nei centri diurni, nelle comunità terapeutiche, in tempi che sembrano velocissimi. Su questo il nostro gruppo dello IESA, composto da cinque operatori, discute spesso: di come mai ci siano questi cambiamenti così veloci, così radicali e la risposta, che per il momento ci siamo dati, è che effettivamente l'affetto e la capacità di

entrare in gioco e di tirare fuori l'affettività, sia da parte della famiglia che accoglie che da parte della persona che viene inserita, è sicuramente lo strumento principale. Vediamo che in questo percorso di lavoro sull'affettività e sulla costruzione o ricostruzione dell'affettività delle persone, questo funziona. Un'indicazione per guardare il video: questo racconta alcune storie di percorsi in atto e di uno che si è concluso. Le persone che hanno voluto testimoniare parlano dei loro desideri, cioè di cosa, attraverso questo percorso riescono ad immaginarsi per il proprio futuro. Questa è un'altra cosa che spicca come una novità, insolita: cioè il fatto di potersi proiettare, attraverso dei desideri ed immaginare il proprio futuro con un'altra persona, nella propria casa e quindi di entrare a vivere a tutti gli effetti.

LUCIA DINETTI, *Livorno*

Buongiorno, mi chiamo Lucia Dinetti, di Spazio.com, questo è il nome del nostro gruppo di attività, da circa quattro anni. Spazio.com è una parte del Servizio di salute mentale di Livorno che si occupa di teatro, video, ombre, burattini e tutto quello che la nostra fantasia creativa incontra. Sono i medici e gli infermieri del Servizio che propongono agli aspiranti attori o artisti i corsi di Spazio.com. Viene proposta come occasione di vita: noi non pratichiamo arti-terapie, soltanto arte quando ne siamo capaci. Officina Off invece, nasce da un'esperienza del servizio, per poi rendersi indipendente come associazione. Spazio.com spesso collabora con l'associazione. Abbiamo fatto del diritto di cittadinanza la nostra bandiera, considerando che essa contiene i diritti, ma anche i doveri e le responsabilità, riconosciamo l'unicità di ogni individuo, il rispetto della dignità della persona, specialmente nei momenti di maggiore vulnerabilità, e la nostra responsabilità di fronte al mondo, alle cose della vita. Spazio.com è un'occasione per appropriarsi degli strumenti anche tecnici per esprimersi e creare. Noi siamo qui per raccontarci, per parlare della nostra comune esperienza, di una strada fatta insieme, ma soprattutto per intercambiare con voi. La nostra esperienza viene da lontano; se noi come gruppo ci conosciamo e lavoriamo insieme da qualche anno, altre persone prima di noi, molte delle quali oggi sono in Officina Off, hanno lavorato insieme. Il Servizio di salute mentale di Livorno, fin dal 1986, ha scelto di concentrarsi sulle occasioni di vita per far star meglio le persone, perché fosse superata la sofferenza attraverso la palestra della vita. L'idea dell'attività del teatro, che oggi continua con noi, è nata proprio dalla proposta di una ragazza in cura al servizio, che chiedeva di essere aiutata ad impegnarsi in una cosa che le sarebbe piaciuta molto. Un gruppo di operatori e utenti le diedero una mano, e lei a noi, se oggi siamo arrivati qui. Poi ci sono state feste di piazza, i video, gli spettacoli teatrali e quella che noi abbiamo chiamato off art. Si è cercato di rimanere al centro di tutte le attività della nostra città, con le nostre idee ed insieme agli altri. Ancora oggi siamo convinti che dire insieme, significhi ricercare rapporti con tutta la città. Noi non siamo e non vogliamo essere isole. La sede dove lavoriamo è bella, siamo contenti che l'Asl ce l'abbia messa a disposizione, però è fuori dalla città e la sera è raggiungibile solo con l'auto e non tutti ne hanno una: insomma, ci piacerebbe lavorare maggiormente nel cuore della città. Il valore di lavorare insieme e dello stare in gruppo, non sta

soltanto nel non essere soli, insieme è più facile definire un progetto e quindi sentirsi, pensarsi nel futuro. Uno dei primi lavori teatrali del gruppo negli anni passati si chiamava 'Isola isole'; io non c'ero allora, chi vi lavorò si definì il gruppo ciambella. La ciambella per noi toscani di mare è il salvagente: con un salvagente a portata di mano è più facile imparare a nuotare. Dal gruppo ciambella al gruppo dei cavalieri, nostro lavoro più recente, sono passati quasi quindici anni. Oggi non ci basta più nuotare, abbiamo voglia di avere chiara la direzione, che per noi è quella dell'emancipazione dei diritti. Così, mentre negli esercizi che facciamo, quelli di formazione attoriale, riscopriamo il nostro corpo, insieme ricerchiamo l'orma, la traccia che il nostro corpo, la nostra persona, lascia nel mondo. Domanda: "Tutto questo produce salute?" Sicuramente fa star bene!

ALESSANDRO MORETTI, *Livorno*

Buongiorno, io sono Alessandro. La mia vita non era di gruppo. Non ero portato a condividere le mie esperienze verso le altre persone. A me bastava assumermi le mie responsabilità se sbagliavo e di dare i miei meriti agli altri: volevo solo vivere dietro le quinte. Il mio disagio aumentava lentamente senza che mi rendessi conto di cosa stesse succedendo. Mi sono ritrovato a perdere il posto di lavoro perché non reggevo più lo stress e non ero più produttivo. Mi sono ritrovato ad entrare in un gruppo, lo Spazio.com, e ne faccio parte da quattro anni: così ho capito cosa vuol dire rispetto, ho imparato e a mettere tutto in fila. Tutto questo è successo a piccoli passi, molto piccoli. Adesso che riesco a trasmettere la mia esperienza a quelli che vengono dopo di me, ai nuovi allievi, standogli dietro, dandogli consigli e anche il cuore se possibile. Adesso che mi sono ritrovato, vedo il mio futuro di tutor, e quindi comincio ora ad essere un pochino produttivo. E' stato molto utile collaborare con le scuole, perché la scuola di teatro non è solo utile per ricalcare lo spazio scenico, ma anche nella società, per esprimersi. Abbiamo cercato di trasmettere cos'era il pregiudizio e cosa andava oltre: andare oltre al pregiudizio, all'estetica, ai vestiti. I ragazzi mi sembrano molto stressati, vedevano gli esami che erano vicini perché erano all'ultimo anno, vedevano il professore, vedevano una materia che poteva essere uno scoglio. Li abbiamo messi a loro agio come leggerezza e teatro. Forse siamo riusciti a dargli un attimo per rilassarsi. Adesso abbiamo deciso di passare una giornata all'aria aperta, non competitiva, di podismo e di caccia al tesoro. Questo ci è stato chiesto dai gestori di un bar che hanno collaborato con noi per un video per l'ultimo spettacolo che abbiamo fatto; loro hanno chiesto a noi e noi l'abbiamo proposto ad Officina off che è un'associazione culturale di cui fanno parte dei ragazzi con disagio psichico, e ad un circolo. Mi sento orgoglioso di questo; noi abbiamo chiesto la collaborazione di questi circoli, di queste associazioni, perché per noi è la prima volta che ci impegniamo in questa giornata all'aria aperta. Riuscire a esprimermi è molto importante perché tuttora se devo calarmi in un personaggio, calcare le tavole del palcoscenico mi riesce facile, ma se parlo con una persona per la prima volta inizio a balbettare, non riesco a guardarla negli occhi. Mi posso ritenere fortunato per essere un utente della psichiatria: sono quello che sta un pochino meglio. Ci sono dei ragazzi che vivono fuori dal mondo,

non si rendono neanche conto di cosa vuol dire. Adesso il mio obiettivo è certamente riuscire a ritrovare un posto di lavoro, ad esprimermi anche in una discussione banale come può essere di politica, calcio, a battermi per i diritti, a dire quello che penso, facendolo passare dal cervello fino alla bocca. È un mio diritto, questo è il coraggio! Grazie.

MARCO GABRIELLI, *Livorno*

Buongiorno a tutti, sono Gabrielli Marco. Quello di cui voglio parlarvi è l'esperienza con la compagnia di teatro Spazio.com. Circa due anni fa ero molto depresso ed una cosa ed un'altra sono finito al Frediani, Centro di salute mentale di Livorno. Dopo un po', quando stavo meglio, mi hanno indirizzato al gruppo teatro; ho conosciuto veri amici, mi sono capitate poi cose molto brutte ma loro mi hanno saputo tirare su. Il primo mio spettacolo, "I cavalieri". è durato un anno di lavoro, ma io sono entrato in compagnia solo verso la fine. Il tema dei cavalieri è stato tratto da veri scritti di autori importanti, Italo Calvino con 'Il Barone Rampante' e Giuliano Scabia con 'L'insurrezione dei segni'. Non sono state scelte casuali, come si suol dire, cavaliere è chi si pone un obiettivo e lo persegue con coraggio e determinazione. Ognuno nel proprio piccolo è un po' cavaliere, poiché nella vita anche per conquistare le piccole cose ci vuole coraggio. Fu richiesta e rappresentata a 'Effetto Venezia', una festa dell'estate livornese. Siamo una compagnia che ama stare con la gente. I nostri spettacoli vogliono dire sempre qualche cosa; si parla di pace, siamo contro il pregiudizio, per il diritto di cittadinanza riconosciuto a tutti, per l'uguaglianza ma difendiamo il valore della diversità. Se abbiamo uno spettacolo e vogliamo parlare di pace ci mettiamo un anno, ma alla fine ci si fa, siamo cavalieri. Abbiamo trasformato in video la rappresentazione teatrale dei cavalieri, lo abbiamo girato in un parco cittadino: abbiamo trasferito lo spazio scenico tra gli alberi nei campi di girasole, cercando di portare la nostra poesia; ma non voglio dirvi di più, vi invito ad andarlo a vedere nello spazio video. Grazie a tutti. Passo la parola a Federica che concluderà.

FEDERICA CHESI, *Livorno*

Sono Federica, buongiorno. Mi si è offerta quest'occasione ed eccomi qua. Ho sempre avuto passione per lo spettacolo sin da bambina, è cominciato così, con un carillon dove c'era una ballerina che girava e di lì è nato un bellissimo sogno rimasto nel cassetto. Sto facendo esperienza nel settore teatro da cinque mesi, pochissimo. Ho fatto uno spettacolo "Passaggi video. Teatro ed ombre." Il tema che abbiamo voluto affrontare è quello dell'essere uguali pur essendo tutti diversi. Nel lavoro dei burattini invece mi sono improvvisata clown per i bambini, ho inventato filastrocche ed è stato piacevole. Il mio collega Marco ha scritto un testo in vernacolo sulla falsa riga della storia di Dracula e presto ci metteremo al lavoro per questo evento. Io, invece, ho inventato la trama per un film poliziesco "Gioco sporco" che stiamo realizzando come cortometraggio con l'intenzione di partecipare ad

una rassegna. La storia dà l'impressione che il cattivo la faccia franca, mentre dopo tante peripezie viene preso e punito. Come avrete capito abbiamo tanti diversi progetti aperti, che tentiamo di concludere nei prossimi mesi. Si tratta di video, burattini e forse anche di una performance teatrale. Speriamo il prossimo anno di poter tornare qui a Trento a "Le Parole Ritrovate" e farvi assaggiare qualcosa di più delle nostre parole. Volevo che lo spettacolo fosse il mio futuro; sono soltanto all'inizio, ma spero di poter proseguire per questa strada, di mettere in fila le mie idee, la mia fantasia e con gli altri tante iniziative. Grazie a tutti per averci ascoltato e soprattutto per averci fatto conoscere le vostre belle esperienze. Buon proseguimento. Grazie mille.

SALVATORE D'AVINO, *Napoli*

Buongiorno, mi chiamo Salvatore D'Avino, frequento il centro da tre anni e voglio dire che mi trovo molto bene; faccio attività sportive e poi sto con gli altri ragazzi come me. Grazie.

RAFFAELE SCHISANO, *Napoli*

Schisano Raffaele, sono al Centro di Salute Mentale e mi trovo bene.

ANNA MARTUCCI, *Napoli*

Buongiorno sono Martucci Anna e frequento il Centro di Salute Mentale di Scampia. Sono un'utente, sposata con un figlio e sono anche nonna. Oltre a tutto questo ho avuto delle esperienze che non sono state positive ma negative, però ho trovato delle persone e ho beneficiato della loro comprensione, della loro capacità di ascoltarmi, di collocarmi in un posto, di fare cose che a me mi piacevano e che ho fatto volentieri.

MASSIMO FADDA, *Napoli*

Io sono Massimo Fadda, sono un operatore, un educatore per l'esattezza, sempre in Centro Maslo a Scampia; privato sociale, dentro l'istituzione. Innanzitutto ringrazio i ragazzi per la loro bella presentazione. Oltre che a presentarci, portiamo anche un cortometraggio. Nella presentazione noi siamo venuti anche come gruppo famiglia, nel pomeriggio se c'è l'occasione vorremmo un attimo anche con i familiari per raccontare. Presenterò il corto che in realtà è stata una cosa molto particolare per noi tutti perché quello che è partito era l'idea di creare qualcosa di nuovo, non solamente nel prodotto, ma anche negli aspetti, nel modo di muoversi, di fare, di girare. Di fare video ne avevamo fin sopra i capelli, cioè erano sempre cose molto spalmate, molto piatte. In realtà quello che è successo con la troupe esterna, che ci ha dato la possibilità di stimolarci e di vedere cose che noi non vede-

vamo, è stato creare un set cinematografico dentro il servizio. La tenuta dei ragazzi è stata formidabile; qualcuno come Salvatore si è buttato in piscina non so quante volte per ripetere la stessa scena. Però questa è stata una cosa che ci ha caricato, che ci ha fatto sentire strani: eravamo gli attori dentro una sceneggiatura. È stata una cosa molto forte che ci ha permesso di riguardarci nel grande schermo del teatro Verdi Salerno, in un festival del cinema internazionale del corto, presentando il nostro video come opera fuori concorso: ci ha dato delle belle emozioni! Il titolo è: "Non abbiamo trovato ancora nessun titolo a Scampia", verrà proiettato questo pomeriggio. Grazie dell'attenzione.

ELENA DE ROSA, Napoli

Io sono Elena De Rosa, psicologa presso il servizio di salute mentale di Scampia dove mi occupo prevalentemente di prevenzione. In questo momento in verità mi sento solo Elena, dato che è la prima volta che ci troviamo insieme. A Scampia c'è una forte stigmatizzazione e chi abita in quella zona è danneggiato profondamente. Io qui mi sento alla pari, siamo tutti uguali finalmente; in questi giorni è stato bello stare insieme. Ora è difficile raccontare la storia di cui volevo parlare all'inizio, cioè delle cose che faccio. Noi lavoriamo tutti nello stesso servizio, ma ci sono delle cose molto diverse; a volte, infatti, capita di lavorare a compartimenti stagni: i responsabili non sono d'accordo con le cose che si fanno o che qualcuno fa; è successo di fare cose al di fuori dell'orario di servizio, perché non strettamente legate all'ottica della direzione, di farle sia insieme che da sola. Sono quindici anni che lavoro là e mi sento di dire che ho lavorato alla salute mentale del territorio dentro il servizio, e anche fuori dal servizio, perché ho deciso, quasi da subito, che su un territorio come quello si poteva lavorare bene integrando gli aspetti della prevenzione con quelli della riabilitazione e della cura. Perché tante volte fare terapie dentro e lasciare le persone fuori, in un ambiente dove c'è disagio, povertà e isolamento, non è tanto utile.

Sono state fatte tantissime cose, quattordici progetti per la precisione - è così che si può lavorare fuori dalle "maglie istituzionali" - e questi hanno permesso di mantenere un centro ascolto territoriale per gli adolescenti ormai da dodici anni. L'idea nasce dall'importanza di lavorare prima che ci sia la manifestazione vera e propria dei problemi, con la libertà che le persone possano presentarsi in una situazione di grave difficoltà, e vedere prima che cosa si poteva fare. Sono così andata nelle scuole, nei gruppi del territorio, nelle chiese, nelle associazioni, nelle altre istituzioni. Ho fatto pure la psicologa, come diceva ieri Ron Coleman, che fa la matematica, ho fatto le statistiche, ho dovuto imparare a fare le torte, i grafici, però questa cosa è servita, perché poi bisogna raccontare quello che succede. Ho portato con me un sacco di parole delle persone che ho incontrato, centinaia e centinaia, però volevo, a questo punto, dire soltanto una cosa: in una di queste maledette torte che ho fatto con i ragazzi è venuta fuori una cosa che mi ha terrorizzato. Abbiamo chiesto ad alcuni gruppi di ragazzi quale fosse il loro sogno, lì sul territorio: ci è sembrato importante capire dove fosse diretto il loro sguardo, perché il problema del futuro è un problema serio in tutti i posti poveri del mondo sicuramente,

e anche qui a Scampia. Mi ha molto colpito le cose che emerse: i sogni sono tra i più vari, stare con la persona che amo, diventare vigile urbano, stare bene, vedere Manuela Arcuri nuda, avere un motorino, vedere mio padre..

Mi hanno colpito due cose -a parte quella di Manuela Arcuri-: una grossa percentuale ha risposto vedere invecchiare i propri genitori, e un'altra grande parte ha espresso il desiderio di non crescere dopo i diciotto anni. Questo è un sogno? Non crescere dopo i diciotto anni? Questo problema mi è sembrato veramente grave, allora ho continuato, anche se mi era stato chiesto di lasciar perdere questa cosa. Ieri Ron Coleman ha detto che bisogna essere un poco più coraggiosi e continuare a fare delle cose che ti dicono di non fare; io ho avuto grossi dubbi.

Ora il lavoro sta continuando: c'è il nostro spazio ascolto adolescenti, c'è un gruppo di sostegno alla genitorialità per le mamme del quartiere da tre anni. Queste madri sono sole, hanno perso il marito, hanno figli adolescenti, e hanno bisogno di essere sostenute.

Con questo concludo, faccio tanti auguri a tutti e questo lavoro sulla speranza penso sia la cosa più importante, non dobbiamo rassegnarci.

GIULIANA ZANDA, *Guspini, Medio Campidano*

Buongiorno a tutti io mi chiamo Giuliana Zanda e vengo dalla Sardegna; siamo senza parole. Per noi è la prima volta a questo convegno e siamo rimasti veramente senza parole perché per noi è una novità. Noi facciamo parte del gruppo di auto mutuo aiuto del Medio Campidano dove, da pochi mesi, abbiamo formato un'associazione di gruppi di auto mutuo aiuto. Conosciamo l'auto mutuo aiuto da quattro anni in quanto il responsabile del nostro centro di salute mentale ci ha fatto conoscere questa realtà. A Guspini abbiamo un gruppo di auto mutuo aiuto formato da familiari e utenti che col tempo si è trasformato, grazie a un laboratorio finalizzato a farci conoscere nel territorio, partecipando a varie manifestazioni del paese, facendo un seminario per coinvolgere i cittadini nella cultura dell'auto mutuo aiuto. In Sardegna c'è un po' di diffidenza, perché siamo un popolo chiuso, abbiamo difficoltà ad esprimere i nostri sentimenti, i nostri problemi, e a maggior ragione a parlarne apertamente con degli sconosciuti, perché quando si entra a partecipare a un gruppo ci si trova di fronte a delle persone sconosciute.

Ci tenevamo molto a venire qui a Trento per conoscere "le parole ritrovate". Inoltre, abbiamo portato un video fotografico e musicale, proprio perché il gruppo voleva salutarvi con le loro cose, i loro lavori e le foto. Speriamo di rivederci l'anno prossimo e di portare qualcosa di più, più parole e più fatti anche. Vi ringrazio per l'attenzione.

ANNARITA PISCHEDDA, *Villaciro, Cagliari*

Buongiorno, io sono Annarita e faccio parte del gruppo AMA di Villaciro, un paese in provincia di Cagliari. Per me è un sogno essere qui come referente del gruppo di Villaciro ed anche essere nel direttivo dell'associazione Gamma, in quanto io sono stata un'utente del servizio di igiene mentale di Salluri per lunghi anni, un'utente

senza speranze; poi, all'improvviso non so cosa sia successo, è scattata una scintilla e Annarita è tornata ad essere la persona di prima, anzi forse migliore. Per cui ora, oltre a essere la referente del gruppo di auto mutuo aiuto, mi sento sempre come un'utente, nel senso che so di avere sempre tutti attorno a me, a partire dal dottor Contu, che è il dirigente del servizio sanitario di salute mentale di Salluri e tutti i collaboratori, gli infermieri che mi sono stati sempre vicini. Non la vivo come una protezione, perché adesso io, per il mio gruppo, senza nessuna presunzione, sono un aiuto. Il giorno che il mio psichiatra mi ha dimesso, mi ha detto "Annarita tu sei dimessa nel senso che non fai più parte del nostro Dipartimento come paziente, sei il nostro orgoglio, ora diventerai la guida di questi gruppi che dovranno nascere" e per me questo è un sogno di cui sono orgogliosa io, i miei figli, tutti quelli che mi hanno conosciuto, mio marito e tutti. Vi ringrazio. Buongiorno.

GIULIA CARTA, *Guspini, Medio Campidano*

Mi chiamo Giulia, faccio parte del gruppo di Guspini Insieme da circa tre anni, sono un utente e familiare. Mio figlio ha avuto problemi e aiutandolo e supportandolo sono caduta in depressione. Ho creduto nella medicina: le cure aiutano a modificare i pensieri e anche i modi di fare. Mi è piaciuto molto saper rischiare (il rischio è fatto anche di prendere l'aereo per riuscire a venire qua) e mi piace anche aiutare anche le persone, andandole a trovarle a casa anche nei momenti più difficili. Ho fatto dei corsi di formazione a cui c'era, il primo, anche il dottor Renzo De Stefani, che dormiva sempre, ma oggi vedo che è abbastanza sveglio. Comunque, ho sentito molte persone coraggiose che hanno espresso anche quello che penso io: saper ascoltare e stare vicini alle persone che hanno bisogno.

Volevo aggiungere solo un'altra cosa: siamo venute con un bagaglio molto vuoto, andremo via con un bagaglio pieno. Grazie.

CHRISTIAN PETERMAIER, *Salorno, Bolzano*

Io sono Christian Petermaier di San Giacomo, Bolzano e sono venuto qua per raccontare la mia storia, come è andata in quegli anni dove stavo ancora bene. Iniziai a bere molto giovane verso i 16-17 anni; nel 1983 a 25 anni mi sposai, viaggio di nozze a Stoccarda, stavo già un po' male e ho bevuto una damigiana di vino; per tre giorni sono stato ubriaco e mia moglie doveva spogliarmi e mettermi a letto, non ho dormito e non riuscivo più a guidare. Durante i due anni di matrimonio ho bevuto spesso e stavo spesso a letto. Mia moglie mi ha portato dal dottore e ho iniziato a prendere psicofarmaci. Mi hanno fatto una puntura e portato alla clinica universitaria di Innsbruck per un mese circa. Lì ho fatto qualche lavoretto con la ceramica. Sentivo delle voci. Veniva a trovarmi mia moglie e gli amici con le moto. Una volta tornato a casa, stavo spesso a letto e non ho più lavorato la campagna. Cercavo lavoro ma non trovavo niente, finché ho trovato un'occupazione a mettere tegole sul tetto della chiesa ad Alessandria. Sono rimasto circa un mese, sono andato via perché era troppo. Facevo piccoli lavori a casa, però mi sembrava tutto stra-

no ed ero pieno di paure. Vedevo vermi e volevo stare solo in camera. Mia moglie mi ha portato a Merano, dove facevo terapia di gruppo senza terapie farmacologiche. Sono rimasto tre o quattro settimane. Quando sono tornato dopo un po' mia moglie mi ha lasciato e sono rimasto con la zia.

Dopo qualche mese un mio amico mi ha presentato una ragazza e ci siamo fidanzati. Intanto continuavo a bere e non stavo bene: avevo paura di morire. Stavamo a letto tutto il giorno senza mangiare e bevevamo tutti e due ed inoltre prendevo botte dai suoi amici. Un giorno con la maschera antigas sono andato a piedi da Bolzano città a San Giacomo, circa cinque chilometri, perché mi sembrava ci fosse una brutta aria. Sono poi stato tutta una notte in cantina, ho buttato via i vestiti e sono corso nudo in campagna. Un'altra volta, con la maschera antiveleno, dalla campagna sono andato in macchina a Bolzano al caffè centrale, ho minacciato un barista con una pistola dicendogli "mi dai da bere o ti sparo"; e fuori dal bar ho sparato alcuni colpi per aria. È venuta la polizia e mi ha portato prima in carcere e poi in ospedale; mi hanno dimesso dopo due o tre settimane. Ho preso il flobert, fucile senza pallottole, e con il trattore sono andato in città per spaventare un mio amico. In quell'occasione la polizia mi ha tolto il fucile, messo le manette e portato in carcere tre giorni; dietro cauzione di 500.000 £ sono stato rilasciato.

A casa ho fatto piccoli lavori insieme alla zia. Per un po' è andata bene, ma dopo bevevo tre quattro litri di vino al giorno. Ho rubato dei soldi alla mamma e anche delle medagliette al papà; insomma diventavo un ladro per comprarmi il bere o le sigarette.

Finché abitavo a San Giacomo andava abbastanza bene; poi il papà ha portato libri e altre cose a Bolzano e poi si è trasferito anche lui. A casa mi rinchiudeva e mi sgridava perché avevo la radio troppo alta; ha perfino tagliato il filo. Una volta mi ha rincorso, mi ha preso e me ne ha date tante, dandomi pedate e rompendomi le costole. Da quella volta casa di San Giacomo per me è come stregata e non ci voglio più andare. Dopo che mio padre mi ha picchiato, ho chiamato il 118 e mi hanno ricoverato.

Dopo quel periodo a casa è andata malissimo e mi sentivo perso, senza amici, senza un posto dove andare. L'unico posto dove andare per me era la chiesa. Lì una signora e un ragazzino mi hanno dato la forza di tornare a casa e la mamma, da quel periodo in poi, mi ha sempre aiutato.

Sono stato ricoverato in SPDC e da lì inviato al CRP di Salorno. Da quando sono lì non ho più bevuto, e se bevevo non potevo più uscire. Ho iniziato a lavorare al laboratorio di falegnameria e a quello creativo; è un po' dura, però dopo è bello rilassarsi, andare in bici, curare gli uccellini, andare in gita, ascoltare la radio e cosa che mi ha aiutato molto, suonare il flauto. Vado ogni giovedì a trovare la mamma, da solo con il treno e anche con il papà i rapporti sono migliorati, anzi qualche volta mi fa anche un po' pena. Ho ripreso i contatti con degli amici e anche con la mia ex moglie che ogni tanto viene a trovarmi.

Più o meno una volta al mese arrivano dei ragazzi con i cani per la pet-therapy. Io amo molto i cani perché sono i migliori amici dell'uomo; quando abbaiano riesco a capire se mi vogliono bene e se mi accettano come padrone. Quando ritornano mi accolgono e mi riconoscono. Ho conosciuto diverse persone simpatiche; soprattutto Hernst e Reinhard sono diventati miei amici. Vado a passeggio e in bicicletta quasi tutti i giorni e il male alle gambe, che ho da quando sono arriva-

to, lo sento meno e solo quando mi alzo la mattina. Da alcuni giorni abito in un appartamento a Salorno assieme ai miei amici Gunther e Hernst. La badante è molto simpatica ed ho una cameretta tutta per me. Continuo a venire a lavorare nei laboratori del centro: mi fa piacere vedere gli operatori dei laboratori la mattina, anche se spesso il lavoro è molto faticoso.

Io per il momento sto molto bene come spero stiate anche voi. Grazie.

CRISTIANO TARDITO, *Cengio, Savona*

Io sono Cristiano Tardito e sono un utente del gruppo di auto aiuto di Altare, provincia di Savona. Volevo pubblicizzare un'iniziativa. Mesi fa con la facilitatrice del nostro gruppo, la psicologa Francesca Bonorino, un mio amico e alcuni altri partecipanti, abbiamo deciso di fare una pubblicazione, di carattere psicologico - psichiatrico, sul disagio psicosociale, attraverso la stesura di alcuni articoli. Subito ci eravamo orientati verso una rivista, però poi ci hanno detto che erano necessarie una serie di cose, tra cui un giornalista professionista e allora abbiamo deciso di fare solo una collana di libri. Si tratterebbe del disagio, vari temi: l'uso e abuso della farmacoterapia, la psicoterapia e i rapporti con l'esterno e con la società. Vorremmo coinvolgere varie figure professionali, psichiatri, psicologi, assistenti sociali, infermieri, educatori e non professionali, familiari, amici e interessati.

