

UTENTI

FAMIGLIE

OPERATORI

CITTADINI



Promosso da
Servizio di salute mentale di Trento
dell'Azienda provinciale
per i servizi sanitari della
Provincia autonoma di Trento
Coordinamento nazionale Le Parole Ritrovate

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

In collaborazione con
Associazione ama - Salute Mentale
Associazione La Panchina

Trento
11 - 12 - 13 ottobre 2007
Sala della Cooperazione
via Segantini

LA VOCE DEI PROTAGONISTI
Ron Coleman, e tanti altri

CULTURA E PRATICA DELLA CONDIVISIONE
ESPERIENZE, CONFRONTO, DIBATTITO

MALATTIA MENTALE STIGMA E PREGIUDIZIO.
DALL'OCEANO A PECHINO
LIBERALAMENTE!

TUTTA LA CITTÀ GIOCA A PALLASTRADA

LE PAROLE RITROVATE

8° Incontro nazionale

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



Finito di stampare nel mese di ottobre 2008
a cura del Centro Stampa e Duplicazioni della
Regione Autonoma Trentino-Alto Adige

INDICE

Giovedì 11 ottobre, pomeriggio APERTURA DEI LAVORI

RENZO DE STEFANI, <i>Trento</i>	pag.	14
---------------------------------------	------	----

IL TEMA DELL'ANNO: LA VOCE DEI PROTAGONISTI

PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i>	pag.	17
SALVATORE BIONDO, <i>Trento</i>	pag.	18
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	18
ALICE BANFI, <i>Camogli, Genova</i>	pag.	18
MARIO BREDA, <i>Brescia</i>	pag.	21
CLAUDIO BETTI, <i>Lucca</i>	pag.	22
SERGIO ZARDONI, <i>Milano</i>	pag.	23
EMILIA FERDANI, <i>La Spezia</i>	pag.	24
DANIELA VERDINO, <i>La Spezia</i>	pag.	24
FRANCESCA ROAT, <i>Trento</i>	pag.	24
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	25
CARLO BONECHI, <i>Prato</i>	pag.	25
FIGURELLA VEZZANI, <i>Prato</i>	pag.	26
ILARIA TESCO, <i>Prato</i>	pag.	26
MASSIMO SEMENZIN, <i>Treviso</i>	pag.	26
ENRICO MENEGALDO, <i>Treviso</i>	pag.	26
LAURA GRANDO, <i>Treviso</i>	pag.	28
PIERGIANNI BURREDDU, <i>Trento</i>	pag.	29
PAOLO VANZINI, <i>Verona</i>	pag.	30
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	30
GIUSTINA MUTTI, <i>Boario, Brescia</i>	pag.	31
CARLO FAVARETTI, <i>Trento</i>	pag.	32
GIANFRANCO PENNINI, <i>Brescia</i>	pag.	33
GEROLAMO DA CERTOSA, <i>Matera</i>	pag.	34
ADRIANO CONTI, <i>Trento</i>	pag.	34
ALDO DURANTI, <i>Milano</i>	pag.	35
ROBERTO PEZZANO, <i>Catania</i>	pag.	35
SABRINA MARANGON, <i>Thiene, Vicenza</i>	pag.	35
BRUNA PAVANI, <i>Roma</i>	pag.	36
ANNAMARIA CASTRACANE, <i>Schio, Vicenza</i>	pag.	36
FABIO MARCHELLI, <i>Alessandria</i>	pag.	37
LUIGI BODINI, <i>Brescia</i>	pag.	37
GIANNI BORMINO, <i>Alessandria</i>	pag.	37
GIUSEPPE MELE, <i>Imola</i>	pag.	37

GIULIANA CIRESA, <i>Trento</i>	pag.	38
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	38

Giovedì 11 ottobre, sera

RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	39
LISATEA PERUZ, <i>Cadore, Belluno</i>	pag.	44
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	44
CLAUDIO TAGLIACOZZI, <i>Trento</i>	pag.	44
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	44
MARIANNA PADIGLIONE, <i>Palermo</i>	pag.	45
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	46
ANNAMARIA CASTRACANE, <i>Schio, Vicenza</i>	pag.	46
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	46
VINCENZO DEIANNI, <i>Belluno</i>	pag.	46
RON COLEMAN, <i>Birmingham</i>	pag.	46

Venerdì 12 ottobre, mattina
CULTURA E PRATICA DELLA CONDIVISIONE

NICOLETTA VETTORE, <i>Trento</i>	pag.	47
MARA VARESCO, <i>Trento</i>	pag.	47
MIRELLA TOMASI, <i>Trento</i>	pag.	47
SILVANA BATTISTATA, <i>Trento</i>	pag.	48
MASSIMO COSTA, <i>Parma</i>	pag.	48
LUIGI ISOLA, <i>Parma</i>	pag.	48
MANLIO ORSI, <i>Parma</i>	pag.	49
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	49
GIOVANNI RAMONDO, <i>Bologna</i>	pag.	50
SARA CORMOS, <i>Udine</i>	pag.	50
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i>	pag.	52
SERGIO ZARDONI, <i>Milano</i>	pag.	52
UGO MASPERO, <i>Milano</i>	pag.	52
AMORINA VINCENZI, <i>Milano</i>	pag.	52
BERNARDO FORNI, <i>Milano</i>	pag.	53
NICOLA BACCALINI, <i>Milano</i>	pag.	53
RUGGIERO CERETTA, <i>Milano</i>	pag.	53
MARA IALENTI, <i>Milano</i>	pag.	54
FABRIZIO CHIESURA, <i>Milano</i>	pag.	54
NICOLA BACCALINI, <i>Milano</i>	pag.	54
ANTONIA POLESANA, <i>Trento</i>	pag.	54
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	56
MARIANNINA AMARA, <i>Roma</i>	pag.	56
MARIANNA MORANO, <i>Roma</i>	pag.	56

FAUSTA SILVESTRI, <i>Roma</i>	pag.	57
LUISA CARPENELLI, <i>Roma</i>	pag.	57
MARIA CRISTINA DE LUCA, <i>Roma</i>	pag.	57
FRANCA DOLIMPIO, <i>Roma</i>	pag.	58
ANNA STIRATI, <i>Roma</i>	pag.	59
OMBRETTA DE FLUMERI, <i>Roma</i>	pag.	59
LUCIANA MELIS, <i>Roma</i>	pag.	59
MARIA TERESA MILANI, <i>Roma</i>	pag.	59
PIERA NOTARANTONIO, <i>Roma</i>	pag.	60
BRUNA BAVAGNI, <i>Roma</i>	pag.	60
MARCO BERTALI, <i>Gorizia</i>	pag.	61
WALTER LAURI, <i>Gorizia</i>	pag.	62
ELEONORA SANTILLO, <i>Gorizia</i>	pag.	64
GILDA GUIDA, <i>Aversa</i>	pag.	64
MARILENA RAIMONDO, <i>Aversa</i>	pag.	65
VITTORIO RAIMONDO, <i>Aversa</i>	pag.	65
MARCO D'ALEMA, <i>Roma</i>	pag.	66
DANIELA CASSAGO, <i>Brescia</i>	pag.	68
MAURO BRAGA, <i>Brescia</i>	pag.	69
ESTER GATTONE, <i>Brescia</i>	pag.	70
FRANCA BACCHI, <i>Mantova</i>	pag.	70
ANDREA GRAZIOLI, <i>Mantova</i>	pag.	73
SAMANTHA SOTTILI, <i>Mantova</i>	pag.	73
DON CELESTINO TOMASI, <i>Trento</i>	pag.	74
MARCO GHIDONI, <i>Brescia</i>	pag.	74
SABRINA BIANCHETTI, <i>Brescia</i>	pag.	74
SEVERINO PEZZOTTI, <i>Brescia</i>	pag.	75
RENATO ATTIANESE, <i>Brescia</i>	pag.	75
CARLO GARDONI, <i>Brescia</i>	pag.	76
ANGELO MILANI, <i>Brescia</i>	pag.	76

Venerdì 12 ottobre, pomeriggio
ESPERIENZE, CONFRONTO, DIBATTITO

GIANLUIGI TAMBURINI, <i>Arco</i>	pag.	77
LOREDANA GERLONI, <i>Cles, Trento</i>	pag.	77
ANITA DALLATINA, <i>Cles, Trento</i>	pag.	78
GIORGIO RUATTI, <i>Cles, Trento</i>	pag.	79
ANNA LOMBARDO, <i>Palermo</i>	pag.	80
GRAZIANO CONCARI, <i>Domegliara, Verona</i>	pag.	81
ANTONIO LUCIANI, <i>Morbegno, Sondrio</i>	pag.	81
TILDE ARCALENI, <i>Modena</i>	pag.	82
SONIA VENTURINI, <i>Modena</i>	pag.	82
ANDREA SPOLAOR, <i>Vicenza</i>	pag.	83
SIMONETTA CALTAROSSA, <i>Marano Vicentino, Vicenza</i>	pag.	84

GIOVANNI MACAGNAN, <i>Bassano del Grappa, Vicenza</i>	pag.	85
MARISTELLA MADDALENA, <i>Thiene, Vicenza</i>	pag.	85
STEFANO VIANELLO, <i>Venezia</i>	pag.	86
FIGURELLA COLASANTO, <i>Venezia</i>	pag.	87
CHIARA BELLUCCI, <i>Venezia</i>	pag.	87
ALESSANDRO MORETTI, <i>Venezia</i>	pag.	87
DANIELA SPAETTI, <i>Boario Terme, Brescia</i>	pag.	88
MARCO ALBERTI, <i>Malonno, Brescia</i>	pag.	89
MAURA BIANCHI, <i>Malonno, Brescia</i>	pag.	89
ANNA GELMI, <i>Edolo, Brescia</i>	pag.	90
VITO PASINETTI, <i>Saviore, Brescia</i>	pag.	90
MICHELE POLI, <i>Trento</i>	pag.	91
IVANA MOSCHEN, <i>Trento</i>	pag.	92
MARCO FONTANARI, <i>Trento</i>	pag.	92

Sabato 13 ottobre, mattina
MALATTIA MENTALE, STIGMA E PREGIUDIZIO: LIBERALAMENTE!
DALL'OCEANO A PECHINO

ROBERTO CUNI, <i>Trento</i>	pag.	93
KATIA MARTINI, <i>Gubbio</i>	pag.	94
LIVIA CASTELLANI, <i>Gubbio</i>	pag.	94
MARINA FUMANTI, <i>Gubbio</i>	pag.	95
LUCIA ZUBIANI, <i>Morbegno, Sondrio</i>	pag.	95
TOMMASO BERTELLI, <i>Milano</i>	pag.	95
ANTONIO LUCIANI, <i>Morbegno, Sondrio</i>	pag.	96
SIDDARTA CANTON, <i>Sesto San Giovanni, Milano</i>	pag.	96
ROBERTO CUNI, <i>Trento</i>	pag.	96
LUCIANA BOLGIA, <i>Trento</i>	pag.	97
ANTONIO LUCIANI, <i>Morbegno, Sondrio</i>	pag.	97
LUCIANA BOLGIA, <i>Trento</i>	pag.	97
ANDREA PANIZZI, <i>Parma</i>	pag.	98
NEVIO BARUFFI, <i>Pesaro</i>	pag.	98
LUIGI ISOLA, <i>Parma</i>	pag.	99
CECILIA CORUZZI, <i>Parma</i>	pag.	99
ANNA COMPAGNONI, <i>Bologna</i>	pag.	99
ANTONELLA PALMETTI, <i>Parma</i>	pag.	100
EGIDIO BRACCO, <i>Bologna</i>	pag.	100
PAOLO GNAGA, <i>La Spezia</i>	pag.	101
DORA MANZIONE, <i>Napoli</i>	pag.	102
CLAUDIO MORVIDUCCI, <i>Napoli</i>	pag.	102
PALMIRO PINTORI, <i>Guspini, Medio Campidano</i>	pag.	102
GIULIANA ZANDA, <i>Guspini, Medio Campidano</i>	pag.	103
MARIAGRAZIA VALSECCHI, <i>Milano</i>	pag.	103
ADRIANO DE CARLI, <i>Milano</i>	pag.	104

GIOVANNI FIORI, <i>Roma</i>	pag.	105
FRANCA DOLIMPIO, <i>Roma</i>	pag.	106
ANNA STIRATI, <i>Roma</i>	pag.	106
MARIA SEDDA, <i>Roma</i>	pag.	107
MARTA OBER, <i>Trento</i>	pag.	108
MARIANNINA AMARA, <i>Roma</i>	pag.	108
MARCELLA VENIER, <i>Roma</i>	pag.	109
ELENA VAN WESTERHOUT, <i>Milano</i>	pag.	109
MARGHERITA MORINI, <i>Bolzano</i>	pag.	110
ANITA DETASSIS, <i>Trento</i>	pag.	110
PIERGIANNI BURREDDU, <i>Trento</i>	pag.	110
ROBERTO CUNI, <i>Trento</i>	pag.	111
PIERLUIGI CECCHI, <i>Rimini - Pechino</i>	pag.	111
MARIELLA BRUNI, <i>Vicenza</i>	pag.	112
GILIOLA GALVAGNI, <i>Trento</i>	pag.	113
MARCO FONTANARI, <i>Trento</i>	pag.	115
UGO DELPERO, <i>Cles, Trento</i>	pag.	115
ANNA MARIA TARQUINI, <i>Trento</i>	pag.	115
FIORENZA BERNARDI, <i>Cles, Trento</i>	pag.	115
PIERGIANNI BURREDDU, <i>Trento</i>	pag.	116
ROBERTO CUNI, <i>Trento</i>	pag.	116
PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i>	pag.	116
ROSA VALER, <i>Trento</i>	pag.	117
SALVATORE BIONDO, <i>Trento</i>	pag.	117
ROBERTO CUNI, <i>Trento</i>	pag.	117
PAOLO AGOSTINI, <i>Trento</i>	pag.	118

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 ci 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 al 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'*. Due 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 abbiamo parlato tanto in tanti posti, facendolo conoscere davvero in tutta Italia. Qui preme solo dire che la sua complicata e a volte faticosissima organizzazione ci ha fatto toccare con mano che il nostro tanto evocato *fareassieme* esiste davvero! Senza di lui ci saremmo arresi molto ancor prima di cominciare a immaginarlo.

Appena tornati dal viaggio, come ormai in ogni settembre, ci siamo ritrovati in Sicilia, a Modica. E come sempre accade in Sicilia, in tantissimi, entusiasti e appassionati. In novembre siamo tornati in Liguria, nel Levante, a rilanciare gruppi di auto aiuto e a seminare passione di *fareassieme*.

E siamo ai giorni nostri. Se il 2007 è stato del treno per Pechino il 2008 è stato l'anno del Giro d'Italia, non quello ciclistico, ma quello di Parole ritrovate!

Deciso nel Convegno nazionale dell'ottobre 2007, il Giro d'Italia vuole portare Parole ritrovate nel maggior numero di posti possibili, nel maggior numero di regioni italiane, per dare testimonianze e stimoli soprattutto dove non siamo mai stati. Da aprile a giugno abbiamo organizzato un numero sempre crescente di tappe, ciascuna simile, ciascuna diversa. Incontri di scambio di esperienze, feste, cene, celebrazioni del trentennale della 180 e chi più ne ha più ne metta. Col passare delle settimane le tappe si sono moltiplicate e alla fine siamo arrivati alla festa finale sull'Etna che eravamo a ben 29 (ventinove) !!!

Siamo partiti dal Friuli, profondissimo nordest e siamo arrivati in Sicilia, profondissimo sud e conclusione obbligatoria con la scelta non casuale dell'Etna.

Col passare delle tappe la passione è cresciuta accompagnati come siamo stati dal Sito che ha proposto foto e commenti in tempo reale e soprattutto dalla mitica bandiera del Giro. Un'idea che si è rivelata straordinariamente vincente e che ci accompagnerà non solo simbolicamente negli anni. Come tutte le idee vincenti dalla sua la semplicità e il valore simbolico. In ogni tappa il gruppo organizzatore ha preparato un quadrato di stoffa leggera, 40 cm x 40 cm. Quadrato dopo quadrato, cuciti tra loro in ordine progressivo, ha preso forma una bandiera, meglio un bandierone, costruito con 32 quadrati, le 29 delle 29 tappe più 3 generali, di 3,20 x 1,60 metri.

E i tantissimi che ne hanno seguito la crescita fino alla definitiva conclusione dell'Etna se ne sono davvero innamorati.

Come dicevamo, la 1^a tappa in Friuli, a Gemona. La prima volta in assoluto in Friuli. Tante persone, tanto entusiasmo e il primo pezzo della bandiera ! Dal Friuli al Trentino. Tappe a Trento e a Cles, Val di Non. Soprattutto a Cles giornata piena con un torneo di calcio ad arricchire la giornata. Dal Trentino al Veneto. Prima tappa a Mestre, in un luogo suggestivo, un ostello per senza fissa dimora, che però ne ha in parte condizionato l'andamento. A seguire Thiene, gruppi di auto aiuto e non solo, una delle tappe più affollate e Feltre, luogo nuovo e ricco di stimoli, non ultimo la visita al suggestivo Museo dei sogni. La Lombardia, Milano, Brescia e Morbegno. A Milano una giornata metropolitana per i numeri e mix di testimonianze e sport. A Brescia una serata-dibattito sulla 180 con tanti attirati dal nostro *fareassieme*, che a Brescia non è molto di casa. A Morbegno mostra fotografica del treno per Pechino con contributi pittorici locali.

Una prima in Piemonte, a Cortandone, uno dei paesi più piccoli d'Italia, 200 abitanti, vicino ad Asti. Una cena molto partecipata e molto piemontese, ossia molto buona. Liguria, Genova, pomeriggio di incontro e festa con Assieme è meglio e tante leccornie, ma così tante che in Liguria non si erano mai viste ! E siamo all'Emilia-Romagna con il record di tappe, ben cinque, alla pari con il Lazio. Si comincia con Parma, cena succulenta e film cinesi, seguono Imola grande festa in un prato attrezzato e vivo di cento iniziative, Reggio Emilia ad accompagnare un riu-scitissimo convegno sugli uditori di voci, Bologna incontro-confronto sui progetti emiliani del *fareassieme*, San Lazzaro di Savena, serata sul treno speciale per Pechino. Dall'Emilia alla Toscana, con Prato in festa, una giornata con dibattito, pallastrada e cena etnica. Umbria, consueta Gubbio, celebrazione in piazza e poi gita in montagna con gli amici del CAI. In Sardegna, Serrenti, Medio Campidano, giornata di testimonianze, con il trekking in primissima fila. In Lazio, 5 tappe. Comincia

Roma, celebrazione dei 30 anni della 180, segue Frosinone, scampagnata nei monti della Ciociaria, Cave, passeggiata ricca di storia lungo le vie consolari, Frascati, intrattenimento e tanto calcio, Minturno-Latina, giornata di mare, di sole, di buoni incontri.

E siamo al Sud ! Prima tappa, Napoli e a Napoli nella Villa di Scampia. Un pomeriggio davvero particolare. In tantissimi in un quartiere simbolo dove di *fareassieme* si sente un bisogno radicale. Segue la Calabria, Serra San Bruno, con la storia di una struttura che doveva chiudere e il coinvolgimento del paese.

E siamo all'arrivo in Sicilia. Una tappa a Siracusa, all'ippodromo, con scambi appassionati e numeri teatrali ben riusciti. E poi il gran finale con tanti amici convenuti un po' da tutta Italia. Un pomeriggio di esperienze 'caldissime', complice anche la rottura dell'impianto di aria condizionata, a Paternò e poi la festa conclusiva sull'Etna. Una bella camminata sulle pendici del vulcano, pranzo ricco, bilancio del Giro e programmi 2009. Infine il momento più atteso. L'alzabandiera ! Bella e commovente per il tanto che significa e che ciascuno di noi ci può facilmente vedere.

Lasciamo il Giro d'Italia e ricordiamo altri 2 eventi importanti del 2008. A gennaio e a marzo ci siamo ridati appuntamento sulle colline di Bologna. A gennaio per discutere di noi e dei nostri progetti. In un clima come sempre di grande confronto e partecipazione. Con molti 'vecchi' di Parole ritrovate, ma anche con tante new entry a portare nuovi stimoli. A marzo 2 giorni dedicati alla 'autoformazione', con la scelta dei temi più gettonati e la loro discussione. Gli appuntamenti bolognesi sono ormai diventati abituali e ci si ritroverà a inizio 2009.

E chiudiamo con le riflessioni 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, da finalmente valore ai saperi, al valore insostituibile dell'esperienza di ciascuno.

Dal Coordinamento è nato anche un sito WEB, che quest'anno è stato finalmente ristrutturato, 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. Usiamolo sempre di più !

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 ormai tutti chiamano 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 Paola, Giulia, Stefania, Nicola, Cristina e Sonia. Grazie di cuore!

Siamo alla vigilia di un nuovo appuntamento, quello del 9° Incontro nazionale dell'ottobre 2008. Ci arriviamo molto contenti di quello che abbiamo realizzato in questi 8 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 2008

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
 Buiro 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*

Carissimi amici e carissime amiche dopo aver ascoltato la canzone delle Parole ritrovate siamo arrivati alle due e mezza che è l'ora canonica per iniziare i lavori di questi tre giorni che ci vedranno riuniti a Trento, ad ascoltare testimonianze, a vedere piccoli spezzoni di video, a sentire l'avventura del viaggio in Cina e tante altre cose ancora in quello che ormai è lo stile abituale dei momenti che un po' in tutta Italia si organizzano sotto questa che è ormai diventata un'etichetta molto nota e che è quella di Parole ritrovate. A me il piacere di dire brevemente alcune cose di cornice a questi tre giorni, soprattutto per coloro i quali sono qui con noi per la prima volta e sono almeno credo la metà, o forse di più, dei presenti. Gli altri, gli habitués avranno qualche minuto di pazienza per lasciare che il sottoscritto dica quelle alcune cose che è utile dire a chi è con noi per la prima volta.

Parole ritrovate sono nate in un primo convegno che si è tenuto a Trento nel '93. Per alcuni anni ci siamo addormentati e siamo ripartiti nel 2000, ed è da allora che gli incontri e tutte le iniziative che fanno riferimento a questo movimento hanno messo radici prima a Trento, ma oggi in moltissime realtà italiane. Quando siamo partiti la nostra idea era anzitutto quella di creare dei momenti, delle occasioni, degli spazi dove si ritrovassero tutte le persone legate al mondo della salute mentale e che anzitutto gli utenti ritrovassero possibilità di parola. E assieme agli utenti far incontrare familiari, operatori, cittadini attivi, amministratori.

I principi ispiratori di Parole ritrovate sono quelle degli inizi. Sono rimasti sostanzialmente invariati negli anni forse perché erano buone pratiche, cose semplici e di buon senso che valgono a volte di più di tante cose complicate che lasciano il tempo che trovano. I nostri principi, nel 2000 come ora, sono: credere profondamente che il sapere non appartiene, nel nostro mondo, solo agli operatori, che lo hanno appreso a scuola e nel lavoro quotidiano; il sapere appartiene anche a coloro i quali per esperienza di vita e non per scelta di studi sono diventati esperti della malattia, del disagio, della sofferenza, e anche esperti di tutte quelle cose che si possono fare per uscire dal disagio, per ritrovare una vita che meriti di essere vissuta, che sia una vita di dignità, di diritti, di libertà.

Il condividere, il mettere in comune tutti i nostri saperi è diventato negli anni il nostro asse portante, è difficile pensare al mondo di Parole ritrovate senza pensare ad un intreccio di esperienze e perciò di saperi che si mettono a confronto e che si arricchiscono gli uni con gli altri. Se capiamo quanto è importante ascoltare l'altro in tutto quello che l'altro ci propone nel bello, nel difficile, nel doloroso, nel positivo in tutto quello che è evidentemente la vita, ci portiamo a casa un bagaglio esperienziale ricchissimo. Altri poi sono i principi che hanno caratterizzato il diffondersi di Parole Ritrovate. Il saper vedere nella persona non solo il problema, ma anche la risorsa. Questo è un movimento che pensa profondamente positivo. Non si tratta di negare che esistano i problemi. In questo salone siamo in centinaia e tante sono le sofferenze, spesso enormi. Ma tra noi, in tutti noi, ci sono anche risorse, tante risorse, enormi potenzialità che non possono e non debbono essere misconosciute. E tutte le volte che abbiamo saputo vedere non solo i problemi, ma anche e soprattutto le risorse abbiamo fatto quel passo in più che ci ha aiutati a cambiare la qualità della nostra vita.

E' importantissimo vedere le risorse così come è importantissimo pensare che la dimensione del cambiamento è una dimensione che ci appartiene in quanto esseri umani e che siamo in grado domani, dopodomani di modificare la nostra realtà anche a partire da noi stessi. Troppe volte nei nostri mondi si pensa che il disagio di Giovanni è tale oggi e tale sarà per sempre. Troppi dicono 'è il solito Giovanni, la solita situazione, la solita crisi'. E' chiaro che dicendo così rinunciamo a priori a pensare al futuro con un occhio volto alla dimensione del cambiamento. E se non crediamo che il cambiamento sia possibile i nostri percorsi di vita si inaridiscono, si fermano.

Il cambiamento non è detto che avvenga domani, ma rinunciare a priori a poterlo vedere è rinunciare a una dimensione di vita che possa cambiare positivamente per ciascuno di noi.

Tutto questo ha un senso se tutto questo è calato in un forte convincimento che assumersi responsabilità è un valore positivo. Viviamo tempi in cui la delega, il rifiuto della responsabilità assume valore di riferimento e quasi paradigma di vita quotidiana.

Parole Ritrovate se qualcosa ha fatto di buono in questi anni, e io credo che qui dentro in molti lo pensano, lo ha fatto anche perché ha sempre cercato di assumersi singolarmente e come movimento tutte le responsabilità possibili, testimoniando prima in base a quello che poteva dare piuttosto che pretendendo o chiedendo ad altri di fare per conto nostro qualcosa.