Questo foglio è presente nel banchetto dove sono in vendita i libri di Ron Coleman.

AMICI ARGENTINI

Bene, buongiorno a tutti. Ringraziamo per questa opportunità di condividere la nostra musica con voi: siamo un psicologo e una psichiatra e faremo due pezzi; speriamo che vi piaccia. Grazie. Ci vediamo a Buenos Aires.

PIERGIANNI BURREDDU, *Trento*

L'avrei voluta comporre io questa canzone perché racconta la diversità e l'illusione di persone che vorrebbero cambiare la loro immagine, ma non buttano via la maschera che indossano. La canzone è di Luciano Ligabue e s'intitola "Quella che non sei". Possiamo cantarla insieme se qualcuno la conosce.

Adesso un fuori programma, una canzone, totalmente improvvisata, dedicata alla storia di una ragazza che ha avuto un figlio e per la quale io mi ero preso una cotta. Mi chiesi come mai non aveva scelto me, che ero un ragazzo, prima della depressione, con degli ottimi voti a scuola e che mi sentivo perfetto, con la mia educazione cattolica, dei genitori rigidi. Questa canzone si chiama "Benvenuto" ed è la storia di un bambino non voluto.

Questa invece s'intitola "E' solo chimica" ed è stata scritta in un periodo in cui facevo il cabarettista, mi piaceva far ridere e trovavo nel dolore una modo per reagire.

CHIARA BUCCELLA, *Trento*

Buongiorno a tutti. Io faccio parte della redazione di *Liberalamente*, questo giornalino che viene pubblicato ogni tre mesi. Stiamo raccogliendo le sottoscrizioni per potervi spedire, ogni anno, quattro numeri di *Liberalamente*, che è il giornalino del centro di salute mentale di Trento, che si occupa del fareassieme. Venite, iscrivetevi, vi aspettiamo e vi ringrazio tanto, anche le persone che l'hanno già fatto oggi. Buona giornata e buona continuazione.

PIERO SAMBROTTA, *Prato*

Mi chiamo Piero, sono un insegnante di educazione fisica e opero a Prato. Tra l'altro sono uno dei soci fondatori della polisportiva Aurora, nata nel '94. Lavoro per un associazione - fondazione che si occupa di sport - per fortuna, negli ultimi anni, abbiamo attivato dei progetti legati alla salute mentale mirati alla ricerca di forme lavoro per soggetti deboli. Il campo di intervento di questi lavori è legato soprattutto alla tutela ambientale, come la ripulitura dei sentieri, e a tutto quello che c'è intorno alla montagna nella nostra provincia. Affiancato a questo, in minima parte, stiamo attivando un settore più agricolo di raccolta di olivi, quindi poi produrremo e venderemo l'olio. Questo prodotto si chiamerà "olio di gomito", e questo è già indicativo. Ripensando alle tappe del percorso che mi ha portato, 12 anni fa, ad iniziare un intervento di attività motoria come esterno in un centro diurno, mi vengono da fare alcune considerazioni, che potrebbero probabilmente essere comuni anche ad altre figure che ruotano intorno alla risorsa e non al problema del disagio. La prima riflessione è legata proprio alle mansioni, al cosa fare. Mi sembra che rimanere dentro i tecnicismi professionali voglia dire difendersi, creare barriere, divisioni, tutto quello di cui non ha bisogno la salute propria e quella degli altri. Per questo ho cercato di allargare la visione del ruolo, anche se questo mi ha portato a chiedermi se, durante gli anni, non avessi forse cambiato lavoro senza accorgermene, non riconoscendomi più nello stare tra le mura di una palestra o in un campo sportivo.

Adesso posso rispondere che non ho cambiato niente, ma ho semplicemente attivato una serie di processi personali che hanno ampliato la visione dal dentro al fuori, un po' come se si fosse chiuso un manicomio interno diciamo, personale, con tutte le crisi e con ciò che questo comporta. Il continuo mettersi in discussione facilita l'aprirsi a nuovi percorsi e ci obbliga anche a scelte difficili, consapevoli che solo la condivisione comune di progetti ci sostiene nel proseguire una strada che secondo me è sicuramente di eversione, se si intendono le persone verso il cambiamento, e di evasione, fuggire da luoghi chiusi. Trasformare il saper fare comune e la ricerca di salute porta benessere, non solo ai fruitori dei nostri progetti, ma anche all'area di appartenenza di ciascuno, sia che siano associazioni, aziende private, istituzioni, ai singoli, in una parola unica ai territori. Il territorio non è un'astrazione, ha nome e cognome e non aspetta altro di essere coinvolto; ma per farlo dobbiamo uscire fuori dai luoghi cosiddetti di cura che invece non sono altro che di controllo. Esploriamo invece quotidianamente e con caparbietà le infinite risorse

che ci sono più vicine. In questo sviluppo esistono momenti che prevedono il coinvolgimento di nuovi attori e nuovi alleati; in questo modo le figure deputate al rapporto iniziale, infermieri, educatori, eccetera, escono da un isolamento istituzionale, trovano nuove risorse e motivazione nel loro lavoro. L'esempio della mia città è abbastanza significativo. La Polisportiva Aurora in questi dodici anni ha lavorato parecchio e attualmente ha 200 soci, di cui circa la metà provengono dal problema del disagio; si occupa di tempo libero e di lavoro, organizza eventi culturali e sportivi di cui la città non può più fare a meno. La maggior parte delle persone coinvolte nel sostenere i progetti sono volontari, familiari, liberi cittadini; tutto questo probabilmente rimanendo dentro i circuiti dei Dipartimenti non sarebbe successo. Per questo preferisco che non si parli solo di salute mentale ma di salute della persona, perché i nostri utenti iniziano un percorso fatto di diritti e doveri paritetico a qualsiasi altro cittadino, e i benefici sono fruibili per tutti questi processi. Nello specifico se ci fossimo fermati al solo obiettivo del benessere fisico, organizzando una polisportiva come ce ne sono tante, con tornei e quant'altro, avremmo riprodotto un altro servizio: quindi non è solo il luogo che istituzionalizza, ma sono le pratiche che si attuano a determinare il cambiamento. Per questo il percorso da intraprendere è sempre in continuo movimento. Si è detto che siamo partiti da un'attività motoria dentro il centro diurno per poi andarne fuori; da monosportiva a polisportiva; da occuparsi di solo sport ad inserire attività legate all'ambiente, alla musica; da progetti locali con quartieri, comuni e provincia ad arrivare a progettazione europea; da fruitore di impianti a gestore di impianti; da favorire lavoro remunerato per i soci a forme anche di impresa autonoma. In parole povere nella nostra città il nostro movimento è conosciuto a tutti i livelli (e certamente non per i risultati sportivi) per la presenza continua nel tessuto sociale.

Per attuare questo ci vogliono forze sempre vive, inserire nei progetti soci volontari, familiari in un coinvolgimento attivo che significa lavorare sul territorio a 360 gradi. In tutto questo movimento, nella mia associazione Crida, che vuol dire Centro Riabilitazione Diverse Abilità e quando è nata aveva soltanto un settore sportivo e uno sanitario, oggi è costretta a inserire nello statuto anche un settore legato alla salute mentale. In questa associazione percepiscono un piccolo reddito per prestazioni lavoro circa una quindicina di persone, esterni a tutti i circuiti sanitari, anche se teniamo i rapporti con il Dipartimento in quanto gli inserimenti vengono discussi con loro. Le commesse per trovare questi redditi sono commesse sia private che pubbliche, e quindi c'è una continua ricerca di finanziamenti. Adesso una decina di persone dell'associazione ha iniziato un corso di formazione finanziato dalla regione con l'obiettivo e scopo di creare un'impresa autonoma, che non sarà una cooperativa di tipo B per scelta nostra. In questi giorni si è concluso anche un progetto che ha visto collaborare in rete più enti e associazioni per la realizzazione di una grande ipovia, con la caratteristica di rivolgersi a persone anche non vedenti. In questo progetto hanno collaborato soci della polisportiva e persone che lavoravano nel progetto dei sentieri. In questi percorsi quindi il sostegno non è più rivolto al singolo, ma è indirizzato a favorire la ricerca di commesse di lavoro per la nuova impresa nascente. Anche questo secondo me deve essere parte integrante del bagaglio professionale degli operatori che intervengono nel campo della salute. Per attivare questi processi chi è stato inserito possedeva sufficienti abilità per in-

traprendere un percorso lavoro e quindi c'è stata una scelta. I contatti di presentazione e verifica che io ho con il Dipartimento si sono attivati esclusivamente con educatori e infermieri; con le figure invece medicali, i rapporti si sono interrotti a uno stato iniziale perché non servivano ad agevolare questo progetto. Se il loro ruolo deve rimanere nello stretto ambito medico, nel delegare e nei processi di salute mentale, mi sembra che si stiano sottraendo; oppure inserirsi nel territorio non lo ritengono necessario. D'altro canto gli attori che intervengono in un progetto simile aumentano, perché il territorio lo dimostra con le sue risposte. Anche il rapporto con i familiari assume una diversa valenza; in passato abbiamo assistito all'equazione utenti e familiari raccapricciante, in analisi e controanalisi che tendevano sempre più alle divisioni nette tra i ruoli, tra malato e sano, tra dentro e fuori; senza i familiari molti progetti nostri a Prato non si sarebbero potuti realizzare. Mi sembra che per concludere si possa auspicare una piena condivisione e un approccio globale della salute, solo se allarghiamo le reti territoriali, affrontando il disagio di qualsiasi natura sia, le nostre città ne sono piene. Questo quindi riguarderà sempre di più la società con i suoi cittadini e non soltanto i singoli o chi ne è deputato nello specifico da un contratto di lavoro. Grazie. Lascerei la parola a Massimo.

MASSIMO GOTI, *Prato*

Io sono Goti Massimo e sono socio della Polisportiva Aurora, fondatore e capitano. Lavoro nel progetto dei sentieri e ora sto bene proprio grazie a questo. Fa bene il calcio e lo sport in generale; per quello che mi interessa il lavoro o cos'altro è già risolto. Dato che vengo da alcune esperienze lavorative brutte, mi sono trovato a lavorare, grazie a questi ragazzi della polisportiva Aurora, in un ostello a Prato, che è diverso da lavorare in fabbrica o fare altri lavori pesanti, con i quali lavoravo addirittura 10-12 ore al giorno. Purtroppo le possibilità erano quelle che erano, ma non ce la facevo più a lavorare tutte quelle ore. Così mi sono trovato a uscire da una foresta e trovarmi a fare tutta un'altra specie di lavoro, più leggero insomma; è già sette anni che lo faccio e mi trovo bene. Grazie.

ORESTE CUBELLIS, *Prato*

Io sono Oreste Cubellis e sono nella polisportiva Aurora dal '98. Mi sono trovato molto bene perché, grazie a Luciano, per la prima volta sono riuscito ad andare in questi posti da solo senza il mio babbo.

Io sono Carlo Bonechi e sono un familiare. Mi sono emozionato, talvolta mi succede ma, ascoltare questi ragazzi, ascoltare tutto il discorso presentato anche prima del nostro, di persone che si ritrovano assieme, che cercano di lavorare per migliorare le condizioni dei nostri cari è una cosa molto importante e questo mi emoziona e mi fa apparire il magone. Vivere da familiari in una situazione con ragazzi seguiti dal servizio di salute mentale in casa è molto difficile; stigma, pregiudizio e poi l'isolamento, il perdere relazioni sociali. Ho detto a Vittorio di non piangersi più addosso, di tirare fuori le unghie, di pretendere il fatto che i nostri familiari debbano essere curati nelle migliori delle maniere. Allora, dobbiamo metterci assieme, fare assieme per migliorare la salute, perché l'isolarsi, lo stare separati operatori, familiari, persona che soffre, non serve a niente: dobbiamo insieme costruire dei percorsi per recuperare questi ragazzi. Io da quattro anni faccio parte della polisportiva Aurora, faccio parte dell'Anpis. Vi devo dire anche che mio figlio, purtroppo non partecipa alle attività dell'associazione Aurora. E tutto quello che diceva prima l'amico Piero, è avvenuto perché noi abbiamo fatto l'associazione, abbiamo cercato di contaminare il territorio, abbiamo cercato di far capire agli enti locali, alle altre associazioni, a tutti, quanto è importante attraverso il lavoro e lo sport, portar fuori da una situazione questi ragazzi che soffrono. Noi come polisportiva Aurora stiamo lavorando da tre anni a un progetto europeo, il progetto Leonardo assieme all'Anpis. Andremo così a discutere in Europa – cinque nazioni tra cui Francia, Germania e Belgio - di buone pratiche che sono legate allo sport, visto come un momento d'integrazione, non come fine per vincere, ma come mezzo. Dopo un anno possiamo dire che noi come associazione Aurora, come familiari, siamo riusciti a fare una nuova associazione di utenti che si chiama 'Nuove Idee' e qui accanto c'è il presidente. Con questa associazione si cerca di fornire un sostegno al percorso lavorativo dei nostri ragazzi. Io parlo agli operatori: i familiari sono una cosa importante, perché al di là di tutto, i ragazzi vivono in famiglia e i saperi dei familiari sono importanti. Incontriamoci, cerchiamo di discutere tra noi su quali sono le cose migliori da poter fare per far star meglio questi ragazzi, perché per loro e per noi la cura è un diritto. Allora, si parla tanto di buone pratiche, si parla tanto di discorsi fra pari, poi ritorni sul tuo territorio e ci sono chiusure complete. Questo non va bene, non credo sia facile arrivare a far cambiare un discorso di mentalità, però stiamo cercando di farlo, e speriamo di riuscirci, grazie.

DAVIDE VALLEFUOCO, Trieste

Io sono Davide, vengo da Trieste e parlo di un gruppo che si chiama Gruppo giovane. Siamo un gruppo di amici e la nostra amicizia è nata in un mondo molto particolare: le nostre vite si sono intrecciate quando l'istinto di solito porta a dividere, nel momento del bisogno, di malattia, momento dove la solitudine di solito fa da padrona e non ci si aspetterebbe di venire introdotti in un gruppo di persone che, senza difficoltà, ti accetta e ti rende da subito parte attiva di una realtà che non conosci. Questo gruppo ha un nome, Gruppo giovane, giovani non per l'età scritta su un documento, ma per la freschezza delle idee sempre in movimento. Il nostro posto di ritrovo ufficiale è il salone di un Centro di salute mentale di Trieste. Ogni martedì pomeriggio ci incontriamo per chiacchierare del più e del meno, di solito iniziamo con un buon caffè e qualche dolcetto, un momento conviviale che non può mancare, poi l'argomento di discussione viene da sé, con naturalezza, e tutti partecipano perché ognuno di noi ha qualcosa da dire, un sacco da vuotare, una buona parola da dare, un semplice sorriso. La voglia di stare insieme è grande, va oltre le mura istituzionali, va oltre le ore in cui il sole splende, quindi all'utilità delle discussioni del martedì uniamo il dilettevole dell'organizzazione di una serata in riva al mare, una cena in compagnia, di una gita di uno o più giorni, cose semplici, la fantasia non manca, non è mai mancata, ora abbiamo la possibilità di condividerla e realizzarla, tutti insieme. Condividere non solo la voglia di fare, ma anche la sofferenza, perché la malattia, la crisi ne porta tanta e poterlo mostrare, e poter essere se stessi e comunque accettati e sostenuti proprio quando quello che si è ci spaventa, o fa spavento. Ed è proprio in questi frangenti che lo stare insieme è la chiave di tutto, e la forza del nostro gruppo, la stessa forza che ritroviamo in noi stessi, nello stare insieme riusciamo a diffonderla agli altri. Far parte del Gruppo giovane, trovarsi il martedì al Centro ha fatto sì che riuscissimo a vivere in un modo nostro questo luogo, non più legato solamente al ricordo di momenti difficili, ma di risate, foto, giochi, saluti, sorrisi, momenti positivi di socializzazione, di confronto e di condivisione. Ci ha permesso di essere protagonisti nell'utilizzo di una struttura, di raggiungimento di obiettivi comuni, di essere la parte attiva nei processi di miglioramento, di guarigione, di percorrere insieme una strada che speriamo ci porti lontano.

SARA BRADASSI, Trieste

Buongiorno a tutti, io mi chiamo Sara e sono un operatrice del Centro di Trieste di cui parlava Davide, seguo il Gruppo giovani e vi porto la mia testimonianza. Il Gruppo giovani di Trieste è nato in un momento di riorganizzazione del lavoro terapeutico del Centro. All'inizio senza obiettivi specifici, semplicemente per socializzare, per aumentare la possibilità di condividere le esperienze, il confronto e lo scambio; il nostro gruppo è nato così, senza pretese, con noi operatori che un po' trascinavamo le persone a partecipare. Poi con il tempo si è visto che l'appuntamento del martedì pomeriggio era sempre più gettonato, sempre più frequentato. Si è visto che l'autonomia del gruppo stesso stava aumentando, tanto da

far diminuire l'importanza della presenza fissa e fisica di noi operatori. Non siamo più noi a dover rilanciare idee del fare e dello stare assieme, è il gruppo stesso a trascinarci nelle realizzazioni delle loro attività. L'aumentare delle capacità del gruppo di parlare, di raccontarsi, di condividere obiettivi comuni, di organizzarsi il tempo libero, di prendersi cura degli altri, di veder crescere l'autonomia di ogni partecipante del gruppo, ci ha dato tanto, e ci continua a dare tanto, è un po' la nostra ricarica: la ricarica è l'entusiasmo che vediamo negli occhi degli altri, nello semplice stare insieme.

ELIANA MORTL, Trieste

Io sono Eliana, faccio parte anch'io del gruppo giovani e sono un'operatrice del Centro di salute mentale. Generalmente i progetti nascono da una lettura dei bisogni di un determinato contesto. Chi attua il progetto pensa sia all'obiettivo che alla strategia per attuarlo, ebbene noi no: noi abbiamo letto il bisogno di socializzazione nelle persone che frequentano il servizio e senza nessun obiettivo prefissato ci siamo uniti ed insieme abbiamo iniziato a parlare dell'obiettivo da porci. Principalmente ci siamo accontentati del piacere di stare assieme, di fare delle cose che ci coinvolgessero, e allora, all'interno di questo gruppo, il parlare, il guardarsi, l'affettività, l'esserci al di fuori dei ruoli istituzionali, è un mondo nuovo che ci ha fatto capire che valorizzando l'altro valorizziamo anche la nostra attività, che la persona più abile in quel momento nel sostenere la persona che è più sofferente valorizza anche se stesso, assumendosi la responsabilità nella vicinanza reciproca e l'altro si sente sostenuto, e questo gli permette di condividere anche la sofferenza e di sentirla quindi meno gravosa. Ci siamo proposti di non assumere la responsabilità del potere come operatori nei confronti delle persone, ma cedere potere e spazi reali ai fruitori del servizio, stimolando la crescita di nuovi spazi sociali permettendo la partecipazione attiva delle persone; in questo contesto abbiamo utilizzato le altre attività costruite all'interno del servizio dal corso di cucina al gruppo di chitarra, alle varie attività sportive come il corso di vela e la pallavolo. Negli ultimi convegni invece abbiamo parlato di diritti, da quello di avere la possibilità di accedere a tutte le risorse del servizio, al parlare con e a favore di altri utenti, di partecipare alla pianificazione dei servizi. Per il diritto attivo dei cittadini, noi ci auspichiamo che questo convegno diventi una risorsa per tutti i componenti del nostro gruppo, per mettersi in rete con altre persone che stanno vivendo la nostra esperienza e per riuscire a ritrovare insieme le parole per facilitarci un percorso di vita e per trovare nuove idee. Grazie.

CARLO CARLIN, Trieste

Buongiorno, sono Carlo di Trieste, faccio parte del gruppo giovani. Sono uno dei vecchi partecipanti del gruppo. Partecipo alle attività sportive che insieme al gruppo abbiamo realizzato. Vi porto la mia testimonianza dell'ultima esperienza: "La Barcolana", regata storica di Trieste. Insieme a un equipaggio professionista, ci

siamo allenati, abbiamo allestito insieme il famoso moro di Venezia, messo a disposizione grazie al Dipartimento di salute mentale e la provincia di Trieste. L'allenamento intensivo è durato una settimana, abbiamo realizzato tutti insieme lo stand che riportava il nostro motto: "Contro lo stigma e il pregiudizio". Domenica però siamo stati ripagati di tutto, per le nostre fatiche, siamo arrivati ventemila su 1800 partecipanti, condividendo un'esperienza unica e indimenticabile. Grazie, ciao!

BRUNO OPATI, Trieste

Buongiorno, io sono Bruno, volontario della Polisportiva del Centro di Trieste. Faccio questa attività come esperienza di vita. Io avevo un figlio, quindi per rimediare alla mia sofferenza cerco di essere utile agli altri. Nella Polisportiva mi occupo di calcio: gestire l'impianto, i contatti e soprattutto di creare attraverso lo sport momenti di aggregazione, di amicizia, affinché questi ragazzi, partendo dal gruppo della squadra poi si frequentano anche fuori dallo spogliatoio. Tra l'altro facciamo un po' di difficoltà ora a fare gli allenamenti, perché chiacchierano tra di loro, si fanno tutti la doccia, quando magari tre quarti di loro non si facevano neanche la doccia prima. Oggi, l'amicizia ha portato a fare tante cose e quindi si organizzano poi nella loro vita fuori dal calcio per fare insieme. Abbiamo fatto in modo che la partecipazione sia anche quella di assumersi la responsabilità della gestione della Polisportiva stessa, quindi diventando responsabili, coinvolgendo tutti. Noi ci muoviamo spesso con tutta la Polisportiva, come è stato in Sardegna, con il Dipartimento utenti e operatori, in altre occasioni invece ce ne andiamo da soli come gruppo del calcio, senza nessun accompagnatore operatori, e mi danno una mano i ragazzi per cercare di aiutare gli altri che in quel momento stanno male, stanno peggio. E' una catena di solidarietà e di assunzione di responsabilità di tutti: chi sta bene aiuta l'altro, poi sta male, l'altro si attiva per andare a trovarlo e aiutarlo. E io oggi posso dire, ho fatto tanta fatica, ce l'ho messa tutta, ho avuto difficoltà: il primo anno, pensavo fosse lavoro inutile, perché vedevo che spesso c'era ricaduta. Ma poi ho insistito con l'aiuto dei ragazzi e oggi posso dire che abbiamo avuto un risultato del quale io sono contento e che sto realizzando ciò che volevo. Il bello è che siamo riusciti a mettere assieme tanti ragazzi con sofferenze diverse: ragazzi con problemi di disturbo mentale, altri che sono seguiti dall'assistenza comunale, della comunità, orfani, extracomunitari che vivono qui per asilo politico, etc. Oggi come oggi si è creata una compattezza per la quale abbiamo ottenuto un grande risultato, con il contributo di tutti e su questo volevo passare la parola a Roberto e la sua esperienza.

ROBERTO DUELLO, Trieste

Buongiorno a tutti, mi chiamo Duello Roberto, attualmente sono seguito dal Centro diurno di Barcolla e sono nella psichiatria da dieci anni. Vi dico subito che la mia sindrome è delle peggiori: raptus, insonnia, depressione, alcolismo e chi più ne

ha più ne metta. Mi sono trovato con un padre morto all'età di venticinque anni, con un lavoro come guardia giurata di dodici ore, con una moglie da mantenere, una figlia piccola e una madre vedova che aveva l'asma. Ho iniziato a sentire le voci, mi sono rivolto al Club Zip, ho incontrato Raffaele e ho trovato sostegno subito. Capivo che l'alcol non era per me perché mi portava a star male: ero depresso, cominciavo con crisi d'astinenza, fumavo spinelli. Volevo comunicarvi questo: da quando sono entrato in questa cooperativa sociale mi sento reinserito bene e lo sport mi sta aiutando molto. Attualmente sono calciatore e ho una borsa lavoro, sono custode del campo Solcini Calcio. Ora ho un incontro di calcetto e vi aspetto a Udine.

PAOLO AGOSTINI, Trento

Grazie. Oggi pomeriggio, dalle ore 15:30 fino alle ore 19:30, si terrà il torneo di calcetto "Il pallone ritrovato", organizzato dalla Polisportiva di Trento "Giochiamo Davvero" che vedrà altre quattro squadre: 'Va' pensiero' di Parma, 'Aurora' di Prato, 'Fuori Centro' di Trieste, 'Non andremo mai in tv' di Bologna. Abbiamo predisposto un pullman di cinquanta posti che trasporta tutti gli interessati da qua al palazzetto dello sport dove si svolge il torneo. Invitiamo tutti i giocatori a farsi trovare alle 14:45 davanti all'ingresso per salire sul pullman e andare a cambiarsi e prepararsi per la partita. Ricordiamo inoltre agli autisti dei pulmini delle varie squadre di seguire il pullman che va al palazzetto. Chi vuole avere delle informazioni le può trovare nella cartelletta del convegno. Ora passo la parola a Marco D'Alema che è il consulente, rappresentante della ministra Livia Turco.

MARCO D'ALEMA, Roma

Buongiorno a tutti. Non nascondo un certo imbarazzo nel rappresentare il ministro che manda un augurio di buon lavoro a questa manifestazione in modo molto sentito. Perché, non per fare uno spot in favore del ministro, ma è una persona che sotto questa veste di severa piemontese, si emoziona molto, si indigna, si arrabbia, crede molto in quello che fa e soprattutto crede molto nelle persone, nella loro partecipazione, nelle possibilità di esprimersi e nella loro vita e nella vita sociale della comunità. Vorrei chiarire un punto, per togliermi questo alone ministeriale, cioè oggi l'essere consigliere del ministro mi consente per la prima volta di partecipare a questa manifestazione di Trento, alla quale negli anni scorsi avrei voluto partecipare. Questo perché fino alla fine di agosto ero dirigente di un'Unità Operativa Psichiatrica della provincia di Roma, Frascati. Nel mio curriculum c'è anche la fondazione della Polisportiva Alchimia che è una sorella più piccola dell'Aurora che ha fatto un po' da madrina alla nostra nascita, abbiamo fondato un'associazione 'Nuova Agorà' che è un'associazione culturale per la salute nella comunità dei castelli romani, e l'associazione 'Ama Castelli'. In questo gli amici di Trento ci hanno fatto da docenti, e la nostra realtà è molto vicina a quella di Trento come ispirazione, come convinzione. Quindi diciamo sono uno psichiatra, come

scherzosamente spesso ricordo a Renzo De Stefani, anche uno psicanalista e questo mio curriculum credo che abbia avuto un qualche peso nell'essere scelto come consulente del ministro.

Secondo me le esperienze che si ritrovano oggi qui sono delle esperienze fondamentali, in cui le persone lavorano insieme, fanno insieme. Lavorare in questo modo fa sì che nessuno perda la propria identità, e si crea una fortissima di motivazione, di partecipazione affettiva anche degli operatori al lavoro che fanno. Per me è stata un'esperienza fondante vedere come gli operatori del servizio hanno messo una parte della loro vita, della loro affettività, della loro socialità, hanno investito nelle attività che abbiamo svolto. Ho sentito gli amici di Prato e c'è sempre una forte vena anti-istituzionale in queste forme di associazioni ed è assolutamente comprensibile. Indubbiamente esiste un aspetto di resistenza delle istituzioni a tutto ciò che porta scompiglio e spinge verso l'innovazione. Però, e qui testimonia l'impegno del ministro e personale: è importante che si dialoghi. Devo ricordare che la ministra Turco è quella che ha scritto la legge 328, che dà ampio spazio alle comunità locali. Il tema centrale su cui io penso che tutti voi dobbiate e possiate impegnarvi sta nel fatto che a livello di tutte le comunità, in cui ciascuno di voi vive, sia far sentire la propria voce. Perché poi i servizi, le istituzioni, le persone che secondo me non vanno sentite come cattive o sorde a priori, possano tenere conto delle richieste che provengono dai cittadini. Il fatto poi che questi cittadini si associno, creino rapporti e quindi si rivitalizzino, per esprimere una richiesta alle istituzioni, è l'aspetto prezioso e a questo bisogna dare ampio spazio. Quello che possiamo fare noi è cercare di dare vita a questa comunità locale. D'altra parte noi siamo conosciuti nel mondo per questa psichiatria di comunità che fa del suo fondamento locale l'aspetto centrale della sua identità: allora a questo bisogna ridare vita, e a questo si può dare vita solo se la comunità parla, parlano le persone, le associazioni, le istituzioni e tutti devono avere parola e discutere sui bisogni del territorio e la qualità dei servizi. Io nel salutarvi vi do questo mio impegno personale e del ministero, di far sì che tutto questo possa accadere e quindi, fatevi sentire.