E' abitudine di molti chiedere al governo, al ministro, al presidente di turno, all'assessore, al primario, a chi che sia, che faccia qualche cosa. Naturalmente è giusto chiedere a chi ha responsabilità pubbliche che faccia fino in fondo il suo dovere. Ma Parole ritrovate crede profondamente che sia un errore tragico rinunciare a esercitare noi stessi per primi il diritto, dovere alla responsabilità. Se questo non facciamo è chiaro che ci consegniamo legati mani e piedi a terzi che saranno anche le persone più brave del mondo, ma che difficilmente potranno scrivere o riscrivere la storia positiva della nostra vita. Allora per noi è fondamentale assumerci la nostra fetta di responsabilità, tutta quella che in quel momento possiamo assumere, nulla di più, ma neanche nulla di meno.

Noi siamo soliti dire, dovunque e con chiunque ci troviamo, dagli incontri con il ministro italiano della salute, agli incontri tra amici nel salotto di casa nostra, che noi anzitutto offriamo la nostra testimonianza, le nostre risorse, le nostre capacità. Molti di noi erano pochi giorni fa a Roma ad un bellissimo incontro, ad una festa con la ministra Turco per il ritorno dal viaggio a Pechino. Divertendoci, scherzando, ridendo e cantando con Livia Turco qualcuno di noi forse avrebbe desiderato chiedere al ministro di fare di più e di meglio rispetto al suo mandato. Alla fine quello che al ministro abbiamo chiesto è stato di fare ordinariamente la sua attività di ministro perché noi pensiamo che lo sappia fare, mentre, invece, ci teniamo molto a offrire al ministro, come a chiunque altro, quelle che sono le nostre risorse, le nostre esperienze, i nostri tanti piccoli tesori che già singolarmente intesi hanno un enorme valore e che messi assieme verosimilmente ce li hanno anche di più.

Dunque questi sono i riferimenti in cui Parole Ritrovate si riconosce.

Parole Ritrovate è un movimento improntato alla positività. Non è un movimento nato per rivendicare. Motivi di rivendicazione è chiaro che ci sono e ci sa-

ranno sempre. Ma altri sono i luoghi dove si rivendica, dove si contratta, dove si litiga.

Parole Ritrovate offre momenti in cui ciascuno, a partire dalle proprie esperienze fa pezzi di strada assieme ad altre persone che possono riconoscersi in quella esperienza e trarne stimoli al proprio personale cambiamento, al proprio personale miglioramento della qualità della vita.

Ci siamo dati un appuntamento importante a gennaio a Bologna. Per due giorni abbiamo discusso di cosa ci sarebbe piaciuto fare da grandi, come abbiamo scherzosamente detto in quella occasione, una occasione molto bella di discussione, di approfondimento, anche di confronto in certi momenti tra posizioni diverse. Ci siamo lasciati la domenica mattina ribadendo questo nostro credere nella leggerezza del nostro stare assieme perché alla stragrande maggioranza di noi l'idea di diventare un qualche cosa di più strutturato non piace. Il rischio è di perdere quell'entusiasmo, quella passione, quella capacità di attrarre che evidentemente in questi anni ha funzionato anche per la nostra leggerezza. Abbiamo convenuto peraltro di dare gambe leggere in ciascuna regione dove già siamo presenti o dove non lo siamo, favorendo la nascita di gruppi di lavoro che vadano ad accompagnare tutte quelle iniziative piccole, medie, piccolissime e grandi che il nostro movimento di giorno in giorno, di mese in mese, di anno in anno, organizza. Incontri nazionali come questo, ma anche incontri regionali che ormai si tengono in tantissime regioni italiane e che sono l'occasione per scambiare quelle esperienze che hanno radici in quello specifico territorio e per offrire a tutti l'opportunità di crescere rispetto a quello che ciascuno ha voglia di mettere in comune.

L'ultimo incontro regionale di Parole Ritrovate è stato a Modica in Sicilia pochi giorni fa e qui c'è un gruppo di siciliani che tra poco ce lo racconterà. Tra poche settimane ci sarà un evento di Parole Ritrovate in Liguria e subito dopo ci sarà un incontro a Gubbio in Umbria. Altri ne seguiranno, in Lombardia, faremo il bis a Roma dell'incontro del marzo scorso, c'è un appuntamento in Veneto, uno in Sardegna e in Trentino e forse in altre regioni.

Il 2007 è stato l'anno di 'quel treno speciale per Pechino'. Un evento per tutti noi molto, molto importante. Un evento che è stato molto discusso e che è stato molto visibile sui siti internet, sui giornali e le televisioni. Qui ci sono già alcuni dei viaggiatori, altri sono sicuramente in arrivo, sabato mattina la dedicheremo soprattutto a rievocare quei venti giorni e a raccogliere le nostre testimonianze, ma soprattutto a scambiarle con chi in treno non c'era, ma che magari ci sarà nella prossima avventura che sicuramente nel 2008 metteremo in campo. Quella del treno è stata un'opportunità straordinaria per i 208 fortunati viaggiatori, un treno al cui interno è nato un meraviglioso laboratorio umano dove tutti alla fine si sono trovati più ricchi e sapienti. Raccontare che cosa ha significato l'avventura del treno a noi pare possa meritare, non perché qualcuno debba copiare, ma perché dal confronto pulito, serio ed onesto intellettualmente possano nascere cose utili per tutti.

Oggi daremo voce a tutte le persone portatrici di un disagio che ne avranno voglia. Quelli che si sono già prenotati, ma anche tutti quelli che avranno voglia di farlo, anche solo per dire ciao. Perché questo è il nostro spirito.

Domani ci sarà un evento per noi straordinario che è Pallastrada di cui ci racconteranno nell'arco del pomeriggio le fanciulle che lo hanno particolarmente seguito perché ci sono delle istruzioni per l'uso importanti. Alla sera potremo ascoltare Ron Coleman persona molto nota che viene a raccontare con grande passione, con grande competenza, tutta la sua storia di persona che in Inghilterra ha vissuto stagioni difficili negli ospedali psichiatrici da utente e che oggi gira l'Italia e il mondo a fare informazione e sensibilizzazione su questi temi. Sabato mattina, come dicevo, il treno. Importante ricordare che questi tre giorni esistono perché decine di persone non da oggi ci lavorano, c'è stato chi, tra di noi, da mesi ha tessuto reti virtuose per permettere tutto quello che in questi giorni faremo e c'è un gruppo nutrito di persone che accompagnerà questi tre giorni.

Abbiamo come sempre ospiti di vario tipo e natura, ma noi non crediamo in realtà di avere degli ospiti perché Parole Ritrovate si presta ad avere solo e soltanto tanti amici che assieme a noi fanno un percorso. E allora io non voglio rischiare di fare una lista dimenticando poi naturalmente qualcuno, penso soprattutto alle tante persone nuove, ai gruppi nuovi che hanno telefonato che sono venuti o che stanno arrivando.

Voglio solo fare una citazione particolare perché è qui con noi una persona che è da poco diventata un'amica importante di Parole Ritrovate: Pierluigi Cecchi. Noi popolo del treno l'abbiamo conosciuto durante il viaggio a Pechino. Lui è un pediatra che vive da anni a Pechino e che lì si occupa di cooperazione. Con Pierluigi stiamo ragionando di fare un grande progetto per portare a Pechino il fareassieme. Un esempio importante di come la politica della formichina porta poi forse a dei risultati che all'inizio erano impensabili. Quando siamo partiti, tanti anni fa, nessuno di noi poteva pensare che saremmo andati a Pechino, che sarebbero nati in tutta Italia dei gruppi di Parole Ritrovate, che avremmo discusso di come fare a Pechino delle cose che richiamino il fare assieme. Allora penso che questo dimostra una cosa, che quando si crede in quei valori che prima richiamavo e che non sono dei valori di proprietà di Parole Ritrovate, sono valori di proprietà di ciascun uomo di buona volontà che può liberamente scegliere di giocarseli o meno. Parole Ritrovate non ha nessuna ambizione, e questo è importante che sia chiaro soprattutto agli amici di fresca data, di essere egemone nei confronti di nulla e di nessuno, non ha verità da trasferire dall'alto di niente, ha la propria esperienza, il proprio cuore che si spera grande, qualche neurone e soprattutto la voglia di fare tante, tante cose assieme.

Grazie e buone giornate trentine a tutti voi!!!

PAOLO AGOSTINI, Trento

Ciao a tutti e ben ritrovati alle Parole ritrovate. Anche quest'anno Renzo mi ha voluto qua su questo palco assieme al fantastico Salvatore e la grande, efficiente e sensibile Rosa.

SALVATORE BIONDO, Trento

Io sono Salvatore, dopo due anni che vivo qua a Trento colgo l'occasione per ringraziare tutto il mondo che gira attorno al Centro di salute mentale perché mi hanno permesso di ritrovarmi, di avere più fiducia in me stesso. Ringrazio gli operatori del Centro diurno che per me sono stati degli angeli custodi soprattutto nel primo periodo in cui sono venuto a vivere qui. È stato difficile ritrovarmi in una città nuova, immerso in un clima nuovo. Sono stati veramente determinanti gli operatori ed i frequentatori del Servizio salute mentale, dell'ufficio Empowerment, dell'associazione "La panchina" e di tutto questo mondo ricco che mi ha riempito di nuove emozioni!! Grazie di tutto quanto!!

ROSA VALER, Trento

Buon pomeriggio a tutti!! Per chi non mi conosce ancora io mi chiamo Rosa, sono un'utente del Centro salute mentale di Trento da molti anni.

L'anno scorso per la prima volta ho fatto l'esperienza di accogliere gli amici che venivano a portare la propria testimonianza, quest'anno lo faccio nuovamente e con molta gioia.

Non vi nascondo che sono molto emozionata perché per tanti anni io mi sedevo e raccontavo la mia esperienza, quindi ascoltare l'esperienza degli altri è senza dubbio molto più emozionante.

ALICE BANFI, Camogli. Genova

Sono Alice Banfi, vengo da Camogli, ho ventinove anni, sono una pittrice ed ho un modello di personalità borderline. Ho portato la mia testimonianza per la prima volta alle Parole ritrovate a Milano il due dicembre dell'anno scorso.

Oggi vorrei assieme alla mia voce, dar voce alle persone che ancora non ce l'hanno, che ancora camminano avanti e indietro per i corridoi grigi di un reparto psichiatrico. Lo faccio accompagnandovi ad entrare con me in quel luogo, attraverso i miei ricordi ora scritti in un libro che ho intitolato "Chiusi da porte di vetro" e che spero di editare e presentare al più presto.

Vi leggo quindi due capitoli.

Vi parlo di attualità, vi parlo di esperienze vissute, vi parlo dei manicomi oggi vestiti da cliniche, strutture residenziali, in questo caso un reparto esistente, oggi lo chiamano SPDC. "DC" sta per diagnosi e cura.

"Eleonora, la mia prima compagna di stanza, era una ragazza toscana di circa ventiquattro anni e non aveva la più pallida idea di come era finita lì.

Eleonora rideva sempre, non faceva mai un discorso logico e ripeteva in continuazione uno strano ritornello: "bim bum bam e su e giù e su e giù" e poi rideva e girava come una trottola avanti e indietro per il corridoio perdendo qualche vestito durante il percorso. Io la seguivo e la coprivo soprattutto quando usciva tutta nuda dalla doccia. Il nostro era un reparto misto e ogni tanto Eleonora veniva pre-

levata dal paziente di turno e la doccia le toccava rifarla in compagnia, ma non si rendeva conto più di tanto di cosa le accadeva. Io però sì e mi incazzavo come una iena perché essere pazzi non vuol dire essere anche stronzi e maiali; in tutto questo infermieri e dottori erano quasi inesistenti. I medici c'erano solo di mattina, facevano il giro dei pazienti e poi sparivano fino al giorno dopo. Gli infermieri: se c'era il turno dei buoni, anche la giornata era buona, se c'erano i fannulloni si chiudevano in infermeria e il nostro mondo rimaneva fuori in tutti i sensi.

Ma quando Eleonora non andava a dormire e girava troppo da una stanza all'altra ecco il rimedio: ogni sera, ogni maledetta sera due infermieri l'accompagnavano a letto, lei non opponeva nessuna resistenza diceva solo "no per favore no!". Poi le legavano polsi e caviglie con delle fascette di cuoio spesse chiuse con una chiave ed io morivo, mi sentivo inutile, incazzata a vederla legata così. Le accarezzavo la testa e le portavo la sigaretta alla bocca, ma era terribile lo stesso. Rimaneva legata dodici ore a volte la tenevano legata anche il pomeriggio.

Basta, dovevo salvarla. Avevo sempre delle lamette con me, servivano per tagliarmi. Le nascondevo ovunque: tra le pagine dei libri, nelle suole delle scarpe, nella batteria della radio, ma quella notte ne usai una per tagliare le quattro fascette di cuoio, le fascette di Eleonora. E nel buio, mentre segavo quell'orrore lei mi guardava alzando un po' la testa. "Non parlare" le dicevo e lei si metteva il dito sulla bocca per trattenere ogni parola.

La slegai, le dissi di non muoversi assolutamente dal letto e di dormire. Mi sorrise si girò finalmente su un lato, si rannicchiò e chiuse gli occhi.

Sarebbe un bel finale per una favola, ma dopo un'ora entrarono gli infermieri. Io sobbalzai, Eleonora fingeva di dormire immobile. Accesero la luce, videro le fascette tagliate e a me: "Sei stata tu vero?"... io non risposi. Eleonora rimaneva immobile fingendo di essere morta, come fanno certi animale per sfuggire ai loro cacciatori.

"Sveglia, sveglia su...guarda cosa ha combinato quella, prendi altre fascette!!". La legarono di nuovo in un attimo. Perché pensai, perché. Le tagliai di nuovo e la legarono per la terza volta, minacciando di legare anche me se l'avessi rifatto. Mi fecero consegnare la lametta che avevo usato, ma non fu un problema tanto ne avevo altre, ma il terrore di essere legata mi bloccò e mi misi a dormire o almeno ci provai."

In questo altro capitolo vi racconto la totale arbitrarietà del trattamento delle persone che sono in reparto psichiatrico per essere curate.

"Rosalia aveva cinquanta anni, ma ne dimostrava di più. Il volto e gli occhi erano consumati dall'alcol, le mancavano almeno tre denti ed era mia amica, amica di bevute.

Raccoglievamo più soldi possibili tra collette, prestiti e furtarelli in reparto, poi mi preparavo per la spedizione. Chiedevo il permesso per uscire dieci minuti, correvo al bar dell'ospedale compravo fino a sette lattine di birra e cioccolatini al rum, correvo indietro e prima di rientrare mi infilavo le lattine ovunque: nelle maniche della giacca, nelle calze, nei pantaloni, una la bevevo in tutta fretta un secondo prima di suonare il campanello.

Mi apriva la porta un infermiere, non controllavano mai niente. Andavo da Rosalia che mi aspettava con gli occhi spiritati, si infilava rapidamente in camera

mia e poi con me nel bagno, ma volevamo bercele con tranquillità le nostre birre non certo tappate lì nel bagno. Quindi, con calma e precisione, le travasavo tutte nelle bottiglie vuote del the freddo e quando la schiuma si era tutta depositata le chiudevo. Una bottiglia la tenevamo io e Rosalia e cominciammo a bercele tranquillamente fumandoci una sigaretta passeggiando per il corridoio. L'altra bottiglia la consegnavo agli infermieri: "Scusa Petronilla potresti mettere in frigo il mio the?", e lei "Certo quando vuoi berlo dimmelo!". Che furbi me la mettevano anche in fresca. Più tardi andavo a prendermela, mi sdraiavo sul letto, accendevo la musica e finivo di ubriacarmi dolcemente con la solita sigaretta in bocca. Non mi accorgevo che nel frattempo Rosalia e almeno altri due che avevano attinto al nostro the speciale vagavano ubriachi per il reparto. Gli infermieri a volte se ne accorgevano a volte no, ma non cambiava molto, non aveva importanza finché non davamo fastidio.

La notte di capodanno evidentemente la cosa diede un certo fastidio. Nonostante molti non la pensassero così, noi eravamo persone come tutti e l'ultimo giorno dell'anno lo volevamo festeggiare. Ora so che ci sbagliavamo di grosso. Ognuno di noi in un modo o in un altro si era organizzato, si era fatto portare una bottiglietta di spumante, una canna, alla peggio una birra e poi dolci, patatine. Eravamo tutti riuniti nella sala comune, avevamo già brindato tre a tre chiusi nei nostri bagni. Io avevo acceso lo stereo e c'era chi ballava, si faceva festa. Mancavano una quindicina di minuti a mezzanotte e non ci sfiorava l'idea che gli infermieri per poter brindare all'anno nuovo dovevano prima assicurarsi che fossimo tutti buoni e calmi nelle nostre stanze, nei nostri letti.

Chissà quali follie faceva la gente quella notte in cui tutto era permesso, sicuramente spogliarsi era permesso e così osai fare uno strip. Non feci in tempo nemmeno a slacciarmi le scarpe che fecero irruzione nella sala spingendo un letto, mi fermai, si spense la musica, ci fu un silenzio immediato. Guardai quel letto al centro della sala, era il mio. Guardai meglio c'erano già le fascette ben fissate ad ogni angolo. Scoppiai a ridere, non potevo crederci: "Ma siete scemi?". Erano serissimi, mi legarono ed io incredula mi lasciai legare. Mi veniva solo da ridere, non mi sembrava reale, non c'era motivo, e poi era capodanno. Quando gli infermieri se ne andarono gli altri vennero intorno a me: "Alice mi dispiace, ma che stronzi." e io: "Ma chi se ne frega, sono loro che non sono normali". Poi tutti vennero allontanati e un infermiere mi fece una puntura: "Buon anno eh!" gli dissi, non mi rispose, spense la luce e chiuse la porta dietro di sé. Così a mezzanotte precisa ero legata al letto nel mezzo di quello stanzone buio che fissavo il soffitto e quando urlai, con tutto il fiato che avevo in gola, che dovevo andare in bagno, gli infermieri dovevano essere così concentrati nei loro festeggiamenti che non mi sentirono o semplicemente non vollero sentirmi. Il primo dell'anno lo passai in mezzo alla mia urina con mani e piedi legati.

Il problema con l'alcol era sicuramente uno dei miei sintomi più gravi insieme al disturbo alimentare e all'autolesionismo. Quando si rivelava, scatenava strane reazioni nei miei medici e nel personale infermieristico ben lontane da tutto ciò che si può chiamare cura o aiuto.

Una mattina Peppino, un giovane infermiere, si offrì volontario nell'accompagnare alcuni di noi al bar a prendere un caffè. Chiacchierando arrivammo al bar e ci

mettemmo in coda alla cassa per ordinare. Io per ultima, ordinai un Campari. “Alice non fare la stupida e ordina” mi disse Peppino, allora io: “Ok una birra!”. “Finiscila perché mi incazzo”.

Io ridevo non avevo capito che Peppino si stava veramente infuriando: “Va bene allora un caffè..corretto”. In un attimo Peppino mi afferrò per i capelli, mi trascinò fuori dal bar. Caddi a terra, mentre lui mi trascinava, mi si alzò la maglietta e la schiena strisciò violentemente sul cemento. Non capivo più niente, lui mi urlava che ero una stronza, avevo le lacrime agli occhi, la schiena mi bruciava ero tutta escoriata, tentavo di risistemarmi i capelli e i vestiti. Lui se ne tornò al bar e mi lasciò lì, a terra.

Più che arrabbiata ero umiliata e stordita, poi a Peppino gli volevo bene. Cosa gli era preso, cosa avevo fatto di così grave e perché mi aveva lasciata lì da sola, quello per me era il vero delitto. Mi aveva abbandonata lì, a terra, con gli occhi pieni di lacrime, se mi avesse tirata su, se mi avesse portata con lui gli avrei chiesto scusa per come mi ero comportata. Lo avrei perdonato, ma mi aveva lasciata lì, questo sì che mi faceva soffrire, questo sì che mi faceva incazzare! Mi alzai e mi misi a correre, non sapevo dove ma correvo; mi fermai quando fui esausta, ero al pronto soccorso e raccontai ad un medico l'accaduto. Lui mi disse di denunciarlo, mandò da me la guardia per prendere i miei dati e la mia testimonianza; poi piano tornai in reparto.

Aspettai giorni che qualcuno mi portasse delle novità su quella vicenda, su quella denuncia, poi me ne dimenticai.

Mia mamma era andata a ritirarla perché sapeva che se denunciavi un infermiere del reparto poi la permanenza lì dentro sarebbe diventata ancora più insostenibile, più difficile, più dura. Ma in fondo mi stava bene, mi era veramente difficile essere arrabbiata con Peppino e anche ora, seppure sia consapevole della gravità del suo gesto, mi è difficile non ricordarlo con simpatia. Se lo incontrassi sono certa che sarei felice di vederlo, ma sono anche certa che lo denuncerei ancora per quello che ha fatto perché non possa farlo più nei lui ne nessun altro.”

In tutti gli anni che ho passato in quel reparto e in altre cliniche non ho mai smesso di ribellarmi all'ingiustizie subite da me e dai miei amici. Ho lottato sempre contro chi mi doveva curare e non era capace e sempre sola con accanto mia madre, ho lottato per trovare una via d'uscita, per comprendere la mia malattia, accettarla e curarmi.

Non smetterò mai di combattere questa psichiatria che spaccia per cura la violenza, l'abbandono e la contenzione fisica psicologica e farmacologica. Una psichiatria che invece che curare ci ammala perché è essa stessa malata gravemente, sporca marcia, corrotta e soprattutto disumana.

MARIO BREDÀ, *Brescia*

Buon pomeriggio, io sono un medico che l'anno della laurea si è malato di esaurimento nervoso. Tutto cominciò con una delusione d'amore. La ragazza in questione era un'amica d'infanzia e io sviluppai una triade costituita da insonnia gravissima, difficoltà di concentrazione, non ero in grado di leggere il giornale né tan-

to meno di studiare e soffrivo di inibizione sessuale. Per questo fui ricoverato in una clinica privata a Villa Alessandra a Roma, a quei tempi ero studente al Policlinico Gemelli e facevo il sesto anno di medicina.

Con l'aiuto degli assistenti di mio padre, che sono stati molto comprensivi, sono riuscito a laurearmi in tempo nella sessione autunnale. In seguito cominciai a rendermi conto che oltre sogni fisiologici ed erotici della giovinezza c'erano anche dei sogni artificiali che venivano amplificati, trasmessi attraverso le linee telefoniche. Io so che questo non posso dimostrarlo, ma neanche Coleman può dimostrare le voci che sente e che ho sentito anch'io molte volte. Voci che entrano nella privacy e che a volte insultano e a volte guidano. Ci si potrebbe chiedere il perché queste cose non le ho dette prima, ma prima del '76, l'anno dell'esaurimento nervoso, potevo non conoscerle a sufficienza.

Ci sono delle cose che si possono tradurre anche nelle lingue straniere, ma non si possono esprimere in modo chiaro ed evidente, così da poter osservare una corrispondenza biunivoca tra espressione logica e verbale ed eventuale espressione matematica.

Ci si potrebbe chiedere perché queste cose non le ho dette prima del '90 quando ero in Svizzera: perché potevano non credermi e farmi passare per matto e non conoscevo abbastanza il tedesco per parlare con uno psichiatra.

A volte ai giovani non interessa sapere cos'è capitato ad una persona anziana e nello stesso tempo una persona anziana può dimenticarsi quello che gli è successo nel passato.

Nonostante la mia testimonianza, ci sono ancora poche cose che posso dimostrare direttamente e quindi potrei anche non essere creduto. Tra questi i sogni indotti che si distinguono da quelli fisiologici ed erotici della giovinezza, e le voci dovute a radio libere o radio militari.

CLAUDIO BETTI, Lucca

Buonasera mi chiamo Claudio Betti, vengo dalla provincia di Lucca.

Nel nostro Centro di salute mentale abbiamo formato un gruppo che si chiama "Radio Radiante" e lì abbiamo creato una serie di canzoni in base ai vissuti ed alle sofferenze interiori. Una di queste canzoni è stata trasformata in video clip, che vi vorremmo proporre insieme ad un back-stage che spiega come è avvenuta questa esperienza. In seguito proporremo un paio di canzoni dal vivo. Ricordiamo che sia le musiche che le canzoni sono state completamente create ed elaborate all'interno del gruppo musicale, proprio dagli utenti del CSM insieme a due esperti di musica: Beppe Ferrari e Fernandez.

.....canzone.....

È stato fatto un cd con dodici canzoni. Una delle dodici canzoni, con l'autorizzazione dell'autore, si intitola "Le parole ritrovate". Il testo poetico che da titolo a questo meeting ormai importante, ha ispirato uno degli utenti del nostro centro di salute mentale che l'ha proposto per elaborare una canzone con una mu-

sica nuova. Un'interpretazione nuova con le stesse parole della vecchia canzone delle Parole ritrovate. Grazie.

.....*video*.....

Malattia come esperienza umana e non con una bella etichetta da appiccicarsi sopra. Come esperienza difficile e contraddittoria. Un'esperienza che nasce come esigenza di trasformazione, di evoluzione verso un ampliamento della propria conoscenza e della propria coscienza.

Dobbiamo pensare che ogni soggetto umano è persona pura, portato a scoprire ed ampliare la propria coscienza, il proprio vissuto interno ed è ciò che comunemente viene definito lo sviluppo del potenziale umano.

.....*video*.....

SERGIO ZARDONI, Milano

Io frequento i centri di salute mentale più o meno dal '90, inviato dal mio medico di base per problematiche di tipo psicosomatico, ovvero sentivo dei dolori che però non erano organici, in realtà non esistevano.

Il medico mi disse che andando in questi centri il mio problema si sarebbe risolto, ma mi hanno somministrato un farmaco che mi ha bloccato il collo ed io da lì ho desistito nel ritornarci.

Però la problematica c'era perché nel '97, mentre ero in Svizzera e cercavo un benzinaio sono venuti dei gendarmi e mi hanno portato in psichiatria e da lì è cominciata la mia avventura. Mi sono trovato in questo posto nuovo, con della gente nuova avente delle problematiche simili o completamente diverse dalle mie.

In questa realtà che senti non essere il tuo mondo, ma in cui devi vivere ci sono rimasto solo una giornata, ma quando sono tornato nel mio distretto mia mamma non mi riconosceva più perché non parlavo e non camminavo più, non riuscivo a fare un ragionamento logico. Da quel momento ho cercato di reagire e sapendo come era il mio modo di vivere ho chiesto solamente di cambiarmi i farmaci.

Sono stato accontentato e da quel momento ho iniziato un percorso che mi ha permesso di riacquistare la parola e camminare, è stato in quel periodo che ho conosciuto il dott. De Stefani e Cuni. Conoscere una realtà più vicina al mio modo d'essere, avere vicino degli operatori che mi stimolassero, mi ha permesso di continuare quello che stavo facendo. Tutt'ora lavoro, guido la macchina, sono venuto a Trento da solo, partecipo ad un gruppo a.m.a. Domenica scorsa sono andato in montagna con il mio gruppo portando delle persone nuove al fine di dimostrare che il fare assieme non è solo io do un aiuto a te, ma far avvicinare a questo mondo le persone che non conoscono questo disagio affinché si sviluppi un rapporto di aggregazione e di amicizia. Anche perché credo che la malattia si fondi su delle emozioni che sono mancate e quindi noi le rifiutiamo perché non le conosciamo. Quando queste emozioni le riproponiamo nel modo più normale possibile, queste

persone poi tendono in principio a rifiutarle perché non le conoscono, ma con il tempo le accettano e le condividono, ed è quello che sto cercando di fare io.

EMILIA FERDANI, *La Spezia*

Buongiorno a tutti, mi chiamo Emilia, sono un'assistente sociale del Dipartimento di salute mentale di La Spezia.

Portiamo la nostra testimonianza relativa ad un'esperienza estiva che è stata fatta all'interno di un progetto che abbiamo in collaborazione con il comune e la fondazione Cassa di Risparmio di La Spezia che ci finanziano. Un progetto di educatori inseriti nell'ambito delle famiglie dei nostri pazienti. Quello che presentiamo è un cd relativo all'esperienza di cui Daniela vi parlerà.

DANIELA VERDINO, *La Spezia*

Buonasera a tutti, sono la coordinatrice del progetto che vi presenteremo, si tratta di foto molto significative. Il progetto si chiama "Estate attiva" e nasce proprio dal desiderio di coinvolgere l'utenza della salute mentale e anche tutte quelle persone che non hanno potuto o che non usufruiscono del progetto di cui parlava la collega "Mai soli".

Le foto riguardano una serie di gite fatte durante l'estate con mete diverse: siamo stati ad Equi Terme alle Cinque Terre, a Lerici, abbiamo fatto delle serate in spiaggia con degli aperitivi in spiaggia o serate danzanti. Ogni meta ha un significato particolare, ad esempio le prime foto riguardano Equi Terme dove abbiamo fatto il bagno in vasche termali. Abbiamo ritenuto importante fare questa gita proprio per sottolineare l'importanza che bisogna dare al corpo, il condividere il corpo, il toccarsi un tema un po' tabù nella salute mentale. Invece abbiamo visto come sia stata una cosa così naturale e spontanea stando insieme anche dal punto di vista della relazione non soltanto verbale, ma anche del corpo.

Nelle foto c'è anche Massimo che ha condiviso con noi questo progetto ed è anche stato, insieme a Paolo, uno dei partecipanti al viaggio con il treno per Pechino.

FRANCESCA ROAT, *Trento*

Buonasera a tutti, sono Francesca Roat e sono di Trento. Io riflettevo su queste parole: "border" in quanto a me è stato diagnosticato un disturbo borderline di personalità, sulla parola "suicidio" in quanto io, purtroppo, nella mia vita ne ho tentati tantissimi, all'incirca 40 ed infine sulla parola "reparto" perché sono stata ricoverata tante volte, l'ultima delle quali proprio l'undici ottobre di tre anni fa.

Io, in prima persona, ho messo in discussione l'atteggiamento negativo che ho avuto nei confronti della vita, anche perché ho spesso corso il rischio di cadere nell'auto vittimismo pretendendo che le altre persone sapessero esattamente come

mi sentivo aiutandomi nel modo giusto e subito, come se fossi l'unica persona a soffrire.

Ho capito che se da "border" tolgo la B diventa "order", ordine, se da "suicidio" tolgo "suici" diventa "Dio"; se da "reparto" tolgo "re" rimane "parto o riparto". Riparto da me stessa da quella vita che credevo mi fosse stata tolta dalla sofferenza, che invece mi ha aiutata ad essere più consapevole di quanto ha valore la vita, a non dare per scontato niente.

Se questo disturbo mi è venuto per farmi capire quant'è bella la vita, l'amicizia, l'amore io sono contenta di averne sofferto, sono contenta di essere stata in reparto e spero che tutti possano riuscire a fare un percorso di rinascita come quello che sto facendo io. Grazie anche a tutte le innumerevoli persone che mi sono state vicine. Perché se ci sono riuscita io, che dieci anni fa ero distrutta, grazie alla forza di volontà ci può riuscire chiunque. Spero che la mia testimonianza possa essere d'aiuto alle persone che stanno vivendo ciò che ho vissuto. Le persone con pregiudizi sono persone che non sono in grado di capire la nostra sensibilità, la nostra ricchezza interiore ed invidiano le nostre capacità.

ROSA VALER, Trento

Vi leggo una poesia, l'autrice vuole rimanere anonima.

"UN FORTIGO BACIO"
Un bacio sulle labbra tumide
Sorrise felice ciondolando con la testa sul petto di lui
Leccandosi le labbra come bambini il cioccolato
La mano a tracolla nella tasca dei pantaloni di lui
Si strinsero ed aprirono a ventaglio
Caldo d'agosto
Tutti leccano un gelato
Loro continuano a leccarsi le punte delle labbra
Uno alto e una bassa
Già sognavano un bambino sulla groppa
Che scapigliandoli i capelli si sentiva in capo al mondo.

CARLO BONECHI, Prato

Buonasera a tutti questo è il gruppo di Prato. Quest'anno siamo meno numerosi perché tanti ragazzi fortunatamente lavorano però c'è una buona rappresentativa. Qui ci sono due familiari ed un utente. Grazie.

IORELLA VEZZANI, Prato

Mi chiamo Fiorella, ho un compagno che sei anni fa ha avuto un aneurisma cerebrale. Dopo questa disavventura si è buttato nell'alcol e siamo stati per tre, quattro anni tra ospedali e case di cura, poi abbiamo trovato la polisportiva "Aurora".

Per lui è stato molto importante perché era maestro ISEF e ha portato avanti un gruppetto di venti persone, sentendosi così gratificato.

ILARIA TESCO, Prato

Io ho avuto un'esperienza in India assieme alle suore domenicane grazie alla polisportiva "Aurora". Assieme con altri ragazzi facenti parte della nostra polisportiva abbiamo lavorato in un centro di salute mentale in India.

Quest'esperienza mi ha cambiata, ho ritrovato fiducia in me stessa e poi ho visto un mondo ed una cultura completamente diversa dalla nostra. La rifarei molto volentieri.

MASSIMO SEMENZIN, Treviso

Buongiorno a tutti, vi ringrazio per l'invito.

Noi abbiamo intitolato questo lavoro "Intervento non medico e non farmacologico in un caso di follia a due". Questo perché il medico ed i farmaci hanno avuto ben poca importanza in questo contesto.

Voglio sottolineare come sia stato importante il gruppo di lavoro e come l'ingresso di persone nuove all'interno di un gruppo può rappresentare un momento ricco e fecondo. Lascio la parola ad Enrico che vi racconta la storia.

ENRICO MENEGALDO, Treviso

Anna Maria ha sessantatré anni ed è seguita dal servizio da circa trent'anni. Vive con il fratello che collude con le sue ideazioni persecutorie e per questo l'abbiamo chiamato caso di follia anche perché con lui si è progressivamente isolata.

Nel 1963 emigra in Svizzera con la famiglia per lavoro, ma rientra in Italia dopo sei mesi dove ha sempre lavorato in un cravattificio come operaia perfezionista. Il primo ricovero avviene nel 1988 in seguito alla segnalazione da parte dei colleghi di lavoro e viene dimessa dopo breve tempo con un pronto recupero. Nel corso degli anni ha avuto 16 ricoveri in psichiatria, alcuni in regime di TSO. I ricoveri sembrano uno la fotocopia dell'altro, caratterizzati da floridi deliri politematici che si sviluppano a rete ed in cui accusa tutto e tutti: vicini di casa, psichiatria, la Chiesa i sindacati al punto che sembra di leggere sempre la stessa cartella clinica. Polemica ed aggressiva ripete sempre: "voi sapete".

Si presenta costantemente con descrizioni drammatiche che riguardano il corpo con episodi di clamorosit , ideazione persecutoria, allucinazioni e fantasie misticheggianti. Prevalgono temi, frasi e poesie dal significato ermetico, dai riferimenti mistici ed erotici. I riferimenti simbolici di situazioni sessuali sono abbondanti anche negli incubi e nei sogni. Tutto diventa significativo con il costante bisogno di spiegare e decifrare ogni cosa, le tematiche deliranti sono spesso plausibili specialmente per il fratello convivente.

In SPDC risponde rapidamente alle cure, dopo la fase acuta recupera prontamente dal punto di vista del comportamento, anche se non sembra critica sui fatti accaduti.

Nel frattempo ha cercato altre strade dopo aver frequentato un pranoterapeuta, si reca da un prete esorcista e anche da un Vescovo. C'  sempre un rifiuto delle cure e difficolt  nell'entrare in contatto con i curanti, rifiuta categoricamente ogni terapia, ammette di non assumere alcun tipo di farmaco usando il pretesto degli effetti collaterali, questo   lo stesso motivo per cui interrompe le cure. Oggi, invece, dichiara che non ha bisogno di farmaci, che le cure sono tutti giochi e prove.

Il fratello che convive con Anna Maria aderisce totalmente alle idee della sorella, partecipa attivamente ai colloqui ed   sempre presente e vigile nei nostri riguardi.

Anna Maria esercita un certo fascino sui servizi, dal 2001 riceve le visite domiciliari che vive come provocazioni, ma che rappresentano per lei uno spazio terapeutico, una valvola di sfogo.

Dalla primavera 2007   attivo un progetto infermieristico e le visite domiciliari aumentano. Le visite infermieristiche domiciliari erano vissute da noi come una scomoda e frustrante routine, ma il loro senso sostanziale non era mai stato chiarito, l'unico obiettivo era quello di monitoraggio e di controllo sociale.

La sentivamo come persona difficile e ci  alimentava la nostra riluttanza ad avere una relazione autentica. Credevamo che senza farmaci fosse irrecuperabile, sia per la presunta cronicit  immodificabile, sia perch  non c'  mai stata rielaborazione in equipe. Cos , nel tempo, ciascuno di noi si   impegnato per trovare strategie per farcela, per sfuggire a queste frustranti visite domiciliari, per sopravvivere alla fatica del colloquio.

La sensazione pi  diffusa in noi era quella di sentirci come se subissimo un attacco violento per cui era forte il desiderio di scappare via nel pi  breve tempo possibile.

Durante le visite Anna Maria era ambivalente: prima molto ospitale, ci offre sempre un cioccolatino, un bacio perugina, poi dopo i preliminari si accende e ci sentiamo aggrediti e rassegnati. C'  costantemente un aspetto esibizionistico e provocatorio soprattutto con le operatrici, mentre con gli infermieri uomini appare lievemente pi  morbida, quasi seduttiva, con una ricerca di contatto morale e fisico. E' fondamentalmente aperta al dialogo, ma non al colloquio costruttivo, si assiste a sentimenti e posizioni contrastanti. C'  un ruolo misconosciuto o ignorato del suo senso di vergogna, manifesta continue rivendicazioni, ma con il tempo   una personalit  molto sensibile e per questo dobbiamo evitare di sedurla ed abbandonarla come forse   avvenuta in passato.

Anche se non c'è compliance farmacologica si nota un grande bisogno relazionale, vissuti di vergogna, sensi di colpa e scrupoli per la rigida morale osservante con la quale è stata educata. Ad ogni visita ci riserva sorprese che non finiscono di stupirci, i colloqui sono molto impegnativi per il carico emotivo, ci sentiamo aggrediti e rassegnati, forse per compassione e/o identificazione, forse perché ci sentiamo impotenti. Ci sentiamo chiamati in causa, psichiatria criminale, inglobati nel suo delirio dove il sacro ed il profano si mescolano all'erotico, prima era posseduta dal demonio, oggi da Gesù. Forse tutti interpretiamo un ruolo, lei di malata che non ammette, mentre noi che non saliamo in casa con la borsa di lavoro stiamo al gioco quasi che il nostro essere là fosse una visita di cortesia.

LAURA GRANDO, Treviso

La svolta del caso: nel servizio arrivano un medico ed un primario nuovi e con loro nuove strategie, forse questa la chiave di volta, si comincia a guardare in avanti invece che solo indietro.

Prima svolgevamo esclusivamente il ruolo di archeologi, mentre adesso siamo diventati anche un po' architetti. Abbiamo iniziato a parlarne di più in equipe, anziché liquidare il caso in maniera rapida ed inconcludente. Il nuovo curante, esperto per professione come dice Coleman, ha chiesto due volontari kamikaze per avere interlocutori stabili. Eravamo apertamente scettici e dubbiosi, c'era molta titubanza e difficoltà ad accettare il caso, nessuno di noi si è offerto perché troppo faticoso, senza speranza, queste erano le nostre litanie e i nostri mantra.

Dopo svariati incoraggiamenti ed un'opera di persuasione occulta, due infermieri si sono offerti anche se con molte riserve.

I primi incontri: di fronte alla proposta di essere seguita da una stessa coppia di infermieri, Anna Maria reagisce con un rifiuto categorico, non accetta l'idea, sostenendo che ci si poteva pensare prima, anzi ci provoca affermando di essere disgustata e questo ci lascia il segno addirittura con uno sfogo di pianto, a causa di un rifiuto così perentorio e categorico. Questo episodio ci ha permesso di confrontarci ed esprimere il nostro disagio nel gruppo di lavoro.

Anna Maria ha una straordinaria capacità di leggersi dentro, ha una personalità molto sensibile. Ecco come descrive la sua presa in carico e la nostra proposta: "So che vi mandano, nessuno si è offerto di venire per avere a che fare con una matta, siete coraggiosi, io so come è andata, Enrico tu ti sei offerto poi hai chiesto a Laura di partecipare". Ed è andata proprio così.

Alle successive visite Anna Maria si ammorbida, forse anche per la nostra tenacia, le dinamiche relazionali sembrano travolgerci meno, anche emotivamente.

La difficoltà dell'intervento: "Perché ci sentiamo così male se la consideriamo inguaribile?"

Alla base c'è una fondamentale disillusione, è in cura da trent'anni. Comunque, anche se non pensavamo di riuscire nell'impresa, questo caso è un'opportunità di crescita professionale per mettersi in gioco ed uscire dalle proprie cronicità. Ciò non toglie che parlare con lei sia ancora adesso frustrante e faticoso.

coso, è un terreno minato dove basta una parola per farla esplodere di rabbia come un fulmine al ciel sereno a causa delle sue interpretazioni distorte.

Da quest'esperienza è emerso qualcosa di positivo: noi ne abbiamo ricavato un'introspezione sul nostro coinvolgimento personale e il modo di porci, mentre Anna Maria pensa che c'è qualcuno degli infermieri che si interessa alla sua biografia e non solo dei suoi sintomi da estirpare come un'erba matta.

Da tanti operatori si è passati ad una coppia fissa, c'è un rapporto preferenziale con la possibilità di avere degli interlocutori stabili.

Come stanno le cose adesso? La storia anamnestica è stata riscritta così come il progetto individualizzato, l'intervento si sta dimostrando efficace, abbiamo rivisto le nostre posizioni e messo tra parentesi i nostri pregiudizi. Sicuramente viviamo le visite con più leggerezza, nella relazione siamo liberi di esprimerci e ci permettiamo anche qualche battuta scherzosa.

Anna Maria adesso ci appare, non più persona da evitare, ma persona che ci incuriosisce; i discorsi non sono più solo un disco fisso di invettive. Questo caso ci dice che esiste una chiave di volta, basta cercarla con fiducia lavorando insieme e questo è molto gratificante. Grazie.

PIERGIANNI BURREDDU, Trento

Premetto che quest'anno mi sono commosso per la canzone di Cisticchi che ha aperto parecchie porte, parecchie disillusioni o illusioni nella persona.

Per me questo è un momento di raccoglimento ed anche di difficoltà. Da quando ho una borsa lavoro all'associazione "La panchina" e vedo ogni giorno persone che stanno male ho molto ridimensionato il mio ego. Pensavo di essere un grande bassista ed invece sto capendo quali sono i valori dell'umiltà. L'umiltà parte dal cuore e non dal cervello, riuscire a raggiungere un equilibrio tra testa e cuore è difficile, penso per tutti, anche per chi apparentemente non ha problemi.

Credo che in fondo c'è chi da un nome diverso o chi chiamerebbe la mia malattia cronica o cronicizzante oppure chi direbbe Piergianni è una persona particolare.

E' chiaro che adesso non credo di essere più Saturnino e questo è un grande vantaggio anche per chi mi sta vicino e mi ha seguito.

Da quando lavoro e mi impegno nel fare le cose sono soddisfatto. Arrivo a casa stanco ed è bello che sia così. Gli amici importanti mi sono rimasti amici, in più c'è un'intera equipe che segue la mia situazione.

In questo ultimo periodo, inoltre, sono in affido presso una famiglia accogliente. Vado da loro due volte alla settimana, questo mi fa' sentire un cucciolo non più braccato e devo dire che c'è speranza!!

Ammetto i miei limiti però a volte mi dico che ce la posso fare, che sto facendo un buon percorso e che per me questo è un buon momento. Ringrazio tutti.

PAOLO VANZINI, Verona

Io sono Paolo, qui con me ci sono Filippo ed Edoardo che sono venuti altre volte a Trento per portare la loro testimonianza.

Noi siamo qui più che altro in rappresentanza di tutte le persone che a Verona si sono unite al nostro gruppo nel corso di quasi vent'anni di storia.

Riagganciandomi all'ultimo intervento credo che la parola speranza sia un po' la nostra parola d'ordine e penso che, grazie alla modalità dell'auto aiuto e alle risorse delle persone che vengono all'auto aiuto, ci si renda conto che se apparentemente queste persone sembrano portatrici di problemi, in realtà risultano delle risorse preziose. Edoardo e Filippo, per esempio, l'hanno dimostrato accogliendo a casa loro altre persone.

Attualmente le persone accolte in una rete di appartamenti sono quasi sessanta. Siamo inoltre riusciti a costruire, grazie alla collaborazione di molte persone, una rete di risorse per l'inserimento lavorativo per la gestione dell'asilo notturno di Verona.

Ora si cerca di costruire nuovi progetti con altri servizi (attualmente sono più di undici le convenzioni in atto) per poter accogliere persone con multi problematichità e verso quali i servizi tradizionali sono in grosse difficoltà a rispondere, in quanto non sono sufficientemente attrezzate. E' importante ricordare che le competenze di chi vive problemi in prima persona sono indispensabili per far sì che il progetto funzioni.

In queste situazioni non ci sono solo momenti difficili e tristi, ma sono nate anche delle storie d'amore ed è bello e giusto ricordare anche questo.

ROSA VALER, Trento

Vi leggo una poesia che ho scritto su richiesta di un fioraio il giorno della festa delle donne.

“ DONNA IO SONO ”

*Donna io sono, con i miei lineamenti,
con i miei comportamenti, con il mio modo di vestire,
con il mio modo
donna io sono, madre che ha concepito un figlio
un fiore meraviglioso
che dalla sua nascita germoglia giorno dopo giorno
donna io sono con il mio bisogno di dare,
ma anche di ricevere
donna io sono, con il mio carattere estroverso
regalo sorrisi a chi mi è vicino
per dar loro gioia e per sentirmi meno sola
donna io sono ed offro ascolto, dolcezza
e simpatia a chi soffre
donna io sono e maschero il mio grande star male*

*perché mi conoscono come persona solare
solare quindi sono
donna io sono e aspetto il buon giorno dalla persona che amo
donna io sono, ho bisogno di affetto, coccole e altro
donna io sono quando piango, perché sono disperata
soffre, sto male
donna io sono quando ricevo un fiore profumato
che mi riscalda il cuore con i suoi colori
donna io sono e vivo la vita giorno dopo giorno
portando i miei fardelli pesanti, ma sorrido ugualmente perché la vita deve andare a-
vanti
donna io sono e questo è importante.*

GIUSTINA MUTTI, Boario Terme, Brescia

Io sono Giustina vengo da Boario Terme e faccio parte dell'associazione "Percorsi di luce" che è un gruppo di auto aiuto per le persone che soffrono di disagio psichico, ansia, attacchi di panico.

Ci sono arrivata quattro anni fa' come utente. Sono un essere imperfetto, bella, brutta, simpatica, antipatica, piena di contraddizioni e che ha conosciuto la malattia depressiva, per questioni famigliari piuttosto pesanti, ovvero un matrimonio con una persona violenta che ha innescato un meccanismo di paura che ti impedisce l'allontanamento da casa e ti impedisce di parlarne con gli altri.

Dopo un quarto, quinto ricovero sono riuscita ad andarmene di casa dopo trentuno anni di matrimonio. Grazie a delle amiche ho conosciuto il gruppo di auto aiuto e frequentandolo ho messo in atto dei meccanismi di accettazione della malattia e sono riuscita a superare la rabbia che è stato il sentimento più negativo, devastante e deleterio che ho vissuto.

Il gruppo di auto aiuto e l'aiuto farmacologico hanno contribuito a far sì che pian piano riuscissi a metabolizzare tutte queste cose, facendo in modo di eliminare quei comportamenti che nuocevano più a me stessa come, per esempio, partire con un cacciavite piuttosto che con un coltello per andare ad uccidere mio marito e tutte le persone che mi avevano fatto del male.

Posso dire che le violenze famigliari che portano a questo stato di disagio, sono sofferenze molto grandi che si ripercuotono sulla nostra vita passata e su quella futura, specialmente se non si cercano degli aiuti per poter vivere più serenamente.

Quando sono arrivata al gruppo di auto mutuo aiuto avevo una rabbia grandissima e ricordo che la prima parola che ho sentito e che rifiutavo categoricamente era la parola "accettazione".

Daniela, che è la fondatrice di questo gruppo, mi ha nominato questa parola che ho rifiutato per moltissimo tempo perché dicevo di non voler accettare questa malattia. Fino a che, pian piano e frequentando il gruppo il processo di accettazione è venuto da se. Sono riuscita a perdonare me stessa per cose di cui non avevo colpa e a far sì che la mia vita cambiasse radicalmente, pur con tutte le sue soffe-

renze essendo che successivamente ho perso la mia unica sorella morta per un tumore.

Sono comunque riuscita ad affrontare senza rabbia ciò che la vita presenta, a ritornare ad avere una vita sentimentale e accettare anche tutto quello che nella vita c'è di bello. Io amo molto la vita anche se ero arrivata al punto di non amarla più perché la depressione ti porta ad un annientamento di tutte le cose belle.

La prima volta che ho capito che stavo ritornando alla vita è stato un giorno in cui con un altro utente, di cui ho sempre un ricordo caro, ci siamo fermati in macchina ed abbiamo guardato.

Io ho capito che solo la parola accettazione ti permette di aver la forza di andare avanti con uno spirito nuovo.

Volevo solo aggiungere un'ultima cosa che riguarda la psichiatria: per fortuna qui a Trento funziona e ci sono queste opportunità, perché in Valle Camonica la realtà psichiatrica non è molto progredita. Grazie a tutti.

CARLO FAVARETTI, Trento

Un saluto molto cordiale dalla nostra Azienda sanitaria.

Dopo un intervento simile non è facile prendere la parola. Comunque io sono qui da un po' di anni e partecipo a questa manifestazione che ormai è arrivata alla sua ottava replica. Questo significa che questi eventi hanno un senso sia per i professionisti che per gli operatori che vi partecipano, per chi usa i servizi di salute mentale per i loro famigliari, per queste organizzazioni di volontariato, di auto aiuto che storicamente nascono in questo ambito della salute mentale e che, però, oggi si manifestano per far fronte anche ad altre problematiche relative alla salute che sostanzialmente non richiedono solo capacità professionale, ma anche aiuto nel tempo a sostenere processi di cura. Sono contento di essere qui anche quest'anno. Noi abbiamo sempre cercato di dare supporto a chi come Renzo De Stefani ed altri colleghi che si occupano di salute mentale (noi abbiamo cinque servizi qui in Trentino), utilizzano anche altri approcci che è, comunque, una cosa utile per vedere dove le cose funzionano, dove si può migliorare. Qui mi limito a considerare tutto quello che viene fatto con questa prospettiva del fareassieme e dell'auto mutuo aiuto che è un arricchimento per i servizi professionali. Per quel che riguarda me ed i miei diretti collaboratori abbiamo sempre cercato di supportare le iniziative che ci venivano proposte in quanto abbiamo visto risolvere problemi.

L'enfasi che spesso viene messa sugli aspetti del bilancio, dell'organizzazione, non bisogna sottovalutarla in quanto c'è un aspetto molto importante da considerare, ovvero che noi utilizziamo denaro pubblico e che quindi proviene dalle nostre tasche di cittadini. Pertanto avere anche un modo rispettoso per impostare gli aspetti di bilancio per utilizzare correttamente le risorse pubbliche è un valore e non un disvalore.

Nel nostro lavoro, per quanto antipatico, dobbiamo cercare di mettere insieme l'efficacia dei risultati per la salute, l'assistenza dei cittadini, ma dobbiamo anche equilibrarlo con la necessità di non mettere le mani nelle tasche della gente; il no-

stro problema per tanto è quello di usare bene i soldi che la comunità ci mette a disposizione.

Io credo veramente che tutti gli sforzi che vengono fatti per mettere insieme le energie professionali da una parte, quella degli individui che hanno qualche problema, delle loro famiglie, delle associazioni che ruotano attorno a questo mondo, non possono che essere positivi perché vuol dire concentrare le forze per tentare di risolvere qualche problema.