ROBERTO ROMBOLÀ, Trento

Io mi chiamo Roberto e sono un UFE, anche se queste etichette non piacciono per niente. Non sono più un utente perché ho lavorato bene con il mio dottore di Trento. Vengo dall'Associazione "La Panchina", nata quasi cinque anni fa, siamo centoventi soci circa e la nostra sede è alla Casa dell'Auto Mutuo Aiuto, in via della collina a Trento, dove possiamo anche ospitare per dei periodi degli utenti. Inoltre abbiamo vari tipi di lavori: teniamo cani e gatti in casa, abbiamo il lavaggio macchine, puliamo i lampioni delle città, traslochi, pitturiamo appartamenti, ogni cosa che è buona noi cerchiamo di metterla in atto. Naturalmente facciamo tutte queste cose lavorando assieme: si lavora utenti, ex utenti, operatori e familiari. Visto la mia esperienza mi è stato anche proposto di andare a fare le notti alla Casa del sole. Alla Casa del sole ci sono dodici ospiti e, quando verso le otto e mezza/nove gli operatori vanno via, arriviamo noi UFE. Noi facciamo compagnia: si guarda la televisione, si gioca a carte, si fan due chiacchiere, poi se uno è stanco va a letto;

l'importante è che se succede qualche cosa abbiamo il telefono chiamiamo i pompieri o chi dobbiamo chiamare, quindi niente di strano. La prima volta che ho fatto lì non sapevo cosa fare, andavo su e giù, su e giù e pensavo: "se scoppiano casini cosa faccio?" Sfortuna vuole che qualcuno aveva fumato in camera ed è scattato l'antiincendio. Quindi figuratevi l'imbarazzo, ho svegliato tutti, ci siamo messi fuori, ho chiamato De Stefani, ho chiamato vari operatori, finché mi sono stufato di aspettare e ho chiamato i pompieri. Allora io con i ragazzi fuori seduti sulla panchina e i pompieri che giravano, ci siamo goduti un bello spettacolo. L'altra cosa bella è anche la domenica andiamo in gita in montagna, o andiamo a mangiare la pizza assieme o si organizza un uscita in discoteca: insomma cerchiamo anche di fare qualcosa assieme, di stare in mezzo alla gente, di divertirci, perché l'utente è una persona normale, questa etichetta qua bisogna cercare di toglierla, no? Tra l'altro un progetto che dovrebbe partire fra poco è quello di intervenire nei momenti di crisi: cioè quando l'utente è in crisi, magari non vuole vedere il dottore, allora interveniamo noi UFE che abbiamo l'esperienza, andiamo a casa loro o gli affianchiamo al centro salute mentale, gli ascoltiamo e stiamo assieme. Io questa esperienza l'ho fatta con un ragazzo, ho fatto un mese e mezzo a casa sua di notte. L'ultima cosa che voglio dire è che noi diciamo a tutti che siamo una grande famiglia.

PAOLA MASCHI, Trento

Sono Paola, una delle volontarie del Servizio civile, e vi parlo di due esperienze in cui sono inseriti gli UFE, che sono Zò dal let e Gruppo Crisi. Zò dal let è un gruppo che c'è da qualche anno di utenti, familiari e operatori che si propone di andare a trovare e di dare una mano agli utenti che in quel momento stanno meno bene. Ci si ritrova il lunedì mattina a fare un lavoro di segreteria per parlare di come è andata la settimana, e ci si organizza. Da quest'esperienza è nata l'idea del Gruppo Crisi che comporta l'allargamento di questi interventi al momento della crisi vera e propria. Quindi affiancare gli operatori e medici nei momenti di urgenza, essere presenti al Centro Diurno, al Day Hospital e mettere la propria esperienza all'interno del servizio.

ANTONIO SACCOMAN, Trento

Buongiorno a tutti, mi chiamo Antonio e faccio parte del gruppo Zò dal let. Aiutiamo alcune persone ad uscire dal momento di disagio o di solitudine, oppure non auto sufficienti perché la malattia porta ad indebolirsi, e cerchiamo di dare motivazioni per creare l'entusiasmo per uscire e riallacciare tutte quelle relazioni che avevano e che hanno perso. Adesso ci siamo messi ulteriormente in gioco e ci stiamo organizzando per intervenire nelle situazioni di crisi. Io volevo coinvolgervi dicendovi che stiamo cercando di aiutare come possiamo, basandoci su quello che abbiamo imparato grazie alla nostra esperienza. Grazie per avermi ascoltato.

MARA VARESCO, Trento

Salve, io sono Mara, sono un'utente, così detta esperta, un UFE. Io assieme ad altre sette "colleghe" presto servizio al front office: l'accoglienza al Centro di salute mentale. Diciamo che l'idea è nata con il gruppo Leopoldo composto da utenti, familiari, operatori. In questo gruppo è emersa l'esigenza di migliorare l'accoglienza in quanto, sopra questo balcone che sta davanti all'ufficio, c'era un campanello, come negli alberghi, da suonare. Allora è chiaro che una situazione del genere non era proprio delle migliori, anche perché c'erano dei momenti in cui uno si sentiva non accolto. Si è quindi deciso di rimediare e hanno iniziato le volontarie del Servizio civile a fare questo servizio. Poi è stato proposto ad alcuni utenti, compresa me, che frequentavano già altri gruppi, di fare l'accoglienza. Noi abbiamo accettato proprio perché credevamo fortemente che la presenza di una persona che accogliesse e quindi prendesse subito in carico una persona che non stava tanto bene, fosse la cosa migliore che ci potesse essere proprio perché ci eravamo passati anche noi. Quindi abbiamo fatto una preparazione, un corso di un paio di settimane, poi affiancate dalle volontarie del Servizio civile che già avevano fatto quest'esperienza, abbiamo cominciato e nel giro di poco ci siamo rese autonome, abbiamo imparato subito come si faceva e tutto quindi è andato a buon fine. Adesso si può dire che non possono fare a meno di noi.

STEFANIA BIASI, Trento

Io sono Stefania, vi parlo di un'altra esperienza di quello che è il *fareassieme*: si tratta dei Percorsi di Cura Condivisi. Anche questo è frutto di un lavoro di un anno e mezzo di un gruppo di utenti, familiari e operatori. Inizialmente questo gruppo si è riunito circa ogni tre settimane per approfondire quelli che erano i temi dei percorsi di cura di ciascuna persona, andando proprio a condividere quelle che erano le aspettative e nel mettere a fuoco tutti quegli aspetti che potevano essere condivisi, credendo fortemente che portare la condivisione nei percorsi di cura fosse un valore aggiunto, potesse dare una qualità e garantire alle persone di stare meglio. Quindi il gruppo ha affrontato diversi temi: dal momento iniziale della conoscenza, al momento in cui si instaura la relazione, a quello della progettualità, alla crisi, al lavoro su obiettivi specifici. L'obiettivo era quello di riuscire ad arrivare a tradurre tutti questi contenuti in uno strumento cartaceo utilizzabile e che permettesse di mettere a fuoco e stimolare questa condivisione fra gli operatori coinvolti, i familiari e l'utente stesso. Finalmente a settembre si è giunti alla stampa finale di questo strumento. Per garantire una condivisione davvero reale, si è pensato di introdurre la figura del garante, ovvero utilizzare nuovamente quelle persone che sono gli utenti e familiari esperti per poter fare da garanti della condivisione di questo strumento. Lo strumento è articolato e per questo si è deciso di utilizzare la forma del contratto, visto che chiunque di noi si è trovato a sottoscriverne uno e questo rappresenta una formula che impegna ciascuno a portare avanti delle cose. Un primo contratto riguarda la relazione: in questo caso il familiare, l'utente, l'operatore si trovano a condividere una serie di stimoli di base sull'instaurare una

buona relazione; il secondo riguarda nello specifico il progetto terapeutico, gli obiettivi specifici; il terzo la terapia farmacologia, la prescrizione e assunzione della terapia. I tre contratti rappresentano i tre temi centrali di discussione e negoziazione. Infatti, prima della sottoscrizione vi è un momento dove tutti quanti alla pari si condivide e si discute, poi, sei mesi dopo, vi è il momento di verifica in cui si va a vedere se veramente questa condivisione c'è stata. Rispetto al garantire la libertà d'espressione di tutti quanti, la figura del garante è centrale perché rappresenta quella figura neutrale che entra nella situazione e fa in modo che la discussione sia bilanciata fra le parti. Altri due parti specifiche dello strumento sono state dedicate al momento della crisi: una a individuare i segni precoci di crisi e una relativa ai desideri in caso di crisi, in cui l'utente può scegliere il tipo di intervento, le persone che vorrebbe vicino in caso di malessere. Tutte le persone coinvolte, il familiare, l'operatore, l'utente sottoscrivono anche questi aspetti importanti, che implicano un impegno a rispettare il più possibile la volontà della persona che in quel momento sta male. Inizialmente i Percorsi di cura condivisi verranno utilizzati con i cosiddetti alti utilizzatori del nostro servizio. Si tratta comunque di una sfida, perché non è così frequente utilizzare uno strumento che è frutto del lavoro condiviso di utenti e familiari.

MICHELE POLI, *Trento*

Sono Michele e credo di essere un UFE, o meglio di esserlo diventato attraverso la mia partecipazione a diverse attività del fareassieme scoperte in questi due anni di frequenza al Centro di salute mentale. L'aver partecipato assiduamente in un momento in cui io stavo vivendo una maggior vicinanza sia al Servizio che ai disturbi di mio figlio, ha fatto sì che anche per me il percorso durato quasi un anno dei percorsi di cura condivisi sia stato fondamentale, sia sul piano personale, su quello culturale di scambio, sia su quello pratico di riuscire effettivamente a vivere un'esperienza di condivisione. Non è stato facile arrivare ad un prodotto finale, efficace, attraverso l'apporto di un gruppo abbastanza numeroso ed eterogeneo. Arrivarci è stato un'esperienza di condivisione, l' avere il coraggio di esprimere la propria opinione, ma avere anche l'attenzione di ascoltare quella degli altri, avere la forza di cambiare idea dopo il confronto e la soddisfazione di arrivare a un risultato condiviso. Quindi, sul piano dell'esperienza personale, questo percorso ha portato a ricadute molto positive perché ha favorito una maggior condivisione sia nelle altre attività che ho seguito nel fareassieme sia all'interno proprio dei rapporti familiari padre-figlio. I Percorsi di cura rappresentano quindi uno strumento e uno stimolo positivo per continuare questa ricerca della condivisione sul piano della comunicazione, della relazione, della consapevolezza e del coinvolgimento nel percorso di cura: il coinvolgimento alla pari di operatori, di familiari e dell'utente è fondamentale per la buona riuscita del percorso. Non devono essere visti come un obbligo, una cosa burocratica in più da compilare, ne tanto meno come una bacchetta magica, ma come uno strumento, un'occasione per poter mettere la volontà di condividere e di essere coinvolti nel percorso in un modo più sentito e vicino.

LARA ZAMBALDI, Trento

Io sono Lara e vi parlo di un progetto sorridente, simpatico, che c'è qui nella città di Trento. Il progetto va sotto il nome di Lamiacittà, progetto di promozione della salute mentale, volto a migliorare la condizione delle relazioni interpersonali in quanto determinanti di una buona salute mentale. Siamo partiti nel '99 da un forte accordo tra l'Azienda Sanitaria, nello specifico il Dipartimento di salute mentale e il comune di Trento. Attuiamo iniziative volte a migliorare la qualità delle relazioni interpersonali, a stimolare il protagonismo e la responsabilità da parte di ognuno di noi nel proprio percorso di stare bene. Uno dei cavalli di battaglia di questo progetto è l'indice QRI, che va a valutare la qualità delle relazioni interpersonali in alcuni luoghi tipici della città: nelle piazze, nei supermercati, nelle fermate degli autobus, negli uffici pubblici luoghi che vedono la presenza di molte persone. Quest'anno siamo andati in otto Unità Operative dell'ospedale Santa Chiara, sempre in incognito, proprio per misurare la temperatura relazionale presente all'interno di questi luoghi che sono frequentati quotidianamente dal cittadino e dove sarebbe importante e bello che regnasse un clima relazionale positivo e di qualità. Un'altra iniziativa è la spilla del sorriso: chi la indossa si impegna a salutare e a sorridere alle persone che a loro volta la indossano. Mi sembra importante sottolineare, visto che qui veniamo un po' da tutta Italia che, sulla suggestione di questo progetto, sono partite altre città con delle iniziative che vanno nella nostra stessa direzione, ed è nata la rete delle città del sorriso.

MICHELA DAINOTTI, Meda, Milano

Sono la mamma di un ragazzo che si è ammalato otto anni fa e sono venuta a Trento la prima volta tre anni fa. Meda collabora molto con Trento, abbiamo fondato un'associazione che si chiama 'Il Muretto' che è un gruppo AMA. Tutto questo è stato possibile grazie alla stretta collaborazione tra gli operatori di Meda e noi familiari. Abbiamo cominciato con dare il nome 'Arimo' alla nostra comunità, per non chiamarla comunità che non ci piaceva. Arimo in Brianza rappresenta il fermarsi, il riposarsi e riprendere fiato dopo un grande sforzo. Dentro questa comunità degli utenti si sono raggruppati e hanno fatto un gruppo AMA. Volevo ringraziare tutta la comunità perché veramente loro credono in questo progetto. Grazie.

MARIA CELESTE RICCI, Meda, Milano

Mi chiamo Celeste, sono approdata al gruppo AMA perché ho avuto delle problematiche quando è morto mio marito e mi sono sentita sola al mondo. Il nostro gruppo AMA è fatto d'amore, ci sentiamo uniti e se qualcuno non può venire un altro lo va a prendere in macchina. Abbiamo con noi un ragazzo che non parlava, non usciva: adesso esce e comincia a parlare. Facciamo anche noi delle gite, non siamo ancora ad un livello grandissimo, ma contiamo sempre di essere uniti e di amarci.

MARCELLO MACARIO, *Savona*

Mi chiamo Marcello Macario sono uno psichiatra della provincia di Savona e sono qui con Patrizia Forlin un'infermiera di Treviso. Volevamo proporre una cosa a chi ha attivato, a chi ha intenzione di farlo, gruppi di uditori di voci. Ieri c'è stato qui Ron Coleman che ha parlato molto di questo ed è da un paio di anni che gira per l'Italia, che fa seminari, work-shop. Un po' informalmente sappiamo che gruppi di uditori di voci sono partiti in alcune sedi. Io, un collega e due utenti siamo andati all'inizio di giugno in Scozia a una riunione di intervoice, che è la rete internazionale degli uditori di voci. A noi interesserebbe proporre a chi ha attivato gruppi di questo tipo o ha intenzione di farlo, di incominciare a scambiarsi indirizzi, numeri di telefono, indirizzi mail, numeri di fax, di rimanere in contatto. Nessuno ha intenzione a questo livello di mettere in piedi coordinamenti formalizzati, non sarebbe nello spirito di questa iniziativa. Spirito di questa iniziativa, che mi ha fatto venire in mente una frase di Don Ciotti che leggo: *"diffidate di chi ha capito tutto, di chi sa tutto, di chi ha sempre da insegnare agli altri, io dopo 39 anni di gruppo Abele mi alzo ogni mattina con il dubbio, auguro a voi di alzarvi sempre con il dubbio, un dubbio che è fatto di attenzione, di rispetto degli altri, di voglia di studio, di ricerca di confronto, di verifica di tutti, di quel faccia a faccia con le persone a cui siamo reciprocamente grati di un percorso"*.

MARIANGELA BIAGIONI, *Lucca*

Salve sono Mariangela, un'infermiera che lavora nella Salute mentale nella Valle del Serchio, a Lucca. Sono già tre anni che veniamo qui a Trento e anche da noi si svolgono diverse attività. Parlo di alcune anche se la più importante è l'attività di teatro, un gruppo che si ritrova due volte a settimana e attraverso l'esperienza dei ragazzi siamo arrivati alla creazione di uno spettacolo. La caratteristica del teatro è che è un gruppo aperto, non solo di utenti e operatori, ma anche cittadini, e questo è importante per non permettere la chiusura. Tra l'altro quest'anno è stata costituita l'associazione, e così portiamo lo spettacolo fuori. Un'altra cosa importante è che abbiamo creato un'associazione di promozione sociale formata da utenti, cittadini, operatori, dove si producono diversi piccoli manufatti artigianali e si creano iniziative di scambio e d'incontro con l'esterno. L'importante è proprio non rimanere chiusi.

BRUNO GONNELLA, *Lucca*

Allora, stasera alle 22:00 circa, in questa sede una compagnia composta da operatori del Centro di salute mentale della USL 2 di Lucca, da utenti dello stesso centro e anche da volontari proporrà uno spettacolo teatrale correlato da esercizi di entomia. Questa è la cosa che si ritiene abbastanza interessante e originale: entomia è una parola che deriva dal termine greco entemos che significa insetto. Di fatto sarebbe una disciplina tramandata a noi dall'antica tradizione sciamanica di

popolazioni indigene dell'America centrale, popolazioni precolombiane, i tolteci, che oralmente hanno tramandato questa disciplina, che ha uno scopo terapeutico, finalizzato a rimuovere dei blocchi emotivi, quali la paura, la vergogna, l'aggressività, l'ansia e difficoltà espressive anche e motorie. Di fatto si tratta di imitare le gesta e gli atteggiamenti degli insetti, cercando anche di immedesimarsi nelle loro sensazioni. Questo sarebbe il punto cruciale di questa disciplina che stasera sarà proposta.

ILARIA ESPOSTI, *Lucca*

Buongiorno a tutti, io mi chiamo Ilaria, sono un'utente del Centro di salute mentale dell'ASL 2 di Fornaci, della provincia di Lucca, e vi sono entrata quest'anno perché l'anno scorso ho passato un anno piuttosto travagliato a causa di una forte depressione causata da un fattore sentimentale. Anch'io mi occupo delle piccole attività di artigianato, ceramica e partecipo con molta passione all'attività di teatro. Vi ringrazio per avermi ospitato oggi e faccio volentieri questi spettacoli itineranti. In particolar modo devo ringraziare il dottor Betti, grazie al quale sono entrata a far parte di questo gruppo, attraverso cui mi sto creando delle nuove amicizie e mi sta facendo veramente bene, sia fisicamente che mentalmente.

GRAZIA BERTOLINI, *Lucca*

Mi chiamo Grazia e sono una cittadina. Faccio parte di questo gruppo teatrale da circa cinque anni e vi sono entrata con curiosità, con timore, ma soprattutto con tanta voglia di aiutare le persone. Invece sono stata aiutata, perché ero una persona molto timida, che quando affrontava una platea come questa soffriva di tachicardia, di sudore alle mani e la voce spariva del tutto. Oggi non è più così e questo lo devo a questi miei amici. Vi invito tutti calorosamente questa sera a partecipare allo spettacolo, perché è uno degli spettacoli più originali messo in scena, credo a livello nazionale, quindi, intervenite numerosi.

ENZO APRILI, *Lucca*

Mi chiamo Enzo, faccio parte di questo gruppo da cinque anni e volevo raccontarvi la mia esperienza. Ho vissuto diciamo trentacinque anni della mia vita "da normale", poi una mattina mi sono svegliato e non stavo più bene con me stesso, stavo male con le altre persone. Facevo un lavoro per cui dovevo stare a contatto con il pubblico, e questo mi ha portato, con il passare dei giorni, a catapultarmi nel buio più totale, mi ha creato la distruzione della famiglia che mi ero creato e ho dovuto lasciare l'attività che avevo. Per fortuna, dopo tutto questo, grazie a un'amica di famiglia, sono venuto a conoscenza di questa realtà, e sono entrato nel gruppo e non mi sono più staccato: perché mi ha aiutato a ricrearmi una nuova esistenza, vivendo questa nuova rinascita e a cogliere il bello delle piccole cose della

vita. E con il gruppo portiamo avanti, a mio giudizio, delle belle cose, abbiamo, al di là delle attività che vengono fatte dall'associazione, due spettacoli teatrali. Facendo lo spettacolo uno riesce veramente a stare bene. Siete tutti invitati questa sera, oltre che a vederlo anche a partecipare.

MORENO MOZZANTI, *Lucca*

Buongiorno a tutti, io mi chiamo Moreno, sono toscano di nascita e da piccolo volevo fare il marinaio e poi, quando ho lasciato la scuola, volevo fare il soldato di carriera. Sono quasi sei anni e mezzo che sono con questo gruppo e mi trovo bene. Vi invito tutti a guardare lo spettacolo.

VITTORIO DE BATTISTA, *Belluno*

Io sono di Belluno, Vittorio DE Battista, faccio parte dell'Aitsam. La constatazione da cui siamo partite è che una delle caratteristiche di questo male è l'isolamento sociale, in cui si confina una persona che ha questi problemi. Io ho pensato che fosse una delle sofferenze più grandi, quella di perdere la comunicazione, perdere le relazioni e il movimento delle Parole Ritrovate, mi pare punti proprio sul ricreare, ritessere le relazioni interpersonali, come fondamento di una ripresa, di un recupero: da quando ho sentito parlare di questo movimento, di questa filosofia mi sono appassionato subito. Allora ho cercato di tenermi in contatto e, per quanto riguarda la nostra associazione, di fare qualche cosa, per entrare in contatto con tutte queste persone che venivano abbandonate o escluse, quelle nelle proprie case, quelle che facevano parte dei servizi psichiatrici, o magari anche quelle che facevano parte della società, ma senza una vera comunicazione. Con l'interessamento di questa associazione, con la collaborazione dei servizi psichiatrici e di altre associazioni, abbiamo organizzato alcune iniziative, tra cui il convegno Le parole ritrovate, che abbiamo tenuto a Longarone qualche mese fa. Quest'incontro ha dato la possibilità ad alcune persone di esprimersi, credo sia stato uno dei momenti più riusciti, ci siamo anche posti all'attenzione del mondo circostante, dei cittadini, e qualche amministratore mi ha fatto notare che questa iniziativa è veramente importante, e ciò mi ha fatto pensare che dovremmo continuare ad interessare le amministrazioni pubbliche, perché purtroppo spesso considerano il paziente malato di mente o comunque colui che ha i disagi, più che come una persona da custodire e curare, una persona da allontanare, da nascondere. Oltre a questa iniziativa si è costituito "Il gabbiano", un gruppetto di persone fra volontari e persone che hanno delle difficoltà, che si ritrova ogni venerdì per delle attività. In questo modo è cresciuta la serenità, la partecipazione e soprattutto un'amicizia tra queste persone, che si trovano bene insieme. Ringrazio le volontarie e spero che queste attività continuino e si allarghino.

LOREDANA MANFRÈ, *Belluno*

Io sono Loredana e sono stata chiamata dall'Associazione 'Aitsam' per condurre il gruppo giovane. Io vengo da un'esperienza nelle zone di disagio del Brasile, nelle favelas. Il mio modo di lavorare si basa sulla stimolazione dall'atto creativo concepito a 360 gradi, nel senso che unisco, attraverso un metodo che io chiamo training dinamico-creativo, il lavoro di espressività corporea, vocale, con il lavoro materiale. Quindi, nella mia attività ci sono dei laboratori di ceramica, di disegno, di scrittura, di movimento: lavoro sull'esprimere un'emozione magari a contatto con la natura, vicino all'acqua, lavorando con la voce, attraverso la scrittura, un segno o tutto ciò che posso. Il fine è creare degli spazi di libertà che devono ride-

stare nella persona un senso di appartenenza, di unione e cerchiamo, per quanto possibile, di trovare degli spazi a Belluno in cui poterci incontrare. Adesso abbiamo un piccolo frammento di cose scritte insieme, e normalmente questo viene presentato con un movimento, con un'altra situazione costruita e libera, però adesso ci sperimentiamo, improvvisiamo su queste parole. Mettiamoci vicini a gruppi. *“Una rete, un guardiano ha teso la rete. Punto di separazione, mancanza di libertà unione, tutti come uno. Armonia dell'insieme. Armonia dell'insieme e buio assoluto. Reazione di fronte alla paura, immobilità. Posso scappare, posso scappare, posso fuggire. No. Immobilità, incapacità di riflettere. Punto di equilibrio delle masse fra di loro. Punto di equilibrio delle masse fra di loro, l'atto di aggregazione e di disgregazione. Scioglimento, una cosa e il suo contrario. Noi, tutti insieme possiamo volare, volare. Terra cielo, io sono pura energia. Natura, cielo, persone, presenze. Non siamo tutti fratelli, è questo che ci complica la vita. Volo, sono uno dei tanti uccelli. Bandiera rossa che vola. Mano che comunica, desiderio di comunicare. Spiritualità. I quattro elementi sono nell'acqua, albero che perde le foglie. Energia pura, essenza, siamo liberi nell'insieme. Cosa ci fa paura? Il buio, il male, il satana lo scontro, i supremi, i santi, dio, l'autorità, la sofferenza, la sepoltura, la solitudine, il male il dolore, il risveglio della natura. Noi ci siamo presi il nostro spazio. Sole pioggia, arcobaleno. Noi, ci siamo ripresi il nostro spazio. Arcobaleno, sole pioggia.”*

MARISA BORTOLUZZI, *Belluno*

Io sono Marisa sono una volontaria in questo gruppo. Quello che volevo esprimere è la gratitudine verso le persone che vi fanno parte perché riesco a meravigliarmi tutte le volte e a scoprire qualcosa di nuovo che esce da ognuno di noi: questo mi dà veramente un senso di gioia. Credo che per condurre un gruppo di questo tipo sia necessaria una buona competenza, ma soprattutto la sapienza del cuore. E questo ci rende tutti felici.

ONORINA DAL MAS, *Belluno*

Io mi chiamo Onorina, faccio parte del gruppo Aitsam di Belluno e abbiamo sofferto tanto ed è tanto che stiamo lavorando. Da tre anni vengo qui a Trento, e abbiamo scoperto Le Parole Ritrovate, il dare voce a chi non ce l'ha, a chi non può, a chi ha paura. Abbiamo scoperto delle energie dalle cose belle che sanno fare le persone che soffrono e anche le famiglie hanno iniziato a scoprirsi, a chiedere perché abbiamo tanto, ma tanto bisogno.

LUIGI LOSEGO, *Belluno*

Io ero uno studente, anche abbastanza bravo dell'università, poi sono crollato nella depressione, nel momento in cui dovevo superare un ostacolo. Dopo tanti anni di terapia sono riuscito a tornare allo stesso punto di partenza, però con la

consapevolezza di poter superare quell'ostacolo. In questo mi hanno aiutato, dottori, i medici, moltissime persone, gente semplice. Oggi non pretendo che tutti la pensino come me, però almeno mi trovo bene a pregare e a dire parole buone.

LUCIANO DALL'O, *Belluno*

Io sono Luciano e mi piace stare in psichiatria, in comunità. Soddisfo le cose più elementari della vita, ma cerco di vivere meglio che posso facendo tante attività. Vorrei comunicare con la gente, conoscere tante persone, la loro storia, capire chi sono e parlare con loro per essere amici, uniti.

LOREDANA MANFRÈ, *Belluno*

Abbiamo un'ultima cosa, un regalo per voi. Da parte di Giorgia Camilla una ragazza che segue un altro gruppo, mentre mi parlava, alla fine di un'attività, ho trascritto le sue parole. *“Occhi, specchi di vita che guardano un'altra me stessa, un altro io nascosto. Come è bello sentirli carichi con voglia di fare, di percepire anche loro, vogliono che siano sempre così vivi, ma soprattutto contenti di poter dire a loro modo, quello che sentono dentro di me, di una ragazza che sente di cambiare un po' alla volta. So che mi daranno forza, e soprattutto carica nel loro piccolo. Non li avevo mai sentiti così vivi, che bello, sento che sto diventando diversa e mi piace, perché e ora di nascere in un'altra natura. Sarò amica di chi mi fa risentire questo dono. Un'altra ragazza nasce, una invece scompare, sono io ed ho voglia di farlo capire al mondo, con il mio piccolo cuore. Grazie cuori luminosi di un'incredibile carica”*.