Nessuno da solo è in grado di fare le cose, mentre insieme si può fare sicuramente qualcosa di più. Questo è il punto che a me interessa molto, cioè il risultato di valore aggiunto che possiamo avere grazie a questa impostazione nel nostro campo.

Iniziative come il treno per Pechino o la transoceanica hanno un valore perché vengono portate all'attenzione di persone che molto spesso non hanno occasione di venire a contatto con i problemi della salute mentale; sono iniziative che si affiancano alla cura, alla prevenzione del disagio mentale, che è un nostro dovere ed aiutano tutta la comunità a svilupparsi.

Io ho sentito solo pochi interventi interessanti dal punto di vista del direttore generale dell'azienda, ma credo che siano importanti queste occasioni anche per chi dirige che solitamente è chiuso in ufficio per toccare con mano la realtà, è un'occasione per imparare.

Ringrazio Renzo De Stefani, i suoi collaboratori e tutto il mondo trentino che ruota attorno a questa iniziativa e ringrazio tutti i partecipanti. Vi auguro buon lavoro.

GIANFRANCO PENNINI, *Brescia*

Ciao a tutti sono Gianfranco Pennini, vengo da Brescia. Mi trovo qua inizialmente perché avevo un problema di alcolismo di cui sono stato succube per ben trent'anni. Ora mi trovo con un'altra problematica quella di avere un figlio schizofrenico che si chiama Loris.

Dopo vari ricoveri, a distanza di tre anni dalla malattia di mio figlio, vengo invitato ad un corso di otto - dieci incontri proprio per conoscere la schizofrenia, conoscerne almeno i sintomi. Questo è stato un valido aiuto in quanto iniziavo a colpevolizzare il figlio, invece ho capito che era una vera e propria malattia ed in quanto tale dovevo accettarla, anche se non sapevo come affrontarla. Abbiamo formato un gruppo in cui tutti abbiamo le stesse problematiche e mettendoci assieme abbiamo imparato ad accettare le situazioni.

Trovandomi di fronte ad un problema, ero abituato a delegare sempre agli altri, per esempio pretendevo che i medici facessero guarire mio figlio perché era il loro lavoro, però in alcune malattie ci vuole anche la collaborazione della famiglia e questo lo ho imparato a marzo quando ho avuto l'occasione, per la prima volta, di venire qui alla Panchina.

La partecipazione a questo convegno mi dà la possibilità ancora una volta di confrontarmi, sentire esperienze nuove, per esempio sentire la testimonianza della

prima ragazza salita sul palco mi addolora e farò di tutto perché quel che ho sentito non avvenga più.

GEROLAMO DA CERTOSA, *Matera*

Io vengo da Matera, sono qui perché sono stato molto attratto dalle esperienze precedenti in particolar modo quella di Ron Coleman, ascoltata nelle edizioni passate delle Parole ritrovate.

Sono qui anche per testimoniare come, storie di ordinaria follia vissute a Matera da gente come me hanno avuto uno splendido risultato perché è stato girato un documentario che è stato premiato al film festival di Torino del 2006.

La mia esperienza è quella di un utente che sente le voci, le sue o quelle degli altri che chiedono aiuto.

Penso che Ron Coleman sia la persona più indicata per dare consigli al riguardo, in quanto ha vissuto questi problemi in prima persona. Credo che a volte sia meglio parlare dei propri problemi con un utente piuttosto che con il medico, perché non occorre un camice per fare una diagnosi o aiutare un paziente, ma occorre soprattutto l'amore.

Io ho notato che c'è molta somiglianza tra tre parole: amore, morte ed umore.

E' un po' come dice Coleman, la differenza tra verbo essere e avere, quando qualche paziente si rivolge a lui non chiede come stai, ma cosa ti aspetti.

La maggior parte delle risposte che chiedono i pazienti riguardano il lavoro, una casa e l'amore; nel documentario che vi nominavo prima è affrontato bene il contesto lavorativo che è estremamente importante per l' autostima.

Per vedere il video visitare il sito: www.giralamente.com.

Per concludere volevo ricordare che noi collaboriamo con un gruppo di auto mutuo aiuto nato come giornalino che ha soprattutto lo scopo di tenere aggregate le persone partecipanti che si trovano ad attraversare dei momenti particolari proprio per combattere la solitudine e cercare di parlare con noi per due ore alla settimana.

Volevo citare una frase molto interessante e significativa di Virginia Wolff: "La vita è un sogno dal quale ci si risveglia morendo".

ADRIANO CONTI, *Trento*

Ciao a tutti, sono qui per raccontarvi alcune cose sulla Casa del Sole. Io mi trovo molto bene, c'è un'operatrice, Sara, che mi vuole bene. Il giovedì frequento l'associazione La panchina, vado a pranzo e faccio dei lavoretti, vado a trovare i miei genitori con la mia operatrice territoriale.

Alla Casa del Sole ci sono molte iniziative e ci sono molte persone come i volontari che fanno la notte ed il turismo sociale.

Io mi trovo bene alla Casa del Sole tutti gli operatori sono bravi e li ringrazio.

ALDO DURANTI, *Milano*

Salve a tutti, io sono contento di essere qui a Trento come qualche anno fa.

Volevo fare una specie di paragone tra le persone così dette normali, che ricercano l'origine cioè un punto di partenza che poi è irrisolvibile e però si costruiscono delle possibilità di fede, di fiducia, valori che gli permettono di fare a meno di questa conoscenza di partenza, ed il malato quando si scontra per la prima volta con il trattamento sanitario obbligatorio. Il muro contro muro degli psichiatri che lo mettono per forza in una condizione di inferiorità nel momento della crisi acuta, in cui il malato inizia a perdere la fiducia che aveva in se stesso e perdendola progressivamente la perde con gli altri, con i familiari e con gli amici. Per tanto la fiducia dell'umanità è essenziale per ricostruire i nostri primi due anni di vita che è ciò che la memoria non ci permette di fare.

Per tanto l'insicurezza e l'incertezza diventano così profonde e laceranti che portano la persona a perdere la fiducia persino nella propria naturalità, nell'appartenenza umana quasi a confonderlo con questo mondo di macchine, tecnologie, innovazioni frenetiche che portano in parallelo la stessa malattia ad evolversi.

ROBERTO PEZZANO, *Catania*

Mentre De Stefani parlava e annunciava l'ottavo anno di questo convegno, mi è venuto in mente quando abbiamo iniziato noi in Sicilia sette anni fa: in primis a Catania poi a Palermo, Enna ed il mese scorso in provincia di Ragusa, mancano solamente Siracusa, Trapani ed Agrigento.

Vi posso raccontare cosa abbiamo fatto il 21 settembre a Modica, che è stata una giornata molto intensa, la mattinata piena di interventi con tanta serenità e più voglia di mettersi in gioco. Anche se è un piccolo paese c'erano persone provenienti da qualsiasi parte della Sicilia, hanno partecipato più di trecento persone che sicuramente rappresentavano la storia delle Parole ritrovate di Sicilia.

Nel pomeriggio si è parlato di Pechino, perché come sapete il gruppo più grosso del treno di Pechino era composto da Siciliani.

Vi posso dire che le Parole ritrovate in Sicilia sono ancora una volta presenti e spero che l'anno prossimo ci sia un'altra provincia su cui organizzare. Grazie.

SABRINA MARANGON, *Thiene, Vicenza*

Buonasera, sono Sabrina Marangon, una psichiatra del Centro salute mentale del Veneto, ormai qui conosciuta da anni.

Volevo dire che alcuni interventi mi sono molto piaciuti, per esempio, l'esperienza riportata dagli operatori territoriali, utenti o familiari. Mi sono piaciute meno, invece, le testimonianze riportate dagli esperti della salute mentale e questa è una cosa positiva visto che di solito ci si confronta solo tra esperti. Qui lo scambio di saperi è avvenuto in modo bello ed interessante.

E' importante, secondo me, che questi scambi tra servizi avvengano frequentemente, in modo che anche l'utente riesca a comprendere le difficoltà dell'operatore nel suo lavoro quotidiano.

BRUNA PAVANI, Roma

Io sono un utente di Roma e pensavo di regalarvi una poesia augurandomi, con questi versi, di offrire speranza a tutti.

IL NUOVO GIORNO

*La terra all'alba il cerchio suo dischiude
E sia mattino terzo or fosco e rude
Di freddo e pioggia e vento generoso
Anch'esso in se è giorno meraviglioso
Senza lamento e speme di ritorno
Potessi così vivere il mio giorno
Attraversando tutto alla maniera
Di chi a se presso sente venir sera
E con distacco guardasi intorno
Mentre si prepara il nuovo giorno.*

ANNAMARIA CASTRACANE, Schio, Vicenza

Io sono qui del tutto casualmente. Ho visto un cartello delle Parole ritrovate appeso in una biblioteca ed essendo che, da pochi anni, vivo questo problema come familiare ho deciso di venire.

Come genitore sono stata contenta di ascoltare tutte queste esperienze. Mia figlia inizialmente aveva delle grosse crisi depressive, lei in questo momento non sa che sono qui, in quanto non vuole assolutamente considerarsi malata ed io, assieme a mio marito, stando vicino a lei abbiamo fatto un percorso.

Come genitori, abbiamo avuto fiducia in lei, l'abbiamo aiutata a comprare una casa e da pochi giorni abbiamo avuto la notizia che è stata confermata al lavoro. Un'amica un giorno mi ha detto che non dovevo pensare che mia figlia è ammalata, e questo è importante soprattutto per lei perché altrimenti le comunicheremo questa situazione.

Un po' per volta l'ho vista rifiorire e credo che sia importantissima questa vicinanza. Anche lo psichiatra che la segue è bravissimo e ci da molto supporto.

FABIO MARCHELLI, *Alessandria*

Mi chiamo Fabio Marchelli, abito ad Ovada e volevo raccontare la mia esperienza.

Inizialmente lavoravo in comune e non andavo molto d'accordo con i miei colleghi. In seguito sono andato a lavorare nel parco Gabrielli ho avuto problemi anche lì, in quanto me la sono presa con una persona perché parlavano male di me. Alcuni giorni ero dispettoso e non andavo d'accordo con le persone con cui lavoravo, questo a causa delle mie manie di persecuzione; avevo l'istinto di picchiare delle persone pur sapendo che non mi avevano fatto niente.

Stufo di questa situazione ho seguito il consiglio del mio psichiatra, cioè di andare in una comunità, lì mi trovo bene anche se mi sono dovuto allontanare da Ovada. È un'esperienza che mi serve a capire da dove viene la mia rabbia ed i motivi per cui me la prendo con persone che non mi hanno fatto nulla. Io purtroppo mi fisso su cose che non esistono.

LUIGI BODINI, *Brescia*

Buonasera a tutti, sono Luigi ed abito in provincia di Brescia.

La mia storia è partita quando avevo venticinque anni, ora ne ho quarant'uno. Ho fatto un sacco di ricoveri, ma per fortuna avevo una donna accanto che mi aiutava.

La mia vita era lavorare per poi, la sera, spendere tutto quello che guadagnavo facendo serate. Vivevo per strada fumavo, bevevo.

Dopo aver cambiato terapia la depressione non è più tornata: ora sono nove mesi che sono in una comunità e che non bevo più alcolici.

Mi manca molto mio padre che è morto due anni fa, il nostro carattere si somigliava molto, infatti, non era possibile vivere sotto lo stesso tetto.

Nella comunità in cui sono ora mi trovo molto bene, gli operatori sono bravi e disponibili, è molto pulita e si mangia anche bene.

Ringrazio tutte le persone che mi sono state vicine e che mi sono ancora vicine.

GIANNI BORMINO, *Alessandria*

Buonasera, io abito a Tortona, sono otto anni che non bevo e riesco finalmente ad essere me stesso.

GIUSEPPE MELE, *Imola*

Vorrei portare la testimonianza del gruppo di auto-mutuo aiuto di Imola leggendo questa lettera come testimonianza di Anna.

“Ciao a tutti vi auguro un buon lavoro.

Purtroppo quest'anno non posso essere qui con voi per problemi di salute; mi dispiace perché sarebbe stata l'occasione di farvi sapere il mio cambiamento da come ero l'anno scorso.

Faccio parte di un gruppo di auto mutuo aiuto da quasi due anni e il giovamento che ne ho ricavato ha dato buoni risultati. L'anno scorso ero venuta con tanti dubbi cercando una risposta ai miei problemi, cioè come non farmi dominare dalle voci. Dopo due giorni sono partita con uno spirito diverso, ascoltare le esperienze di altri mi aveva caricata psicologicamente, mi ero riproposta di tornare qui a Trento con delle novità.

Prima di iniziare questo cammino vedevo la mia vita come un tunnel buio dove dominavano solo le voci. Oggi quel tunnel ha una luce in fondo che posso raggiungere grazie al lavoro di gruppo, riesco a porre un alt, anche se per poco tempo, a quel vocio che mi perseguita. Ho ripreso in mano una parte della mia vita anche lavorando grazie ad una borsa lavoro. È inutile tentare di eliminare le voci, ma è importante accettarle, saper comunicare con loro, cercare strategie per controllarle. Per tutti questi motivi è molto importante la fiducia in se stessi. Questo è un percorso lungo, pieno di insidie e di incertezze, quando pensi che qualcosa possa essere superato ecco che ne compaiono altri.

Ma tutto questo si può attenuare grazie al lavoro di gruppo, a non sentirsi soli nello strano mondo delle voci, ti aiuta a riappropriarti della tua vita vivendo la quotidianità sentendoti uguale agli altri.

Ora vi saluto e vi ringrazio per avermi ascoltato.

Per andare avanti ho preso come punto di riferimento il vostro detto “nessun uomo è un'isola, il gruppo te lo insegna”.

GIULIANA CIRESA, *Trento*

Io sono Giuliana, sono di Trento.

Mi è sempre mancata la fiducia in me stessa, pertanto mi sono sempre considerata una frana. Non avrei mai creduto di arrivare ad oggi ad amare la vita ed aver speranza di poter vivere nel modo più normale possibile. Io auguro a tutti di non perdere mai la speranza e anche nei momenti difficili, lottare per rialzarsi. L'importante è vivere.

ROSA VALER, *Trento*

Vorrei ringraziare tutti per le belle parole dette, ci avete regalato anche quest'anno delle forti emozioni. Tante persone mi hanno dimostrato di volermi bene e questo mi aiuta molto, vi ringrazio tutti.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Buona sera, è bello venire a casa. Sento, infatti, che Trento rappresenta per me una casa, un luogo dove torno sempre volentieri. Ringrazio Renzo e tutto il gruppo di Trento perché è il quinto anno che vengo invitato e penso che viviamo in tempi eccitanti. Molte persone dall'Italia sono andate in Cina e ho sentito che è stato un bel viaggio.

Allora, noi siamo nell'area della recovery, ed è quello che vogliamo, perché è quello che noi vorremmo vedere per i nostri figli e per le persone che amiamo è il recupero, questa recovery.

Io sono stufo di sentirmi ripetere dagli specialisti che non è possibile una vera guarigione, un vero recupero, perché, invece, è possibile, può accadere e in effetti succede. E questo succede spesso nonostante quello che fanno i servizi che non lo prevedono.

Abbiamo un nuovo centro di salute mentale, un insieme di servizi. Quindici anni fa, dicono i dati, avevamo persone che non avevano recuperato, che non sono guarite, perché questa legge nuova in Gran Bretagna, è una legge che, anche se prevedeva un'attenzione maggiore dei pazienti a domicilio era come se si fosse agli arresti domiciliari.

E siccome la diagnosi che mi è stata fatta anni fa è di schizofrenia, io dovrei sottostare a quella legge. Anche Bleuler, che è il primo psichiatra che ha diagnosticato la schizofrenia, diceva che il 90% delle persone che sono state sottoposte a cure neurolettiche dovrebbero smettere i farmaci, e che questi dovrebbero essere usati solo nelle fasi acute, nelle crisi.

Vi racconto la storia di un uomo che si chiama Giorgio.

Giorgio viveva in America negli anni '50 e la diagnosi che gli era stata fatta era di schizofrenia cronica. Quelli erano gli anni in cui sono stati usati farmaci nuovi, la prometazina. E quindi Giorgio era stato scelto come caso pilota per la sperimentazione di questo nuovo farmaco. Gli venivano dati 25 mg di cloropromazina al giorno. Dopo 10 giorni di questo trattamento farmacologico venne spostato dal vecchio reparto e messo in uno nuovo. Tutti i giorni, tutti gli chiedevano "Come ti senti, come va?" e lui rispondeva "Meglio!". Ha cominciato a dipingere e dopo 10 giorni, visto che stava meglio, lo hanno spostato in un nuovo reparto. Tutti gli infermieri, i dottori, passavano molto tempo insieme a lui. Dopo trentotto giorni dall'inizio di questo nuovo trattamento farmacologico, fu dimesso. Era stato per molti anni in ospedale, quindi quel farmaco si poteva dire che aveva fatto effetto, aveva funzionato. Ma ha funzionato per davvero il farmaco o... Il giorno delle dimissioni, disse alle infermiere che voleva tornare nella stanza dove era stato fino ad allora perché aveva lasciato delle cose. Tornò con dei calzini: "Posso vedere?" gli chiese l'infermiere. Dentro uno di questi calzini, c'erano ben trentotto pillole. Non ne aveva presa nemmeno una! Cosa era cambiato? L'interazione, il rapporto che tutti i medici e gli infermieri avevano con lui, quindi è stato dimesso, e non per

merito del farmaco, ma era la prima volta in tanti anni che le persone, gli operatori, si erano rapportati a lui e si erano interessati. Se ci fosse stata a quel tempo la legge che c'è oggi in Gran Bretagna, Giorgio non sarebbe stato guarito, non avrebbe recuperato. Questa è una contraddizione che dobbiamo affrontare. Noi vogliamo ovviamente che le persone che amiamo, i nostri figli, i nostri parenti stiano bene, siano salvi; e ci dicono che se prendono sempre le medicine saranno salvi, saranno sicuri. Ma nonostante i farmaci che assumono sono comunque incastrati nei servizi, ancora dipendenti. Quante persone sono ancora intrappolate, incastrate? Quanto tempo dobbiamo ancora aspettare, prima di vedere che il recupero diventi una pratica normale, quotidiana di tutti? Io credo che abbiamo aspettato troppo. Mi hanno raccontato recentemente una nuova barzelletta sulla psichiatria: "I nevrotici hanno costruito castelli in aria, gli psicotici vivono in quei castelli e... gli operatori riscuotono gli affitti!"

Io non pago più l'affitto, ed è ora di smettere di pagare questi affitti, e dobbiamo lottare, perché abbiamo tutti il diritto di una casa dove vivere realmente come persone, come nuove persone. Noi rischiamo di ferire le persone che amiamo perché paghiamo l'affitto per loro, la maggior parte delle volte. È ora di smettere di pagare questo affitto, è il momento di riappropriarsi, di possedere la casa, lo spazio in cui viviamo. Dobbiamo smettere di impegnare, prendere mutui, per continuare a tenere le persone che amiamo in cura in questi spazi in affitto. Perché purtroppo questo mutuo, questo prestito, non riusciremo mai a pagarlo, saremo sempre in debito e dobbiamo essere onesti. È il momento di raccontare la verità, quello che succede alle persone.

Le persone che sono neurolettizzate hanno cinque probabilità in più di prendere il diabete, hanno più possibilità di morire di infarto, di malattie cardiache e anche di cancro. Lo so in prima persona perché anche io ho il diabete, ho avuto pressione alta, problemi di cuore, sono stato operato, però giuro che io non avrò il cancro. Quello che noi sappiamo è che questo non deve succedere in nessun campo della medicina non dobbiamo lasciare che questo accada. È importante che noi ci arrabbiamo, che tiriamo fuori la rabbia per quello che succede. Abbiamo ora una generazione di giovani psichiatri, che quando prescrivono un farmaco, avvisano il paziente che dovrà prendere lo stesso farmaco per il resto della sua vita, sconsigliano di continuare gli studi all'università, che non dovrebbero fare figli, che non si dovrebbero sposare, in altre parole non devono avere una vita. Questo purtroppo viene detto, ed è sbagliato! Io sono uno schizofrenico molto orgoglioso, perché io e mia moglie abbiamo insieme sette figli! Al di là degli esperimenti, tutte le previsioni genetiche non sono vere. Si parla di pratica dimostrata sulle diagnosi, ma non c'è nessuna evidenza dimostrata. Non c'è nessun test scientificamente valido che dimostri chi è schizofrenico, o qualche test che dimostri che invece il disturbo è quello bipolare. Allora prima di avere delle pratiche che abbiano delle dimostrazioni, dobbiamo avere delle diagnosi che siano dimostrabili, che siano reali.

Sappiamo che molte persone hanno degli eventi importanti e dolorosi nella vita, e nelle diagnosi non sempre questo ha un suo peso e viene preso in considerazione seriamente. Se qualcuno ha letto recentemente il DSM IV, ha visto che è comico! La prima diagnosi nel DSM IV è "cannabis intoxication disorder". Il mio primo anno all'università ero malato, mentalmente malato, ma nessuno me l'aveva

detto. Tutti i venerdì sera, con tutta la classe, ci sedevamo insieme e fumavamo cannabis. Allora eravamo tutti malati? Io penso che eravamo solamente studenti. Ci sono molti disordini anche di tipo spirituale. In sintesi, è importante e utile per tutti parlare con Dio: però se Dio ti risponde, se senti la sua voce, allora diventa un problema; così la psichiatria ha chiaro che Dio è morto, perché la Bibbia insegna che Dio, da ieri, oggi e domani, è sempre uguale a sé stesso. Se Dio è uguale, dovrebbe anche farsi vedere oggi. Se ha parlato a George Bush, gli deve aver detto di invadere l'Iraq. L'ha detto Bush, non l'ho detto io! Dovremmo rinchiuderlo allora! La mia diagnosi preferita in DSM IV è "disturbo di iperattività sessuale", desidero avere questo disturbo. Io ho anche chiesto al mio dottore come potevo avere quel disturbo, ma ha detto che non lo potevo avere. Solo le donne possono averlo. Ci sono donne nella stanza con questo disturbo da iperattività sessuale? Siete italiane sì, vi vergognate! Quanto può essere tutto così stupido oltre che inutile.

Quante persone arrossiscono, quando sono imbarazzate? Allora avete un sintomo primario di disturbo di fobia sociale! Come pensiamo di guarire da tutto questo?

Voglio fare una scommessa su quello che succederà nel DSM X: l'amore sarà un disturbo mentale. Posso dimostrarlo. Quante persone qui si sono innamorate nella loro vita? Tutti immagino quando vi siete innamorati, avete mai fatto qualcosa di un po' folle? Se dite queste cose dinnanzi ad uno psichiatra, cosa penserà? Dov'è il pericolo di definire tutto come sintomo di malattia?

Se noi pensiamo ancora a lavorare insieme, famiglie, utenti e operatori, dobbiamo imparare a cambiare il dialogo. Per prima cosa non dobbiamo concentrarci esclusivamente su tutto quello che ruota attorno ai farmaci. Il centro del discorso dovrebbe essere sulla vita, su come viviamo e su cosa ci succede. Quando sono entrato per la prima volta in un reparto psichiatrico sentivo sei voci. Ma quando sono stato dimesso, sentivo ben sette voci. Io ho continuato ad avere le stesse voci nonostante le cure mediche, i trattamenti farmacologici. Poi, dato che non rispondevo ai farmaci, hanno fatto una cosa molto grave, li hanno aumentati e comunque non incidevano, non funzionavano. E siccome continuavano a non funzionare, aggiungevano un nuovo farmaco, e quando non funzionava ne aggiungevano un altro ancora. Alla fine prendevo due neurolettici, un antidepressivo e uno stabilizzatore dell'umore. Quindi il mio psichiatra cercava di toccare tutte le possibilità. E cosa è successo? Riuscivo a dormire dalle sedici alle diciotto ore al giorno e loro consideravano questo un buon esito, perché non davo fastidio a nessuno, dormivo! Ma quella non è una guarigione e non è nemmeno una buona salute. È la distruzione dell'individuo. Questo purtroppo succede ancora, ma è arrivata l'ora di cambiare. Ricordo il primo giorno in cui è cominciato il mio percorso verso la guarigione. Ero in ospedale e sentivo sette voci. Sentivo la voce del prete cattolico che aveva abusato di me nell'infanzia, che continuava a dirmi che era colpa mia, che lo avevo provocato e lo avevo fatto peccare e che mi meritavo di morire bruciato all'inferno. Sentivo anche la voce della mia prima moglie, che è morta, che mi diceva di ammazzarmi, di suicidarmi, in modo che ci saremmo potuti riunire e rifare una famiglia insieme. Poi c'era la voce di mio padre che diceva che ero un buono a nulla, che non avrei mai concluso niente nella mia vita, ero una perdita di tempo, di spazio. A un certo punto nel mio mondo di voci, arriva una donna. Era un'operatrice,

un'assistente sociale. Si era appena diplomata ed ero stato assegnato a lei come suo primo paziente, e io non ero un paziente facile. Facevo cose che davano anche molto fastidio agli operatori, li rigiravo su sé stessi. Lei è saltata dentro la mia vita. Era una ragazza molto gioiosa, pimpante. Mi ha detto con entusiasmo: "Io sono la tua nuova operatrice di supporto, lavorerò con te un'ora in settimana.". Allora io l'ho guardata e l'ho mandata a quel paese. Il primo giorno è riuscita a rimanere per venti minuti, poi l'ho buttata fuori. Devo dire che questa donna aveva molta determinazione, era molto convinta. Quello che lei percepiva era che, se dopo tutti quegli anni di neurolettici non ero un paziente collaborativo, non mi ero completamente annullato, e ciò voleva dire che qualcosa dentro di me, non solo era vivo, ma era forte e valeva la pena conoscerlo. Sono ancora un "non collaborativo", mi piace esserlo, perché penso che questo mi dia forza. Uno dei miei passatempi preferiti era scappare dall'ospedale: sono scappato molte volte, anche quando chiudevano tutto a chiave, riuscivo a trovare il modo. Ma solo il giovedì, perché il giovedì mi davano la paga. Che senso aveva fuggire di mercoledì quando non avevi un soldo in tasca? Non sono mai stato stupido, ero furbo, c'è differenza. Prima di tutto hai una diagnosi, questo non vuol dire che hai perso la tua intelligenza, e nonostante la diagnosi, dobbiamo ricordare che dentro rimane una persona, quello di cui la persona ha bisogno, è quello di aprire quel lucchetto che lo tiene bloccato nella sofferenza. Quanti fra noi sono operatori della salute mentale? Quanti famigliari? Voi, siete la chiave che può aprire quel lucchetto: gli operatori e i famigliari possono essere la chiave ma prima dobbiamo credere in questo. La chiave non è qualche nuova tecnica, non è una nuova medicina magica. La chiave siete voi, le persone. Voi siete la chiave. Ci sono persone che si preoccupano di avere la cassetta, con tutti gli arnesi, ma ognuno di noi è una scatola piena di strumenti. Abbiamo già, la conoscenza e le capacità. Quell'assistente sociale che venne a lavorare con me, circa quindici anni fa, non è che aveva nuove tecniche, o chissà quale strumento, niente di nuovo. Quello che aveva questa donna era quello in cui credeva e lei credeva che potevo guarire. Ha tenuto viva questa speranza nei momenti in cui invece mi sentivo disperato; la sua speranza mi dava un punto di arrivo, degli obiettivi. È venuta da me un giorno e dicendo che c'era un nuovo gruppo che si stava formando a Manchester: un nuovo gruppo di uditori di voci.