FERRUCCIO BOLOGNANI, *Arco, Trento*

Qualche giorno fa ho letto alcune notizie relative al convegno, Lorenzo Toller mi ha mandato un telegramma e Rita Cadonna mi ha invitato a presentare le mie parole. Se alcuni episodi sembrano di critica al sistema, li racconto perché ci può essere la possibilità di cambiare. Sono un operatore, non sono un genitore, non sono il classico volontario di una organizzazione onlus che da supporto agli iscritti e un indispensabile contributo finanziario, sono forse un idealista, ma lo dico sotto voce perché non è un vocabolo moderno, seguo la mia coscienza, e non ho saputo dire di no quando qualcuno ha avuto bisogno di una mano. Una decina di anni fa ho conosciuto tre fratelli quando avevano dai 17 ai 20 anni. Un amico mi ha parlato della loro invalidità. Mi sono ripromesso di non considerarla tale e di scoprire quegli aspetti che solitamente diciamo normali. Fabrizio da poco lavorava in una cooperativa dove i grandi cercavano di iniziarlo alla vita offrendogli da bere e fumare, lui non sapeva come sottrarsi, perché la sua timidezza e paura lo rendevano succube. Una sera ho camminato con lui per due ore sotto la pioggia per fargli smaltire la sbronza. L'ho ospitato più volte per giocare a dama e per farlo reagire contro certe pressioni di alcuni adulti. Si era innamorato della ragazza di Antonio, un ami-

co con cui trascorreva delle serate offrendo ogni consumazione pur di star vicino a Luisa, poi si era accorto di essere sfruttato. Un altro adulto gli aveva pagato la prima volta con una prostituta, gli ha fatto perdere la poesia di un innamoramento. La sua serietà e l'impegno nel lavoro gli hanno meritato fiducia e si è sentito appagato. Al quarto tentativo ha ottenuto la patente, ha rischiato di morire in un incidente, poi si è incamminato da solo e ora, a 31 anni, sembra più tranquillo. Ho salutato Simone mentre girovagava nella campagna, mi ha accompagnato al cimitero dove ha visto la lapide di una giovane vittima di un incidente in moto. Quando gli ho detto che il suo corpo era lì sotto terra ha esclamato: "ma perché sua mamma non lo tiene in casa?" Dopo pochi giorni mi ha raccontato che aveva visto un funerale, la mia casa è diventata la sua, ho voluto conoscere i suoi genitori: suo padre era alcolizzato, sua madre era succube delle violenze, in 9 anni aveva partorito sei figli, il più piccolo gli era stato tolto dopo 2 anni e affidato a un villaggio SOS. Quando ho visto le ferite che Simone si procurava gli ho regalato un coltello scout, da quel momento non si è più tagliato. Quando mi ha domandato se lui era normale gli ho risposto che nessuno di noi è normale, ma cerca di migliorarsi. Qualcuno invece gli ha detto che era deficiente perché era invalido, un documento gli attribuiva 78% di invalidità. Dall'età di 5 anni ha vissuto in comunità, prima con le sore poi in un centro di accoglienza fino a 18 anni. Le sue sofferenze, la sua solitudine, la sua situazione familiare, l'emarginazione lo hanno portato a tentativi estremi. Con uno stratagemma sono riuscito a prenderli la corda, l'ho portato dall'assistente sociale che l'ha aiutato ad entrare in una comunità. Con un amico sono andato a prenderlo quando ha voluto lasciare la comunità. Gli ho trovato un lavoro. Il giovane padrone lo avrebbe tenuto per anni dopo l'accordo con l'agenzia del lavoro, se non si fossero interposte due assistenti sociali che volevano offrirgli un'altra opportunità, ignorando che tra Simone e il datore di lavoro si era instaurato un feeling di fiducia e stima che poteva migliorare la sua esistenza.

Non voleva firmare il documento per il sostegno economico che la PAT gli aveva assegnato perché diceva "Ma io non lavoro per la PAT, e non posso ricevere quel denaro". Nel frattempo gli facevo dei prestiti che ha sempre onorato con il suo stipendio. Quando l'ho convinto che la PAT elargiva un sostegno a tutti i giovani, ha ritirato i sette milioni di arretrati. Gli ha voluti vedere sul tavolo del direttore della banca, e se non fossi intervenuto, avrebbe dato un milione a testa ai genitori dei fratelli. Con un gruppo di famiglie che conoscevano Simone, sono intervenuto più volte presso il sindaco e l'assessore alle attività sociali affinché venisse assunto nel settore del giardinaggio, diretto da un amico particolarmente attento alle sue problematiche e al suo bisogno di una guida. Gli avevano regalato un motorino ma, dopo una multa di un vigiliante incosciente, lo ha distrutto ed è passato all'uso della bicicletta, che ha assemblato con decine di pezzi abbandonati. La bicicletta e la montagna sono diventati lo scopo della vita, poi si è aggiunta la tenda per vivere una vita più autonoma. Ma le sue difficoltà, ampliate dalla solitudine, lo hanno portato decine di volte a svegliarmi nel pieno della notte per risolverle: ore ed ore di ascolto con la speranza di lasciarlo più sereno. Si è rivolto ai medici del CSM. A volte era stravolto e intontito da iniezioni da dose da cavallo. Lui ha reagito dicendo: "Anch'io faccio lo psicologo e guarisco gli ammalati, basta che faccia loro un'iniezione". Nella squadra di lavoro si è trovato con elementi drogati o usciti dal

carcere; non era la terapia migliore. Ho dovuto sostenerlo nei momenti di crisi: si è rifugiato nei giochi dell'infanzia, acquistando decine e decine di macchine che poi distruggeva nelle competizioni, walkie-talkie per ascoltare la musica, ma che poi perdeva o rompeva, e infine pistole e fucili giocattolo, che hanno fatto la stessa fine dopo finte battaglie solitarie nella campagna o tra gli ulivi. Quando di notte una pattuglia di carabinieri l'ha fermato, poco ci mancava che reagissero alla sua pistola giocattolo, che voleva mostrargli per sapere se poteva tenerla. Da quel momento è diventato amico dei carabinieri. Non sono sicuro che le istituzioni abbiano fatto il necessario per seguire Simone. Le forme burocratiche e gli orari d'ufficio non possono aiutare un giovane che vive libero e con semplicità in mezzo alla natura, e che dorme solo in una tenda anche quando c'è freddo. Qualcuno gli ha distrutto il sogno che gli avevo suggerito: avere una baita con una pecora, delle galline ed un cane. Io ero disposto ad aiutarlo: gli ho attrezzato un angolo di garage per un laboratorio dove poteva sbizzarrirsi nel realizzare oggetti di vetro. Ora che ha vent'otto anni, dopo una parentesi di vita comunitaria il cui assurdo regolamento non gli ha permesso alcune ore di libertà nemmeno a Pasqua, frequenta la mia casa per giocare col fratello. Da cinque mesi un amico ristoratore lo ha assunto come aiutante in cucina; devo sostenerlo in questo lavoro per conciliare la sua libertà con un orario che talvolta segue scrupolosamente e già per la sua incostanza dà segni di stanchezza e di rifiuto. Da oltre due anni ospito Francesco. Compie gli anni nel mio stesso mese e giorno. Da quando dieci anni fa suo fratello Simone me lo ha fatto conoscere, festeggiamo insieme il compleanno; talvolta si è unito insieme con la mamma anche per le gite in macchina. Francesco veniva a trovarmi nei fine settimana dopo i soggiorni in comunità, dove sovente lo riaccompagnavo dopo una gita domenicale. Una sera, dovendo riparare la bicicletta che gli serviva per il lavoro, non aveva obbedito all'educatore; questo lo aveva rinchiuso fuori dalla comunità. Francesco si è portato sulla statale ed ha chiesto un passaggio, si è fatto portare a casa mia; gli ha aperto il fratello Simone, essendo io assente poteva rimanere a giocare nel garage fino alle ventitré. Quando dopo tre giorni sono rientrato, ho saputo che quell'educatore lo aveva cercato; Francesco aveva avuto una crisi, e l'educatore se ne era andato. Con pazienza sono riuscito a convincerlo che non era opportuno abbandonare il lavoro, che la comunità poteva essere utile come un albergo per i pasti e la notte. Nel 2003, all'età di 27 anni, i responsabili di quella comunità lo hanno aiutato a vivere in un appartamento protetto. In cuor mio mi sono complimentato con quegli educatori, ma la solitudine e le paure, che ho cercato di mitigare con le mie visite, non sono state accompagnate da una protezione fuori dall'orario burocratico per garantire la riuscita di tale inserimento, nonostante le periodiche riunioni degli assistenti sociali, psicologo ed educatore. Nel 2004 dopo alcuni mesi di permanenza fuori dall'Italia, ho rivisto Francesco trasformato: nel mese di giugno alcune assenze dal lavoro, che svolgeva con impegno da 2 anni, si sono moltiplicate. Gli educatori si sono accorti e mi hanno interpellato. La mia collaborazione però mi è parsa un'ingerenza; ho scoperto che Francesco aveva fatto amicizia con un tassista. Lo accompagnava in viaggi e in località diverse ponendolo a carico albergo e donnine. Lo aveva istruito su come ritirare i soldi depositati in banca. Ho segnalato alla responsabile dell'appartamento protetto e agli educatori della comunità come fermare il giovane quando stava per assentarsi per alcuni

giorni dal lavoro, „ma dopo l'orario canonico, non sono stati attivati interventi o controlli. Più tardi ho scoperto che in 45 giorni Francesco aveva ritirato tutti i 13.900 euro del suo conto. Rientrato dall'ultima fuga e vacanza i vigili hanno rintracciato Francesco. Dal pronto soccorso è stato trasportato con la croce Rossa al CSM.

Queste parole mi sono servite per descrivere succintamente quelle esperienze che vorrei un giorno riportare in una pubblicazione. Potrebbe essere un invito per aiutare chi ha più bisogno perché la malattia mentale è quasi sconosciuta, se non si riduce ad una gamba rotta. Potrebbe essere uno stimolo a chi esercita la professione per dimenticare l'orologio quando ascoltano chi cerca un aiuto. Per fare emergere una coscienza umanitaria che si sostituisca ai regolamenti burocratici che non li assolvono dal compito di essere disponibili verso chi è debole e solo. Per porsi sullo stesso piano del gioco che sovente riempie il vuoto affettivo di chi è stato emarginato. Chi ha difficoltà mentali deve trovare una sensibilità negli operatori e nelle istituzioni per uscire dalla sofferta esistenza, perché da soli non possono reagire alla crisi, agli sconforti ed alla solitudine. Grazie per l'ascolto.

FABRIZIO CHIESURA, *Milano*

“Questi sono i miei gioielli” direbbe la madre dei Gracchi: Andrea, Ugo, Mara, ma naturalmente io sono un personaggio finto a riguardo, perché loro sono figli del Ciumbia e della Carovana Itinerante. Cosa è il Ciumbia? In vernacolo lombardo il Ciumbia vuol dire nient'altro che perbacco, perdindirindina, insomma è un' esclamazione per suscitare stupore, meraviglia e anche grande ilarità. Ma il Ciumbia fa cose anche molto serie, tipo la Carovana Itinerante. Cos' è la Carovana Itinerante? Immagini un convoglio che corre verso ovest, verso il raggiungimento di mete inarrivabili, come i pionieri alla ricerca delle pepite d'oro lungo un itinerario sempre in pericolo di essere fatti un boccone dai famigerati pellerossa. Bene, la Carovana Itinerante riguarda i pionieri della Salute Mentale. Si può guarire, si deve guarire... Pionieri della Salute Mentale nella ricerca, come pepite d'oro dell'auto-governo e perché no, dell'autodisciplina. Cosa ci sta a fare, in sostanza, nell'universo della Malattia Mentale, la Carovana Itinerante? Nata nel 2005, fino a ieri era un organismo di utenti, ma anche di psichiatri e assistenti sociali in giro per l'hinterland milanese, da Saronno a Bollate, da Busto Arsizio a San Giovanni a Milano. Le riunioni in loco avevano un tema e una fisionomia, come le riunioni dell'auto-aiuto, soltanto che l'organismo vantava 80-100 utenti alla volta e quindi possedeva una irripetibile ed irripetuta struttura. E poi l'obiettivo: nostro compito è di inaugurare e gestire un autogoverno degli utenti, che sappiano camminare con le proprie gambe e gestirsi da sé. In una parola i dirigenti saranno loro, in termini di liberazione di tutti e un traguardo entro due o tre anni non facile, ma l'entusiasmo e la curiosità sono tali che a scanso di equivoci e di una fortuna che ci volti le spalle, speriamo di affrontare. Oggi la Carovana non corre di qua e di là: ha una sua sede a Milano nell'ex manicomio Paolo Pini. Come dire che dopo un anno di girovagare ha scelto la pianta stabile. Passo la parola ad Andrea e faccio gli auguri ai ragazzi.

ANDREA CONSONNI, *Bollate, Milano*

Salve a tutti, mi chiamo Andrea e, a nome del CPS di Bollate, di cui faccio parte, ho elaborato una breve riflessione sul protagonismo degli utenti. Parlo a nome di un gruppo di utenti che frequentano il Servizio, presente da anni sul territorio. Il gruppo di lavoro che abbiamo costituito al suo interno è stato chiamato spiritosamente "Sotto-Sopra", per indicare la nostra non facile condizione di vita in questa società dove sembra che tutto debba per forza essere perfetto. Nonostante ciò abbiamo voluto tentare ugualmente di rimpossessarci delle nostre capacità, attraverso la partecipazione attiva ai vari momenti e alle esperienze di protagonismo degli utenti che sempre più spesso vengono proposte con forza, affinché il malato, o chi per lui, trovi il coraggio di affrontare il disagio procurato dalla malattia stessa e, nello stesso tempo, si renda appunto protagonista, insieme o con l'aiuto degli operatori, della sua guarigione. Il nostro gruppo ha partecipato e partecipa tuttora attivamente alle varie riunioni della Carovana Itinerante del Ciumbia, con lo scopo ben preciso di riaffermare con la forza della voce e della ragione i diritti delle persone che hanno avuto problemi di salute mentale e, nello stesso tempo, di riunire tutte le varie realtà in un unico organismo, che funga da centro di gravità e coordinamento senza sostituirsi o sovrapporsi ai servizi già presenti sul territorio milanese. La carovana si riunisce una volta al mese, e tutti i presenti discutono delle problematiche relative ai rapporti con i servizi stessi, con medici ed operatori psichiatrici, oppure anche dei problemi legati alla vita quotidiana, come lavoro e rapporti coi familiari. Tutti noi vediamo la carovana come qualcosa di utile per sé e per gli altri, in quanto pensiamo che nelle varie situazioni di difficoltà sia importante non solo il rapporto con chi ne sa più di te, come psicologi o medici, ma soprattutto il confronto con chi ha vissuto situazioni anche diverse dalle tue, ma sempre in un'ottica di discussione aperta a un livello paritario. Certo, essendo di costituzione relativamente recente, l'organizzazione degli incontri resta ancora un filino caotica, anche a causa dell'elevato numero di persone che vi prendono parte, ma piano piano si sta cercando di dare una forma più costruttiva alla riunione. Però io penso che la Carovana non debba essere vista come un mero luogo di sterili discussioni, ma anche come occasione preziosa di socializzazione e scambio reciproco di esperienze, per arrivare ad obiettivi ben precisi, dando magari voce e forza, anche a livello politico, al movimento, costituendo una vera e propria organizzazione nel territorio.

In conclusione si può con certezza dire che il nostro, ed altri analoghi gruppi di realtà territoriali diverse, come Cinisello, Rozzano, non sono gruppi chiusi in se stessi o ghettizzati, ma grazie ad una costante partecipazione attiva a movimenti pubblici, fanno sì che chiunque bussi alla porta sia ben accetto, in vista delle future sfide che la vita ci proporrà. Passo la parola a Mara del gruppo di Rozzano.

MARA IALENTI, *Rozzano, Milano*

Parliamo a nome degli utenti del Centro Diurno Rododendri di Rozzano: io sono Mara, lei è Nicoletta, lui Ruggero.

“Da febbraio di quest’anno frequentiamo gli incontri della CI, che riunisce varie associazioni e gruppi di utenti, per discutere e confrontarsi con altre persone sui problemi che condividono: il lavoro, la casa, la prescrizione di farmaci, il rapporto con i medici e con il Servizio. E’ anche l’occasione, per alcuni, di parlare della propria storia e della propria quotidianità. Durante questo mese abbiamo raggiunto Bollate, Saronno, con i mezzi pubblici. Questi viaggi ci costano fatica, ma siamo contenti e siamo diventati così bravi che l’ultima volta siamo andati senza operatori.

A questi incontri ogni gruppo porta qualcosa da mangiare che condivide con tutti gli altri dopo la riunione. Ci andiamo volentieri anche perché è bello, e per incontrare altre persone che hanno le stesse difficoltà e cercano di farvi fronte. Ma non è sempre facile seguire i discorsi di tutti, alcuni parlano utilizzando termini difficili, ma riusciamo alla fine a far trapelare il senso dei discorsi.

Gli utenti della Carovana si trovano a dover affrontare vari problemi organizzativi: il luogo e la gestione dell’incontro, la registrazione ecc., che noi non siamo abituati ad affrontare. Proprio per questo si sta provando ad organizzare un coordinamento più ristretto, con due rappresentanti del gruppo. L’ultimo incontro è stato gestito esclusivamente dagli utenti e questo ci sembra un bel passo avanti. Alla carovana ci troviamo bene perché il clima è accogliente e siamo tutti sullo stesso piano, tanto che alcuni di noi sono riusciti a parlare liberamente. Ci auguriamo di poterla frequentare anche in futuro.

UGO MASPERO, *Cinisello Balsamo, Milano*

Sono Maspero Ugo di Cinisello Balsamo. Sono qui in duplice veste, come utente e come lavoratore di un sindacato di Milano, la Cigl. La Carovana è importante perché si vuole dare una svolta a quello che è l’utenza, non come assoggettata ai Servizi, ma con una sua autonomia. Questo mi sembra molto importante, perché come i medici hanno un codice deontologico, anche gli utenti dovrebbero assumere questo codice deontologico. E’ una cosa ambiziosa, però mi pare, ed userò un termine latino per esprimerlo, *longi prospicio*, cioè che gli utenti dovrebbero guardare lontano, imparare a riappropriarsi dello spazio e del tempo, dato che certe volte la malattia ci estrania dal mondo, e quindi l’ambizione sarebbe quella di poter camminare con le proprie gambe. Ho voluto parlarvi del sindacato perché nonostante la Cigl sia avanti in queste questioni sociali, quando ho cominciato il mio inserimento lavorativo, non era pronta ad accettare una persona che avesse dei problemi mentali, c’è voluto un po’ di tempo (11 anni), poi piano piano ci siamo riusciti. Prima era un lavorare per, poi è diventato un lavorare con. Quindi Ugo Maspero che lavora con gli altri, è capace di assumersi le proprie responsabilità. E’ questo di cui l’utente dovrebbe riappropriarsi, anche perché quando si parla di casa, è importante però prima ricordarsi che, se il lavoro non ci permette di mantenere una casa, però è un riscatto, è un ritornare alla vita normale.

MARIA GRAZIA MARCELLINO, *Adrano, Catania*

Ciao a tutti. Vi porto i saluti di tutti i soci e del Presidente delle Associazioni di cui faccio parte, “Diversamente Uguale” di Agrane e Biancavilla, e “Il melograno” di Agiano di Bosco. Il percorso di cambiamento è iniziato 4 anni fa, qui alle Parole Ritrovate. Per me è stato importante, e ci ha dato la forza di metterci in gioco e sfidare tutto ciò che non crede al cambiamento possibile. Partecipare ai convegni mi dà la carica per continuare ad affrontare tutte quelle situazioni difficili che si incontrano, come quegli operatori che non credono nel cambiamento. Una prova di cambiamento è stato il gruppo A.M.A. , che dopo un percorso fatto solo all’interno del Dipartimento, quest’ estate è uscito fuori e è diventato un gruppo girovago: visto che i membri sono di diversi paesi, ci siamo dati come meta le loro diverse città di provenienza. Questo è stato importante perché ci ha permesso di metterci in una dimensione diversa, e con dei risultati sono stati ottimi: ci hanno fatti sentire liberi e responsabili delle nostre decisioni. Infatti quest’andare fuori ci ha permesso di condividere esperienze diverse, riappropriandoci così della nostra giovane età. Uno degli eventi particolari che quest’anno ha caratterizzato l’Associazione è stato la presentazione del calendario, scritto da persone che hanno vissuto esperienze di disagio e che oggi si sono riprese la propria vita. Il calendario è stato presentato dall’Associazione in collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale e con i comuni che hanno condiviso questo progetto. Del calendario vi parlerà Donatella.

DONATELLA PINZONE, *Adrano, Catania*

Ho scritto una fiaba, ma non l’ho scritta per il calendario; io ho scritto per me, perché avevo bisogno di dire qualcosa al mondo, e poi se questo esce su un calendario sul quale ha fatto anche disegni un bambino, questo mi fa tanto piacere, perché un bambino riesce a guardare attraverso i veri sentimenti. Io mi sono appropriata della mia vita quando ho cominciato a scrivere, perché sono riuscita a parlare a tutto quel mondo, quell’ambiente che è ancora duro, che non vuole ascoltare, perché ci vuole pecore di un gregge, tutte di un colore e di uno stesso pensiero, che ci fa essere sole nel gregge. Io con le mie parole cerco di dire la mia a quel mondo che mi ha sempre giudicata una ragazza difficile e complessata. Questo voglio dire, che in ognuno di noi può succedere il miracolo, e dentro di me è successo quando, dopo essere stata male volevo soltanto stare bene con me stessa; non c’avrei creduto che avrei scritto, ma ho trovato il modo per comunicare con il mondo.

GIOVANNA BORGIA, *Modica, Ragusa*

Salve a tutti, sono Giovanna Borgia, un’ assistente sociale: lavoro in una comunità terapeutica di Modica, 2 anni fa mi è stato dato un nuovo compito da parte degli amministratori della CTA, quello di iniziare un percorso con i famigliari, insieme al mio collega che parlerà dopo di me. Abbiamo iniziato quest’esperienza con un gruppo di famiglie dei nostri utenti. Da lì è emerso il bisogno, l’esigenza di costituirsi in un gruppo che si incontrasse periodicamente per poter parlare delle

proprie situazioni famigliari e dei propri disagi, e da qui siamo partiti per un nuovo percorso, abbiamo conosciuto il dottore Pezzano, che ci ha dato la sua esperienza e che ci è venuto incontro diverse volte. Ci ha invitati a partecipare alle Parole Ritrovate, l'anno scorso a Palermo, quest'anno a Ragusa, e là quest'esperienza ci ha dato tanta carica e tanta voglia di fare, perché purtroppo, da noi questi discorsi non si fanno. Noi siamo stati forse i primi, forse gli unici ancora e, credetemi, con un po' di difficoltà perché ancora si ha vergogna a parlare, ci si chiude in casa, si va al DSM, al CSM dallo psichiatra, dallo psicologo, però parlarne in pubblico non è facile. Quindi stiamo iniziando questo percorso. Venire qua è stato veramente un'esperienza eccezionale, a me personalmente sta dando tanto, veramente ringrazio chi mi ci ha portato. Ora parlerà il mio collega.

MARIO BONANNO, *Modica, Ragusa*

Buonasera a tutti, sono Mario Bonanno, faccio il pedagogista. Io e la dott.ssa Borgia operiamo in una ridente cittadina del ragusano, in Sicilia, che è Modica, ma ahimè ridente soltanto per quanto riguardo l'aspetto urbanistico e commerciale, non così dal punto di vista delle associazioni. Questa premessa per lasciarvi immaginare le difficoltà cui andiamo incontro da 2 anni io e la mia collaboratrice. Il nostro progetto con l'associazione "Difendimi", composta da famigliari ed utenti, è partito come un progetto psicoeducazionale, poi da qui l'esigenza di associarsi per avere anche una rilevanza sociale, un peso sempre maggiore. Però non è delle rose che vi voglio accennare, ma un pochino delle spine, anche per non applaudirci a vicenda. Io faccio il pedagogista quindi sono abituato a confrontarmi con il disagio, ma non specificatamente con il disagio mentale, e voglio esprimere cos'ho trovato nel momento in cui mi sono approcciato a questo mondo della disabilità mentale, anche se vissuta dalle famiglie...una grande solitudine, spaventosa, senza fine, e un pregiudizio che albergava anche all'interno delle stesse. Noi siamo abituati a pensare al pregiudizio, rispetto alla malattia mentale, del cittadino, delle istituzioni, degli organi di stampa a volte; noi abbiamo dovuto combattere contro il pregiudizio interno alle famiglie, almeno allo stato iniziale. Molti padri e molte madri non si spiegavano il perché, al cospetto di un gigante di un metro e novanta che a un certo punto decide di non alzarsi più dal letto, di non andare più a lavorare, non si fa più la barba e si trascura, non riuscivano ad entrare nell'ottica che si trovavano a cospetto di un disagio, di una malattia, scambiandola per "scioperataggine", per qualcosa cui si poteva porre rimedio, e quindi era cattiva volontà del figlio o della figlia se a un certo punto qualcosa non andava per il verso giusto. Allora abbiamo cercato di smontare questi pregiudizi e piano piano, e questo ci riempie d'orgoglio, si sono verificati i primi cambiamenti. Della "Difendimi" mi piace portare i saluti anche della Presidente; non è qui quest'anno ma mi auguro che l'anno prossimo potrà venire a relazionarvi, perché le parole di un famigliare direttamente coinvolto sono diverse da quelle dell'operatore. La Presidente in persona ha fatto un percorso di cambiamento che ha dello straordinario; viveva isolata, chiusa, vittima dei suoi pregiudizi, con una grandissima diffidenza verso le istituzioni; adesso ha il coraggio di spendersi e di intervenire in convegni come questi. Sicuramente

non abbiamo risolto tutto, chi in questa sala vive il disagio mentale da familiare sa che non è facile venire a capo della malattia e della convivenza con la malattia. Noi non abbiamo risolto tutto, siamo ancora in cammino, siamo anche abbastanza giovani come associazione di volontari, però l'associazionismo, lo stare insieme, può sicuramente migliorare il modo di rapportarsi, di vivere con il familiare, quindi la vita stessa del malato.

STEFANIA BIASI, *Trento*

Io volevo dedicare solo due parole rispetto a un momento particolare che ha attraversato il Centro Diurno in quest'anno. Dopo vari mesi che raccoglievamo, sia perché lo sentivamo sulla nostra pelle come operatori, sia da parte di vari utenti e persone che ci avevano conosciuto in passato, vari segnali di malessere su come procedeva la quotidianità nel Centro Diurno, sul fatto che non c'era un clima così vitale come in passato e con un'impressione che tutta una serie di cose si ripetessero sempre uguali, quindi un clima di fiacca e più triste rispetto ad altri periodi. Da ciò si è deciso di prendere in mano la situazione, e anziché fare quello che spesso capita, cioè ritrovarsi fra operatori e di programmare tutto quanto, la scelta è stata quella di prendere in mano la situazione con tutte le persone che attraversavano il nostro Centro Diurno, e di aprire la riflessione a tutti i cittadini, amici e familiari che avessero voluto dare un loro contributo. Dal mese di luglio fino a ferragosto ci si è dedicati a questo laboratorio di idee: un Centro Diurno dove tutti quelli che erano liberi di dare il proprio contributo, e in questo senso è stata un'esperienza molto bella e arricchente, che ha dato anche i primi frutti nella visione che questo clima di fiacca e poca energia sta cambiando. Lascerei la parola alle persone che stanno portando avanti, ognuno per la sua parte, questa serie di iniziative molto vitali.