Mi ha detto: "Vuoi andarci?" e io le ho chiesto: "Ma che roba è?". "E' un gruppo in cui, le persone che sentono le voci si siedono insieme e ognuno parla delle voci che sente".

"Ma questa è follia, io non ci voglio andare!" dissi. Ma lei era furba e venne il giorno dopo dicendomi: "Ho parlato con il dottore e lui ha detto che ti posso portare al gruppo, e tornando in ospedale possiamo anche fermarci a prendere una birra!". Al di là della birra, ho capito che la rete di uditori di voci è la cosa migliore che sia mai capitata. "Allora andiamo adesso" dissi, perché il mio programma era di andare, prendere la birra, andare al bagno e dal lì scappare. Non c'è stato bisogno di fuggire, perché al gruppo ci sono andato. Quando una donna del gruppo mi ha chiesto se sentivo voci, le risposi: "Sì". E lei mi ha ascoltato e mi ha detto: "Le voci sono vere". Questa frase ha cambiato la mia vita perché dai medici mi era sempre stato detto che le voci non avevano senso, non avevano significato, le dovevo ignorare, dovevo pretendere che non esistessero, far finta che non ci fossero. Ma le mie

voci avevano un significato, un senso vero, perché avevano le loro radici nei fatti che erano accaduti realmente nella mia vita.

Parlavamo di evidenze, abbiamo tre studi a riguardo. La prima, la ricerca di Rom e Aschel che rilevarono che il 67 % delle persone che sentono voci, quelle voci sono radicate in fatti e eventi della vita reali. Mike Smith afferma che sono il 70% e un'ultima ricerca parla addirittura del 75%. Sono 3 ricerche differenti tra loro. Non dobbiamo più dimostrare nulla, anzi, ribaltando, sono quelli che non credono in quello che sto dicendo, che sbagliano. Riguardo i disturbi borderline, addirittura i dati affermano che il 95% delle persone che soffrono di questo disturbo, hanno avuto traumi o eventi nella vita che li hanno fatti ammalare. Non dovremmo trattarli, non dovremmo prenderci cura delle persone borderline? Dovremmo riuscire a trattare il trauma, smettere di cercare di cambiare il comportamento delle persone, ed incidere su ciò che fa star male le persone, perché se affrontiamo l'evento traumatizzante, automaticamente il loro comportamento si modificherà. Questo è quello che sento avvenire nei gruppi di uditori di voci: come affrontare il mio trauma. La voce per esempio di quel prete cattolico non era causata da qualche squilibrio, da qualche gene difettoso, ma era causata da quel prete che aveva traumatizzato, violentato la mia infanzia. La voce di Annabel, la mia prima moglie, non era causata dalla chimica e dalla genetica, ma era causata dal fatto che io l'avevo amata, la volevo indietro e volevo stare con lei. Quello ha causato la voce. Quando mi facevo del male, mi bruciavo. Perché? Perché sono cattolico ed è un modo di espiare i propri peccati, bruciandoli. Questo mi avevano insegnato, quando ero bambino, e questo insegnamento mi seguiva. Anche nella mia follia, quello che avevo imparato, la convinzione di aver indotto in peccato il prete, mi aveva portato a pensare che quella colpa poteva essere espiata solo attraverso il fuoco. Non era follia, ma era una risposta attraverso le cose che avevo imparato nella mia educazione. Quando ho incontrato Marios Rom e Andrea Asley, il primo mi ha ascoltato e mi ha detto che le mie voci erano normali, che erano delle risposte normali a eventi di vita non normali, dolorosi. Io non andavo trattato, curato per la schizofrenia, non andavo curato nemmeno per l'abuso sessuale subito. Avevo bisogno di qualcuno che mi aiutasse a liberarmi dalle mie colpe e dalla vergogna, perché sono due emozioni che distruggono tutti. E la colpa non ha nulla a che fare con la chimica: non è ereditaria, non è una cosa genetica, sono sentimenti, sono emozioni. Alcune volte abbiamo provato sia vergogna che senso di colpa. Allora il problema non è la diagnosi, ma come viviamo e come sentiamo questi vissuti. Io ero convinto che fosse colpa mia se ero stato vittima di un abuso sessuale. La chiamo una colpa semplice, avendo indotto in peccato un prete innocente. Ma perché credevo questo? Perché me lo ha detto lui, con queste parole mi plagiava. Oltre alla colpa semplice c'era una seconda colpa, più complessa: per molti anni il dubbio sulla mia identità sessuale era in crisi, non sapevo se ero normale. Quante volte vi è successo entrando qualche volta in un bar, di avere avuto sensazioni, impulsi, sul piano sessuale che vi hanno creato fantasie, pensieri, dubbi sulla vostra sessualità. Prima del mio primo amore, non avevo chiaro qual fosse il mio orientamento sessuale. Mio padre, che invece non aveva dubbi mi diede una pacca il testa e mi disse: "Sposati!". Così avrei risolto il problema. Ma non ho fatto nulla. Tutta la confusione sulla mia identità sessuale ha creato questo primo stadio di colpa. Il secondo stadio è più com-

plesso e poi c'è un terzo stadio, che è la colpa più profonda. È quella a cui è stato più difficile dare risposte, ovvero quanto dell'abuso sessuale avevo goduto, quanto piacere avevo provato, qualche attimo di erezione. Quella era la colpa più profonda ed il dubbio più confondente, perché se avevo goduto allora è vero che ero colpevole, che avevo indotto in peccato il prete e allora ero omosessuale. A trentotto anni, ho scoperto che sia che un uomo lo voglia o non lo voglia, se viene stimolato può avere erezioni. Che io abbia dovuto aspettare tanto per sapere una cosa che se io avessi saputo all'età di 10 anni, quando sono stato abusato... perché solo nel momento in cui io ho saputo questo, ho potuto considerarmi innocente, perdonarmi. Non solo intellettualmente innocente, ma anche internamente, emotivamente e profondamente innocente. La recovery non è un'alternativa facile, è un lavoro duro per il paziente, per la famiglia e per gli operatori. Ma dobbiamo decidere cosa vogliamo. Vogliamo sempre le stesse cose anno, dopo anno, dopo anno? Sempre uguali? O vogliamo che i nostri cari vadano, imparino a viaggiare, che imparino a camminare e ad essere quello che sono e che vogliono essere. Questa è la scelta che abbiamo di fronte: recupero o una ripetitività sempre uguale a sé stessa? Continuo a godere del mio percorso e a fare la scelta giusta.

Fate la scelta giusta e godete anche voi, del vostro viaggio. Grazie.

LISATEA PERUZ, *Cadore, Belluno*

Buona sera, vorrei chiedere a Ron Coleman delle spiegazioni rispetto al disturbo borderline di personalità. Perché ha detto che ha esperienze di trattamenti diversi, non farmacologici: vorrei sapere se anche in Italia si può fare qualcosa in merito. Io ho una sorella che è considerata cronica.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Penso che in tutta Europa si pensa che l'unica terapia valida per i disturbi borderline siano le parole, la relazione terapeutica, il parlare. Non c'è il farmaco, il lavoro in comunità e in gruppo.

CLAUDIO TAGLIACOZZI, *Trento*

Ritiene che in congiunzione ad intervento psicologico ci sia bisogno di un trattamento farmaceutico?

RON COLEMAN, *Birmingham*

Penso che ci siano senz'altro dei farmaci che hanno aiutato qualcuno e non ho nessun problema quando un farmaco funziona, ma ho dei problemi quando si continuano ad usare farmaci che non fanno star meglio, che non funzionano. Voglio

dire che non sono mai stato anti-psichiatrico, ma sono contro la cattiva psichiatria. Non sono anti-farmaco, ma contro il cattivo uso dei farmaci, sono contro le terapie che non funzionano e non tollero che le persone debbano soffrire per tutti gli effetti collaterali. Devono avere un effetto terapeutico. Non si possono sempre difendere le proprie pratiche troppo a lungo: se un farmaco non funziona, perché si deve continuare? Baso la mia pratica sugli esiti positivi, sulle riuscite. Circa 80% delle persone con cui sono entrato in contatto di lavoro, riescono a trovare il recupero, e per me recupero significa lasciare completamente i servizi e andare avanti nella propria vita.

Noi lavoriamo con persone psicotiche che non hanno risposto a trattamenti farmacologici, non lavoriamo con pazienti facili; ci prendiamo cura di persone che gli altri hanno lasciato perché deludenti. Io ho visto in Italia molte situazioni belle, specialmente tra gli uditori di voci. Angelo è una persona di Savona che spesso mi traduce. Anche lui non si considera più uno schizofrenico, perché lui adesso traduce per una casa editrice, anche romanzi, libri di lettura; quindi rispetto ai suoi pensieri, al suo sentire due voci e due lingue, non si considera uno schizofrenico, ma un traduttore. Ed è un buon traduttore. Allora che diagnosi dobbiamo fare, è uno schizofrenico o un traduttore? Come traduttore lui sta recuperando, guarendo, e ogni volta che lo incontro lui cresce, continua a crescere. Ci trovavamo a Firenze e un uomo gridava il mio nome "Ron, Ron!". Era una persona che due anni fa aveva frequentato il corso di uditori di voci con noi. Gli chiesi come stava andando e lui mi rispose subito "Ora sono sposato, non sento più nessuno". Due anni fa era considerato uno schizofrenico, oggi è un uomo vivo che sta mettendo su famiglia. Qual'è la realtà: è uno schizofrenico o un uomo sposato? Il fatto che lui si sia sposato, che lui viva è già un percorso di guarigione.

MARIANNA PADIGLIONE, Palermo

Sono la mamma di un ragazzo di 36 anni schizofrenico. Da circa 7 anni, quindi dal suo ultimo ricovero, prende la Clozapina. Lui ha migliorato tantissimo la sua qualità di vita, posso dire che è guarito, ha una sua autonomia, è indipendente e ha preso coscienza della sua malattia.

La Clozapina non la lascia, ha tanta paura di non prendere la terapia e stare male nuovamente.

Da quando ho preso coscienza del suo malessere mi sembra che sia iniziato il suo percorso verso la guarigione, mi chiedo se siamo noi ad incidere così tanto. Pertanto credo che le famiglie debbano essere prese in carico maggiormente dal servizio, per fare in modo che anche i familiari capiscano e prendano coscienza della malattia e siano finalmente in grado di dare un aiuto vero ai loro cari che stanno male. Ma se non prendono coscienza i famigliari, assolutamente i ragazzi e le ragazze non possono star bene e questo mi costa come esperienza.

Sono 15 anni che seguo mio figlio, oggi è una persona normalissima, si è inventato un suo lavoro, una sua attività e sta bene. Io posso anche morire domani mattina, perché so che lui vive da solo e si gestisce da solo la sua malattia. La Clo-

zapina ha fatto miracoli, però il mio obiettivo ancora oggi è quello di diminuirlo piano piano, ma ho tantissima paura e allora lascio le cose come stanno.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Se un farmaco funziona, funziona, quindi va bene la sua assunzione. Non sono contro i farmaci, l'importante è la presa di coscienza.

ANNAMARIA CASTRACANE, *Schio, Vicenza*

Volevo chiedere se sente ancora voci e se frequenta ancora gruppi di uditori di voci? Questo eventualmente le crea ancora angoscia?

RON COLEMAN, *Birmingham*

Sì, sento ancora le mie voci, ma grazie a loro posso viaggiare per il mondo. Vorrei porre una domanda da prendere in considerazione: chi è il vero matto? La persona che sente le voci e ne parla o le persone che vengono ad ascoltarlo? Le mie voci fanno parte di quel che sono io, non hanno nessun potere su me, sono integrate in me, fanno parte dei miei pensieri e non vorrei perderle. Mosè sentiva le voci, Gesù sentiva le voci, Leonardo Da Vinci sentiva le voci, Socrate, Bruno filosofo, Vivaldi sentivano le voci, se è stato utile ed è andato bene a loro, perché non può andare bene a me? Io sono orgoglioso di essere un uditore di voci, non ho vergogna di quello che sono, e siccome non mi vergogno non posso essere stigmatizzato. Ho imparato a lavorare con gli strumenti mentali di cui sono dotato e per questo sono orgoglioso.

VINCENZO DEIANNI, *Belluno*

Da 3 anni prendo una cura e vado bene, ma ho paura di smetterla e di dover tornare in psichiatria, nonostante siano già 3 anni che non vengo più ricoverato. L'ultimo ricovero è stato un'esperienza di 4 mesi.

RON COLEMAN, *Birmingham*

Allora non smettere di prenderla se ti fa stare meglio. Grazie.

NICOLETTA VETTORE, Trento

Noi volevamo presentarvi la nostra piccola esperienza nata dall'esigenza del gruppo delle persone del Centro diurno di fare cose al di fuori del Centro, quindi nella città. Il nostro intento è stato accolto dal Museo Diocesano. Anche il museo soffriva di una specie di stigma, in quanto veniva percepito da tutti come un posto polveroso e clericale. Gli operatori, infatti, volevano provare a fare esperienze diverse, non solo con le solite comitive, le solite classi di bambini, e quindi ci hanno proposto di fare questo laboratorio di tessitura che è diventato un corso di tessitura e anche un corso di produzione di un arazzo.

MARA VARESCO, Trento

Salve io sono Mara, sono un utente del Centro di salute mentale di Trento e ho fatto parte del gruppo per la stesura di quest'arazzo. Quando lo scorso agosto ci è stato proposto di partecipare al progetto "T-essere per essere", abbiamo inizialmente provato quasi tutte un po' di incertezza e di timore, ma anche tanta curiosità e voglia di dedicarci ad un'attività nuova in un contesto altrettanto nuovo. Siccome io sono anche una piccola pittrice contemporanea per hobby mi sono dedicata con entusiasmo a questa nuova tecnica di pittura. Ciascuna di noi si è presentata alla riunione di presentazione con i propri timori e perplessità. Chi convinta di avere scarse capacità manuali, chi temeva l'impegno costante di lungo tempo, chi si chiedeva se sarebbe stata all'altezza, chi ancora che la proposta potesse essere veramente interessante, o forse si sarebbe potuta rivelare una delusione. Molte di noi non erano mai state al Museo Diocesano Tridentino, e lo associavano alla religione, alla catechesi, senza esserci mai chieste quali collezioni disponesse al suo interno. Nelle visite al museo grande è stato lo stupore nello scoprire aspetti a noi sconosciuti e ci siamo sentite coccolate e privilegiate per la possibilità di vedere cose solo per noi. Dopo la scoperta del Museo è giunta l'ora dell'approccio con il telaio. Le prime lezioni si sono rivelate molto faticose, Marta e Silvana ci hanno guidato.

MIRELLA TOMASI, Trento

Questo arazzo c'è costato anche tante lacrime. Con noi ha lavorato una persona che adesso non è qui e che abbiamo nel cuore, ed un'altra persona che ha il morbo di Parkinson e ce l'ha messa tutta. Abbiamo iniziato in agosto e abbiamo finito a maggio, praticamente nove mesi: il tempo di una gravidanza. Grazie a tutti.

SILVANA BATTISTATA, Trento

Questo è il risultato che, come hanno detto, è stato faticoso ma bellissimo. Loro sono state bravissime perché nessuna delle quindici donne è mai mancata: ogni venerdì c'erano, chi stava bene, chi non stava bene. Penso che quest'esperienza sia stata sia per loro che per noi bellissima. Quando sono entrata ho visto quei cartelli con le parole "Fare, Immaginare, Rischiare, Imparare, Dare, Ascoltare". Credo che durante il percorso, a parte il risultato di aver creato un gruppo, le persone si trovavano non soltanto perché bisognava portare a termine un lavoro ma per incontrarsi, per parlarsi, per raccontarsi quello che succedeva durante la settimana. Si raccontavano cose belle, brutte, i loro compleanni, la nascita di bambini, nipotini, le festività di Pasqua, Natale, la festa della donna... un sacco di giornate trascorse assieme.

MASSIMO COSTA, Parma

Buongiorno a tutti, sono Massimo di Parma. Siamo venuti in diciannove, ci sono molte persone nuove, che per la prima volta hanno accettato di venire qui. Devo dire che, già da ieri, da noi è cominciata quest'idea del Fareassieme, delle Parole ritrovate visto che questa notte siamo andati a dormire negli ostelli e molte persone non si conoscevano, per cui si è avuta l'occasione di mettersi in gioco moltissimo. Io lavoro in un Servizio di salute mentale ormai da vent'anni e ho, come magari molti di voi immagino, la presunzione di sapere come vanno le cose. In realtà mi hanno sempre spiazzato, mi succedono sempre delle cose imprevedibili che mi aiutano molto a crescere. Brevemente vi racconto la storia del nostro gruppo: abbiamo cominciato a venire a Parole ritrovate nel 1995-96, nel 2000 abbiamo costituito un gruppo, oggi ci sono diversi gruppi e finalmente il nostro Dipartimento ha riconosciuto quello che facciamo. Questo ha due aspetti in quanto il fatto di essere stati riconosciuti porta anche ad una sorta di maggior controllo, per cui dobbiamo fare un po' quello che ci chiedono.

LUIGI ISOLA, Parma

Buongiorno a tutti, io sono Luigi e colgo l'occasione per salutare quelli che erano con me sul treno Roma – Pechino e che non ho ancora avuto la possibilità di vedere. Questo viaggio, oltre alle bellezze che abbiamo visto, mi ha lasciato un bellissimo ricordo della fratellanza e del rapporto creatosi con le persone che hanno condiviso quest'esperienza.

Io ho inteso il viaggio proprio come momento per cercare anche di fraternizzare con quelli che si incontravano.

Ero partito dicendo che mi sentivo un piccolo ambasciatore della legge Basaglia, con la missione di portare lo spirito della legge dove ancora non è arrivata.

Poi volevo parlare del gruppo di auto-aiuto a cui partecipo nella mia città. Noi ci incontriamo ogni mercoledì e per me questo gruppo è molto importante. Massi-

mo lo può testimoniare, poco più di un anno fa ero una persona annullata completamente, e grazie all'Associazione "Va Pensiero", ai gruppi di auto-mutuo aiuto e al viaggio Roma - Pechino sono rinato. Tutte queste attività le trovo utilissime e spero che tante associazioni abbiano questi spazi per migliorare la vita dell'utente ed ampliare l'esperienza dell'operatore. Attraverso lo sport e la solidarietà si vince lo stigma, forse non si cura e non si curerà la malattia mentale, ma gli si dà un grosso aiuto.

MANLIO ORSI, *Parma*

Io sono Manlio schizofrenico dal 1983, sono ventitré anni che mi curo. Io di figli non ne voglio avere perché sarebbero malati mentalmente. Ho mia madre che ha settantanove anni, la quale non mi vuole in casa e quindi non posso stare con lei. Spero che viva il più a lungo possibile perché il pensiero di perderla mi rattrista. Mi piacerebbe venire qui a Trento per dare un taglio netto con mia mamma. Io sono 4-5 anni che partecipo ai gruppi di auto-mutuo aiuto. I gruppi assomigliano a quell'effetto fisico di un disco multicolore, che fatto ruotare su un giradischi velocemente, fa apparire una luce bianca.

ROSA VALER, *Trento*

L'autore della poesia è Vincenzo, il poeta del laboratorio di Cembra.

Piove

*Piove già da un giorno
guardo l'orizzonte che è oscuro
sono triste
sono sicuro che pioverà anche un altro giorno
vola nel cielo un cupito
uno stormo di uccelli migrati
gli alberi si sono svegliati con rose e ghirlande di fiori
piove sopra le gioie, piove sopra i dolori
piove sopra due cuori che si vogliono ancora bene
solcato è il campo ove io cammino
vicino a me non v'è nessuno con cui parlare
ma la mente mia non abbandona l'amore che di speranze flebili fa sognare
amavo e continuerò ad amare
sognavo e continuerò a sognare
chissà se un dì potrò rivedere quegli occhi neri
neri come i miei pensieri che sto vedendo ora.*

GIOVANNI RAMONDO, Bologna

Buongiorno a tutti, mi chiamo Giovanni Ramondo vengo da Bologna, sono un operatore e ho sempre lavorato in psichiatria.

Volevo raccontare cosa mi è successo in una cooperativa, nella provincia bolognese, dove ho lavorato dal 2003 al 2006. In questa residenza l'utenza era formata da disabili fisici e psichici: c'era un bel gruppo di operatori, e all'interno di questo gruppo c'era un educatore un po' cowboy, che aveva dei modi e dei metodi abbastanza discutibili. Quando c'erano dei problemi e gli utenti erano un pochino su di giri, iniziava subito ad urlare ad insultarli e usava anche le mani.

Nel 2003, abbiamo iniziato a parlare di queste cose con il presidente ed il vicepresidente, loro ci hanno sempre detto che era un bravo operatore, un po' nervoso, ma competente.

Nel novembre del 2005, questo bravo ragazzo ha dato una badilata in testa ad un utente disabile, a quel punto siamo andati dai carabinieri, mentre la cooperativa per questo gesto gli ha dato solo tre giorni di sospensione. Sul contratto nazionale delle cooperative c'è scritto che in presenza di questi episodi è previsto il licenziamento, in questa situazione però la cooperativa tutelava di più l'operatore che noi che avevamo denunciato questa situazione.

Le cose sono andate avanti ancora per un po' di tempo, la cooperativa ha iniziato a farci del mobbing anche abbastanza pesante, tutti noi abbiamo deciso di mollare questo lavoro perché era una situazione veramente allucinante. Per quanto riguarda le ASL vorrei dire che dalle diverse esperienze che ho sentito alcuni servizi lavorano molto bene, per esempio ho visto i ragazzi di Lucca ieri e mi hanno fatto una bellissima impressione. Secondo me però mancano i controlli da parte dell'ASL, in sette anni io non ne ho visto uno.

SARA CORMOS, Udine

Buongiorno a tutti sono Sara Cormos di Udine, lavoro per una cooperativa sociale, la 2001 agenzia sociale.

Sono venuta qui in rappresentanza dell'associazione "Arum" che si è costituita poco più di un anno fa ad Udine attraverso la convinta adesione di un gruppo di venticinque persone di cui più o meno il 70% sono frutto dei Servizi di salute mentale.

Nasce come associazione di promozione sociale ed è un centro permanente di vita associativa con l'obiettivo di promuovere iniziative di sostegno all'integrazione lavorativa ed abitativa, che spaziano in diversi progetti, didattici, culturali, e conviviali.

C'è un forte entusiasmo in tutte le attività che vengono proposte. L'associazione "Arum" nasce per scelte strategiche della direzione del Dipartimento di salute mentale di Udine, concretizzate attraverso il servizio del CDR, che è il Centro per l'Integrazione ai Diritti e alla Riabilitazione. Questo è un servizio che nasce negli anni del superamento dell'ex ospedale psichiatrico di Sant'Osvaldo, che è appunto il parco sul quale si svolge una gran parte delle nostre attività. Questo per

rendere il parco un luogo di memoria nonché permetta anche una permeabilità col territorio di tutte le persone che non hanno mai conosciuto questo spazio o ne hanno avuto paura.

“Arum” rappresenta, proprio per le attività che svolge, un processo di emancipazione e di protagonismo perché è voce diretta delle persone coinvolte ed un momento di crescita e riflessione sul rapporto che si instaura tra il cittadino e il Servizio di salute mentale.

L'intento di “Arum” è quello di dare risposta al bisogno, soprattutto rispetto al lavoro. Cosa fondamentale è credere che un lavoro dignitoso possa creare un miglioramento nella persona. Un esempio fondamentale che possiamo portare dell'attività sono il laboratorio di restauro legno “Teste di legno” ed il gruppo degli animatori di Percorsi storico-botanici.

Il laboratorio di restauro del gruppo “Teste di legno” nasce in seguito ad un progetto promosso dal servizio per il lavoro, ed è supportato dal Dipartimento di salute mentale. Questo progetto porta alla formazione nel restauro del legno e nasce da un corso di formazione che è stato fatto ormai oltre cinque anni fa. Attualmente in questo laboratorio sono coinvolti quattro operatori della cooperazione sociale e dieci partecipanti, di cui una gran parte in borsa lavoro. Siamo riusciti a raggiungere anche l'obiettivo dell'assunzione di uno dei ragazzi che attualmente opera grazie al fondo sociale europeo. Grazie a questa attività ci siamo fatti conoscere e abbiamo dimostrato la professionalità di queste persone che ormai lavorano in una maniera eccezionale nel restauro di mobili.

L'emozione e la gratificazione di portare avanti questo progetto e quella degli stessi ragazzi che si trovano a lavorare con una materia viva qual è il legno, dipende dal fatto che in tempi abbastanza limitati riescono ad ottenere un risultato visibile e importante per loro. Adesso siamo una piccola impresa sociale che cerca di ingrandirsi e mira ad una maggiore occupazione lavorativa dei ragazzi coinvolti.