LILIA GIARDINA, *Trento*

Salve io sono Lilia, sono un ex-utente del Centro di via Petrarca, ma praticamente sono sempre là un po' perché ci sono tutti i miei amici, sia operatori che altri utenti, e anche per collaborare alle loro idee. Ultimamente abbiamo visto, come diceva Stefania, un periodo un po' di fiacca e stiamo cercando di risolvere il problema, di rinnovare le attività che ci sono state. Abbiamo pensato ad un bar notturno, fruibile da quegli utenti che soffrono di insonnia come me, tra l'altro, per cui stiamo attivandoci affinché si possa realizzare. Detto questo volevo un po' riprendere il filo di quanto si è detto qui dalle diverse parti d'Italia, per cui penso che sia abbastanza valido soprattutto il fatto della conoscenza di questo nostro disagio mentale, che per me era solo circoscritto alla depressione ansiosa, dalla quale fortunatamente sono uscita, dopo un periodo lungo otto anni. Quindi ritengo che sia importante far conoscere la malattia, soprattutto ai familiari, perché ho sperimentato sulla mia pelle che sono soprattutto loro che non ci capiscono, e soprattutto a non avere paura. Noi abbiamo i nostri problemi però non abbiamo mai fatto male a nessuno.

GIORDANA GABRIELLI, Trento

Io sono qui per dire che in questo periodo di effervescenza del Centro Diurno, sono andate ad inserirsi una serie di attività e di momenti di sostegno, di aiuto, di terapie complementari, vengono così chiamate, prima già presenti e programmate, ma poco visibili. Stiamo parlando dello shiatsu, dello yoga, della meditazione, della riflessoterapia plantare. Abbiamo qui Fazia e Flavio che sono rappresentanti per lo yoga e per lo shiatsu.

FAZIA MAZZER, Trento

Io mi occupo di yoga da tanti anni, e da sempre mi sono chiesta se quella calma, quella centratura, quel benessere che la pratica costante di quest'attività ha dato a me, e a tante persone che condividevano con me quest'esperienza, potesse essere condivisa anche da coloro che vivevano le loro giornate in compagnia del disagio, del disordine mentale, e della sofferenza di vivere male nel proprio corpo, magari negandolo. Quindi l'occasione di sperimentare se poteva essere vera questa condivisione, è arrivata come una condizione fortissima, a cui non si poteva assolutamente dire di no, con tanti interrogativi, che permangono tuttora, perché i livelli di condivisione sono sicuramente diversi, e articolati su tanti piani. La cosa che mi è sembrata estremamente importante oltre a quest'esperienza, è stata che queste pratiche venissero fatte non in luoghi qualsiasi, ma proprio lì, in via Petrarca, al CSM e alla Casa del Sole, questi luoghi così spesso rifiutati o malamente etichettati. Allora la cosa importantissima dal mio punto di vista, e dal punto di vista di Giordana, con cui abbiamo messo a punto quest'esperienza, è stata quella di costruire dei cosiddetti gruppi misti, cioè di offrirla agli utenti interni, ai famigliari degli utenti e agli operatori, ma anche far entrare persone esterne, portare la città. In realtà sono ancora poche persone, l'esperienza è ancora abbastanza ridotta, ma comunque portare della gente esterna, che non centra con queste problematiche, a condividere questi spazi, dove si possono fare cose belle, creando un rapporto con il disagio, di cui credo nessuno vada totalmente esente. Devo dire che un'esperienza fortissima è stata quella di vedere tutti, gli esterni, gli interni, quelli più o meno a disagio, che si toglievano le scarpe, i calzini, che si massaggiavano i piedi, oppure che si soffiavano il naso insieme, che imparavano a respirare insieme, in maniera sonora, pesante. A me sembra qualcosa di estremamente importante, proprio per rendere permeabili queste pareti, di cui tanto si è parlato tra ieri ed oggi. E poi perché credo che i 10 minuti di rilassamento profondo, di respirazione fatta insieme, o di massaggio condiviso, siano piccole coccole, piccole perle. All'interno del complesso discorso di cambiamento, di trasformazione, e credo sinceramente che valga la pena tener duro e andare avanti con quest'esperienza, offrendo spazi sempre più grandi anche agli utenti più difficili, permettendo di imparare a conoscerci e a vedere la nostra presenza come qualche cosa di stabile, con la libertà di momenti in cui ci si sente di prenderli, magari sempre un pochino di più, grazie.

FLAVIO CATTANEO, *Trento*

Buondi, io sono Flavio, sono un operatore dello shiatsu e in modo abbastanza parallelo anch'io sono pervenuto, come Fazia, ad una proposta. Già da 4 anni ci siamo presentati prima singolarmente io e un mio amico, con l'ospedale civile, e abbiamo fatto questa proposta di condivisione dello shiatsu, per poi lasciare scivolare la cosa e ingrandirsi, cosicché abbiamo fatto partecipi altri colleghi e creato un gruppo di volontariato che si chiama "Le ali del gabbiano". Con questa ci siamo confrontati con le istituzioni, sia pubbliche che private, e con persone poco abituate ai nostri trattamenti, e con piacevolissimo stupore, con discorsi nuovi assolutamente da intraprendere insieme. La cosa che ci è piaciuta è stata una fluidità quasi maggiore con gli utenti, che non proponendosi alle istituzioni. Per cui è stata una cosa forse un po' lunga, circa 4 anni, e adesso abbiamo un dialogo con il servizio con cui stiamo lanciando nuovi progetti, non di competizione ma di collaborazione, che rappresentano non solo un dialogo con l'utente ma anche con le istituzioni con cui si riesce ad implementarsi e con cui finalmente, stiamo facendo un lavoro nuovo.

ROBERTO SACCARDO, *Trento*

Cercherò di essere breve. Ad ogni modo io sono stato un allievo di Fazia e dico la verità: si dorme bene, alla fine uno è rilassato...si addormenta. Io vi giuro, Fazia può testimoniare, una volta mi sono addormentato. Io sono Roberto, sono un papà di un ragazzo che ha un disturbo mentale. Alcuni di voi conoscono la mia storia: sono un familiare che ha avuto una traversia non sto a raccontarvela perché altrimenti mi commuovo e magari vi commuovete anche voi. Devo dire solamente una cosa: che da tre anni frequento un gruppo di auto-aiuto per familiari, siamo in 12-13 persone, a volte siamo in tre, a volte in 7, a volte siamo in 12, e voglio portare la mia testimonianza nel dire che funziona molto bene. Ci troviamo il mercoledì, siamo tutti familiari, arriviamo tutti con i nostri problemi, e riusciamo a vomitare tutto quello che abbiamo dentro. Riusciamo a tirare fuori tutto, e la cosa strana, il bello, è che tutti condividono quel malessere, magari uno dà un consiglio, uno dice una cosa, uno ne dice un'altra, però si è legati, siamo veramente un tutt'uno. Quando ci vado, per me è diventata una specie di droga, io ho bisogno di stare con quelle persone, magari anche durante la settimana un colpo di telefono: "ciao come stai? Come va?", oppure ci si incontra, oppure "hai visto quell'articolo sul giornale" è una cosa bella, e troviamo anche la forza per andare avanti, per ascoltare, per condividere la malattia di questi nostri ragazzi. Vorrei spronarvi : qui siete da tutta Italia, dalla Sicilia, da Belluno, cercate anche voi nelle vostre piccole comunità, di creare questi gruppi di familiari, perché il vero dramma si vive in famiglia. Un altro genitore che frequenta il gruppo di auto-aiuto dice sempre: "hanno chiuso i manicomi, ma purtroppo hanno creato tanti piccoli manicomi nelle famiglie" e a volte non si riesce a venirne fuori; però sapendo che c'è una persona che ha il nostro stesso problema, magari noi non lo chiamiamo, però sappiamo che c'è e sappiamo col pensiero, con la mente, aggrapparci a quella persona. Un'altra cosa di cui vorrei parlare riguarda l'informazione fornita dai giornali e televisioni: a volte, quando suc-

cedono fatti poco gradevoli i giornalisti mettono in risalto “quella persona è stata in cura”. E’ proprio una cosa che non mi va, dopo se chiami il giornalista allora dice “ah, sì...” e viene fuori il buonismo, a noi non interessa il buonismo, il fatto di cronaca deve essere raccontato come sta, senza andare a ricercare se uno da bambino ha avuto la varicella, ha avuto il mal di piedi, o abbia avuto un disagio psichico...è una malattia, punto e basta. Grazie e buona continuazione.

NADIA CASAGRANDE, Trento

Grazie alla Casa del Sole e al percorso che ho svolto di turismo sociale, della durata di tre anni, sperando che venga pubblicato il libro dell’ospite, vi leggo un paio di poesie.

“Lavoranti cose buone, calde, fumanti, messe su caldi piatti bianchi, poi ci sono le cose più importanti, che fan felici i passi stanchi, così si ascolta il vecchio raccontar, del giovane o vecchio particolar, a alla fine tutti si appressero a cantar”.

FRANCA BIANCHI, Rozzano, Milano

Sono Franca. Prima avete assistito alla presentazione della Carovana Itinerante, un coordinamento di associazioni di utenti, o di gruppi di utenti, che è partito dal 2005 come accennava Fabrizio prima. Dovrei dare il punto di vista degli operatori. In questo momento posso dare solo il mio punto di vista, che sono un’educatrice, lavoro al Centro diurno di Rozzano, e per me questa della Carovana Itinerante è stata un’occasione che ho voluto cogliere, perché mi dà la possibilità ancora una volta di sperimentare la mia professionalità di educatrice per cui la sfida quotidiana dell’ascolto, del rilancio, della possibilità di sapermi togliere, saper ascoltare le richieste, rimandarle al gruppo, lasciare che il gruppo le rielabori, e affiancarlo in questo percorso. Ora la Carovana è una possibilità in più, nello specifico quella di lasciare spazi, perché spesso c’è un problema di elasticità, per cui ci chiedono gli utenti di esserci; contemporaneamente c’è la voglia, in alcuni di loro, di prendere parola. Allora per noi operatori, penso, è questa una sfida, e ci misuriamo con questa sfida tutti i giorni.

DANIELA SPAETTI, Valcamonica, Brescia

Ciao a tutti...finalmente “Percorsi di luce” è arrivato al primo convegno nazionale. Io lo frequento da molti anni però, finalmente, sono qua con i ragazzi, e per me è la cosa più importante. Io sono Spaetti Daniela, sono una famigliare da 10 anni, facilitatrice da 5 anni di “Percorsi di luce”, e oggi sono anche un’utente, e per me oggi è una crescita e credo che questo dovrebbe fare riflettere. Non a caso, infatti, nella mia vita dopo un percorso di sofferenza mi sono avvicinata e ho scoperto l’auto-aiuto. “Percorsi di luce” nasce 5 anni fa per le persone che soffrono di malattie dell’anima: depressione, ansia, attacchi di panico ed è costituito da due gruppi. Dopo 2 anni è nata l’associazione degli stessi ragazzi, per creare spazi di

aggregazione, per parlare e informare della malattia. Le persone poi si incontrano all'esterno, si aiutano nei momenti difficili e fanno amicizia. Per me, per come ho imparato l'auto-aiuto, è una continuazione spontanea, deve essere così. L'associazione è nella valle Camonica, e incontra molte difficoltà, soprattutto nel rapporto con il DSM, che manca totalmente della sensibilità della nostra presenza. Ma abbiamo all'esterno l'appoggio di operatori, infermieri, assistenti che in modo individuale ci conoscono e ci riconoscono. Però andiamo avanti, che è la cosa più importante, ed abbiamo un sogno nel cassetto, che spero si concretizzi, perché man mano che le persone arrivano portano idee fresche, nuove, si interessano e si appassionano a questo sogno, che è la Casa dei Percorsi di luce. Insieme ad Alleanza ed associazione mentale, associazione di famigliari in Valcamonica, da cui sono nati 2 gruppi di auto-aiuto per famigliari, abbiamo fatto una bella esperienza da cui è nato un video, uno spot di un minuto, dove i ragazzi di Percorsi di luce lavorano. La cosa più importante però è che parlino i ragazzi, per cui lascio a loro la parola.

MARINA MUGHETTI, *Valcamonica, Brescia*

Ciao, io sono Marina, le mie testimonianze sono il frutto della situazione che vivo quando le scrivo, non amo ripetermi, cioè non amo ripetere sempre la stessa testimonianza, perché le persone cambiano, così come cambiano i vissuti e quello che si vuol dire. Io scrivo sempre a persone che, a causa della distanza o del tempo, vedo poco. Questa testimonianza la scrivo al mio amico Matteo, che lavora in Francia, la sola persona che quand'ero malata mi ha detto chiaramente in faccia che ero anoressica; perché io ho avuto problemi di anoressia, parola per me allora abolita dal vocabolario, visto che tale non mi vedevo, e il mio cuore dopo quella serata d'aprile ha saputo abbattere il muro, ha saputo ascoltare ed accogliere quelle parole. Ho cercato una volta tornata in Italia chi potesse aiutarmi a risalire dal fondo, e l'ho trovato.

“Mio caro Matteo, ogni volta che mi chiedi come sto mi verrebbe d'istinto di dirti che sto bene, e cambiare subito discorso, cominciando a narrarti del tempo e del lavoro. Ma ho imparato, e trovo che sia molto più carino, soprattutto con te, dire anche il perché, e soprattutto dare un senso a questo bene. E' un po' come quando mi si dice di portare la mia testimonianza: entro sempre in crisi, perché vorrei in poche parole fare partecipe chi ascolta dall'altra parte della mia sofferenza, le mie paranoie e la mia lunga strada, fino ad arrivare a dire che ho imparato adesso ad assaporare in pienezza ogni giorno ed ogni istante della vita, ma è stato veramente duro. Ti ricorderai di quand'ero anoressica, 35 chili, un mucchietto di ossa con il sorriso spento e lo sguardo vago, non vivevo altro che per l'ago della bilancia, con forti digiuni e sport estremi prolungati per ore ed ore per smaltire tutto quello che mangiavo. Ero diventata una donna contabile: ero tutto un calcolo: quante calorie avevo ingerito, quante ore dovevo camminare, quanti minuti potevo trascorrere in palestra, non avendo nessuna consapevolezza della mia problematica. Le altre persone erano malate, non io, mi ripeteva in continuazione. Tutto sembrava uguale, ripetitivo, indistinto, pacifico, ma ancora non sapevo che nel mio profondo cominciavano a scriversi nuovi giorni, sempre pronti a sorprendermi, nei quali ho impa-

rato a volermi bene e ad essere la protagonista delle mie esperienze di vita, a tirar fuori i talenti nascosti, indipendentemente dal fisico e dalla taglia. “Caspita!”, mi diresti se fossi qui con me, e forse cambieresti subito discorso, o forse no; forse mi ascolteresti in silenzio, ed io continuerei a dirti che l’auto-aiuto è arrivato un pochino tardi per me, e nonostante io frequentassi il gruppo “Percorsi di luce” da tanto tempo, non riuscivo a sentirmene parte; la depressione e gli attacchi di panico non erano il mio pane, loro piangevano e parlavano di farmaci e di psichiatri, e io no. Eppure un angolino del mio cuore mi diceva che qualcosa ci avvicinava; il rispetto, il legame e la fiducia, poiché l’essere diversi portava al proprio modo di veder, e la stessa tristezza dell’anima che provavo la sentivo anche in loro. Ho imparato ad essere un’attenta osservatrice ed un’ottima ascoltatrice, perché con gli occhi si vedono tante cose, ed il silenzio dice più di mille discorsi; ma quello che importa è fermarsi sulle cose, su quel fiore, sulla vita di quel fiore, fermarsi sullo svolgersi del giorno, sugli eventi dei miei giorni, fermarsi ad ogni battito e ad ogni respiro, fermarsi e fare un passo alla volta, con le mie debolezze, con i miei errori, senza rispondere più alle aspettative degli altri, e sai che per me non era sempre facile, perché avevo sempre la decima ingranata. Eh! Ti vedo già che stai sbadigliando, dai, concludo dicendoti, ma te ne avevo già accennato, che presto aprirò un gruppo di auto-aiuto sui disordini alimentari; all’inizio era una vaga idea, non mi sentivo pronta, quando ne accennavo mi sentivo dire che ero pazza, pochi mi hanno detto che ho le palle, nel senso figurato, ma sono consapevole dello sforzo e del tempo che vi dedicherò. Ho 1000 paure ma ora, come non mai, sono sempre più convinta ad andare avanti, con tanta umiltà, pazienza, amore, speranza, comprensione, e aggiungici anche un pizzico di sano umorismo, e questo grazie anche a te, che ben 5 anni fa abbracciandomi mi hai sussurrato di andare a farmi curare, perché stavo morendo. Come erano pesate quelle parole all’epoca! Quanto ti ho odiato in quell’istante! Ma le persone possono cambiare, e spero che un giorno potremo rincontrarci perché quell’abbraccio fuori dall’aeroporto, vissuto in passato come una pugnalata, spesso me lo sogno, e sicuramente adesso sarebbe completamente diverso. Un infinito abbraccio di stima e di gratitudine, concludo solo con 2 parole, semplicemente grazie.”

GIUSTINA, *Valcamonica, Brescia*

Io mi chiamo Giustina e faccio parte del gruppo ‘Percorsi di luce’ e sono qui per leggere la testimonianza di Luca, un ragazzo del nostro gruppo che è qui presente in sala, e che è troppo emozionato per leggere. Do voce alle parole di un ragazzo molto dolce sensibile e pieno di risorse.

“Eccomi qua nel mio lettone, solo, ansioso, solo...anzi no scusate, solo non lo sono mai, perché a farmi compagnia c’è sempre la mia amica-nemica, colei con cui sto lottando ormai da parecchio tempo, colei che non mi permette di leggere questo scritto davanti a voi, compagni miei, ovvero la fatidica ansia. E’ dal febbraio di quest’anno, precisamente dalla notte di San Valentino, che ha deciso di impadronirsi della mia anima, ovvero dalla fine dell’ultima storia sentimentale di cui sono stato partecipe. All’inizio ero convinto che si trattasse di un comprensibile stato d’animo causato dal-

la fine di un rapporto a cui tenevo molto, poi, invece, col passare del tempo mi sono reso conto che si trattava di qualcosa di diverso. Eh sì, perché sono molto emotivo e sensibile, ma non avevo mai avvertito quella strana sensazione che non mi permetteva, e in parte lo fa tutt'ora, di vivere una vita senza disagio mentale. Lì dunque ho cominciato a capire di essere malato, e non sapevo più veramente cosa fare. Provavo la tremenda sensazione di essere solo, anche se ero, e sono tutt'ora, circondato da tante belle cose, come la famiglia e gli amici, ma mi sentivo incapace di provare quelle emozioni che rendono la vita più serena e piacevole. Poi, una sera di fine aprile, parlando al telefono con un'amica, ho saputo di questo gruppo di auto-aiuto, di cui lei stessa fa parte, e mi raccontava che durante le riunioni settimanali, si poteva essere capiti, e soprattutto accettati. Inizialmente, nonostante la sua insistenza, presi la cosa con curiosità, ma al tempo stesso con sfiducia, in quanto mi dicevo: "Tanto di amici ne ho già abbastanza, ma non riesco a star meglio, né con loro né tanto meno con me stesso, perciò a cosa può servire conoscere persone che come me soffrono questo disagio? E poi dicono che la malattia la si combatte con farmaci, oppure con medici e psicologi, ma la verità è che devo uscire io con le mie sole forze." Poi invece ho accettato di presentarmi ad una riunione. Mi presentai tutto tremolante, con la mia inseparabile ansia che mi faceva battere il cuore a mille, accompagnandomi ogni mio istante. Però provai qualcosa di diverso, che era da un pezzo che non sentivo: ovvero, dopo un po' di tempo, non mi sentivo più solo. Da lì quindi la decisione di continuare ad essere presente alle riunioni e col tempo ho capito, ma soprattutto ho imparato alcune cose; ho capito davvero cos'è la malattia, ho capito, confrontandomi e ascoltando le esperienze dei miei compagni, come la si combatte e al tempo stesso la si accetta e accoglie, ho imparato ad accettare i farmaci e, seppur da breve tempo, sto affrontando un percorso con una psicologa che mi sta facendo capire alcune cose che adesso ritengo siano importanti, ma certo sono consapevole del fatto che la strada che mi porterà al benessere è ancora lunga e piena di ostacoli. Forse non guarirò più dai miei attacchi di panico, in quanto la vita ti presenta a volte situazioni e circostanze belle e brutte, ed ecco allora che la mia "compagna" busserà alla mia porta, però pian piano sto imparando ad affrontarla. E poi, in fondo, dentro la mia anima, esiste sempre una speranza, e al tempo stesso una certezza: una parola di cinque lettere, chiamata amore, la radice da cui nascono gli stimoli e le emozioni che mi danno la forza di camminare lungo questo mio percorso. Un abbraccio a tutti i miei compagni di viaggio, Luca.

Questa è Maddalena, una ragazza che frequenta il gruppo 'Percorsi di luce', che come vi dicevo ha sede a Boario Terme in Valcamonica. E' molto emozionata, però ha scritto una cosa molto bella che esprime il suo dolore e la sua speranza.

MADDALENA CALZA, Valcamonica, Brescia

Sono Maddalena, e faccio parte dei 'Percorsi di luce' e sono in una fase depressiva da più di un anno. Dedico queste parole a tutte le persone che mi sono e mi sono state vicine in questo periodo. *"Se avessi un paio d'ali vorrei volare, vorrei volare lontano, come un uccello smarrito e indifeso mi sento, cerco il sole per riscaldarmi le piume del cuore, cuore gelido e stanco di sopravvivere alla vita, volteggio nel cielo come*

un aquilone portato nel vento, cercando un rifugio alla notte buia. Quando arriverò alla meta, quando le mie ali stanche potranno riposare, mi sento sfinita e sopraffatta, ma tento il volo lo stesso. Dove arriverò? Quale sarà il mio destino? Solo Dio lo sa... spero in un futuro migliore e soprattutto sereno”.

Finiamo con la testimonianza corale, che un mese fa ha scritto il gruppo.

“Caro auto-aiuto, ci presentiamo, siamo un gruppo di ragazzi di diversa età, ci accomunano le sofferenze della malattia dell’ anima in tutti i suoi aspetti. La depressione, ansia, attacchi di panico, il bisogno di confrontarci con persone che ci comprendono, di cambiare, di superare insieme l’indifferenza sociale, la vergogna, le pene della malattia. Siamo arrivati al gruppo percorrendo strade diverse. Chi spinto dal medico, chi dai famigliari, chi incuriosito dal passa parola che si è creato all’esterno, chi decide semplicemente di provare anche questo. Qui troviamo il nostro gruppo, tutti con la propria storia, con la propria malattia dell’anima. Le aspettative sono tante, non sempre realizzabili, c’è chi pensa che esista la bacchetta magica, ma il percorso è lungo e faticoso, non sempre è facile. Le nostre incomprensioni, i nostri limiti, ci mettono degli ostacoli. Nonostante si cerchi di affrontare gli argomenti con serenità, nel tempo molti si sono allontanati per vari motivi: chi per paura del confronto, che non è mai facile, chi per l’incapacità di affrontare argomenti pesanti, come il suicidio, chi ha ritenuto di aver terminato il proprio percorso all’interno del gruppo. Ma presto capiamo che il nostro cammino fatto di piccoli passi, vale più di qualsiasi altro percorso. Impariamo che il nostro tempo non si ferma mai; anche se per noi, a volte, va al contrario, e insieme proseguiamo il nostro cammino. Ci troviamo tutti i mercoledì, ognuno di noi ha e dà la possibilità di esprimersi, di imparare ad ascoltare, noi stessi ci accogliamo, sfoghiamo, siamo severi ma comprensivi, e ci cocchiamo, così impariamo insieme a liberare le nostre emozioni, ad accettare la malattia, anche se ci accompagnerà per tutta la vita, ad accettare chi ci sta vicino, e riusciamo a comprendere la nostra fatica. E’ uno stimolo continuo al confronto, impariamo che la diversità è una ricchezza e può essere la spinta a cambiamenti positivi, che la nostra crescita si ottiene solo con il confronto e la disponibilità a mettersi in discussione, tutti insieme. Caro auto-aiuto, ci hai fatto capire che meno ci poniamo aspettative più apprezziamo le piccole cose, parlare per noi è importante, riusciamo a dire cose mai dette persino al medico, perché qui siamo sicuri di essere capiti e non giudicati. Se uno di noi sta male è uno stimolo a non mollare e ad aiutarlo, come lui prima ha aiutato noi nei momenti difficili. Se uno di noi sta meglio, per tutti noi è uno stimolo ad andare avanti, perché l’accettare la nostra condizione ci fa ritornare in equilibrio in tutti i nostri comportamenti. Noi impariamo a vederci come persone che hanno bisogno di aiuto e su cui possiamo contare l’un l’altro, che possono dare tanto...le dinamiche di fondo del nostro gruppo sono: ascolto, riflessione personale, confronto, senza mai interrompere. La priorità è per le persone che hanno più bisogno in quel momento, e per quelle appena arrivate. La frequentazione è libera: a volte siamo in pochi, alle volte ci ritroviamo in molti, come se in qualche modo ci fossimo chiamati. Le due ore passano troppo in fretta, nonostante a volte le nostre storie siano tristi. Molte di noi continuano il rapporto all’esterno, grazie anche allo scambio dei numeri di telefono e dei nostri recapiti. Siamo sicuri di poter contare sempre su qualcuno, nascono amicizie importanti e d’aiuto. Caro auto-aiuto, per noi a volte non è facile la vita stessa, la malattia e le incomprensioni ci ostacolano, ma tu sei il nostro spazio, noi ti abbiamo ritrovato perché noi siamo auto-aiuto.”

DANIELA SPAETTI, Valcamonica, Brescia

Io volevo anche ringraziare gli operatori della psichiatria della val Camonica, che sono qui con noi, che sono Brò Marina, Susanna Mari, Enrica, perché sono operatori che se voi conosceste ce li invidiereste veramente... grazie anche a loro.

ANNALISA GIANANI, Casazza, Brescia

Buongiorno a tutti, noi siamo il gruppo del centro Diurno di Casazza. Io sono Annalisa Gianani, mi dispiace perché avrei voluto farvi conoscere le opere di un utente del Centro Diurno di Casazza, che oltre ad essere una persona straordinaria e che per me è stato veramente un grande onore conoscere, è anche un grande artista. Purtroppo, senza le immagini delle sue opere, è molto difficile trasmettere le emozioni che ha dato a me e sono sicurissima che avrebbe dato anche a voi. Comunque lui espone ad una mostra d'arte di Verona, giovedì 19 ottobre, per cui chi fosse interessato può venire a conoscerlo là, e vi garantisco che merita assolutamente perché è emozionante: le sue opere sono l'incontro con il senso profondo della vita, un incontro con l'anima. Passo la parola alla Annalisa.

ANNALISA BRIVIO, Casazza, Brescia

Ciao, sono Annalisa, l'anno scorso sono stata ricoverata al reparto psichiatrico dell'ospedale civile della mia città, ma da quell'esperienza dura e sofferta ne ho tratto un libro di poesie, tre delle quali vi leggerò adesso Maria Giovanna perché io ora sono troppo emozionata, grazie.

Folli demoni. Folli demoni hanno sradicato a mani nude dal mio spirito il ventre e il limbo della mia genealogia, ma non senza accortezze. Prima di saccheggiare con le dita artiglio l'utero, bava alla bocca, mi hanno inchiodato mani e piedi, come San Pietro, perché potessi urlare in tutte le direzioni "sono pazza". Anch'io ho le mie colpe; li ho scambiati e adorati come re. Ma adesso che il mio dolore è simile al parto resurrettore di Maria sul calvario, sono più dolce e meno ipocrita. Dio non bestemmia più per me, e io, prediletta, mi faccio dondolare sulle ginocchia livide di Sant Anna.

Il mio caro psichiatra. Il mio caro psichiatra mi ha estorto la sua verità, e io ho ceduto. Mi sono ammalata, ammalata, ammalata. Così anch'io ho rinnegato tre volte Cristo, nella notte del suo arresto, perché se la mia mente è incoronata di spine e soffre, il corpo dell'anima, vestito da uno stuolo di porpora denso di peccati, sanguina i tradimenti di tutta una vita.

Ivonne. Con la saliva tra i denti e i polpacci rotti nel fango ringhioso, Ivonne bestemmia tutte le malattie, tutto il dolore del mondo. Sono grida di parti abortiti, urla di delitti consumati, sono preghiere a muso duro contro Dio, lotte corporali per svestire la madonna, attorno ai santi attoniti, pregano quasi senza fede, ma oltre la trave negli occhi di San Pietro, Dio intravede, proprio in quella donna sventurata, una scheggia di santità.

FRANCESCO NUGNES, *Casazza, Brescia*

Io sono Francesco, sono venuto anche l'anno scorso, ed è vent'anni, anzi di più, che sono un utente del CPS, però lo scorso anno non lo frequentavo molto, e ora invece svolgo più attività: spagnolo, danza terapia, palestra, convivio, confronto, bricolage, decorazione e restauro. Prima lo frequentavo per far presenza, ora invece mi sento più realizzato...ecco, volevo dire questo.

ALESSANDRO CASTREZZATI, *Casazza, Brescia*

Ciao sono Alessandro, volevo leggere questo brano intitolato "prendersi cura". "Prendersi cura non è solo saper guardare dentro di sé ma è anche saper gestire la situazione, affinché la tua vita sia importante. Prendersi cura vuol dire anche non mollare mai o almeno, comunque, saperti realizzare o guardarsi attorno, per far quadrare le cose. Prendersi cura è un gioco molto importante, che va continuato senza trascurare niente e dando vita ai nostri sogni. Non preoccupatevi troppo sul giusto o il sbagliato, ma cercate di lasciar scorrere le emozioni, senza fermarle di colpo, prendersi cura è anche saper perdonare e non etichettare le persone, considerandole quindi tali e quali a noi. La frase conclusiva è : forza ragazzi!"

ALESSANDRO PIZZUTI, *Casazza, Brescia*

Sono Alessandro, e frequento questo centro da qualche mese. Io ho avuto difficoltà perché mi chiudevo in me stesso, non riuscivo a comunicare con gli altri, e quindi sono entrato in questo centro per potermi integrare con le altre persone. Ho molte difficoltà, però sto scoprendo che ci sono molte realtà da poter studiare e capire per confrontarsi e riuscire a ritrovare la strada maestra, anche se poi questa effettivamente non esiste, ma bisogna saper prendere da ogni situazione la parte migliore. Anche da quella che può essere l'anomalia può venire fuori la nuova idea, la nuova creazione, qualcosa di geniale, perché secondo me è l'anomalia che porta all'innovazione, non la normalità. La normalità è qualcosa di piatto, infinitamente piatto, e quindi io penso che l'anomalia sia una cosa positiva, bisogna saperla leggere, leggere in tutte le sue sfumature. Vi ringrazio per l'ascolto.

LUIGI NASSA, *Casazza, Brescia*

Ciao a tutti, io sono Luigi, anch'io frequento il CPS da vari anni. Gioco a pallone, faccio palestra e altre attività. Ho avuto anch'io due ricoveri e mi sto tirando fuori piano piano.

OSCAR LAMBERTI, *Casazza, Brescia*

Ciao a tutti io sono Oscar, è più di vent'anni che sono ammalato, dopo tre ricoveri di qua e di là, frequento il Centro Diurno di Casazza, non sono più in ospedale e sono contento per questo, grazie.

SEVERINO PEZZOTTI, *Casazza Brescia*

Ciao a tutti, sono Severino e sono stato qui anche l'anno scorso. Ho vent'anni e sono stato ricoverato in psichiatria per un tentativo di suicidio, che non era proprio un tentativo di suicidio, ma una cosa per farmi notare, perché stavo talmente male da non riuscire a parlarne; non volevo fare male ad altre persone e così facevo male a me stesso. Nel 2000 sono stato ricoverato, e poi ho iniziato da lì a ripercorrere tutta la mia vita, quei vent'anni che non avevo vissuto; ora sono cinque anni che sono nel centro di Casazza, e anche nel centro CPS di via Manara, sempre a Brescia, e ne ho passate un sacco. Però penso che ci vorrà ancora altrettanto tempo per capirmi e per capire fino in fondo da dove parte, e dove finirà il mio disagio, perché io sono un tipo che non molla facilmente l'osso e quindi non gliela do vinta, grazie.

MARCO GHIDONI, *Casazza, Brescia*

Sono Marco Guidoni, sono di Brescia, sono affetto da nevrosi ossessiva, e ho bisogno di qualcosa, se non di qualcuno, che mi faccia da freno per guardarmi dentro la coscienza, per guardare a fondo quali sono le mie tendenze, le mie aspirazioni, per ispezionare nel fondo dell'anima, nei miei problemi. Sono un pianista, un musicista, so suonare il piano come strumento, sono anche pittore, ma non ho fatto l'accademia. Ho cominciato da quando sono andato al centro psicosociale; stare assieme alla gente del centro psicosociale mi fa bene, perché così ho modo di cambiare se ho qualche paura, se ho qualche tendenza un po' strana, di confrontarmi con qualcuno, altrimenti se me le tengo per me non si sta bene. Ho scoperto che anche gli altri parlano delle stesse questioni e gli stessi problemi che ho nella mia anima; quando penso, quando parlo, non sono un gran chiacchierone, però non sono neanche troppo serio, troppo arrabbiato, una via di mezzo. A gennaio farò un altro concerto, musica classica, non leggera, all'oratorio di via San Agostino a Brescia, se vi interessa...

GIOVANNI FIORI, *Roma*

Mi chiamo Giovanni Fiori e faccio parte del gruppo di mutuo aiuto che si è costituito presso il CSM di Via Casilina, zona sud-est di Roma, la città è molto grande e la suddivisione della città vi può dare un'idea di come siamo posizionati. Il gruppo nasce dopo parecchi anni dalla nostra partecipazione a un gruppo di sostegno per famigliari condotto dalle dottoresse del CSM e dopo l'esperienza che avevamo fatto anche qui a Trento. Roma è una grande città, dove il contesto sociale non è

molto accogliente, abbastanza sfilacciato, per cui avere la consapevolezza che attorno a te c'è qualcuno che ti può capire, che ti può dare una mano, a cui puoi soltanto pensare, come diceva un signore prima di me, ci sembrava molto importante. L'altro obiettivo che ci siamo posti e che stiamo cercando di perseguire, anche con difficoltà, era quello di avere un rapporto più aperto con il CSM, perché lo abbiamo sempre vissuto, forse in maniera anche sbagliata, come qualcosa di molto lontano da noi, di estraneo, anche se noi nasciamo da lì, non ci sentivamo molto accolti. Per cercare di rompere quello che sentivamo come un muro, abbiamo predisposto un ciclo di incontri che dura circa un anno, e che finirà a dicembre, nel quale gli operatori del CSM, non tutti purtroppo, su materie che avevamo individuato in comune, ci facevano una relazione e poi noi, su quell'argomento, aprivamo una discussione. Questa cosa è stata sicuramente di grande interesse ed è piaciuta a tutti. Quello che ci ha lasciato un pochino meno soddisfatti è stato il risultato che veniva dopo le discussioni: non siamo riusciti a vedere il cambiamento, l'apertura del CSM... forse è un problema anche nostro, nel senso che non siamo stati molto bravi, ma questo ci dà delle grandi garanzie, perché il fatto di non essere bravi ci dà dei margini di miglioramento infiniti, per cui sicuramente miglioreremo, e dobbiamo migliorare. Ecco, noi vogliamo migliorare perché vogliamo incontrare anche noi tanti ex-utenti, come ha detto una signora poco prima di me.

MARIANNA MORANO, Roma

Buonasera a tutti, io mi chiamo Marianna e faccio parte dello stesso gruppo, vi volevo parlare un pochino dell'esperienza come gruppo familiare, dopo aver iniziato come gruppo di auto-mutuo aiuto in seguito a questo percorso fatto all'interno del CSM. Sono tre anni che partecipiamo alle Parole Ritrovate perché il primo anno è venuto Giovanni Fiori, poi sono venuta io, e quest'anno del gruppo dei familiari siamo sei persone qui presenti, ed in più c'è anche un utente. Tra noi c'è anche Marina dell'Ibis con la quale condividiamo un progetto finanziato dal sesto municipio, e grazie a ciò abbiamo avuto la possibilità di ottenere una sede che non è solo nostra e che usiamo una volta alla settimana. Il nostro gruppo di auto-mutuo aiuto si riunisce due volte alla settimana, una all'interno del CSM e una volta invece all'esterno, in una casa disabitata di proprietà di un custode di una scuola. Abbiamo imparato molto dalle 'Parole Ritrovate', dalle iniziative che raccontate, e alcune cose le abbiamo riproposte lì, tra cui quella di fare una cena una volta al mese tutti quanti insieme come avevo sentito a Bologna, e questa settimana ci siamo allargati e siamo andati pure in pizzeria tutti insieme. Comunque a parte questo aspetto piacevole e ludico, voglio dire che in questo anno c'è stato un passaggio fondamentale. All'interno del CSM c'è stato un momento di crisi, che ha in qualche modo cercato di travolgerci, abbiamo avuto delle enormi difficoltà, però fortunatamente, con le forze di tutti quanti, siamo riusciti a superare e a camminare autonomamente. Quello che penso e che rende orgogliosi tutti quanti noi, è il fatto che in questo anno abbiamo fatto fronte a delle situazioni anche molto difficili, alcune delle quali abbastanza abbandonate dal CSM; infatti, alle volte ci sono delle situazioni di persone che non hanno dei familiari, che non hanno parenti

che si prendono cura di loro, e a un certo punto credo vengano dimenticati. Abbiamo avuto il caso di una mamma con un figlio, tutti e due con disturbi mentali, e questa mamma ha avuto un coma diabetico ed è stata ricoverata d'urgenza. Questo ragazzo è rimasto da solo a casa con un cane; dentro questo appartamento succedeva di tutto, dato che lui non portava fuori il cane, non badava a sé stesso ed è stato necessario addirittura l'intervento dell'ufficio d'igiene. Questa è stata una situazione grossa che noi abbiamo seguito, per la quale abbiamo spinto e sollecitato il CSM ad intervenire. Insieme lo abbiamo risolto. Così come abbiamo risolto altri casi, e con le nostre forze e sollecitando il CSM si riesce ad intervenire. Quindi la forza dei famigliari, il fatto di essere vigili, di essere presenti, di stare insieme, di darsi coraggio l'uno con l'altro, credo sia qualcosa di fondamentale. L'altra cosa che voglio dire è che sulla spinta del lavoro che facciamo, delle riflessioni che emergono: noi tutti stiamo cercando assieme con le varie ASL e la partecipazione dei vari CSM di Roma di organizzare quest'incontro delle 'Parole Ritrovate' romano. Abbiamo cercato anche di sensibilizzare le istituzioni, e sono molto contenta della partecipazione odierna della consigliera con la delega all'handicap della provincia di Roma, Tiziana Biolghini, e credo che il fatto che lei sia qui sia frutto della sua sensibilità. Io la ringrazio e sono molto contenta della sua presenza.

TIZIANA BIOLGHINI, *Roma*

Io di solito sono abbastanza sciolta nel parlare, oggi invece è un intervento complicato, lo dico con molta onestà, perché da questa mattina ho partecipato come si dice con la pancia, con la testa, e con molto cuore, dal punto di vista dei sentimenti, dal punto di vista delle emozioni forti che vivevo, a tutto quello che è stata questa giornata. È un intervento per me complicato perché mi ha fatto molto riflettere, anche se io mi occupo di salute mentale da una vita, da quando avevo 6 anni ho iniziato, perché la mia appartenenza a questi temi c'è fino in fondo in prima persona, per la mia storia personale, per la mia storia professionale e per la mia passione politica, però questa mattina ed oggi mi avete dato modo di riflettere moltissimo su quello che tutti i politici obbligatoriamente dovrebbero fare, perché la spregiudicatezza, la superficialità che spesso accompagna la scelta della politica su temi così importanti come quelli che riguardano la salute mentale, alcune volte è vergognosa. Riflettevo su alcune differenze, le esperienze che viviamo a Roma e nei nostri comuni, 121 della provincia di Roma, 19 municipi, che vanno dai 3000 fino a 100000 abitanti, e le realtà che ho ascoltato qui. Le esperienze ascoltate erano diverse, però emergeva con forza una costruzione condivisa, dove operatori, famigliari, utenti ed ex-utenti, (sempre di più speriamo, come diceva Gianni) non solo stavano lavorando insieme rispetto a quello che era un processo terapeutico, un benessere, una qualità della vita, una scommessa sul lavoro, sull'integrazione, sullo sport, sul teatro, ma più in profondità ho avvertito che c'era una cultura che si era costruita insieme, i progetti erano stati pensati, metabolizzati e condivisi. A Roma siamo molto indietro rispetto a questa vostra vittoria, che ha radici molto più profonde. Nonostante Roma abbia ospitato il manicomio più grande d'Europa, Santa Maria della Pietà, dove sono transitate in 200 anni 270.000 esseri viventi, con

2 padiglioni dove c'erano i bambini, con due diagnosi, o troppo vivaci o troppo tranquilli, bambini che spesso avevano la sola sfortuna di vivere lì perché erano frutto di stupri. Allora Roma ha chiuso i suoi lager, il nostro Santa Maria della Pietà. Però non abbiamo ancora costruito il resto della legge che ha ispirato il nostro grande Franco Basaglia.

Sono poche le esperienze dove oltre a ridare dignità agli esseri umani, abbiamo ridato il diritto di cittadinanza; allora noi insieme a Fabiana, che coordina l'ufficio handicap della Provincia, ci abbiamo tenuto ad essere qui. Vogliamo, come provincia di Roma, sostenere con forza questo progetto nel CSM del CI, nell'associazione dei famigliari, che stanno facendo un lavoro di incontri, monitoraggio, e adesso vogliono anche sperimentare per costruire un modello di comunicazione con gli operatori del CSM: un progetto, magari finanziato da noi come Provincia, dove ognuno rinunci ad una parte del proprio pregiudizio, della propria formazione culturale tipica della situazione in cui vive, dove si tengano in considerazione i diritti delle persone che hanno problemi. Come mi diceva un avvocato della Provincia "io rappresento i lavoratori" ma questi sono lavoratori, esistono in quanto lavoratori perché esistono persone che hanno una sofferenza, cioè sono persone che soffrono di Salute Mentale, , quindi ricordiamoci che io prima di tutto voglio rappresentare lavoratori che vogliono mettere al centro la loro dignità alla ricerca della qualità.

Per concludere noi come Provincia ci impegniamo a sostenere con forza quest'incontro di Roma che ci sarà in primavera e a dare tutta l'ospitalità, il sostegno organizzativo, funzionale, a tutte le associazioni che vorranno venire a conoscere le realtà di tutti i nostri 121 comuni, quindi questo è un invito che vi faccio di cuore. L'altra cosa, che mi ha fatto piacere in questa giornata di riflessione, lo dico con molta sincerità, è il fatto che mi sembrava di vedere un mondo un po' diviso in due: ci sono gli operatori che mirano al successo economico e alla carriera, ed altri operatori che invece sono qui, che magari hanno viaggiato per ore di notte, faticosamente si sono pagati il pranzo, perché il loro successo umano e professionale si vive attraverso queste giornate, io vorrei ringraziarvi di cuore sul serio.

MARIANNINA AMARA, Roma

Sono Mariannina Mara, un'operatrice del CSM di via Casilina Roma C, e insieme a Giovanni e Marianna abbiamo fatto in questi anni un bel percorso. Ho ascoltato tante cose belle e anche durissime oggi, non ho moltissima voglia di dire altro. Voglio solo riconnettermi un secondo a quello che dicevamo l'anno scorso, all'intervento che avevamo fatto. L'anno scorso eravamo in 6 su questo palco da Roma, e quest'anno credo che siamo un pochino cresciuti, e avevamo parlato della capacità di governare le proprie crisi, e di farle fruttare, capitalizzare, e i punti in comune che utenti cittadini e operatori devono, come dire, saper capitalizzare. L'idea che oggi mi sono fatta è appunto che in quest'anno di lavoro, oltre che di vita, ognuno ha avuto i suoi drammi, le sue tragedie o le sue gioie, e abbiamo continuato come formiche a governare e vivere i terribili paradossi che toccano le nostre vite: gli utenti, i famigliari, i politici, gli operatori, i terribili e durissimi para-

dossi. Da una parte come formiche tacere, combattere, lottare, mantenere il silenzio su tante questioni, sui vincoli e sui limiti, un rispetto dovuto all'istituzione. Dall'altra parte, sempre nello stesso lungo anno e nelle stesse dure giornate in cui dovevamo confrontarci con queste dimensioni, abbiamo potuto godere di quelle ore, e non sono poche, di incontro e di scambio con i nostri utenti, famigliari, e che sono diventati momenti di grande ricchezza. Il resto si deve fare.

PAOLA DE SANTIS, Roma

Mi chiamo Paola De Santis, anch'io lavoro nel servizio di Salute Mentale di Roma che è stato citato, per dare un senso di continuità rispetto alla nostra partecipazione qui al movimento delle Parole Ritrovate, vorrei accennare brevissimamente a questa proposta che è nata proprio lo stesso anno in coda al convegno nazionale delle Parole Ritrovate, quando Renzo ci ha proposto appunto di organizzare una giornata a Roma. La cosa all'inizio ci ha molto spaventato, chi era presente si ricorderà. Abbiamo anche abbastanza combattuto, come dire, preoccupate perché consapevoli della complessità, però anche desiderose di utilizzare questa come un'opportunità straordinaria. La giornata si farà fra Gennaio e Febbraio, del prossimo anno, per cui qualcuno forse penserà che un anno e mezzo è molto per organizzare, ce la siamo presa comoda sotto certi punti di vista, e io direi di sì, ma questo è voluto, nel senso che la valutazione di quanto avevamo fatto, tenendo conto del contesto romano, che appunto è molto complesso, molto frammentato, direi specificamente difficile, è stata quella di non accelerare il processo di costruzione di questo evento, ma semmai di utilizzare l'evento già come una fase di lavoro in cui insieme costruivamo le condizioni affinché la condivisione, il fare assieme, non fosse dato per scontato, cioè come punto di partenza, ma semmai esattamente il contrario, come punto d'arrivo di un processo che richiede dei tempi ed un'attenzione specifica. Quindi abbiamo proceduto cominciando a mettere insieme le persone che sapevamo condividere un orientamento, certi modi di lavorare nei servizi, le associazioni, i famigliari, man mano si è creata una situazione in cui circa una quarantina di persone, rappresentative di certi territori, certe associazioni, servizi, hanno cominciato a scambiare idee, anche a lamentarsi, a protestare, ma soprattutto a fondare le condizioni affinché si potesse organizzare la giornata. Volevo soltanto sottolineare la presenza dell'Assessore Borghini e l'importanza di uno degli elementi su cui abbiamo riflettuto, e cioè tenere un'attenzione specifica per mantenere la calma, caratteristica del movimento di base analizzato, e al tempo stesso di curare il rapporto con le istituzioni, perché nel momento in cui incontriamo istituzioni attente e sensibili, credo che tutto questo sia un valore assoluto e non dobbiamo fare altro che potenziare questa dimensione. Speriamo l'anno prossimo di raccontarvi, avendo realizzato la giornata, le belle cose che noi speriamo che succedano a marzo. Però forse l'attesa e questo lavoro attento e particolarmente curato con le istituzioni, è proprio legato al fatto che c'è anche bisogno, e qui prendo il richiamo agli operatori, che abbiano voglia di osare un pochino di più, e quindi è importante che l'istituzione rischi un po' dal punto di vista del produrre non direi più soltanto buone pratiche, io direi buone pratiche innovative, in-

coraggiando la sperimentazione, perché nei servizi di Salute Mentale la sperimentazione non può essere soltanto l'introdurre un nuovo farmaco, c'è bisogno di pensare alla ricerca, alla sperimentazione e all'innovazione, su tutte le situazioni che hanno a che fare con la Salute Mentale e sugli strumenti con cui interveniamo.

PIERA NOTARANTONIO, Roma

Io mi chiamo Piera, sono un'infermiera dello stesso Dipartimento di Roma, ma del CSM del nono municipio di via Monza. Io mi rifaccio a due frasi dette ieri; una riguardava l'immagine degli infermieri, che si vedono, si trovano all'interno delle loro strutture, che leggono giornali, che lavorano al computer o compagnia bella. Questa è un'immagine che non ho di me, e ve lo voglio dire, io amo lavorare pienamente, con tutte le persone che frequentano il nostro CSM, sia pazienti che genitori. La seconda frase di ieri di Coleman è che non bisogna aspettare che gli altri ti diano il lavoro o ti diano la possibilità di curarsi, ma bisogna prenderselo quello spazio, appropriarsene, e io questo tipo di lavoro ho sempre cercato di farlo, per poter lavorare nel mio CSM e penso in un po' tutti i CSM bisogna dire: "io voglio fare quel lavoro". E questo mi è successo, io vedo che molti mi chiamano "quella che fa tutto" ed è vero perché a me piace fare tutto, a partire da quelle attività che molto spesso non sono considerate attività infermieristiche, ma di riabilitazione (che di solito preferisco). Tra queste attività c'è quella del laboratorio teatrale: quando sono entrata nel gruppo del teatro, 4 anni fa, c'erano 8 pazienti e molti operatori. In realtà chi si divertiva, chi faceva il laboratorio erano gli operatori. Piano piano ho visto un cambiamento: sono diminuiti gli operatori, siamo pochissimi, e sono aumentati gli utenti. Gli operatori quando lavorano non sono operatori, sono persone che stanno nel gruppo, che ne fanno parte, e gli utenti non sono utenti, sono componenti dello stesso gruppo. Mi dispiace che non sia qui il nostro regista, che ha avuto grandi esperienze di attività teatrali anche all'estero, e che voleva esporre come noi lavoriamo, però abbiamo portato un video che abbiamo proposto nella sala video. Il nostro gruppo teatrale tra l'altro si chiama CIM, e CIM era un CSM una volta, oggi il nostro CIM è l'acronimo di "ciò nonostante io mi diverto".

MARIA SEDDA, Roma

Io mi chiamo Maria Sedda e faccio la psichiatra nel CSM di Roma D 9, via Monza. E' la prima volta che partecipo a questo convegno e pensando di venire qua, il titolo, le Parole Ritrovate, mi sono chiesta: "che cosa io potrei portare per comunicare la nostra esperienza?".

Mi sono chiesta il senso di "Ritrovare le Parole" nell'ambito del prendermi cura delle persone che frequentano il Centro e la risposta che mi sono data è quella di riportare esperienze che avessero a che fare col nostro lavoro. Il lavoro che io volevo proporvi nasce non da un progetto ma dalla constatazione di realtà di un bisogno. Arrivata nel Servizio dove lavoro, la prima cosa di cui mi resi conto è che c'erano tanti utenti che non beneficiavano di quelli che erano i momenti conviviali, i momenti di condivisione, di vacanza. Allora mi sono inventata con delle altre persone, con dei volontari esterni al Servizio, un modo nuovo di fare i soggiorni e di

fare le gite. Mi sono detta: “Va benissimo, voi non ci date i soldi perché i finanziamenti sono pochi allora noi faremo di necessità virtù, cioè ci programmeremo un nostro soggiorno, delle nostre gite, autofinanziate, ce le programmeremo a misura nostra e in qualche modo anche abbastanza indipendenti, rispetto al Servizio”. Così è nata un’esperienza di soggiorni estivi, di gite, momenti conviviali, autogestiti, autofinanziati, integrati, grazie alla partecipazione di un folto gruppo di volontari, pochi operatori, moltissimi utenti, e molti famigliari. La cosa bella è che a questo tipo di esperienza non solo partecipano i giovani, ma anche quelli un po’ più maturi, gli anziani, e i nostri bambini, i bambini degli operatori, i fratellini o i figlioli dei pazienti degli utenti e dei volontari. È diventata un’esperienza ricca, condivisa, programmata insieme, e anche nuova rispetto a quello che era il modello di fare i soggiorni della Asl che dispongono di un certo tipo di budget, per cui si possono scegliere albergo e posti più costosi, noi naturalmente disponiamo di pochi soldi, e a volte abbiamo finanziato anche pazienti che non potevano pagare. Allora i posti che sceglievamo non erano gli alberghi di lusso, il più delle volte erano i conventi o i monasteri, che erano dei posti bellissimi, in posti ameni, ricchi di storia, di cultura, però anche a buon mercato. Ho portato alcune di queste testimonianze di questi soggiorni, documenti che andavano sia al Direttore, per testimoniare che noi non andavamo a fare una vacanza, ma portavamo 20-25 pazienti a passare un po’ di tempo insieme, ma anche dei momenti di memoria per gli ospiti stessi. Ogni ospite riceveva in dono questa specie di relazione, ricchissima in fotografie, sviluppate da loro nei laboratori di fotografia. I laboratori erano delle attività che servivano a fare delle cose che ognuno si portava a casa da tenere come ricordo. Un’attività che ha riscosso molto successo è stato l’imparare a riconoscere le piante e i fiori dei posti in cui andavamo, dato che ci recavamo in posti sempre molto ameni, sul lago di Vico, in Ciociaria, in Sabina, con una flora molto ricca. La cosa bella era riconoscere tutte le piante e tutti i fiori di quel posto, andare a raccogliarli, identificarli e dargli un nome. Oppure conoscere il posto, la storia di quel posto.

I laboratori erano delle attività in cui si producevano delle borse, dei borsellini, collane, che ognuno si portava a casa. Per ogni giorno era programmata un’attività di laboratorio, al pomeriggio c’era una gita, esplorazione del territorio, a seguire una riunione collettiva di discussione su come era andata la giornata, e la sera si preparava un momento di animazione per tutti quanti. E così per ogni giorno della settimana. C’erano, inoltre, alcuni momenti in cui si facevano dei giochi collettivi di interazione e di comunicazione. Naturalmente la prima cosa che facevamo era quella di imparare a conoscersi, perché per alcune persone era difficile ricordare il proprio nome. Vi vorrei leggere la poesia che io ho ricevuto nel gioco della posta- che consiste nel mandare dei messaggi a qualcuno del gruppo che si conosce-

“Per la dottoressa, presso casella postale 2005 Guarcino. Amare sempre, i pensieri miei smarriti dentro l’ora che del vivere chiede spiegazione come per affanno vanno ancora, non so perché, non so per qual ragione, spinti da qualche loro strano voglia, che di speranza ogni sogno spoglia. Beato chi la pace sua ritrova, e senza aver mai certezza alcuna, prosegue con fiducia nella prova, sapendo di trovar gloria nessuna, poiché gloria di tal combattimento solo vuol dir amar, ma non lamento.”

ROSARIA VITALE, Napoli

Buonasera, sono la mamma di Salvatore, un ragazzo che ha parlato stamattina. Sono emozionata ma molto contenta di essere qui. Mio figlio è un amore, però in alcuni momenti ci rende la vita difficile. Spero sempre che ci possa essere una bacchetta magica, purtroppo però non c'è, me lo dissero la prima volta che mio figlio ebbe dei problemi, cioè sei anni e mezzo fa. Mio figlio ha studiato, è un ragazzo che sa fare molte cose, però nel corso del tempo queste cose pare che le abbia un po' dimenticate. Partecipare a questo convegno fa sentire meglio, sembra che il dolore si faccia in mille pezzi. Purtroppo la realtà quotidiana è diversa, parecchio diversa. Al Centro alle volte mi sento incoraggiata quando si fanno gli incontri con gli operatori e i famigliari, perché effettivamente condividere con le altre mamme o padri queste situazioni aiuta. In altri momenti sono molto scoraggiata ed arrabbiata, come mi è capitato pochi giorni fa. Sono molto contenta di fare parte di questo gruppo, siamo un gruppo di famigliari, siamo molto affiatati ci vogliamo molto bene tant'è che gli altri che non sono potuti venire hanno partecipato anche economicamente a questo nostro soggiorno a Trento. Questo sta a significare: "Andate al posto nostro e portate anche la nostra testimonianza".