L'altro progetto che voglio raccontare riguarda il gruppo degli animatori dei Percorsi storico-botanici. Anche questo nasce da un gruppo di formazione che è stato fatto negli anni novanta per promuovere il parco di Sant'Osvaldo dell'ex-ospedale psichiatrico. Questo gruppo di animatori coinvolge ormai un gruppo limitato di persone, perché nel corso degli anni alcuni hanno trovato lavoro: con questo progetto si svolgono delle vere e proprie animazioni all'interno del parco. Col tempo si è creato un percorso botanico, da qui è nata anche una pubblicazione “Conoscere il parco di Sant'Osvaldo”, ovvero un libro creato dagli operatori che seguono il gruppo e dalle stesse persone che ne sono coinvolte. Questo raccoglie animazioni con i bambini, letture di fiabe ed attività di animazione in collaborazione con il centro vaccinazioni dell'Azienda Sanitaria di Udine. Inoltre vi è anche una collaborazione con la biblioteca civica con attività di animazione all'interno della sezione ragazzi.

“Arum” con le sue attività vuole promuovere la persona in un sistema culturale ancora legato alla visione medicalizzata della malattia mentale, ed è un percorso difficile e complicato, ma l'alleanza tra le istituzioni che fino adesso ci hanno sostenuto nella cooperazione e l'associazionismo sta funzionando e questo ci rende felici. Abbiamo ancora dei progetti nel cassetto e degli obiettivi che vogliamo incrementare, come l'apertura di un autolavaggio, che so che qua a Trento è già sta-

to fatto, e la progettazione di una stazione radiofonica in collaborazione con il Dipartimento di salute mentale e delle due cooperative che principalmente operano nella nostra zona.

ELENA VAN WESTERHOUT, Milano

Saluti a tutti, io sono Elena e sono qui con un po' di amici.

La Carovana Itinerante e il Ciumbia che sono due realtà complementari. La Carovana Itinerante esiste da un anno e ha l'ambizione di diventare un movimento regionale di confronto tra utenti sulla logica del fareassieme. Ad essa vi partecipano anche qualche familiare e qualche operatore, per ora ci troviamo ogni mese a Milano. Proprio il mese scorso è stata data vita al Ciumbia che è un'associazione solo di utenti, senza la partecipazione di familiari e operatori.

Io darei voce prima alla Carovana e dopo all'associazione Ciumbia.

SERGIO ZARDONI, Milano

Io partecipo alla Carovana Itinerante da sei - sette mesi. Quello che posso dire è che la Carovana Itinerante mi serve per confrontarmi con il mio gruppo AMA e portare delle persone a conoscere delle realtà diverse da quelle quotidiane. Questo è molto bello perché il fatto di portare un gruppo così aperto a dei CPS o ai centri diurni, che sono un po' più chiusi, può far scattare l'interesse e l'attenzione verso questo nostro mondo del fare assieme.

UGO MASPERO, Milano

Ciao a tutti, sono Ugo di Milano ed anch'io faccio parte della Carovana Itinerante. Voglio ripetere perché si chiama CI: perché questo viaggio viene fatto attraverso i CPS, le varie associazioni con cui collaboriamo. Quest'idea è nata da un'esperienza di Trento del fareassieme in cui sono coinvolti operatori, utenti, ed anche qualche familiare. L'originalità è di girare tra i vari CPS facendoci conoscere, portando quello che c'è a Trento anche nella realtà milanese.

AMORINA VINCENZI, Milano

Io sono Amorina e faccio parte dell'associazione Ciumbia, che è stata da poco costituita, e si riunisce al Paolo Pini. Partecipano da tutta Milano, hinterland ed ognuno dice le proprie esperienze, che possono essere diverse dalle mie. Io imparo qualcosa da loro, loro imparano qualcosa dagli altri, e c'è molta condivisione.

BERNARDO FORNI, Milano

Mi chiamo Bernardo, sono del CPS di Milano, frequento il gruppo di mutuo aiuto, "Conca del Naviglio". Da un anno sono in questo gruppo e sto imparando molto. Il grande Einstein diceva che era più facile frantumare atomi che demolire pregiudizi, per cui cerchiamo di demolire questi pregiudizi sul malato di mente.

NICOLA BACCALINI, Milano

Salve a tutti, io sono Nicola Baccalini del Ciumbia. Volevo dirvi che quest'associazione è stata fondata con tanto di statuto il 20 settembre 2007. Gli scopi dell'associazione: dare input, supporto ad attività di solidarietà sociale a favore del portatore di disagio o disturbo psichico, per lo sviluppo di capacità utili a sostenere i propri diritti, ad attività di sviluppo di progetti di emancipazione, cioè di affrancazione un po' dal disagio mentale, ad attività di sviluppo di incontro e relazioni umane sociali spontanee. Promuovere e appoggiare tutte le iniziative ed attività volte a sostenere i propri scopi; promuovere dibattiti e forme di partecipazione e relazione alle varie manifestazioni dell'attività istituzionale; organizzare tutte le iniziative e le manifestazioni direttamente connesse alla promozione dei propri scopi, nel rispetto dei limiti previsti dalla legge, in particolare della normativa sulle Onlus.

Volevo, inoltre, dirvi brevemente quello che penso riguardo quest'associazione, ovvero che può servire a promuovere e rivendicare i diritti del disagio mentale, per andare a rimuovere quella polvere e quelle ruggini che da sempre esistono all'interno del mondo psichiatrico, per sveltire certi iter burocratici e diventare sia i servizi sia le persone con disagio mentale più duttili, più partecipi alla vita sociale. Quest'associazione può contribuire anche a creare più gruppi di persone compatte, solidali, può insegnare alla gente ad aggregarsi, a promuovere iniziative sociali di qualsiasi tipo, pur sempre, nel rispetto dello statuto delle associazioni Onlus.

RUGGIERO CERETTA, Milano

Io mi chiamo Ruggiero e frequento il gruppo del Centro Diurno di Rozzano.

A Rozzano ho imparato a giocare a biliardo, a fare le riunioni per le uscite del lunedì e le riunioni per il centro. Il sabato usciamo a mangiare la pizza, andiamo a Milano a vedere delle mostre e tutto quello che c'è in città.

MARA IALENTI, Milano

Io mi chiamo Mara ed anch'io frequento il Centro diurno di Rozzano. Volevo dire che partecipiamo alla Carovana Itinerante e, secondo me, è una cosa molto bella perché siamo sempre più uniti e tutto va bene.

FABRIZIO CHIESURA, Milano

Io sono Fabrizio Chiesura e faccio parte della Carovana Itinerante, vi dirò qualcosa in merito al nostro viaggio in Cina.

Il viaggio che ci ha portato in Cina ha molti significati e risvolti, ma io voglio privilegiarne uno: noi piombando su Pechino abbiamo dimostrato di avere la potenza di un carro armato. Abbiamo messo in mostra costanza, fiducia in noi stessi, grande determinazione.

Per chi vuole salire in cattedra nella vita questo è un segnale robusto perché salire e scendere dal treno nell'arco di dieci minuti, come è successo, approvvigionarci dell'acqua o festeggiare la forza d'urto contro le autorità (si pensi ad una giornalista russa appena entrata in un manicomio, arrestata e rilasciata) vuol dire che ci siamo e non dobbiamo neanche mettere dei fiori nel nostro carro armato in quanto un alberello con appesi i nostri messaggi di libertà a Budapest la dice lunga. Platone diceva che il valore delle cose è maggiore se anziché messe per iscritto, come ho fatto, sono scritte nell'animo dell'uomo.

NICOLA BACCALINI, Milano

Sono sempre io, Nicola Baccalini, volevo dirvi che questa associazione di soli utenti non è nata per il fatto che vogliamo contrapporci ad altre associazioni o gruppi di familiari, o di altro genere, ma è nata perché gruppi di soli utenti si unissero al fine di andare a rimuovere delle polveri, delle ruggini. Dobbiamo essere soprattutto noi i protagonisti di questo mondo psichiatrico e, alla fine, nessuno come gli utenti può conoscere direttamente quali sono tutti i problemi di questa psichiatria. E' proprio questo il fine ultimo per il quale è nata l'associazione Ciumbia.

ANTONIA POLESANA, Trento

Io sono Antonia Polesana, vivo a Trento e dal 2001 (da quando ho avuto dei problemi fisici a causa di un ictus ischemico) faccio fisioterapia al centro Franca Martini, che offre il suo aiuto a persone colpite da sclerosi multipla, malattie neurologiche e similari.

Quest'associazione offre solo cure fisiche ma è aperta a tutta la popolazione di Trento; tramite loro io sono arrivata al gruppo ANFFAS per fare delle attività con loro.

Grazie a questa esperienza ho scoperto che la malattia viene per dirci qualche cosa e non per bloccarci.

A sessant'anni, dopo una vita di lavoro, mi sono trovata con questo problema. In un primo momento sono rimasta sicuramente disorientata, ma poi attraverso l'aiuto delle fisioterapiste e di tutte le persone che avevo al mio fianco, mi sono reinserita molto bene in tutti gli ambienti in cui vivo.

Ho scoperto che assieme possiamo fare tante cose ed ognuno può dare quel poco di sé che diventa sempre molto, quando è unito all'amore e alla voglia di stare insieme. Con questi ragazzi e con il gruppo di fisioterapia del gruppo Franca Martini, facciamo fisioterapia al giardino San Marco di Trento, un angolo molto bello, che tanti cittadini forse non hanno avuto modo di conoscere. In questo giardino noi coltiviamo le erbe aromatiche e curiamo le piante.

Il giardino è messo a disposizione di tutti i cittadini e vorremmo che fosse più frequentato dalle persone. Questo angolo di Trento dovrebbe venire usato come punto d'incontro per tutte le persone che vi abitano e quelle che vi transitano. Ha una storia molto bella.

Sempre tramite il gruppo Franca Martini facciamo teatro, lo chiamiamo "Teatro guarda di pensare". Questo perché pensiamo sempre dove conoscere persone importanti, famose, e non abbiamo capito che la persona più importante da scoprire e da amare siamo noi stessi. Noi non dobbiamo cambiare nessuno, dobbiamo solo andare alla ricerca di noi stessi e vedere di quante cose la nostra persona ha bisogno ed automaticamente tutto questo lo riversiamo sugli altri tramite la nostra esperienza.

Come potete vedere il mio problema fisico non è del tutto scomparso, però sono partita da una sedia a rotelle, quando nemmeno in bagno potevo andarci da sola, e sono passati sei anni da questo inconveniente ma ho capito che quello che mi era successo era venuto semplicemente per dirmi: "fino adesso hai fatto una cosa, adesso puoi farne altre". Automaticamente ho fatto tutto quello che non ho potuto fare in sessant'anni prima della mia vita: ho letto tanti libri, che prima avevo solo spolverato, ne ho acquistati altri. Tramite il lavoro che faccio alla Casa del Sole con tutti questi utenti guidati da Emanuele Leone abbiamo capito quanto è importante conoscere noi stessi ed avere piena fiducia in noi e forse anche in un'entità superiore che possiamo chiamare con il nome che più ci piace, ma sappiamo che c'è. Vedete dunque che da persona disabile, che aveva prima solo corso nella sua vita, ora può aiutare anche gli altri malgrado i problemi fisici.

ROSA VALER, Trento

*Ti ricorderò per sempre,
la tua figura si stagiava,
era bella, ed ora te ne sei andata.
Ti ricordavo come una persona preziosa
te ne sei andata in punta di piedi,
e nel suicidio si può dire in punta di piedi.
Ti ricorderò per sempre,
colpevole di non averti fatto amare la vita,
ti ricorderò per sempre.*

MARIANNINA AMARA, Roma

Sono Mariannina, una psicologa del CSM del DSM di Roma, frequento le Parole ritrovate da qualche anno ormai e ogni incontro è un momento di verifica del lavoro fatto.

Quest'anno è stato straordinario dal punto di vista del lavoro compiuto insieme: la prova è che oggi su questo palco siamo circa venti. Sono diversi anni che lavoriamo a questa realizzazione, oggi, se ce lo permettete, lo racconteremo a più voci. Già l'anno scorso eravamo un numero discreto, ma quest'anno siamo cresciuti ancora. Ognuno di noi proverà a raccontare dei pezzi di questa storia che sta crescendo.

MARIANNA MORANO, Roma

Io mi chiamo Marianna Morano e questo è il terzo anno che sono qui a Trento. Questo mi fa capire che è parecchio che ci siamo avvicinati alle Parole ritrovate e che, quindi, insieme possiamo fare moltissime cose, e che tante sono già state fatte.

Io mi limito a dirvi quello che è successo quest'anno, perché come diceva la dott.ssa Mariannina Amara è stato un anno molto proficuo. Noi siamo un gruppo di genitori all'interno del CSM, abbiamo costituito un gruppo di auto mutuo aiuto ed anche un'associazione. Questo ci ha permesso piano piano di crescere, aiutarci e di realizzare a Roma qualcosa che pensavamo quasi impossibile. A marzo abbiamo fatto il convegno delle Parole ritrovate e per arrivare a questo obiettivo abbiamo, sempre più, costituito una rete fra familiari, utenti ed operatori che ha coinvolto parecchie realtà romane ampliando, così, le conoscenze per scambiare fra noi le diverse esperienze ed insieme arrivare alla realizzazione di questo grosso traguardo.

L'altro obiettivo è stato la preparazione di "Quel treno speciale per Pechino", che ha visto coinvolti tutti. Come madre di un ragazzo con problemi, ho constatato che questo viaggio lo ha cambiato, il fatto di aver compiuto quest'esperienza difficile, cambiare abitudini, stare assieme agli altri in spazi ridotti ed infine la fatica

del viaggio stesso è come se gli avesse dato una forte iniezione di fiducia in se stesso.

Ora lui si pone in modo diverso ed è assolutamente cambiato. Quindi questi due grossi obiettivi ci hanno permesso sempre più di capire che il fareassieme è la carta vincente. Anche se rimane molto da fare, ci sono molti traguardi ancora da raggiungere, ma sappiamo che insieme ce la possiamo fare.

FAUSTA SILVESTRI, Roma

Io mi chiamo Fausta, sono una mamma e da alcuni anni frequento un gruppo di genitori che ha fatto un cammino insieme per raccontarsi i propri dolori, perché ognuno di noi ha i propri figli con disagio.

Ad un certo punto il nostro gruppo ha cominciato a sentire un po' di stanchezza, ma fortunatamente lo scorso anno io sono stata invitata al gruppo romano delle Parole ritrovate e lì ho cominciato a conoscere questo nuovo progetto di lavoro. Da lì è nata una speranza.

Quindi ho riportato questa mia esperienza, le cose che ho ascoltato, l'esperienza di persone che erano già state qui a Trento, le ho raccontate al mio gruppo e questo ha fatto in modo che si cominciasse a cambiare, a riprendere forza ed ora speriamo che l'anno prossimo saremo molti di più a fare quest'esperienza.

LUISA CARPENELLI, Roma

Io mi chiamo Luisa Carpenelli, come ha detto la dottoressa vengo dall'ASL di Roma. Dall'86 soffro di schizofrenia; però adesso sto molto meglio perché ho fatto quattro anni di comunità e quattro anni di centro sociale con casa famiglia; dopo quasi otto anni sono ritornata a casa. Adesso con mia madre andiamo molto d'accordo, prima ce l'avevo molto con lei, non so il perché, ma la rabbia era forte.

Con il CSM abbiamo fatto dei gruppi, tipo "Ama dimagrire", il martedì andiamo al parco a fare delle passeggiate per cercare di dimagrire. Ho smesso anche di fumare, per il gruppo "Amati". Da quando ho smesso di fumare voi non ci credete, non soffro più di panico. Inoltre con il Centro diurno ho fatto un corso di meditazione. Quando stavo in comunità cucinavo anche per venti persone, insomma ho fatto tante cose belle. Una volta aspettavo che me lo dicessero gli altri quanto fossi brava, adesso lo vedo da sola, perché mi voglio bene.

MARIA CRISTINA DE LUCA, Roma

Mi chiamo De Luca Maria Cristina, è un anno che faccio parte delle Parole ritrovate.

Sono la mamma di un ragazzo che ha un problema da circa vent'anni, ma non mi sono mai arresa. Ho sempre cercato di confrontarmi, di imparare da chi in qualche modo aveva da insegnarmi qualcosa. Sono sempre disponibile per capire e per

apprendere nuove strade, nuove teorie, anche l'anno scorso sarei voluta venire, ma poi non ne ho avuto la possibilità.

Quest'anno sono qui e mi fa immensamente piacere stare in mezzo a voi e capire che qui siamo molto ma molto avanti. Purtroppo io faccio parte della provincia di Roma, che forse è poco attenta a questo problema, ma io non mi arrendo. Mi sto dando molto da fare e mi auguro che l'anno venturo quando io sarò di nuovo qui potrò portare qualcuno del mio paese che è Subbiaco, in provincia di Roma, e che ha come me questa grande voglia di crescere e di andare avanti.

FRANCA DOLIMPIO, Roma

Mi chiamo Dolimpio Franca, sono utente e familiare. Faccio parte dei gruppi di auto mutuo aiuto che hanno organizzato la dott.ssa Mara e la dott.ssa De Santis.

Sono familiare perché nel lontano '73 mi è nata una bellissima bambina con una malattia genetica rarissima, non curabile e a questo si è associato il disagio psichico. Quindi ho rinunciato un po' alle mie ambizioni, alla mia vita personale, al mio lavoro e mi sono dedicata completamente a mia figlia perché questa malattia comporta un disagio psicomotorio.

Nel 1992, in un incidente stradale, il mio terzo figlio, un bambino di nove anni e mezzo è stato investito da una macchina e dopo venticinque giorni di coma è morto. Da quel giorno sono diventata impotente e con grande dolore ho cercato di tirare avanti, ma ho iniziato a sentire le voci. Io ero una parrocchiana praticante, molto attiva, quindi andavo in chiesa e più di qualche prete mi ha detto che mio figlio è morto per i miei peccati.

Quindi per tre anni consecutivi io ho ascoltato queste voci e correvo dai preti per togliere questi peccati. Addirittura dall'esorcista che mi ha detto che avevo bisogno di un medico, per tanto ho abbandonato la chiesa e ho cominciato a curarmi.

Mi sono curata per cinque - sei anni in modo molto intensivo, con lo psichiatra. Queste voci mi hanno fatto fare le cose più pazze, stavo distruggendo la mia famiglia perché avevo altri due figli e quindi in un certo senso li avevo un po' abbandonati, li colpevolizzavo.

Con la dott.ssa Mara c'era un bellissimo rapporto e un giorno sono scoppiata a piangere, quando ho raccontato di queste voci perché non ero riuscita a parlarne prima e ho iniziato a stare assai meglio. Nel 1992 è morto mio figlio e nel 1995 ho iniziato a curarmi nel vero senso della parola, grazie al dott. De Murtas che è alla ASL Roma C. Sono riuscita a curarmi dalle voci, sento dei pensieri fortissimi magari negativi, ma ho imparato a controllare anche questi.

Questa testimonianza mi sembra molto importante perché ho sentito molti ragazzi parlare di queste voci che li tormentano. Oggi posso dire di aver lottato molto anche per questo, perché ho scritto lettere, ho fatto denunce. Un'altra cosa molto importante che vi voglio dire è che ho partecipato a Pechino, con grande amore e mi sento onorata di aver fatto questo viaggio, lo rifarei di nuovo.

ANNA STIRATI, Roma

Mi chiamo Anna e faccio parte del gruppo delle Parole ritrovate da qualche anno. Sono orgogliosa di farne parte. Stiamo organizzando un laboratorio di sartoria, dovremmo creare dei modelli nostri, spero il prossimo anno di portarvi a far vedere e anche un piccolo laboratorio di gioielli.

OMBRETTA DE FLUMERI, Roma

Buongiorno a tutti, io sono Ombretta, vengo dalla ASL Roma C e faccio parte di un Centro diurno a Roma, dove facciamo molte attività.

Grazie a queste attività siamo diventati responsabili di noi stessi, cerchiamo di organizzarci tra noi, di socializzare e frequentarci personalmente. Per me questo è stato molto importante, perché è stato un cammino di crescita e nello stesso tempo mi sono fatta accettare ed io ho accettato loro. Questo per me è molto importante.

Ho lavorato due anni e tre mesi alla posta a Roma, ho fatto anche due anni di tirocinio alla ASL. Devo ringraziare il Centro diurno che mi ha inserito nel mondo del lavoro tramite tirocinio.

Io spero un domani di avere un futuro migliore e di avere un lavoro personale.

Per questo sto facendo anche un corso di computer che è molto importante per il mondo del lavoro e faccio un corso di canto all'Università popolare di Roma che mi aiuta a stare meglio con me stessa.

LUCIANA MELIS, Roma

Sono Luciana e sono una mamma. Da qualche anno frequento un gruppo di familiari e utenti con la dott.ssa Mara e la dott.ssa De Santis.

In questi anni ho avuto molte difficoltà perché non riuscivo ad accettare la malattia di mia figlia. C'è voluto molto tempo anche perché è stato un susseguirsi di problemi. Lei stava male, io non l'aiutavo, perché pensavo sempre che fosse ribelle e cattiva.

Adesso finalmente sono consapevole di questo problema e l'ho accettato, solo in questo modo sono riuscita ad esserle d'aiuto.

MARIA TERESA MILANI, Roma

Io sono Maria Teresa Milani, rappresento un movimento che è "Cittadinanza attiva", che ha diverse reti proprio per incrementare e promuovere l'azione dei cittadini per i beni comuni.

Una delle reti è il Tribunale dei diritti del malato.

Sono entrata in queste reti più di dieci anni fa, occupandomi di persone con sofferenza mentale, prendendo a cuore sia i loro diritti di malati che i loro diritti di cittadini.

La cittadinanza attiva non è un'etichetta, ma uno spirito che si vive e si condivide in quanto abbiamo un bene comune che ci supera e allo stesso tempo ci fa crescere, perché ogni persona che si adopera per il bene degli altri cresce nella sua persona, diventa uomo e donna veramente.

Questo è un messaggio che mi sento di portare anche perché mi sono avvicinata a questo mondo delle Parole ritrovate e perché ho visto delle esperienze, a cui anch'io ho partecipato personalmente. Lo sento come dovere civico e morale.

Vorrei ricordare a tutti che ormai diventata una garanzia, è un nostro diritto costituzionale, in quanto nella modifica dell'articolo quinto c'è il comma 118 molto importante. Viene sancito il principio della sussidiarietà, ovvero quello che stiamo facendo noi, quelle iniziative che partono da gruppi di persone che si pongono alla salvaguardia di questi beni comuni e che devono essere favoriti dalle istituzioni.

Con questo vi saluto, vi porto anche il messaggio di tante altre persone che operano con questo stesso spirito, speriamo di crescere tutti insieme.

PIERA NOTARANTONIO, Roma

Io sono Piera sono un'infermiera sempre dell'ASL Roma C e lavoro al CSM.

Faccio parte di un gruppo di laboratorio teatrale. Questo mi piace perché continuamente vedo dei miglioramenti da parte dei nostri utenti, inoltre riceviamo un sacco di stimoli da persone esterne che comunque condividono questo nostro laboratorio, come il nostro regista che, tra le tante esperienze che ha fatto con i nostri utenti, c'è quella di averci invitati ad un matrimonio.

BRUNA BAVAGNI, Roma

Salve, io sono Bruna e faccio parte del gruppo di laboratorio teatrale di Roma, dove abbiamo realizzato degli spettacoli nel corso dei quali abbiamo inserito anche delle poesie.

Il bello di questi momenti d'incontro è che ci vediamo anche al di fuori del gruppo e questo fa vincere insieme la solitudine. Andiamo a mangiare la pizza, visitare dei musei, fare delle passeggiate e quant'altro.

Una delle poesie che è stata utilizzata negli spettacoli s'intitola "Piccola meditazione" e risponde a degli interrogativi che sono propri di tutti, ma forse ancora di più di chi soffre di una malattia mentale.

A questi interrogativi risponde la vita stessa, che con le sue sofferenze ci stimola a speranze nuove. La poesia dice così:

*“Se è vero poter dir di aver vissuto, non lo so,
e brucia in me il lamento di quel pensiero che è rimasto muto.
Forse fu allora, in quel bel momento,
ed il sospetto ancor resta taciuto,
perché il cuor mio infin sia contento,
che debbo far, se colma è nostalgia del dì solingo
e zitto andato via.
Rincorrere non posso i suoi fantasmi,
ma so contar tutte le mie illusioni,
mentre la vita geme,
e coi suoi spasmi rinnova desideri
ed emozioni per spingermi
a cantar le sue canzoni.”*

MARCO BERTALI, Gorizia

Mi chiamo Marco Bertali, sono uno psichiatra e lavoro al CSM di Gorizia.

Volevo fare qualche piccola premessa dal punto di vista teorico, culturale, ideale, anche riferendomi un po' ai discorsi fatti da Coleman ieri sera.

Credo che tutte queste attività che noi nei modi più diversi, più vari, più creativi, stiamo mettendo su da diversi anni all'interno dei CSM in collaborazione con associazioni di volontariato, cooperazione sociale, sono un grosso potenziale di evoluzione umana. C'è però il rischio che se non teniamo ben presente che, in ogni caso, continua ad essere molto spesso un approccio psichiatrico di tipo medico diagnostico-prescrittivo, rischiamo di non andare al nocciolo della questione.

Noi molto spesso creiamo tutt'attorno dei dispositivi perfetti, però alle volte dimentichiamo di andare lì dove c'è quel dolore, quella sofferenza, che richiede ascolto. A questo contribuisce sicuramente l'uso esagerato e smodato dei farmaci.

Questo vale sia per le persone con gravi problemi psichiatrici ma anche per quelle che arrivano comunque ai nostri CSM con problemi minori, che secondo me potrebbero e dovrebbero essere affrontati senza l'utilizzo di psicofarmaci. Dobbiamo assolutamente avere una posizione ferma, chiara e precisa nei confronti dell'industria e del mercato dello psicofarmaco, non tanto del farmaco in sé, che peraltro io ho ribattezzato con il nome di cervello farmaco; in quanto non è certamente un farmaco che aiuta la nostra anima.