MASSIMO FADDA, Napoli

Parlerò del gruppo famigliari nato tre anni fa. Noi ci incontriamo una volta al mese e vi devo dire che non è facile trovarsi tutti quanti, come ho già sentito anche durante le testimonianze: ci si trova in tre, poi si è in dieci, c'è sempre quest'oscillazione. Parlo come operatore, anche se sono lì come figura di agevolatore: questa è un'idea nostra, partita mancava qualcosa, cioè l'opinione dei famigliari rispetto al nostro modo di operare. Così li abbiamo invitati ad un incontro allargato. Oggi questo gruppo ha una funzione di riconoscimento, per ritrovarsi e raccontarsi. Siamo partiti anche con un gruppo di supporto, un gruppo di tre - quattro operatori, assieme ai famigliari. Questo gruppo ormai si è ridotto, sono rimasto solo io come agevolatore, ma con l'idea che poi i famigliari stessi ne prendano autonomamente la gestione. Quello che stava dicendo Rosaria, tra l'altro quest'idea di essere venuti qua con due famigliari, due loro figli, un altro utente, è stata anche una scommessa, e ci ha permesso di pensare che quello che abbiamo fatto prima di venire qui è stato anche trovarsi a discutere insieme, cosa nuova e questo apre tante strade.

GELSOMINA PUNTELLO, Banzi, Potenza

Buonasera a tutti, mi chiamo Gelsomina e vengo da Banzi, provincia di Potenza. Sono con altri due amici, componenti del gruppo AMA "Rami della vita", un gruppo di persone che soffrono di depressione, attacchi di panico e solitudine. Veniamo da una realtà ben diversa, dove la pratica dell'auto mutuo aiuto è poco conosciuta. Abbiamo incontrato grosse difficoltà, e non è facile combattere il pregiudizio e l'indifferenza che c'è verso i disturbi della Salute Mentale. Il gruppo è attivo da circa un anno e mezzo, abbiamo una struttura ben attrezzata, messa a disposizione dal

Comune di Banzi, grazie al Sindaco, che è una persona molto sensibile ed ha contribuito in parte economicamente alla spesa del nostro viaggio. Ci aspettavamo un sostegno dal DSM della nostra area, che non c'è stato. Ci sentiamo un po' abbandonati, ma non ci scoraggiamo: il gruppo ci dà forza di andare avanti. Siamo qui per arricchire la nostra esperienza e per ricaricarci. E' vero: il miracolo è nel cuore di ciascuno di noi. Spero che il nostro viaggio serva a sensibilizzare un po' il Direttore del DSM e dell'ASL n°1 di Lavello, e a fargli capire che siamo orgogliosi di essere noi stessi, a riuscire a migliorare la qualità della vita di ognuno di noi, e a far vivere alle persone il loro essere naturale. Grazie di averci dato l'occasione di vivere quest'opportunità.

SANDRO LAMARUCCIOLA, *Potenza*

Faccio parte anch'io di questo gruppo, sono emozionantissimo, non so proprio cosa dire, tranne che sono felicissimo di essere qua.

DONATELLA GENGHI, *Potenza*

Mi chiamo Donatella, e faccio anch'io parte del gruppo. Voglio solo aggiungere una cosa, qualche anno fa il dott. De Stefani è venuto da noi a fare un corso di sensibilizzazione, e ha detto che per fare un gruppo servono quattro sedie e una stanza, voglio solo dire che ci sono dei genitori che stanno aspettando quelle quattro sedie e quella stanza, da un anno e mezzo.

CARMEN ROVERE, *Rozzano, Milano*

Mi chiamo Carmen, e da molto tempo frequento il Centro Diurno di Rozzano. Negli ultimi anni abbiamo costituito un gruppo che mi piace definire impropriamente di auto mutuo aiuto. Questo gruppo inizialmente era condotto dagli operatori, che ci seguono tuttora, ma col tempo abbiamo iniziato a fare degli incontri di gruppo senza operatori. L'amicizia sincera consolidatasi nel tempo tra di noi, con diversi livelli di profondità, ha contribuito a farmi un po' migliorare rispetto alla malattia, e a farmi sentire la gioia di avere dei veri amici. Inoltre io frequento il centro anziani. La vicinanza di queste persone alle quali mi hanno introdotta gli operatori, mi ha aiutata a stare un po' meglio, ed ora mi sento molto legata a loro. Insieme agli anziani e ad alcuni utenti del CPS, abbiamo avuto l'esperienza del teatro sociale, che per me ha significato grande soddisfazione e un arricchimento spirituale. Purtroppo io posso solo sperare in miglioramenti, e non nella guarigione, ma ciò mi rende già contenta. Grazie di avermi ascoltata, un saluto agli amici e un ringraziamento a tutti gli operatori.

FABIO DANTONI, *Latisana, Udine*

Buonasera a tutti, noi veniamo dal Centro Diurno 'Epochè' di Latisana nella bassa friulana. Io sono Fabio lo psicologo coordinatore del Centro, e sono qui con chi ha fatto nascere e quindi contribuisce a questo Centro, che è Martina De Dit. Il Centro nasce due anni e mezzo fa circa in un mix tra privato sociale e Azienda Sanitaria. Il nome 'Epochè' lo abbiamo mutuato dalla filosofia con l'intento di significato di dire, di far emergere il bisogno di sospendere il più possibile i giudizi che tanto frettolosamente mettiamo sulla realtà e quindi sugli altri. Quindi l'idea di un Centro di riferimento che lavori concretamente sul territorio per andare al di là dei giudizi, e per relazionarsi tra persone e con persone, attivando il più possibile le risorse territoriali. Questo ha fatto sì che, dal punto di vista di realizzazione di laboratori espressivi, non abbiamo creato cose così grandemente artistiche, però abbiamo organizzato attività senza operatori, con volontari o comunque persone se non ufficialmente volontarie del territorio, attività che portassero i partecipanti del Centro fuori, nel loro territorio d'appartenenza. Questa è stata proprio la nostra mission. In particolare, tanto per citare un esempio, le gite, che il più delle volte organizziamo e facciamo, sono fatte insieme ai viaggi di gruppo delle agenzie di viaggi: sono occasioni per i nostri partecipanti di stare in gruppo con gli altri e di vivere delle relazioni. Il punto su cui noi vogliamo un po' lavorare è quello della promozione della Salute Mentale. All'interno di questa piccola cornice introduttiva sul Centro, mi sembrava ancora più significativo portare una testimonianza, una storia, una delle tante che si sono intrecciate in questa avventura che stiamo costruendo assieme. Una cosa ci tengo ancora a sottolineare: siamo partiti fin dall'inizio cercando di non creare un Servizio "a priori", ma cercando di co-costruire assieme ai partecipanti, in base ai loro interessi anche se molto sopiti, delle cose assieme. Adesso la mia collega vi parlerà di una storia di una partecipante del nostro Centro, che penso esprima meglio di me il vissuto all'interno di questa cornice.

MARTINA ZUBIANI, *Latisana, Udine*

Ciao a tutti, io mi chiamo Martina, la storia che vi racconterò adesso si intitola "La storia di chi può finalmente essere se stessa". La mia vita è stata un dramma, i miei disturbi sono iniziati quando mio marito mi ha lasciato, quando è nato il mio secondo figlio, nel 1978. Ho affrontato la mia gravidanza da sola, mio marito era sempre al lavoro, non è stato presente né finanziariamente, né moralmente. Nemmeno quando ho partorito mi è stato accanto. C'erano altre donne nella sua vita, io ero sempre sola, due bambini piccoli da accudire, mia madre aveva sposato un friulano, e così ho deciso di venire a vivere in Italia. Ho cercato lavoro, ma non lo trovavo. Intanto mia madre, che aveva anche lei i suoi problemi, mi ha buttato fuori di casa, insieme al mio bambino, trattenendosi la figlia più grande. Non sapevo che fare, sono tornata in Francia, e l'unica cosa a cui pensavo era la mia bambina in Italia. Decisi di tornare in Italia, trovai lavoro in un ristorante, dove mi ospitarono assieme a mio figlio. Dormivo in una cantina, dove non c'era nemmeno un bagno, al lavoro mi sfruttavano, non mi hanno nemmeno retribuito. Ho deciso di dare in custodia il mio

bambino ad una famiglia lì vicino, dove poteva stare bene, perché in quel periodo non avevo nemmeno una sicurezza per me, intanto che lavoravo per guadagnare qualcosa da un'altra parte. La figlia più grande era con la madre, e il figlio più piccolo con una famiglia. Non ho mai abbandonato i miei figli, tutti i soldi che guadagnavo erano per loro. Andavo a trovarli in bicicletta... ho trovato poi una casa, lavoravo in paese, ma non parlavo con nessuno, avevo molta paura di non farcela, ed ero molto stanca, sia fisicamente che psicologicamente. Ho cominciato ad avere una grande depressione, piangevo molto. Percepivo paura in tutto quello che facevo, paura di non riuscire ad andare al lavoro, paura che tutto potesse sfuggirmi di mano. Ho deciso di rivolgermi al CSM, mi hanno curato con l'ipnotismo, ma non è servito a nulla. Continuavo ad andare avanti, ma questa depressione continuavo a sentirla più pesante. La mia famiglia e le persone che stavano attorno a me, quando hanno visto che il problema si faceva più grosso, se ne sono lavate le mani, e intanto la paura cresceva ogni giorno di più. Una sera ero come in uno stato di trance... mi sentivo strana, e mi sono addormentata. La mattina mi sono svegliata e vedevo le cose al contrario, gli oggetti acquisivano altre forme, ero molto confusa mentalmente... era Pasqua. Il peggio è arrivato intorno a Natale, non riuscivo a vedere più le mie braccia, quando tagliavano gli alberi sentivo il dolore sulla mia pelle... nel mentre mi avevano tagliato la luce, il gas, l'acqua, non potevo andare al lavoro, e vivevo in uno stato di profonda povertà, di degrado, sempre sola. Sono stata maltrattata dalle persone del paese, facevo la carità per comprarmi qualcosa da mangiare. Qualcuno deve aver chiamato il dottore, che è venuto a farmi visita assieme ad un medico del CSM. Mi hanno detto che mi avrebbero portato all'ospedale, ma mi sono rifiutata: non ero padrona di me stessa, non ero più una persona. Due giorni dopo sono venuti i carabinieri e un'ambulanza, per portarmi al manicomio, e lì dormivo e mangiavo. Mi hanno curato. Quando ho cominciato a stare meglio chiedevo di lavorare, e così è arrivata una borsa lavoro all'interno dell'ospedale. Facevo pulizie e con questo lavoro sono riuscita a comprarmi un motorino, a gestire i miei bambini. Dopo circa un anno e mezzo la cooperativa mi ha assunta. Ma le cose sono cambiate: ero molto sensibile, non mi trattavano molto bene. Ho avuto una ricaduta, sono andata di nuovo al CSM, ma non mi sono sentita ascoltata, e nel frattempo mi sono licenziata. Avevo paura di tutto, ero di nuovo sola, chiusa in casa. Un giorno è venuta una dottoressa del CSM, rifiutavo le cure e un paio di giorni più tardi è arrivata con i carabinieri, e mi hanno obbligato a fare le iniezioni. E' passato del tempo, e ho cominciato a stare meglio. Le infermiere mi hanno invitata ad andare al CSM, al Centro Diurno assieme all'assistente domiciliare. Ero insieme ad altre persone in una stanza, non facevamo niente, eravamo lasciati a noi stessi, nessuno si è mai preoccupato di chiederci come stavamo, come ci sentivamo. A mezzogiorno mangiavamo qualcosa, poi si tornava a casa. Sono stata lì, più o meno per due anni, finché, nell'aprile 2004, ho cominciato a frequentare il Centro di riferimento 'Epochè'. Eravamo 7 persone, non era un ospedale, eravamo libere di fare quello che volevamo. La stanza aveva molta luce, nessuno ti molestava. Una cosa che mi ha colpito molto, è stata quando Fabio mi ha chiesto per la prima volta cosa mi piaceva fare, si interessava a me. Ho cominciato ad acquisire fiducia in lui, e nelle altre persone sempre di più, ho conosciuto molti operatori, la diffidenza che avevo se ne andava man mano che passavano i giorni. Ho potuto raccogliere molte cose in questi due anni: la fiducia e il rispetto per sé stessi e per gli

altri, il rispetto per la sofferenza, la sospensione di ogni forma di giudizio, ero libera...mi sono confrontata con altre è persone, ho costruito delle amicizie che tuttora coltivo, con persone molto sincere, che mi stanno vicino. Il Centro mi ha dato l'opportunità di vedere che la vita ha degli aspetti molto belli, che vanno al di là della malattia e della sofferenza. Ho avuto un aiuto molto grande leggendo il libro "Fuori come va?": ho capito che non ero sola, che c'erano altre persone, che davano voce a questa sofferenza, ma soprattutto mi ha aiutato a capire meglio quello che mi è successo. Ho cominciato a parlare per la prima volta dei miei problemi, mi sono sentita capita e ho preso anche in considerazione l'idea di poter raccontare a mio figlio del mio disagio, ma ci vorrà del tempo per farlo, e tutta la mia sensibilità per non invadere la sua vita. L'esperienza più bella che ho fatto al Centro in questi ultimi due anni è stata la gita in Umbria, di 4 giorni in agosto. Mi sembrava di essere in una favola, ho conosciuto anche altre cose, altre persone. Ora sono una persona che gestisce una casa, a cui piace molto curare il suo piccolo nido invitando a pranzo qualche volta i suoi amici, a cui piace leggere, prendersi cura del suo pesciolino, e spera che questo racconto serva anche agli altri, e arrivi al cuore delle persone. Ora mi sento leggera, forte, semplicemente me stessa.

DON CELESTINO, Trento

Io avrei molte testimonianze da portare, della vita, però ne porto una sola, quella che ho vissuto in queste due giornate. Sono Don Celestino di Trento, venuto come uditore o meglio come contemplatore di questi volti e di queste realtà. Una domanda mi è venuta spontanea: chi è la normale e chi è il normale. Io frequento molto questa sala, ma anche altre sale, e se mi domando la differenza fra quest'assemblea ed altre, devo dire che qui tutti parlano, c'è spontaneità, mentre nelle altre assemblee spesso è tutto manovrato e sofisticato. Il titolo mi colpisce: *utenti, famiglie, operatori, cittadini*, e sotto *le Parole Ritrovate*: mi pare di vedere proprio tutta la società coinvolta. Ci si chiede spesso come si fa a raggiungere la gente e la risposta è in questo convegno. Le Parole, ma anche le persone ritrovate, per cercare le altre persone, non solo i personaggi più gettonati. Ci avete aiutato a non affrontare solo i problemi, ma a trovarne anche le cause e le possibili conseguenze. Mi viene in mente il convegno ecclesiale di Verona che inizierà lunedì e terminerà venerdì, dal titolo "Speranza verso Cristo risorto". Potreste aiutare anche la Chiesa, perché voi avete espresso questa speranza già qui, non aspettandola solo di là. Le tre battute che aggiungo, le prendo da voi, ma ce ne sarebbero migliaia, e per me sono molto significative: 'la subcultura fa perdere il senso delle cose, i buoni oggi sono giudicati male'. E per questo aggiungo che è importante ringraziare gli operatori, e tutti quelli che si dedicano a voi, che talvolta non sono opportunamente valorizzati. L'altra battuta "L'amore è, non è una cosa, anche se il potere spesse volte rovescia tutto. L'anormale è creativo, il normale spesso appiattisce tutto'. Per questo cammino che state svolgendo, vi dico grazie, vi auguro un buon cammino e di portarlo a tante altre realtà che si credono già arrivate e normali, perché hanno in mano tutto.

DANIELA FAGNI, *Montecatini Terme, Pistoia*

Buongiorno a tutti. Io sono Daniela Fagni e vengo dalla Toscana. Vengo dalla Toscana ma sono nata a Stoccolma, in Svezia. Sono stata lassù fino a dodici anni, e poi i miei genitori mi hanno catapultata in Italia. Cerco di essere breve, perché non ho parlato per molti anni, ma ora avrei voglia di parlare per un anno intero. All'età di 34 anni mi sono gravemente ammalata di una malattia di cui Ron Coleman dice "dobbiamo essere fieri". Io sono Daniela, con un disturbo schizoaffettivo. La malattia come dice anche lui, non è organica, nel senso che se ne andrà via, questo c'è scritto sui libri, ce lo dicono gli psichiatri. Però da un punto di vista soggettivo sinceramente, dall'inizio dell'anno, mi sento "guarita". Brevemente questi dieci anni: tanti di voi sanno quello che può passare una persona con un disturbo mentale grave. Sono stata contenuta, le diagnosi sono state migliaia, i farmaci sono stati migliaia, sono stata ricoverata per ben 11 volte, per periodi piuttosto lunghi, in ospedali sia pubblici che privati. Privati perché io pensavo che dando mano al portafoglio le cose potessero andare meglio, e invece l'ultima volta che mi sono ricoverata in una clinica privata, sono entrata con il portafoglio e la valigia e le mie gambe, e me ne sono uscita senza portafoglio e in ambulanza, perché dopo un mese mi ero talmente aggravata che mi hanno mandata in un altro ospedale, pubblico. Questi dieci anni li ho passati con una lacerazione interiore non indifferente, perché stavo perdendo tutti, stavo perdendo mio marito, mi sono separata, mia figlia è cresciuta, è andata a studiare a Bologna, i miei amici si sono allontanati tutti da me, come se fossi un virus che si attacca, sono rimasta praticamente sola. L'ultimo ricovero lo ho avuto alla fine del 2005, a seguito di una grave crisi che ho sentito arrivare. E in quel momento ho deciso di partire e di andare nel mio paese natio, a Stoccolma, in un ostello. Una volta arrivata lì ho cercato aiuto, ma purtroppo non avevo il permesso di soggiorno, nessuno mi ha aiutata. Sono tornata in Italia, per forza, perché ormai strisciavo a terra, cadevo da tutte le parti, mi dimenticavo di mangiare, mi dimenticavo di tutto. Mi hanno aiutato in tanti, i carabinieri, i servizi sociali. Ho chiamato il 118, perché mi rendevo conto di essere in una situazione drammatica. E lì qualcosa, durante quel ricovero, è davvero cambiato. Nel reparto nel quale venivo ricoverata non c'era più la contenzione, quindi non sono stata contenuta e nello stesso tempo le porte della psichiatria erano aperte, ed anche questo per me è stato un fatto molto positivo, perché nonostante la mia crisi potevo uscire, andare in giro per i reparti. Una volta uscita ho detto dentro di me la parola "basta!", l'ho detta dentro di me, infatti credevo che nessuno mi sentisse, invece qualcuno l'ha sentita. L'ha sentita il CSM di via Monte Catini, diretto dal dott. D'Anza, e l'ha sentita l'Associazione "Oltre l'Orizzonte" di Pistoia. Sono stata inserita immediatamente dentro un Centro Diurno, perché ero sola e soffrivo disperatamente di solitudine. Dentro questo Centro Diurno io sono stata benissimo, nel senso che per me è stato trovare una famiglia allargata, trovare persone nuove, persone come me, persone molto sensibili, persone che io ho adorato e ado-

ro tuttora. Di lì, piano piano, ho avuto anche un inserimento socio terapeutico. Però io sentivo che quella non era la mia strada, sentivo, da un punto di vista istintivo, che dovevo agire altrove. Ho iniziato seguendo non proprio le indicazioni del CSM e dell'Associazione. Loro non mi hanno indicato una strada, piuttosto mi hanno sollecitato, mi hanno incoraggiato, mi hanno dato fiducia. Hanno dato fiducia a me che da 10 anni vivevo in una situazione psichiatrica opprimente. Erano dieci anni che non aprivo bocca ed ora invece riesco a parlare con tutti voi e per me è una gioia immensa, è un successo incredibile. Voglio parlare di quello che mi sta succedendo da gennaio ad oggi. Sono riuscita a farmi pubblicare un libro, che uscirà a metà novembre, con una prefazione di Sergio Piro, che è un grande personaggio, un grande psichiatra. Per me pubblicare un libro naturalmente è una cosa immensa, anche se il libro è piccolino, per cui se lo vorrete lo leggerete in poche ore. Il titolo del libro è: "La paura di vivere: la solitudine come esperienza". Sto creando un sito per conto mio, quindi cercherò di mettermi in contatto con il mondo intero! Io voglio continuare su questa strada, voglio incoraggiare, voglio stare vicino a chi come me ha passato periodi brutti, voglio dare un sorriso, un abbraccio, una stretta di mano, come faccio adesso qui con tutti voi.

SMERALDA CONDITO, *Magenta, Milano*

Buongiorno, sono Smeralda Condito. Sono un'operatrice della Comunità protetta di Magenta. Non sto a dire qua il lavoro che facciamo, lavoriamo insieme, stiamo assieme agli utenti, e questo è tutto. Quello che volevo invece dire oggi è che vengo qui da tre anni al convegno, ma devo dire che questa volta ho trovato delle compagne di viaggio che devo proprio ringraziare, perché mi hanno permesso di fare parte di loro, di essere parte di continuo della scintilla che tutti voi e Ron avete acceso, per portarli verso, come dice Ron, non verso la guarigione ma il riappropriarsi di loro stessi. Grazie a Cinzia, Emanuela, Roberta, Renata, Paola e Patrizia. Penso che anche la mia collega Ilaria è felice di fare parte di questa scintilla. Grazie a tutti voi.

RENATA MARCONI, *Magenta, Milano*

Buongiorno a tutti, io mi chiamo Renata Marconi e abito in provincia di Milano. E' da parecchio tempo che sono in cura, fra alti e bassi, ed è dal mese di febbraio che sono in comunità protetta. Ho fatto molta fatica ad arrivare in comunità, adesso sono molto contenta perché mi sento meglio, con l'aiuto anche degli altri utenti e degli operatori. Ora sto facendo del volontariato per cercare di terminare al più presto il mio percorso e per ritornare a casa mia.

ILARIA BERTINI, *Magenta, Milano*

Io voglio aggiungere solo due parole. Sono Ilaria Bertini, sono l'educatrice della comunità protetta, sono qui per il secondo anno ed anche per me è stata una grande emozione. Grazie a tutti, sono molto molto contenta che quest'anno a differenza dell'anno scorso ha preso la parola la persona che vive nella nostra comunità, che ha preso coraggio ed ha portato qui la sua esperienza.

FRANCESCA ROAT, *Trento*

Buongiorno a tutti, sono Francesca Roat e faccio parte del comitato di redazione di *Liberalamente*, un giornale che è stato creato soprattutto per contribuire ad abbattere il pregiudizio ingiusto che si ha verso le persone sofferenti di disagi mentali. Ci tengo a sottolineare che la struttura portante del giornalino è rappresentata dagli articoli scritti dagli utenti stessi del Servizio, senza i quali il giornalino stesso non potrebbe esistere. Lo scopo di *Liberalamente* è riuscire ad intaccare il pregiudizio e lo stigma che ingiustamente ci sono verso queste persone. Il giornale permette anche di venire a conoscenza di storie profonde, vissute, sofferte e piene di coraggio, che possono dare sollievo e speranza a tutti coloro che si sentono soli e non sanno come affrontare il disagio o una sofferenza che all'improvviso batte alla porta della loro vita e li fa sentire soli. Inoltre offre nuove conoscenze e nuove idee. Ad esempio può succedere che chi viene a contatto con la sofferenza di un proprio caro non sa dove rivolgersi nè come chiedere aiuto. *Liberalamente* informa sui gruppi di auto mutuo aiuto, come ad esempio la dipendenza affettiva, il disagio del gioco, la solitudine, da anche indicazioni sull'abitare, sul Centro di Salute Mentale, anche per dire non siete soli, non siamo soli in questa che io chiamo "battaglia" o comunque esperienza dolorosa di vita. Inoltre fa conoscere anche strutture innovative come la Casa del Sole, dove addirittura le persone sofferenti riescono ad autogestire un po' del loro spazio, e inoltre promuove la filosofia dell'*empowerment*, che è potenziamento sostanziale della vita dell'utente che non solo non subisce passivamente le decisioni del medico, dell'operatore, ma diventa protagonista di se stesso, della terapia, della psicoterapia, delle scelte di vita, e si riappropria di quella vita che gli è stata diciamo così sottratta da una sofferenza giunta inaspettata e profonda. E inoltre la filosofia del Fare Assieme, il messaggio che dalla malattia si può uscire, si può stare meglio, condividendo con gli altri esperienze anche difficili, che possono creare vergogna dentro la persona, ma che possono portare ad un miglioramento, a partire dalle risorse delle persone che hanno i disagi, perché sono persone stracolme di potenzialità, piene d'amore. Il giornale è aperto anche allo scambio di opinioni, infatti abbiamo uno spazio per le lettere, per le critiche, per suggerimenti, o anche per sentire le opinioni delle varie persone. E' un giornalino che si confronta anche con realtà fuori del Trentino-Alto Adige, non è chiuso in se stesso. Ha anche uno spazio per le lettere dal reparto, quindi è un giornale che sostanzialmente vuol dire "apritevi e vi aiuteremo" e che promuove le risorse dell'essere umano, risorse che sono infinite.

Volevo solo aggiungere che cosa significa per me Liberalmente. Io sto facendo un corso per imparare a scrivere gli articoli. Questo corso mi serve per ricostruirmi, mi fa vedere che ho delle capacità, che il disagio è una risorsa e non una cosa da combattere, e che le persone che non sanno apprezzare queste persone meravigliose non sanno cosa si perdono, non sanno veramente quale parte di umanità meravigliosa e sostanziale del mondo si perdono. Evviva le persone che soffrono!

CHIARA BUCCELLA, *Trento*

Buongiorno a tutti, penso che in questi giorni mi avrete visto già sul palco con la rivista, a pubblicizzare appunto Liberalmente. Io è un anno che frequento il CSM di Trento, e da quest'anno, esattamente da marzo, ho iniziato grazie al Fondo Sociale Europeo di Trento a frequentare il corso di giornalismo. Questo corso mi appassiona ogni giorno di più. Mi piace scrivere, mi piace comunicare con le altre persone, mi piace vivere realtà diverse. Come dice Ron Coleman, non c'è differenza tra una persona normale ed una persona con problemi psichici, siamo tutti uguali. Se io mi alzo la mattina felice anch'io ho diritto di essere felice, e non devo essere giudicato malato solo perché sono felice. Ringrazio il CSM di Trento, ringrazio tutti coloro che partecipano attivamente alla pubblicazione di questa rivista che per noi è veramente importante, sentiamo veramente nostra, e soprattutto ringrazio chi ha avuto fiducia in me, è stato veramente importante. Vi saluto, vi auguro una buona fine di convegno. Devo dire che per me è stata la prima volta, però mi ha lasciato dentro veramente qualcosa perché ho potuto conoscere nell'arco di queste tre giornate persone veramente speciali, ed è una cosa veramente unica, grazie tante, buona giornata.

MARIA ELENA GHEZZI, *Trento*

Allora alcuni anni fa è nato all'interno del CSM di Trento il gruppo Giù la Maschera, che è un gruppo di sensibilizzazione che vuole combattere lo stigma e il pregiudizio sulla malattia mentale. Siamo sostanzialmente utenti, famigliari, due operatori. Contattiamo le scuole soprattutto, ma anche le circoscrizioni, i quartieri, e organizziamo degli incontri a livello di quartiere, alla sera, oppure nelle scuole proponiamo un progetto educativo, che prevede un'introduzione sul tema del pregiudizio sulla malattia mentale, attraverso anche la visione di un film, poi c'è un confronto, un dibattito con gli studenti. Oggi abbiamo qui con noi alcuni rappresentanti degli studenti del Liceo socio-psico pedagogico Rosmini di Trento, che hanno fatto questo percorso con noi e dopo darò la mia parola a loro. Io sono un'insegnante e partecipo alla vita del CSM da quando ho avuto dei problemi notevoli di depressione. Dopo aver frequentato il Centro come utente e dopo essermi un po' ricostruita ho ritrovato me stessa ed ho ricominciato a dire: "perché tutta questa sofferenza deve diventare una cosa privata, una cosa che è servita solo a me? Cerchiamo di trasformare quest'esperienza negativa in una cosa utile". Sono entrata a far parte del gruppo Giù la Maschera, ho cominciato a capire che in fondo quello che avevo vissuto di negativo poteva appunto essere una risorsa perché mi permetteva di testimoniare in prima persona che guarire si può, che non è utile

vergonnarsi della malattia, perché non abbiamo commesso nessun misfatto, non abbiamo fatto male alle persone, è una cosa che ci è capitata addosso, di cui non siamo colpevoli, quindi non ci si deve vergognare. Non vergognandosi si guarisce prima, ci si accetta di più, si diventa più profondi, si capiscono di più le altre persone, le altre sofferenze, che possono anche essere diverse dalle nostre, ma comunque si acquisisce una sensibilità che probabilmente altre persone che non hanno fatto le stesse esperienze negative, non sono riuscite a formarsi.