Come facciamo noi a creare attorno alle persone con grave disagio psichico un ambiente ed una società accogliente se non insegniamo alle persone che hanno disagi più lievi a non utilizzare il farmaco?

Il Ritalin, per esempio, adesso si può prescrivere, quindi sono gli infanti ed adolescenti che sono veramente a rischio di avere cervelli e anime distrutte negli anni. Io ho voluto sintetizzare tutto quello che ho scritto anche in un libro, quello che faccio non è pubblicità commerciale ma è culturale. Il libro si chiama “Psichiatria come medicina dell'anima”, perché io credo che una lotta nei confronti del farmaco, in senso positivo, riesca ad avere migliori chances di risultato.

Quando poi facciamo riferimento alla nostra essenza vitale più intima, l'anima, che è qualcosa di più essenziale e di più centrale, ho sentito parlare anche di spiritualità e di religiosità.

Credo che anche fare riferimento alla nostra dimensione esistenziale, la nostra spiritualità, abbia un senso ed un significato nella promozione di salute e di benessere.

Penso anche che pratiche come meditazione, yoga, interventi di tipo olistico, musicoterapica, shiatsu, abbiano un senso anche in questa direzione.

Volevo raccontarvi, in riferimento a questa logica di spiritualità ritrovata, un particolare molto simpatico che è successo a seguito dell'attivazione all'interno del nostro Centro diurno "Mare Pensante" di un laboratorio di mosaico. In questo laboratorio operatori, utenti ed un tecnico convenzionato ad hoc avevano svolto un mosaico su San Francesco, pensando di regalarlo ai Francescani di Gorizia. A seguito di questo c'è stata una restituzione di dono all'interno del parco Basaglia (così si chiama l'ex comprensorio dell'ospedale psichiatrico dove c'è il nostro centro diurno) e padre Lino ha detto: "Perché non riattiviamo l'antica chiesetta che da anni e anni è inutilizzata?". Da quella volta, una volta al mese, nella chiesetta che si chiama Sant'Estigmatè, viene celebrata una messa e si è attivato nel contempo un coro che ovviamente porta musica all'interno delle celebrazioni e che si chiama "Rondò Goriziano".

WALTER LAURI, Gorizia

Ciao sono toscano, ma vivo ormai da tantissimi anni a Gorizia.

Mi sono avvicinato alla salute mentale prima come utente, dopo come volontario. Il fatto di avere avuto contatti con altre persone che soffrivano del mio stesso disagio mi ha fatto capire che come ne sono uscito io, potevo aiutare anche altre persone nel loro percorso di guarigione.

In un primo tempo Marco ci ha proposto di creare un gruppo che si chiama "Linea di Sconfine". Già la parola è di uno che è un po' fuori di testa, e lui lo è un po' fuori, lo sappiamo tutti che gli psichiatri sono un po' tutti fuori di testa.

Lui ha ideato questo gruppo con l'intento di avvicinare la cittadinanza affinché conoscesse il disagio. Questo perché troppe volte si vedono le persone che girano per la città che emarginano le persone cosiddette malate mentali.

Io mi rivolgo a quei giovani che sono laggiù in galleria: cercate di avvicinarli perché sono persone dolcissime. Voi non date retta ai film che fanno vedere che descrivono i malati mentali che vanno in giro ad ammazzare la gente.

Noi cerchiamo di avvicinarli facendo anche della promozione culturale, facciamo delle discussioni, stiamo insieme a loro, li facciamo parlare, stare insieme a noi perché quello è il nostro intento, stare insieme con loro.

Nell'ambito di "Linea di Sconfine" abbiamo fatto anche una rassegna di poesie che si chiama "Percorsi Di Versi" ed io ed altri cinque poeti abbiamo recitato ogni lunedì dal 30 luglio al 3 settembre delle poesie nostre. Adesso io vi leggerò una mia poesia:

"Io sono stato il mare .
 non ho visto il mare, non ho annusato il mare,
 non ho udito il mare, come possono farlo gli altri
 io sono stato il mare
 con i piedi di ferro arrugginiti sempre in movimento
 con le mani di cordami
 con gli sguardi trafitti da onde blu schiume bianche
 da soli africani e cieli colabrodo
 trapassato da raggi lunari
 da lettere d'amore mai ricevuto
 dagli occhi di albatros
 intanto le gambe pesanti percorrevano lo scalandrone ad ogni imbarco
 ad ogni sbarco, sono stato io il mare
 il sale appiccicato sulle labbra secche dal vento
 un pesce volante
 una valigia da nostromo riposta in una cabina di trentaquattro
 odori diversi di mare
 io sono stato il mare
 con i pianti di padre marinaio di uomo marinaio
 con occhi rossi d'orizzonti
 mani callose come una minestra intrisa ancora di pianto e da spedire a casa
 sono stato buio profondo un pieno di buio infinito
 sono stato io il mare
 con la musica grossa d'un'onda infranta sul mascone di dritta
 ed anche un pesce che segue la scia fin dal tempo delle vele d'un tempo
 amico dei pirati e degli uomini graffiati, derisi, umiliati... tanto simili al mio specchio
 Ne porto ancora... sono stato molti mari
 E vento di tutta la rosa dei venti
 e sono stato con la voglia del salto ultimo, dell'unione con l'acqua
 di lasciare alla resa le speranze, le aspirazioni al suo destino
 ma anche felice per la mia viltà
 forse sono stato uno dei poveri cristi di mare
 con respiri faticosi sono stato un laccio alla gola
 la confusione mentale, e un quotidiano morso
 sono stato ferro, vento, mare
 sono stato io il mare
 sono stato carezza continua, libertà continua, nuvola slegata
 resta il sogno di ritornare a sentire l'elica girare
 il vento e le stelle lavarmi il viso
 l'odore della terra dopo molti giorni di mare
 l'odore di una donna dopo molti giorni di mare
 il profumo di mio figlio dopo molti mesi di mare
 ora sono una panchina dentro le intemperie dentro al caldo del sole
 non sono neppure una lettera nemmeno una sensazione dell'odore di una cappotta cerata
 ora non sono più il mare, ho rimesso i piedi a terra".

ELEONORA SANTILLO, Gorizia

Un po' di tempo fa non avrei mai pensato di parlare davanti a tante persone.

Mi ritengo molto fortunata per aver incontrato nel mio percorso di sofferenza il dott. Bertali perché ho compreso che il farmaco che mi faceva dormire mi aiutava per le mie sofferenze. Lui ha avuto pazienza nell'ascoltarmi e ha permesso al mio dolore di venir fuori.

E' già da qualche anno che ho superato le mie difficoltà, le mie sofferenze e oggi mi sono fermata perché la mia esperienza potesse essere d'aiuto alle altre persone che possono trovarsi in difficoltà. Da un momento all'altro ci possiamo ritrovare in quella che è la sofferenza perché è qualcosa che non viene dal fisico ma viene dall'anima.

Ho iniziato a frequentare un gruppo di auto mutuo aiuto, ci sono stati momenti in cui siamo rimasti in quattro ad aspettare persone che avevano bisogno di poter condividere, di poter esternare il loro dolore e adesso abbiamo una fase crescente. Proprio mercoledì abbiamo aperto il terzo gruppo a.m.a. che per Gorizia è una realtà importante.

Io augurerei a tutti di attraversare quella che è la sofferenza, perché la mia vita fino all'età di trentanove anni era, come dico spesso, avvolta nella nebbia, non ero cosciente. Le scelte fatte erano state dettate da tutta una serie di circostanze, dall'educazione, da fatti culturali.

Adesso le mie scelte sono mie, ho le mie responsabilità nei confronti degli altri e nei confronti di me stessa.

GILDA GUIDA, Aversa

Buongiorno, mi chiamo Guida Gilda, faccio parte del gruppo di Aversa e dell'associazione "Ognuno è una risorsa".

Qui noto che ci sono tanti amici, non solo utenti, ma anche famigliari, psichiatri, psicologi.

Dieci anni fa, quando ho iniziato a conoscere il disagio di mia figlia mi sono rivolta a un professionista privato perché non volevo credere che mia figlia potesse avere un disagio.

Il medico mi guardò e scambiò il mio dolore per demenza, mi stava attraversando un ciclone perché lui pensava che ero una demente. Addirittura mi disse che non c'erano medicinali per curarmi e che ero andata da lui troppo tardi.

Troppo tardi forse per lui, ma non per me perché certamente non volevo rinunciare alla mia vita, non volevo rinunciare ad esser mamma, donna, nonna delle mie dolci nipotine e soprattutto dovevo aiutare mia figlia, Paola.

Per fortuna al CSM di Aversa, al quale mia figlia si è rivolta nel 2003, dopo aver saputo che in quel centro c'erano alcuni medici che curavano senza medicine, ho iniziato a frequentare un gruppo di auto mutuo aiuto e lo stesso CSM dopo che mia figlia ritornava a casa dicendomi quanto stava meglio grazie ad esso.

Lei non ha fatto il mio stesso percorso, per cui è ricaduta nel disagio ed è stata nuovamente ricoverata.

Io, forse per la mia maturità, mi sono affidata al dott. Minervini che è stato l'unico a percepire il mio disagio e quindi ad aiutarmi. Sono risalita durante il corso di formazione per famigliari, lì tutto parlava di me, dello stigma, di psichiatri che a volte dicono, ma non sanno quello che realmente può succedere ad una persona. Io sono guarita, so che oggi sono qui grazie alla terapia di gruppo e senza assumere farmaci.

Il mio farmaco è la solidarietà, il sorriso di un medico, la parola consolatrice di un famigliare, di un utente.

Io concludo dicendo a Paola che le voglio bene e mi auguro che presto starà meglio anche lei ricordandole che abbiamo tanti amici attorno a noi e che sono loro che ci daranno il coraggio.

MARILENA RAIMONDO, Aversa

Sono la sorella di Vittorio Raimondo, che ha dei problemi psichiatrici e soffre da tanti anni. Mio fratello si sta ancora curando al CSM di Aversa, grazie al dott. Minervini, allo psicologo Fabio Dito ed ai gruppi di auto mutuo aiuto che si fanno in questo centro.

Noi, ad Aversa, siamo conosciuti per due manicomi: uno psichiatrico che per fortuna è stato già chiuso ed uno giudiziario che è ancora aperto e per questo cerchiamo di fare qualcosa in modo che chiuda pure quest' ultimo.

La nostra associazione si chiama "Ognuno è una risorsa", è formata da utenti e famigliari volontari. Siamo nati per dare una voce a coloro che erano muti da tempo, per tutelarli e per dare loro il giusto valore.

Siamo nati anche per esternare il nostro dolore, le nostre sofferenze, perché è chiaro che soffre anche il famigliare di chi ha il problema, non solo chi ce l'ha. Per il momento non abbiamo una nostra sede, ma siamo ospitati dal CSM di Aversa. Qui facciamo varie cose: lo sportello informativo, gite culturali e ricreative, feste anche musicali allietate dalla nostra utente Paola, la persona di cui parlava prima la nostra amica Gilda. Inoltre abbiamo organizzato un corso di cucito, uncinetto e maglieria, tenuto dalla nostra vice-presidente e abbiamo fatto vari gemellaggi con altre città.

Stiamo cercando di fare del nostro meglio, ma abbiamo ancora molto da fare.

Vi voglio leggere una frase di Hermann Hesse che ho ripreso nel momento in cui abbiamo costituito l'associazione e dice: *"Quando la vita chiama, il cuore sia pronto a partire per ricominciare, per offrirsi sereno e valoroso ad altri vincoli e legami. Ogni inizio contiene una magia, e ci aiuta"*.

VITTORIO RAIMONDO, Aversa

Sono Vittorio Raimondo. Vorrei dire che sono arrivato al mio settimo libro grazie, anche, alla spinta di un medico. Non credevo che i miei libri potessero andare avanti e senza essere conosciuto sono uscito sul Corriere della Sera, su Repubblica, sul Radio Corriere Tv.

Attualmente ho venduto cinquantamila libri, senza essere conosciuto e senza mai uscire in tv. Il mio nuovo lavoro è un libro diverso dalle poesie, è un libro di favole che si chiama: "La famiglia, la scuola, la favola" sta andando anche questo molto bene. Il mio desiderio è che fosse adottato dalle scuole, in particolare quelle elementari e medie.

Io vorrei dedicare una poesia di bellezza e di gioia come gli antichi greci dedicavano alle donne che si chiama: "La donna infinita".

*"Scalare montagne non è stato il mio forte
combattere per una donna sì
solcare i mari a volte è successo
ma perdere la testa mai così
cosa sarà, cosa sarà?
Dimmi amore cosa sarà
In un letto di rose ti ho sognata stanotte
eri più bella di tutte le cotte
ed ora che esisti non trovo parole
. Frastornato e sorpreso ti rapisco nel sole
il cuore mi piange ma di un pianto confuso
che cerca conforto e non vuol fare abuso.
Dov'eri o Teofila quando io ti cercavo
nei meandri dell'anima e non ti trovavo
ma pur tu mi cercavi e con l'om dionesto
toccato da un altro dolce volto onesto
e per favore sradica le tue radici
piantamele nel mio cuore saremo felici
è un colpo impensato, un colpo di vita,
ma tu nuda pelle sei la donna infinita".*

MARCO D'ALEMA, Roma

Buongiorno a tutti. Vedo che questa manifestazione di anno in anno ha una partecipazione crescente, anche di giovani e questo mi fa molto contento perché io sono partecipe di questo movimento da molti anni e questo viene prima della mia funzione al ministero. Tuttavia il ministro è stato invitato, non è potuto venire, quindi qui io rappresento anche lui e porto il suo saluto.

Quest'associazionismo e ogni forma di partecipazione alla vita civile dei cittadini è un interesse primario del ministro Turco, che come penso che molti di voi sapranno è la madre della legge 328 sull'integrazione socio-sanitaria, della legge 285 che è quella che ha permesso di occuparsi dell'infanzia con progetti di comunità. Da questo punto di vista credo che il ministro sia una delle persone che, in Italia, più ha dato un contributo per favorire la partecipazione anche attraverso la definizione delle forme della partecipazione.

Sentivo di dover portare questo messaggio di consapevolezza, all'interno di questo Parole ritrovate, che esiste una responsabilità grande che questo movimen-

to deve avere, insieme ad altri, che è proprio quello di dare forma all'idea di partecipazione che sia una forma che abbia in sé il tema della sussidiarietà, una partecipazione attiva, costruttiva, creativa, insieme alle istituzioni, superando un rapporto puramente di utente che chiede, che protesta. Però nello stesso tempo anche di una partecipazione che sia partecipazione e negoziazione. Quindi vuol dire le associazioni, le persone che hanno un rapporto con le istituzioni sanitarie e le istituzioni anche civili, i comuni, le provincie, tutti quelli che hanno una funzione nel discorso della salute.

Il discorso della salute non è prestazionale, è prevenzione, promozione, poi naturalmente intervento, terapia, prevenzione secondaria e terziaria, coinvolgendo l'intera comunità e tutte le istituzioni. E allora l'associazionismo deve diventare protagonista nel senso di negoziare ciò che le istituzioni fanno in un territorio per la promozione, per la prevenzione e per tutti quegli altri interventi che servono per la salute dei cittadini. Questo è un nodo fondamentale per superare la dimensione che rischia di essere una logica puramente di prestazioni, di un'offerta sanitaria che viene fatto dall'azienda e che, secondo una logica puramente economicista, dà un pacchetto di offerte. Questo svilisce quello che è il cuore, la lettera e lo spirito delle leggi italiane.

I cittadini, attraverso le loro associazioni, devono dare una spinta forte verso l'idea di una partecipazione che non è puramente consultiva, ma che deve essere costantemente presente per negoziare i percorsi di cura, le prestazioni che devono essere erogate, in modo continuo. Una partecipazione quindi continuativa alla vita delle istituzioni sanitarie e non sanitarie; questo è un aspetto di grande valore. In questo senso io vorrei dire che ci vuole un grande senso di responsabilità e anche una attenzione a ciò che si dice. Ad esempio, se noi neghiamo la categoria paziente psichiatrico uguale pericolo, secondo me non dobbiamo utilizzare una nuova categoria, neanche per dire che il paziente psichiatrico magari è dolcissimo. Non per essere polemico, ma il paziente psichiatrico è una persona, quindi può essermi simpatico, antipatico, può essere un assassino, di fatto ce ne sono, o può essere invece una carissima e dolcissima persona. Una persona non è una categoria. Affettuosamente vorrei polemizzare con il collega psichiatra, con il quale condivido lo spirito di quello che ha detto e cioè che dobbiamo usare pochi farmaci, che è importante affrontare i problemi attraverso un approccio di tipo relazionale, psicoterapeutico o comunque relazionale. Però non possiamo dire oggi è prescrivibile il Ritalin; siccome la questione l'ho seguita direttamente, do un'informazione. Oggi è prescrivibile il Ritalin da speciali centri o istituti delle regioni italiane, che lo devono dare a valle di una programmazione di un intervento su questi bambini diagnosticati più o meno propriamente a diagnosi ADHD, che deve prevedere prima di tutto un intervento psicoterapico di tipo familiare, di tipo sociale nella scuola e solo nel caso in cui tutti questi interventi non siano stati espletati con successo può far ricorso al Ritalin.

Questa cosa era necessaria ed urgente, perché nel frattempo la commissione europea aveva consentito la vendita di un altro farmaco per questo tipo di sindrome, la famosa sindrome ADHD, che noi non potevamo evitare, e che non dà meno disturbi. Allora anche il farmaco che noi comunque avremmo dovuto commercializzare, che già si acquista al Vaticano e all'estero, avrebbe avuto una vendita libe-

ra. Dobbiamo dire che l'Italia è l'unico paese al mondo che fa una somministrazione assolutamente limitata e mirata di questi farmaci per l'ADHD. Un medico di base, ma anche uno psichiatra, che non fa parte di questo centro e quindi non ha un protocollo ben preciso da rispettare, non può prescrivere il Ritalin. Questo lo dico perché è importante che noi anche in queste manifestazioni dobbiamo avere l'attenzione di dire delle cose in modo preciso, se non si conoscono bene meglio non dirle. Sono molto convinto della grande responsabilità che l'ambito delle associazioni ha oggi in Italia, direi proprio nella prospettiva di uno sviluppo della democrazia del fatto che il cittadino partecipa alle scelte nella vita pubblica per il proprio benessere, che lo fa in forme ben precise e definite, e che può contare in queste scelte. Diciamo che è quest'impegno che io porto qui a nome del ministro e mio personale e, finché ci saremo, lo porteremo avanti con coerenza.

DANIELA CASSAGO, Brescia

Buongiorno a tutti, io sono Daniela Cassago e sono una psicologa. La mia collega è Ester Gattoni, arriviamo da Brescia, da una CRA, comunità riabilitativa ad alta assistenza, accompagnati da una piccola rappresentanza di due partecipanti del nostro gruppo famigliari.

Il gruppo nato un anno fa circa, dopo parecchi anni di silenzio nel nostro Servizio in questo senso, è stato fortemente voluto dalla collega e da me. Si tratta di un'esperienza di un ciclo di incontri che vanno oltre gli aspetti della psicoeducazione già affrontati e proposti in passato dalla nostra istituzione. Un gruppo a cui è stato dato il nome "Nessuno è un'isola", fondato molto sull'ascolto e sulla rielaborazione condivisa di emozioni molto forti, portate dai famigliari dei nostri utenti. Si sono affrontati temi dedicati alla vergogna, allo stigma sociale, alla paura, all'isolamento, nel tentativo forte di uscire da questo isolamento. E' stato anche un contesto, un luogo e un tempo in cui ritrovare la speranza, il coraggio e la fiducia nelle proprie possibilità, nella consapevolezza e nella certezza che i timori e le incertezze del singolo possono trovare una soluzione nella partecipazione al gruppo, in cui il coraggio di ciascuno viene senz'altro rinforzato da quello di tutti gli altri.

Crediamo molto nell'importanza di un coinvolgimento attivo, ma anche orientato dalle famiglie. Il gruppo è diventato anche un elemento che ha permesso di migliorare l'alleanza terapeutica col paziente e, di riflesso, di migliorarne anche la sua qualità di vita. Uno strumento che speriamo possa portare sempre più nelle istituzioni una cultura del gruppo, e non solo un atteggiamento verso la sofferenza psichica connotato dal primato dei farmaci.

Volevo riportare alcune metafore ed immagini che sono uscite dal nostro gruppo: questo gruppo è stato paragonato ad una bussola perché pur non esimendoci dalla fatica del remare, ci dà un'indicazione e ci delinea un percorso.

Il gruppo è stato visto anche come la borsetta delle donne, quella cosa nella quale c'è sempre qualche cosa che è utile portar fuori, portar via... E anche come il carrello della spesa del supermercato, quindi la dimensione del dono e della condivisione è senz'altro quella che ha connotato maggiormente l'esperienza.

Io dirò quella che è stata la mia esperienza all'interno di questo gruppo. Mi chiamo Mauro, ringrazio le dottoresse Daniela Cassago e Ester Gattoni per avermi dato questa possibilità perché per me è stata un'esperienza molto positiva e formativa.

Questo gruppo mi ha dato la possibilità di capire molte cose che da solo non avrei avuto la possibilità di comprendere. Quando ho ricevuto la lettera di invito, in un primo momento ho pensato non servisse ed infatti non mi sono impegnato a partecipare al primo incontro, dopo il secondo mi sono impegnato a non mancare più.

Da subito ho visto quest'esperienza proprio come un amico che ti consiglia anche quando sbagli, oppure quando stai andando bene. Questa mia convinzione l'ho espressa in una scena in cui dovevamo evidenziare quello che per noi era la scenetta che ci contraddistingueva.

Io ho evidenziato due persone su un bel ramo solido, con la mano sulla spalla. Alla fine di tutti i nostri incontri ci hanno chiesto di analizzare questa scenetta. Io l'ho riconfermata. Vivere accanto ad una persona con un disagio psichico non è facile, soprattutto per quello che ci si sente dentro, prima di tutto per un senso di rabbia che si ha perché proprio a noi succede una cosa così. Poi personalmente sono passato ad una fase di rammarico profondo, per non aver capito quello che era il disagio, quello che stava succedendo con un conseguente senso di colpa. E poi la paura di non farcela nelle cose di tutti i giorni, di cosa dirà la gente, il ricovero di mia moglie, la famiglia e il lavoro.

Poi sono passato ad un altro modo di vedere la cosa: sempre un rammarico profondo, ma perché mi spiace per quello che è successo a mia moglie, perché vedo che vorrebbe stare bene e a volte non ci riesce, questo è un aspetto che da soli uno non riesce a capire, mentre all'interno di un gruppo sì. Con Elena abbiamo avuto diversi incontri, siamo stati seguiti da una psicologa che ha aiutato forse più lei che me, dico così perché non me la sono mai sentita vicina, mentre appena entrato nella saletta che ospitava il gruppo ho avuto la sensazione di un altro clima e ne ho avuto la riprova ad ogni appuntamento e ad ogni report di ciascun incontro che avevamo sostenuto e che la dottoressa compilava.

Il volerci confrontare con l'esperienza di persone che hanno gli stessi problemi, le stesse paure e scambiare le opinioni con loro è diverso perché sono opinioni e paure che vengono da dentro il problema. Il loro supporto poi è stato gigantesco nel senso che hanno sempre dimostrato un'umanità ed una partecipazione che non sempre si può riscontrare quando si hanno rapporti con psichiatri, psicologi.

La scelta del nome "Nessuno è un'isola" la dice lunga su come era stato impostato il lavoro, nei nostri incontri abbiamo utilizzato anche diversi supporti, la proiezione di un film, la lettura di brani, l'ascolto di una canzone di Cricicchi.

Tra le tante cose è emerso che, per esempio, è molto facile vedere gli "amici" sparire dalla circolazione quando invece se ne avrebbe bisogno e quanto sia possibile riscoprire o conoscere l'entità di persone che prima conoscevi magari superficialmente e, invece, sono proprio loro che ti danno una mano.

Nell'ultimo incontro siamo stati invitati a comporre dei cartelloni utilizzando ritagli di riviste, con frasi e immagini, e lì sono emerse delle riflessioni molto profonde, non ultima l'importanza, per qualcuno, la riscoperta della fede cristiana. Secondo me queste sono attività che se non svolte in gruppo difficilmente vengono fatte da soli.

Concludo dicendo che mi auguro che ci sia un seguito a tutto questo, se non sarà così però potrò sempre dire di avere conosciuto delle persone eccezionali, perché sono in grado di sopportare ed andare avanti senza mollare, anche quando ci sono le ricadute, che sono terrificanti e perché sono sicuro che se io avessi bisogno, potrei alzare il telefono e trovare chi mi sostiene.

ESTER GATTONE, Brescia

Sono un'educatrice ed assieme a Daniela ho avuto la fortuna di far partire ed attivare questo ciclo di incontro per famigliari. Credo che siano occasioni ricche per le istituzioni perché chi lavora per tanti anni a volte mette delle distanze o chiude il suo atteggiamento nei confronti della sofferenza e rischia anche di non scorgere il volto e il cuore delle persone che si rivolgono a noi.

Credo che ci sia necessità di una grossa presenza, sia dei pazienti sia dei familiari che frequentano i nostri Servizi perché solo col Fareassieme si può cambiare il modo di cura e la possibilità di creare benessere per tutti, per noi e per chi verrà dopo di noi.

FRANCA BACCHI, Mantova

Siamo un gruppo di operatori ed utenti e veniamo da Mantova; col nostro breve contributo vogliamo parlarvi delle esperienze di formazione professionale e di lavoro che vengono realizzate da numerosissime persone che sono in carico al Dipartimento di salute mentale (DSM).

Io sono Franca, un'operatrice. Esponiamo sotto una sola tabella che raffronta alcuni numeri generali dell'attività di due anni: il 2004 (tutto l'anno) e il 2007 (fino a settembre). Seguono poche sintetiche informazioni sull'organizzazione del lavoro e alcune libere considerazioni che vogliono essere nella sostanza (partendo dai dati) solo un invito a confrontarci e a riflettere su questo ambito dell'impegno a favore della *migliore salute mentale possibile* che riteniamo importante.