MASSIMO TAIMBOSI, *Trento*

Buongiorno a tutti, io sono Massimo, e sono uno studente del Liceo delle Scienze Sociali dell'Istituto Rosmini di Trento. L'anno scorso noi e le nostre classi abbiamo effettuato uno stage presso il CSM di Trento. Prima di recarci nelle strutture abbiamo fatto 2 incontri nelle classi con operatori, utenti e famigliari, i quali ci hanno un po' spiegato quello che avremmo incontrato. A turno poi ci siamo recati per 4 giorni nelle strutture della Casa del Sole, la Panchina e il CSM.

PAOLA TABARELLI, *Trento*

Buongiorno, io sono Paola. Per tutti noi il primo giorno è stato un momento critico, non avendo mai provato esperienze simili, quindi ci siamo trovati un po' in imbarazzo di fronte agli utenti. Già dal secondo giorno però questo imbarazzo è sparito e i momenti di coinvolgimento emotivo con gli utenti sono diventati sempre di più e molto più frequenti. Dopo aver fatto questa esperienza ci siamo accorti di guardare con occhi diversi le persone con disagio mentale, che presentano questi disturbi, e quindi diciamo che molti dei nostri pregiudizi sono scomparsi.

ANNALISA ZOMER, *Trento*

Buongiorno, io sono Annalisa e come ha detto Paola, alla fine dello stage, i nostri pregiudizi erano scomparsi. Io e i nostri compagni avremmo voluto che lo stage durasse più a lungo, e quindi abbiamo lasciato con dispiacere gli utenti e tutti gli operatori che ci hanno accompagnato in questa esperienza. Ringraziamo quindi tutti coloro, anche la nostra professoressa di scienze sociali, che ci hanno permesso di fare quest'esperienza che ricorderemo per tutta la vita.

MARIKA ROCCABRUNA, *Trento*

Buongiorno, sono Marika, siamo un'altra classe del Liceo di Scienze Sociali, ed anche noi abbiamo aderito a questo progetto durante lo scorso anno scolastico. La parte iniziale di questo progetto consisteva in un'analisi delle tematiche sulla malattia mentale, e alcuni riferimenti storici per capire come si è sviluppata nei secoli questo tipo di malattia. Successivamente siamo passati alla visione del film "Eling", che appunto racconta la storia, l'amore, le speranze, le paure, di due persone

affette da disturbi mentali. Successivamente abbiamo avuto un incontro con il dott. Re, che ci ha raccontato lo svilupparsi delle istituzioni psichiatriche lungo i vari secoli, e successivamente abbiamo anche noi effettuato lo stage.

GLORIA FRISANCO, Trento

Buongiorno a tutti, io sono Gloria, e vi racconterò appunto dello stage. Noi l'abbiamo fatto nelle tre sedi del CSM, il Centro Diurno, la Casa del Sole e la Panchina. Anche noi inizialmente avevamo un po' di titubanza, probabilmente per dei pregiudizi, che dopo lo stage ci siamo accorti erano spariti. Il nostro compito comunque è stato di osservatori, di ascoltatori di queste persone, degli utenti. In conclusione l'esperienza è stata molto positiva, siamo riusciti a eliminare i pregiudizi e quindi a togliere quella maschera che ci faceva percepire la realtà in modo distorto. Quindi abbiamo rivalutato molto alcuni valori come la fiducia e il rispetto reciproco, il dialogo, l'ascolto e la disponibilità verso gli altri. Quindi noi vogliamo ringraziare il Dirigente, il Personale, e in particolare gli utenti che ci hanno permesso di fare quest'esperienza bellissima.

BRUNA DORIGATTI, Trento

Buongiorno a tutti, io sono Bruna e faccio parte del gruppo Primavera di Matarello, gruppo di aiuto e sostegno alle persone con disagio psichico. Nel 2006 abbiamo raggiunto il decimo anno di vita, lavorando nel completo anonimato, convinti che questo fosse il modo migliore di operare. Oggi però qualcuno ci ha fatto capire che in questa maniera non avremmo mai potuto superare i pregiudizi di chi ha avuto occasione di vedere da vicino questa malattia. E allora eccomi qua, titubante ed impacciata, a raccontarvi una parte del mio percorso. Il gruppo è nato su consiglio di Don Antonio, il nostro parroco a cui arrivavano tante richieste d'aiuto. La maggior parte di noi, dei volontari che sono partiti, proviene dalla Catechesi, e questo ci ha aiutato molto a mettere in pratica le parole di Gesù "ero malato e mi avete visitato". E allora abbiamo capito che con poco si può portare sollievo, serenità e speranza a chi ne ha bisogno. Prima di essere affiancati ad una persona abbiamo sostenuto diversi incontri con dottori e operatori del CSM. Sono stati momenti che ci hanno permesso di comprendere meglio molti aspetti della malattia, perché noi fino a quel momento eravamo proprio all'oscuro di tutto. Noi volontari ci troviamo una volta al mese, per scambiare le nostre opinioni e per darci eventuali consigli. Inoltre, siamo seguiti, a mesi alterni, da dottori, operatori, e da don Lauro, padre spirituale del Seminario. Tutte queste persone sono molto preziose per noi, perché ci aiutano a superare ostacoli e cose varie. Io ho conosciuto una signora molto provata e sfiduciata da troppi anni di terapie e ricoveri. Inizialmente la sua sofferenza le impediva di aprirsi nei miei confronti, ma, col passare del tempo, il nostro rapporto è cambiato, e così sono diventata una custode fidata di tanti segreti, di tanti dolori che avevano occupato la sua mente. Ci vedevamo settimanalmente. Dico ci vedevamo perché adesso non vive più a Trento, e pertanto non la seguo più. Ci vedevamo settimanalmente a casa sua, davanti magari ad una tazza di buon

caffè. Parlavamo a lungo, oppure andavamo a passeggiare. Questi momenti di sollievo davano serenità a lei e alla sua famiglia, famiglia che era molto provata da tanti, tanti anni di sofferenza. E i momenti che io passavo con questa signora per la famiglia erano preziosi, perché potevano permettersi un attimo di riposo. Non è sempre stato così, perché ci sono stati momenti drammatici, momenti di silenzio, e questo silenzio all'inizio mi faceva tanta, tanta paura, non riuscivamo a parlare. Però poi ho anche capito che il silenzio può avere una sua funzione, una sua valenza. L'importante è amare la persona che ti sta vicino, anche con una semplice carezza, una stretta di mano; l'importante è essere lì ed amare la persona.

Insieme abbiamo imparato a sperare in un domani migliore, nella medicina, che possa attenuare o addirittura guarire questa malattia, ma soprattutto nelle persone che, mosse da carità cristiana, donino amore senza pregiudizi a chi ne ha bisogno.

ROSA VALER, *Trento*

Il gruppo 'Giù la Maschera' per l'anno 2006-2007 si ripropone ancora degli incontri con le scuole e degli incontri con le parrocchie. Abbiamo fatto degli incontri nella parrocchia di Mattarello, sono state tre giornate bellissime. I volontari di Mattarello sono stati speciali, nel modo in cui ci sono stati vicini. Speriamo di riuscire nei prossimi incontri con le altre parrocchie ad avere dei volontari come la signora Bruna e tutto il suo gruppo. È un gruppo di 15 persone, che si allarga abbastanza velocemente, perché è un gruppo che vuole fare e speriamo di riuscire ad avere tanti altri volontari che si avvicinino al disagio e che aiutino queste persone. Volevo infine ricordare che all'uscita c'è in vendita anche il calendario, che è il frutto del lavoro su stigma e pregiudizio, fatto in 2 giornate in montagna con i ragazzi, dove loro hanno parlato di stigma e pregiudizio e hanno cercato e trovato degli slogan molto belli. Quest'anno ci ritroveremo di nuovo 2 giornate in montagna. Non so cosa faremo; il bello sarà scoprirlo quando saremo là tutti assieme. La mia proposta sarà di programmare una bellissima serata per la cittadinanza. Speriamo di riuscirci bene, per coinvolgere ancora più gente a essere sensibile verso il disagio.

MASSIMO COSTA, *Parma*

Buongiorno a tutti. Ieri pomeriggio abbiamo fatto il torneo di calcio. Sono state coinvolte 4 squadre che appartengono all'Anpis, che è l'Associazione Nazionale delle Polisportive per l'Integrazione Sociale. Adesso non sto qui a parlarvi dell'Anpis. È importante che le persone che hanno partecipato a questo torneo dicano quali sono state le loro emozioni, nel senso che tutti noi qui ci sentiamo molto in sintonia con le idee delle Parole Ritrovate, del Fareassieme e della Mutualità, ed è la cosa che ci muove. Io sono un operatore, sono anche un calciatore della squadra 'Va Pensiero' di Parma. Purtroppo ieri non ho potuto giocare, però partecipare anche se dalla panchina a questa iniziativa mi ha offerto un sacco di possibilità: conoscere persone, comunicare non solo con le parole, ma anche col corpo, col gesto. Io credo che questa cosa faccia parte del Fareassieme, ma mi fermo e do la parola ai calciatori.

AXEL NARDINI, *Parma*

Ciao a tutti, io mi chiamo Axel, ieri mi sono divertito, il torneo mi è piaciuto. Anche se abbiamo perso, abbiamo vinto tutti!

CARLO BOLOGNA, *Trento*

Axel ha detto già la cosa più importante! Ogni volta che sono qui mi trovo in una doppia veste. Da un lato sono l'organizzatore della Polisportiva di Trento 'Giochiamo Davvero', dall'altro sono anche il giocatore più scassato! Ma qui c'è posto anche per me perché questo è un modo di fare sport, di stare assieme, di crescere assieme, nel quale si condividono le cose e trova spazio anche chi ha qualche problemuccio di rendimento e di disabilità, come capita al sottoscritto. Ieri è stata un'altra occasione stupenda di questo tipo e si è creata un'atmosfera bellissima. L'unico rammarico è stata la scarsità di pubblico, però poi abbiamo capito che è dipeso da un problema organizzativo, quindi l'anno prossimo sicuramente si cercherà di organizzarci meglio anche da questo punto di vista.

CATALDO D'AMATO, *Parma*

Sono Dino del gruppo 'Va Pensiero' di Parma. Qui a Trento ci avete accolti veramente bene, siamo stati bene. Ci siamo piazzati secondi, e siamo felicissimi anche per gli altri. Grazie della solidarietà.

FEDERICO LANDI, *Parma*

Buongiorno, mi chiamo Federico e anch'io ho giocato a calcetto ieri con la nostra squadra di Parma. Noi facciamo anche pallavolo e vela, abbiamo fatto una regata di otto giorni a Marsiglia e di tre giorni a Trieste. Abbiamo cominciato l'anno scorso, ed è una cosa che mi piace molto, perché ti insegna a stare in uno spazio ristretto anche in otto persone, a dormire tutti insieme, e penso che sia molto formativo, sia chi ama che per quelli a cui non piace. Qui a Trento eravamo venuti anche a fine luglio, mi sono trovato bene, perché vedo che i trentini sono molto ospitali, molto gentili, ci hanno anche accompagnato quando abbiamo perso la strada e speriamo di tornare a Trento anche l'anno prossimo.

SALVATORE LEONE, *Bologna*

Buongiorno a tutti, mi chiamo Salvatore, faccio parte del gruppo sportivo di Bologna. Quest'associazione l'ho conosciuta tramite un mio amico, e prima di conoscerla ero depresso e triste. Ora non so perché, ma mi sono aperto, mi sto divertendo moltissimo. Infatti facciamo tante gire, giriamo non in tutte le parti d'Italia però quasi, e vi assicuro che quest'esperienza con quest'associazione è bellissima.

Ieri stare qua a Trento a giocare con tutti è stato molto bello, ma l'importante di queste manifestazioni è che si vince col cuore anche se non si vince sul campo.

DANIELE COLLINA, *Bologna*

Faccio parte dell'associazione per l'integrazione sociale "Non andremo mai in TV", di cui il Gruppo TNT è la parte sportiva. Lo sport che noi facciamo, che abbiamo fatto ieri, è molto importante, perché permette a persone che probabilmente altrimenti starebbero chiuse tristi in casa, di trovarsi assieme, di riunirsi, di discutere, di scherzare. Ieri, ad esempio, della nostra squadra erano in pochi e hanno voluto giocare con noi alcuni ragazzi del gruppo di Trento: dopo poco eravamo già a scherzare, a prenderci in giro. Tutte cose che sembrano banali, però per ragazzi come noi sono importanti, ci fanno sentire utili e ci fanno divertire, ci permettono di non pensare alle cose tristi che abbiamo passato. Riguardo all'esperienza come quella di ieri che rappresenta lo spirito di questi gruppi ho una piccola frase che dice: "un pallone, una pizza e tante chiacchiere tra amici". Inoltre queste esperienze, questi incontri con tanti altri gruppi, questi convegni, ci permettono di ascoltare le esperienze di altri, i loro percorsi, le loro aspettative, permettendoci di crescere. Noi siamo partiti come un gruppo dell'USL e abbiamo conosciuto altre realtà, principalmente quella di Prato, e da lì abbiamo preso lo spunto per diventare un'Associazione sportiva a tutti gli effetti e questo ci permette di avere tanti progetti. Ad esempio, l'anno scorso, abbiamo avviato un progetto di un gruppo coro con finanziamenti dalla Regione, e tutto questo permette, a me ma anche a tanti altri, di uscire dalla solitudine e dal disagio.

ROBERTO BERZIGA, *Parma*

Mi chiamo Roberto e vorrei sottolineare l'importanza del connubio fra sport e salute mentale, e soprattutto dire che tutti hanno il diritto alla salute, anche quella mentale.

SERGIO DAMIANI, *Trento*

Io sono Sergio Damiani, sono il giornalista che sarà a bordo di Margaux, la barca che tra poco più di un mese partirà per attraversare l'Oceano Atlantico. In realtà la nostra idea è che a bordo non ci siano giornalisti, non ci siano utenti, non ci siano medici e neanche skipper, ma che ci sia solo una famiglia allargata, un equipaggio che condivida questo sogno, che è quello di attraversare l'Oceano. Un sogno che credo faccia parte della storia dell'uomo da sempre. In qualche modo noi vogliamo dimostrare che anche un'armata Brancaleone come la nostra, perché molti di noi in barca a vela non erano mai stati prima, può fare cose straordinarie. Per fortuna c'è un'associazione a Trento che si chiama Base Italia Onlus che da alcuni anni accompagna utenti, operatori e famigliari in queste crociere in barca a vela in Croazia. Si è visto che il beneficio di questa iniziativa era reale, al di là di una settimana trascorsa

insieme, la gente tornava ritemprata, rimotivata, e quindi abbiamo pensato ad un folle viaggio fino all'altra parte dell'Oceano. Anche per questo l'abbiamo chiamata "Oceano dentro", perché l'idea è di scoprire le persone che sono a bordo di questa barca. Cerchiamo di dare un po' di visibilità a questa iniziativa, perché crediamo che possa essere importante nella lotta contro lo stigma, che purtroppo sempre accompagna questo tipo di malattie. Per questo noi speriamo che tutti voi ritornando da Trento nelle vostre città racconterete di questa avventura. Per questo stiamo anche preparando un sito che si chiamerà www.oceanodentro.it e lì troverete il diario di bordo, le fotografie e tutto il materiale.

PIERGIANNI BURREDDU, Trento

Per me che sono nato in Sardegna, il mare è sempre stato un simbolo importante. Sicuramente il viaggio in Croazia è stato molto importante perché mi ha aperto dei nuovi confini. Ho cercato di essere presente, di imparare cose nuove perché mi parlava di tutte quante le cose che succedono in barca, degli orientamenti e di tutto, e penso che le leggi della fisica, dell'astrologia, siano molto importanti. Inoltre sono riuscito a suonare e intrattenere gli altri con la mia musica.

BEPI HOFFER, Trento

Base Italia è stata fondata tre anni fa e da allora ci impegniamo nell'avvicinare al mondo della vela utenti, famigliari ed appassionati. Parlando della trans-oceanica, diciamo che, pur essendo una grande esperienza, non è una cosa estrema. Ci sarà da impegnarsi perché 25-30 giorni in barca, sempre in navigazione, richiedono tempra e motivazione. Ci saranno i venti Alisei, che ci daranno una gran spinta per effettuare questa traversata. Il percorso andrà verso le Canarie, ci abbasseremo a Capo Verde, e poi effettueremo la traversata oceanica, per poi arrivare a Cuba. La barca è adattissima, di 18 metri, con 5 camere doppie, 5 bagni, con tanta tecnologia. L'anno prossimo sicuramente penseremo a altre attività organizzando crociere per tutta la stagione.

ROBERTO SACCARDO, Trento

Hanno detto che sono un pazzo. Va bene, sono un pazzo, però sono contento di questa esperienza perché indubbiamente andrà anche a modificare la mia vita. Innanzitutto devo ringraziare il Bepi, perché è una persona eccezionale. La forte motivazione che mi spinge a questa avventura è che il disagio mentale è rimasto un tabù. Quando uno ha un disagio il suo familiare lo vive in modo drammatico, se lo tiene dentro, chiuso nel proprio essere e non ne parla con nessuno. E invece io ne parlo tranquillamente. Io racconto questa esperienza, mi sto mettendo in gioco, e per me è una cosa grande, e sono convinto che anche questa piccola perla aiuterà a sconfiggere lo stigma.

ADRIANO CACCIALEPRE, Trento

Mi chiamo Adriano, sono utente del Centro di salute mentale da due anni. Sono stato sette mesi in strada, poi sono stato ospite della Panchina dove sono riuscito a recuperare una certa integrità. In questi due anni di reintegro mi sono rimesso a frequentare l'Università e in questo periodo sto preparando la tesi, sto finendo questo percorso, e mi sto preparando a questa avventura, sperando di uscirne felicemente.

SERGIO DAMIANI, Trento

Quindi oltre al primo concerto oceanico che vedrà come protagonista Pier avremo anche la prima tesi scritta in oceano che sarà quella scritta da Adriano! Ultimo, però essenziale a bordo, perché dovrà vegliare sulla salute mentale di tutti noi nessuno escluso, e anche sulla sua credo, è il nostro psichiatra Renzo De Stefani.

RENZO DE STEFANI, Trento

Io penso che sulla mia salute veglierà questo bellissimo gruppo che da qualche mese sta preparando questo evento. Credo che tutti abbiamo colto dalle parole di Sergio, ma anche degli altri amici, che noi facciamo questa traversata non perché siamo dagli espertissimi marinai ma perché crediamo che questo possa servire a quell'obiettivo che è stato descritto. Credo che assieme a tante altre cose che tanti di voi stanno facendo in tema di stigma e pregiudizio, anche questa cosa avrà una ricaduta importante anche perché i media su queste cose sono comprensibilmente interessati, ci stanno dando anche visibilità e questo aiuta a raggiungere il nostro scopo. E' importante ricordare che ci sarà anche l'universo femminile rappresentato da due balde fanciulle. Senza di loro che traversata sarebbe stata?

ARGENE VESTRI, Panicale, Perugia

Io sono Argene, vengo dal lago Trasimeno in Umbria, sono la madre di un utente, ormai da vent'anni e più, però passo la parola alla mia amica.

ADRIANA MONTINI, Tuoro, Perugia

Io sono Adriana Montini, abito in un piccolo paese di 3000 anime sul lago Trasimeno. Dopo aver girato moltissimo, quando sono arrivata nella campagna umbra ero felicissima perché pensavo che mio figlio, che ha una storia di disagi psichici che dura da 24 anni, potesse trovare veramente degli stimoli e degli aiuti. Ora, quando sono arrivata, la situazione era che gli operatori si prendevano cura degli utenti con i farmaci. Le famiglie, soprattutto in Umbria sono molto legate, si prendevano cura degli utenti per tutta la giornata, per 365 giorni all'anno. E permettemi di dedicare una parola alle madri, perché in verità l'aiuto più forte, più inten-

so, è quello delle mamme, e molto spesso cadono in depressioni profonde. Personalmente avevo sentito che c'erano gruppi di mutuo-auto aiuto, ma nella nostra zona del lago Trasimeno non c'era assolutamente niente. La grande fortuna è stata che nel luglio scorso sono venuti Renzo De Stefani e Roberto Cuni, e hanno fatto un corso di due giorni sull'auto mutuo aiuto. Questo ha risvegliato in noi un senso di scoperta, di commozione, un desiderio e un coraggio di affrontare i medici e far sentire la nostra voce. Quindi la nostra esperienza ha tre mesi, è microscopica, è giovane. Questa esperienza a Trento ci dà grande coraggio, desiderio di fare di più, e speriamo di poterlo comunicare a tutti gli altri famigliari che ci aspettano e che incontreremo giovedì prossimo.

ROSA VALER, Trento

Vi regalo una mia poesia. Pensateci, vi aspettiamo.

Se la vita ti sembra insignificante, vuota e senza senso, consulta un buon oculista, scoprirai che anche nei momenti peggiori non mancano speranza e bellezza. C'è sempre qualcuno che ti offre il suo aiuto se lo chiedi, qualcuno su cui contare, c'è sempre l'amore, se lo vuoi, che ti può aiutare. Inoltre, in futuro, potrai sempre trasmettere a chi vuoi la maturità che hai acquisito fra gioia e dolori, e lo renderai più tranquillo. La vita è talmente dura che ti viene un crampo al cervello al solo pensiero di dover continuare ad andare avanti, pensando al futuro ci si sente ansiosi e depressi, bisogna invece ricordarsi che ogni giorno è un dono prezioso. Se si riesce, bisogna goderselo, e coglierne il meglio, poiché, che tu creda o no, ti aspetta un altro straordinario regalo: il domani.

FRANCESCA ROAT, Trento

Prima ho parlato di Liberalamente, ora volevo parlare brevemente della mia esperienza. Io quando sono arrivata al CSM dieci anni fa ero una persona completamente distrutta, dal dolore per la morte di mio padre, l'unica cosa che avevo in mente era il suicidio. Qui a Trento attraverso il CSM, i medici e gli operatori, ho trovato delle persone che hanno creduto in me, che credevano in me anche quando io stessa non credevo proprio di avere più capacità, vedevo il nulla davanti. Partecipando alle riunioni del mattino, confrontandomi con i miei amici della psichiatria, condividendo sofferenze, condividendo anche punti di vista diversi, ho cominciato a crescere. Anche quando la gente mi chiedeva: "Ma cosa pensi di fare col suicidio, cosa pensi di dimostrare? Non pensi anche al dolore che provochi?" Piano piano, con un lavoro faticosissimo, ma con la grande dedizione di queste persone ed anche dei miei amici, io proprio li chiamo amici, abbiamo ricostruito una Francesca che io non sapevo neanche che potesse esistere, proprio pensavo di non potercela fare più. Per questo devo dire grazie, grazie a me stessa, ma grazie a tutte le persone meravigliose che ci sono anche qua, vedo tante persone, anche l'Aldo, che mi ha aiutata tantissimo, veramente persone straordinarie con un cuore immenso. Adesso ho di nuovo dei sogni, ad esempio ho voglia di ricominciare a studiare per laurearmi, sto scoprendo la bellezza del computer, mi sto riaprendo al mondo, perché mi ero totalmente chiusa, chiusa, odiavo tutto e tutti, veramente in

un modo orribile, stavo veramente diventando una persona orrenda. Ora spero veramente di riuscire a trasmettere anche a tutte le persone che sono la mia emozione e il mio star bene: “Sperate, vogliatevi bene, amatevi per come siete e cercate, lo so che è difficile, di considerare anche i momenti di sofferenza e disagio come una risorsa, perché noi tutti che soffriamo siamo veramente, io dico, la parte migliore del mondo, evviva!”

LUIGI BENETTI, *Taranto*

Io sono Luigi, vengo da Taranto, sono psicologo. Vorrei dire che il pregiudizio che c'è sulla salute mentale è un problema molto antico, perché io ho lavorato con Basaglia a Trieste, e Basaglia ha fatto una grande battaglia sul pregiudizio in salute mentale. Noi a Taranto abbiamo un reparto di psichiatria che è un disastro, perché le persone vengono legate, c'è odore di urina, ci sono delle situazioni molto brutte. Il problema del pregiudizio è un problema che deve ancora essere risolto, richiederà una grande battaglia culturale e politica. Ancora oggi credo che Basaglia rimanga un punto di riferimento per quanto riguarda la psichiatria, per quanto riguarda le ultime avanguardie che esistono in Italia. Sono contento di aver partecipato a questo convegno, perché Trento offre delle possibilità notevoli a tutta Italia di poter confrontarsi sulle varie esperienze che ci sono, e vi ringrazio.

ROSA VALER, *Trento*

Vi ringraziamo per essere stati con noi questi tre giorni, io ringrazio Paolo perché veramente mi ha aiutata molto restandomi vicina. Ringrazio tutte le persone che mi hanno aiutata.

PAOLO AGOSTINI, *Trento*

Grazie Rosa, naturalmente grazie a tutti voi prima di tutto. Io non ho fatto niente per meritarmi quest'applauso. E' ormai giunta l'ora dei ringraziamenti: innanzitutto voi per aver portato tutte le vostre testimonianze, in particolar modo ci preme ringraziare le persone che ci hanno aiutato nell'organizzazione, nella conduzione di questo convegno, Daniela, Nadia, Giulia, Paola, Rita, Maria Carla, il tecnico della sala - che da su fa il gufo - Luca, Ottavio, Daniele, Stefano, Lorenzo Toller, e tutte le persone che ho trovato fuori in ingresso, che hanno distribuito dolci, riso freddo buonissimo, la pasta buonissima, caffè un po' meno buono, perché il vero caffè si beve al bar, ma per quello che potevano offrirci buonissimo, poi Roberto, Elena, e poi... tanti altri ancora. A me non piace fare questi ringraziamenti perché sicuramente qualcuno è rimasto fuori, perciò mi piace di più ringraziare tutti quanti, tutti al di fuori di Renzo, perché mi ha detto “Non farmi ringraziamenti, io non voglio ringraziamenti”. Per cui ringrazio tutti fuorché Renzo.

Concludendo vorrei solo aggiungere che tutti gli interventi sono stati molto interessanti, ma nessuno si è lamentato o ha portato delle critiche. Io penso che siamo gente con una sensibilità maggiore della media e che perciò riusciamo ad essere anche più tolleranti verso gli altri. Forse è per questo che abbiamo poco da lamentarci.

ALESSANDRO FRANZOI, *Venezia*

Mi presento, sono Alessandro Franzoi, vengo da Mirano, in provincia di Venezia. Qualcosa di critico è stato detto già dalla prima giornata, quando ha parlato Ron Coleman. Quest'anno l'ho sentito un po' più arrabbiato con gli operatori rispetto al solito. Comunque c'era da aprire un bel dibattito. Poi gli altri giorni sono stati diciamo, come al solito, molto belli, intensi, e come tutti gli anni porterò a Mirano un po' di esperienza. Quest'anno devo fare anche una relazione, quindi c'è parecchio da scrivere, parecchio da stupirsi, su quello che avviene a Trento. Vado via contento come tutti gli anni e auguro a tutti un buon viaggio.

PAOLO AGOSTINI, *Trento*

Un'altra cosa vorrei aggiungere. Non è che tutto quello che succede dentro questa sala succede anche fuori, nella città e nella provincia. Porto la mia esperienza personale: sono genitore di un figlio che è psicotico, sono ormai 5-6 anni che sta male. La prima cosa che mi ha detto mia madre: "Marco è così perché forse tu non sei stato un bravo padre". Mia zia mi ha detto che "Marco è così perché non gli ho dato un'educazione cristiano-cattolica". Pare che non l'abbia fatto andare a messa, al catechismo! In altre parole, in famiglia lo stigma è molto presente, qui dentro sono tutti sensibili a questa cosa infatti ho visto che tanti utenti, io per primo, ci troviamo tutti bene. Sono su questo palco che parlo con spontaneità, perché c'è un clima meraviglioso, però non appena andiamo fuori c'è ancora tanto da fare.

Vi aspettiamo numerosi anche l'anno prossimo! Buon rientro a tutti!