1) POCHI E “FREDDI” NUMERI SUI DATI 2004/2007

	2004	2007	+/- %
Tot. utenti	108	153	+ 42%
Di cui : colloqui ¹	28	50	+ 79%
Tirocini dsm ²	34	50	+ 47%
b-l comuni ³	27	16	- 41%
assunti monit ⁴ .	19	37	+ 95%

2) ALCUNE “PIU’ CALDE” CONSIDERAZIONI

A settembre 2005 ha preso avvio, a Mantova, il progetto innovativo (triennale) “Reti integrate per la salute mentale in una comunità competente - Un sistema di sportelli e di centri di prossimità a sostegno del progetto di vita della persona con disturbo mentale ” presentato dal nostro direttore di dipartimento, approvato e finanziato dall’assessorato alla sanità della regione Lombardia. L’aumento quantitativo nei dati di attività, dal 2004 al 2007, è senz’altro riferibile all’istituzione dello Sportello Lavoro (uno degli Sportelli della sperimentazione) che ha riorganizzato le attività a favore dell’inserimento lavorativo.

Ad oggi abbiamo in banca-dati circa 300 aziende, contattate e visitate ad una ad una, disponibili ad accogliere come tirocinanti persone in carico al DSM. La maggioranza delle persone che accedono allo Sportello sono in una fascia d’età sotto i 40 anni, un po’ meno della metà sono donne. La stragrande maggioranza è costituita da persone disoccupate da più di 3/4 anni. Gli “assunti monitorati”, che disoccupati (per definizione) non sono più, hanno per più della metà un contratto part-time (metà e metà, circa, a tempo indeterminato o determinato) spesso superiore alle 20 ore settimanali. Le persone in carico accedono ai nostri programmi sia direttamente dal domicilio (la maggioranza) che dalle residenze a diversa protezione del DSM. Compongono lo Sportello Lavoro: n° 6 operatori del DSM (3 ass. soc., 1 ass. san. e 2 educ. prof.) e n° 3 operatori della cooperativa sociale di tipo A “Lunezia” (uno di loro ne è il coordinatore).

Un’altra parte, più sperimentale, del progetto innovativo triennale riguarda lo Sportello Socialità e Diritti “Rete 180 - la voce di chi sente le voci”: la Radio, di cui vi

¹ Colloqui: numero delle persone che vengono sostenute e/o motivate o alla ricerca autonoma del lavoro o ad intraprendere un percorso di inserimento lavorativo o di formazione professionale.

² Tirocinio formativo/risocializzante: numero delle persone inserite al lavoro in *stage* (realizzato presso qualsiasi tipo di realtà produttiva) di cui il Dipartimento di Salute Mentale è Ente Promotore. Tutti i costi sono a carico del DSM stesso: contributo alla persona, INAIL ed assicurazioni varie. Nel caso il tirocinante abbia una invalidità civile riconosciuta vi è un accordo (formalizzato) con l’Ufficio Disabili della Provincia cui fa capo il collocamento mirato (l. 68/99) in base al quale la persona inserita copre un posto del collocamento mirato stesso.

³ Borsa lavoro: numero persone inserite in *stage* di cui il DSM è Ente Promotore a cui collabora il Comune di residenza del tirocinante mettendo a disposizione, dal bilancio sociale, il contributo alla persona. Vale, anche in questo caso, l’accordo con la Provincia.

⁴ Assunti monitorati: numero delle persone assunte (la maggioranza nelle realtà *for profit*) a seguito di un percorso precedente sostenuto dagli operatori dello Sportello Lavoro.

portiamo i saluti, i migliori auguri ed il rammarico per non poter essere presente, oggi qui, con la propria redazione. Per inciso in Radio vi sono 10 tirocinanti (costi a carico del DSM) sul totale di 50 del 2007.

I dati, questi come ogni altro che si potrebbe ricavare (anche molto più "fine") non sono, però, altro che indicatori molto grossolani su cosa si fa, per quante persone e con quali risorse in un dato ambito di intervento su cui si vuole agire: in questo caso, appunto, l'area dell'inserimento lavorativo. Più interessante ci sembra uno sguardo su tutto ciò che sta fuori dai dati.

E *attorno* ad essi ci sono tante cose, più vive (pulsanti) e importanti.

Ne indichiamo di seguito, per punti, alcune.

- Abbiamo *interazioni* con il mondo del lavoro (le imprese *for profit* e *not for profit*, le loro associazioni, i loro consulenti) e della formazione al lavoro da più di 15 anni. Il maggior numero di inserimenti avviene nel settore *for profit* e lì otteniamo i maggiori risultati. Crediamo che questo abbia a che fare con il *rischio*, con qualcosa che di positivo c'è in esso: il mettersi in gioco in prima persona, l'accettare di rompere (noi per primi) nei nostri Servizi contesti *intrattenitivi* rassicuranti. Spesso più per chi vi svolge (spesso per tutta la sua vita lavorativa - 36 ore a settimana nel comparto, 40 nella dirigenza) il ruolo di operatore che per chi vi "svolge" (spesso per un breve periodo della sua vita a poche ore a settimana) quello di "paziente". [A chi appiccicare l'etichetta di "cronico" in questi casi?] Vediamo in questa sala che "rischiare" è anche una delle parole d'ordine scelte per questo convegno.

- Da quando sono usciti (un paio d'anni circa) partecipiamo ai bandi della nostra Amministrazione Provinciale, finanziati con i fondi della "68" (la legge di riforma del collocamento obbligatorio), che hanno ampliato le risorse complessive a nostra disposizione per: la formazione, l'incentivo alla persona-tirocinante, il personale che collabora. Tali bandi hanno previsto anche, ultimamente, incentivi vari all'assunzione per le aziende e questo ha favorito (in realtà, probabilmente, solo accelerato) un discreto numero di recenti assunzioni soprattutto nelle piccole imprese (al di sotto dei 30 addetti).

- Da un corso di formazione finanziato sempre dalla Provincia a favore dell'autoimprenditorialità (ancora con i fondi della "68") si è costituita la cooperativa sociale di tipo B "La.Co.Sa. -Lavoro Comunicazione e Salute" che sarà, tra poco, presentata da alcuni suoi soci.

- Il nostro DSM (la Radio, lo Sportello Lavoro, il Centro Diurno, ecc.) è tra i *partner* della manifestazione "RintracciArti" organizzata dalla Provincia (Assessorato alla Cultura) già da diversi anni e dedicata quest'anno a "La follia gentile" dal 24 novembre all'8 dicembre. Per questa prossima occasione è in corso un restauro di alcuni locali del DSM (da parte della coop. "La.Co.Sa." anche con l'intervento di professionisti esterni e la collaborazione della facoltà di Architettura di Parma) dove saranno esposte (per tutta la durata di "RintracciArti") opere d'arte sia della manifestazione che prodotte da persone che frequentano l'atelier "autart" all'interno del Servizio. Gli stessi locali ospiteranno dopo il *restyling*, oltre al Centro diurno, il "Club 180" un'associazione (da poco costituitasi) di persone che usufruiscono dei Servizi aperta a familiari, amici e persone interessate alla salute mentale; il club assieme al Centro diurno, alla cooperativa ed alla Radio organizzerà eventi a tema

e momenti di incontro con la cittadinanza. Chi fosse interessato a questo tipo di iniziative, a scambi e confronti sui temi dell'accesso reale al mondo del lavoro e dell'autoimprenditorialità, all'esperienza di Rete 180 può visitarci a Mantova o contattarci: www.rete180.it, sportellolavoro.dsm@ospedalimantova.it. Ed ora la parola ad Andrea e Samantha che vi diranno qualcosa della loro esperienza come imprenditori.

ANDREA GRAZIOLI, Mantova

Sono qui per presentarvi la Cooperativa "La.Co.Sa - Lavoro Comunicazione Salute" che è una Cooperativa Onlus di tipo B.

La cooperativa è nata nel luglio 2006 e ha come scopo principale fornire posti di lavoro a utenti in carico al D.S.M di Mantova. Noi, intesi come cooperativa, abbiamo diversi progetti, gestiamo un atelier specializzato in accessori moda (borse e accessori casa, portaoggetti etc.), abbiamo anche in affitto una fattoria che si trova a Curtatone, sul lago Superiore, in via di ristrutturazione e per questo luogo abbiamo diversi progetti ma ancora non definitivamente stabiliti. Inoltre, stiamo formando un club in collaborazione con rete 180 da cui prenderà il nome "Club 180" che sarà ospitato all'interno del centro diurno. Colgo l'occasione per salutarvi e ne approfitto per chiamarvi tutti a visitare il nostro sito all'indirizzo www.depressionisfashion.com.

SAMANTHA SOTTILI, Mantova

Vengo da Mantova e ho 29 anni. Non vi racconto la mia storia che parte da un incidente di auto che mi è capitato e per il quale ho subito alcune conseguenze fisiche ed anche molta sofferenza psicologica.

Però vi racconto che dopo vari passaggi "medici" in "tirocinio", ho iniziato una "borsa lavoro" presso un atelier di sartoria.

Dopo qualche tempo di permanenza in questo atelier i miei problemi sono aumentati perché mi sentivo inutile, non venivo presa in considerazione, in quanto ero solo una matricola ed anche per la mia età sentivo che mi mancava un avvenire dignitoso.

Circa due anni fa vi è stato, e dico per fortuna, un intervento presso questo centro di sartoria nel quale, di fatto, veniva realizzato un prodotto con scarso o nullo valore commerciale, per trasformare lo stesso in una vera impresa che potesse stare dignitosamente sul mercato.

Oggi sono una dipendente e sono nel consiglio di amministrazione della cooperativa, sono la responsabile dell'ufficio contabile, lavoro in stretto contatto con il commercialista e rivesto un ruolo importante anche nelle vendite. Ora mi sento una persona appagata e molto motivata, il mio lavoro lo svolgo con estremo piacere perché mi dà tante soddisfazioni.

La mia cooperativa si chiama LA.CO.SA. (lavoro comunicazione salute).

DON CELESTINO TOMASI, Trento

Buongiorno, io sono don Celestino chiamato anche don Rompi, lo ammetto, perché sono un piccolo ponte fra le realtà, istituzioni, piazza e strada.

Un rinnovato, forte e commosso grazie per questo vostro cammino profetico che capovolgendo tutto ha fatto sì che siate diventati voi stessi i professori, gli oratori e i medici. Promuovete veramente nella sua integrità e globalità l'essere umano e la società. Voi state traducendo quelle scritte che vedete esposte sulla parete: cooperare, ascoltare, aiutare, accogliere, rischiare, fare coinvolgendo e immaginare.

Lo scorso anno, al settimo incontro nazionale, voi avete anticipato il Convegno Ecclesiale Nazionale di Verona sulla speranza e il Cristo Risorto. In questo ottavo incontro, neanche a farlo apposta, voi anticipate la settimana sociale della Chiesa Italiana che si svolgerà a Pistoia e a Pisa il 18 e 21 ottobre.

Io vorrei citare solo l'importanza dell'esperienza del gruppo di Trento alla scoperta del Museo Diocesano di Trento, attraverso la costruzione dell'arazzo. Quest'esperienza ha fatto emergere un nuovo progetto, fatto assieme, un viaggio nuovo di fantasia, di creatività, superando limiti e aprendosi nel dialogo ed al confronto. Sono scesi in profondità per scoprire le meraviglie interiori spesse volte dimenticate. Ecco una sfida tra le tante che lascio: che proclamiate all'umanità, alla società, alle stesse religioni e alle chiese, le meraviglie interiori e le potenzialità scavalcate e stravolte spesso dai media, e da certe chiacchiere di corridoio, che vogliono fare emergere solo l'apparenza.

Grazie amici. Continuate su questo cammino, grazie di tutto.

MARCO GHIDONI, Brescia

Ho fatto una canzone che penso sia una canzone bella. Ce ne sono molte altre belle che si possono cercare nell'azzurro spazio durante la notte, mentre si sogna vengono in mente queste cose, queste realtà mentre si sta vivendo. Durante la notte si sognano tante cose. Io ho sognato questa musica e penso di viver bene perché faccio semplicemente quello che mi piace, anche se quando mi dicono di fare delle cose non rifiuto mai.

Per quanto riguarda le persone adesso mi sono affezionato a Sabrina, le ho regalato due rose, una ha anche un bel colore. Ieri sera facevo fatica a dormire... Anche se ho preso le mie pastiglie non riuscivo a dormire.

SABRINA BIANCHETTI, Brescia

Buongiorno a tutti sono Sabrina, la persona alla quale Marco ha regalato le rose.

Noi come Centro diurno partecipiamo per la terza volta ai lavori di questo convegno. Personalmente, invece, sono alla prima e sono molto contenta.

Ieri sera sono arrivata tardi, ho sentito le ultime parole di Ron Coleman ed in particolare modo mi ha colpito questo modo di guardare alla malattia, non tanto come condizione negativa, ma come qualcosa da combattere e come testimonianza degli infiniti modi di essere al mondo.

Uno dei modi di essere al mondo di Marco è stare bene attraverso la sua musica.

SEVERINO PEZZOTTI, Brescia

Io è la terza volta che vengo a questo convegno, non ho più parole o argomenti in particolare da proporre.

Non saprei cosa dire se non che è un periodo della mia vita in cui sto cercando di ritrovarmi per vari motivi, spero di riuscire in questa impresa, in questo cammino che mi sono proposto.

Stare insieme è la cosa migliore, non sentirsi soli di fronte a qualsiasi problematica, non avere mai vergogna di quello che siamo, di quello che abbiamo passato, di quello che saremo, di come saremo. L'importante è agire per migliorarsi, e giungere ad una soluzione dei nostri problemi "mentali" anche se questo è un termine che non mi piace utilizzare.

Ciò non vuol dire che io non riconosco di avere un disagio, comunque il mio disagio è dato da un pregiudizio verso la diversità sotto qualsiasi forma essa si presenti. Quindi, partendo dai tempi della scuola, la mia diversità era che io non volevo studiare mentre tutti studiavano.

Questo, può essere applicato all'ennesima potenza in vari campi. Mi vengono in mente, per esempio, gli ebrei. Loro sono stati massacrati solo per il fatto che avevano una diversità perché alla persona cosiddetta normale la diversità, il contatto con qualcosa che è una parte non conosciuta dalla persona fa paura, per tanto la gente tende ad evitare, stigmatizzare. Ma io penso che entrando all'interno di questo circuito che la società ha, cercando di capire le sue dinamiche, possiamo ancora dare molto a noi stessi e agli altri.

RENATO ATTIANESE, Brescia

Buongiorno, io sono un utente come tanti di voi. Ho fatto un percorso e adesso vivo da solo, anche se sempre appoggiato dagli operatori e dai genitori.

Gioco in una squadra di calcio, siamo molto affiatati, ci rispettiamo.

La vita ultimamente mi sta sorridendo, sono molto contento, molto soddisfatto.

CARLO GARDONI, *Brescia*

Io sono Carlo e sono del Centro diurno di Casazza.

Ringrazio soprattutto chi ha organizzato questa iniziativa perché da mesi si parla di costruzione di ponti e questo è un grande momento in cui si fanno ponti e relazioni.

Si parla anche molto di capitale sociale, e visto che di fatto studi recenti dicono che il capitale sociale aiuta a stare meglio, sono sicuro che momenti come questi aumentano il potere e la capacità del capitale sociale a diventare sempre più ricco e di sostituire in parte il potere del capitale economico.

ANGELO MILANI, *Brescia*

Buongiorno sono Angelo e anch'io faccio parte del Centro diurno di Casazza. L'unica cosa che volevo dire è che anch'io concordo con Ron che non sono tanto i farmaci a guarire, quanto la vicinanza delle persone ad essere importanti e al Centro diurno di Casazza ho trovato l'aiuto che cercavo.

GIANLUIGI TAMBURINI, Arco, Trento

Buongiorno a tutti, mi chiamo Gianluigi e vengo da Arco.

Faccio parte del Gruppo "Sopra i 1000" che è nato nell'autunno del 2003. Le attività si svolgono in montagna, fuori dal Centro di salute mentale.

A queste vi partecipano anche i soci della S.A.T. (società alpinisti tridentini). Una guida alpina, il Trotta, un infermiere del Centro di salute mentale, Dori Antonietta Milena, e il dottor Carpineta.

La prima cosa che si può dire partecipando a questo gruppo è che si fa tanta fatica e, a volte, si ha la voglia di fermarsi e di non proseguire. Il gruppo però si rafforza e tutti noi siamo sempre riusciti ad arrivare alla meta prefissata.

Le considerazioni che abbiamo fatto sono queste: si utilizza il corpo, solitamente non abituato alle fatiche, si impara ad utilizzare attrezzatura di montagna e a conoscere i propri limiti fisici, si fanno nuove amicizie, si impara ad ascoltare i rumori della montagna, si mangia e si dorme in rifugio assieme, si esce dalla quotidianità che schiaccia, si alleggerisce la mente dai pensieri negativi, si sente di essere uguali a tutti, si trova soddisfazione nel raggiungere la vetta.

Dopo una gita ci si sente appagati psicologicamente e fisicamente. Le uscite spaziano dal sentiero vicino a casa alle avventure in grotta, dalle gite sulla neve con gli sci o con le ciaspole ai pomeriggi in arrampicata o alle escursioni di notte con la luna piena.

Solitamente usciamo una volta al mese. Oltre alle uscite abbiamo degli incontri al Centro di salute mentale per parlare dell'esperienza, per programmare le gite, per avere informazioni tecniche, e alla sede della SAT di Riva per rivedere le foto o i filmati e spesso a mangiare assieme.

Tutti noi siamo soci della SAT.

Concludendo possiamo definire quest'esperienza appagante, abbiamo trovato dei nuovi amici e l'avventura continua. Ora stiamo lavorando per gli 8000.

LOREDANA GERLONI, Cles, Trento

Io sono Loredana dell'alta Val di Non. Sono una volontaria e vado da anni al Centro diurno di Cles per aiutare a disegnare e a dipingere, visto che è un mio hobby.

Devo dire che mi sono avvicinata al Centro diurno di Cles per caso, però non me ne sono mai pentita perché, grazie a questa esperienza, sono cresciuta veramente. Sono diventata un'altra persona e il volontariato mi sta dando senso alla vita, specialmente da quando ho terminato di lavorare.

Ci occupiamo di pittura e quest'attività è molto gratificante perché implica diverse capacità, richiede concentrazione, osservazione del paesaggio, delle cose, degli uomini.

Il bello è anche che ci si affiatava, si sta in un'atmosfera di fiducia reciproca che è molto buona e gratificante per noi e per tutti. Ci occupiamo anche di altre attività, visto che ci sono delle persone veramente geniali in questi centri. Per esempio, ci occupiamo di poesia con dei pensieri molto profondi.

ANITA DALLATINA, Cles, Trento

Buongiorno, io mi chiamo Anita e vengo dalla Valle di Non. Ho disegnato e colorato un quadro, anche se mi tremava la mano, che rappresenta Gesù che dorme, con i discepoli, nel mare con una tempesta imminente. Adesso vi leggerò un pezzo del mio diario.

2 ottobre 2007

Sono andata al Centro diurno di Cles e alla mensa. Nel pomeriggio ho partecipato al gruppo discussione ed ho raccontato un pezzo della mia storia: è uscito che è importante accettare l'aiuto che ci viene dato e l'autocontrollo nei momenti difficili. Bisogna accettare quello che Dio vuole per ognuno di noi, non arrabbiarsi, stare calmi, lasciarsi trasportare dal volere di Dio, umilmente, innocentemente, come bambini che capiscono i sentimenti e gli stati d'animo degli adulti. Come bambini stupirsi per le piccole cose ed essere spontanei e curiosi di scoprire e di imparare e di accumulare esperienze positive e non dare troppo peso a quelle negative. Salutare le persone che incontriamo sul marciapiede o in qualunque posto, perché salutare vuol dire mandare salute.

A 19 anni mi sono sposata, il 16 maggio 1992, con Mario; a me ed a mio marito piaceva bere e fumare qualche canna.

Il 21 agosto 1992 è nata la mia prima bambina, un mese prima del termine. Era piccolissima, pesava un chilo e novecento grammi. Un anno dopo, il 30 agosto '93, è nata la mia seconda bambina, Gaia. Mio marito aveva dei debiti ereditati dal padre, io quando mi sono sposata non mi sono neanche interessata al lato economico, ero incosciente, comunque ce l'abbiamo fatta.

Quando è morto mio suocero che abitava con noi ho pianto, a me dava una mano a fare da mangiare e portava le bambine a passeggio, era una compagnia.

Mio marito lavorava tanto col camion, portava il mangime nelle stalle, scaricava sacchi molto pesanti con la sua forza. Poi il 30 ottobre 1996 ho avuto il terzo bambino, Rudi. Ricordo che quando sono tornata a casa dopo il parto è venuta un'infermiera a trovarci e mi ha chiesto se avevo bisogno di aiuto ed io le ho detto di no. Questo è stato uno sbaglio. Infatti dopo del tempo ho avuto dei sintomi di esaurimento, avendo anche nel frattempo dovuto fare un trasloco perché dovevamo vendere la casa e andare a Coredò, dove mio papà ci aveva donato un appartamento.

Sono andata fuori di testa e dopo essermi rivolta al Centro di salute mentale, non mi sono ripresa e mi hanno mandata a Milano al San Raffaele.

A me sembrava una prigioniera, ma dopo tanto tempo sono riuscita a stare meglio. Poi il 19 maggio 2005 è nato il mio quarto bambino, Gianni Ama Dio.

Mio marito ha sempre lavorato per coprire i debiti, ed è riuscito a comprare quattro camion con il frigo. Alcune volte andavo con lui e lasciavamo i bambini dai nonni, ma

poi sono ricaduta in depressione. Sono tornata al San Raffaele e sono stata lì quasi un mese. Dopo di che sono finalmente tornata a casa a dormire e mangiare da mia mamma con i miei due figli più piccoli, la prima figlia stava da mia sorella che abitava sopra di me, la seconda figlia da mia sorella che abita sotto di me. Poi ho voluto tornare a casa con la mia prima figlia, che però si comportava male. Voleva uscire fuori la sera fino a tardi e ha cominciato a fumare e bere. Io ho ammesso che non ce la facevo. Nel frattempo il 2 dicembre 2006 mio marito ha avuto un arresto cardiaco ed è entrato in coma, è stato ricoverato alla casa di riposo di Cles.

Mi mancava così tanto la sua forza ed io, con la mia debolezza, non sono riuscita a dare dei limiti a mia figlia. Per questo ho telefonato all'assistente sociale, alla quale ho detto che mia figlia venisse affidata all'appartamento Casa famiglia a Riva del Garda. Poi mi sono pentita perché il mio istinto di madre mi diceva che lei doveva stare con me.

Mi sono poi resa conto che io non ce la facevo a tenerla a bada, così mi sono messa il cuore in pace e mi sono fidata dell'assistente sociale e della psicologa, la quale mi ha proposto di andare al Centro diurno di Cles, almeno il lunedì per fare pittura. Io ci sono andata anche tutta la settimana perché mi piaceva e mi sentivo impegnata in qualcosa di gratificante, ed ho avuto l'opportunità di conoscere nuove persone. Ringrazio la scienza e l'umanità del Centro diurno di Cles”.

GIORGIO RUATTI, Cles, Trento

Mi chiamo Giorgio, sono di Cles e frequento il Centro diurno. Quest'esperienza mi ha consentito di uscire dall'isolamento visto che abito in un maso con la mia famiglia. Se non ci fosse stato il Centro diurno sarei uscito molto poco perché sono sempre stato legato al lavoro agricolo di casa mia. Infatti lavoravo molto, tornavo a casa stanco e stavo in famiglia. Quando uscivo e andavo in negozio o in banca avevo molta difficoltà a relazionarmi con le altre persone. Ho pensato che era il caso di fare dei corsi, però poi vedevo che con la gente normale avevo delle grosse difficoltà. Mi sentivo inferiore, avevo delle reazioni psicosomatiche come, ad esempio, la sudorazione eccessiva e mi sentivo proprio a disagio. Per queste mie difficoltà mi hanno consigliato di andare al Centro diurno e di frequentare anche altri ambienti. Ho cominciato ad andare al gruppo di auto mutuo aiuto “Porte Aperte” di Cles, ho fatto anche il volontario catechista e, quest'estate, sono andato con il Centro diurno a Mezzocorona, e con il Gruppo “Sopra i 1000” a fare delle gite in montagna. Ora spero di riuscire a leggere le mie poesie, perché parlare è difficile, scrivere è una cosa diversa per una persona introversa. Questa poesia parla della mancanza di autostima, si chiama:

Parlando a Carolina

*“Caroli Caroli, vorrei anch'io star lì,
seppure disturbato da mosche o molto allo spasimo.
Caroli Caroli, che belli che sono i tuoi dei,
sui pascoli d'alta montagna, vibranti dell'eco di un ...
Caroli Caroli, se fossi deti, il mio marchio non sarò una stigma.”*

Poi un'altra in dialetto, la traduco in italiano.

*Cara depressione,
finché sono capace di sopportarti,
non farò niente per congedarti,
mi hai regalato un po' più di pazienza,
anche se non è mai troppa.
Mi piacerebbe però capire
quel che vorrei fare di meglio nei dì che verranno.*

Una poesia di un utente del CD di Cles

“L'ospedale psichiatrico”

*Ricordo tormentoso di rivivi a pezzetti,
e incasellandoti mano a mano riesce a formare un quadro ben definito.
Tu bambina, rubata dalla mano e dall'abbraccio gentile,
strappata a forza e sospinta con mani abili e consumate dalla brutalità,
acquisita nell'incessante e perverso cammino nel nulla,
labirinto brulicante di anime perse nella prigionia di grate e catene,
svuotata dalla paura e dal terrore della frusta incombente con piccoli tentativi di ribel-
lione alla stupidità umana.
Io fanciulla spiavo, e in questi gesti rivedevo similitudini della vita contadina,
i carri, carichi stracolmi tirati dai buoi, frustati e pungolato di sadicamente,
nell'immane tentativo di andare avanti,
e angosciata scappavo dalla visione insopportabile dei miei occhi e della mia anima, e-
sasperata dalla coscienza che simili fatti potessero accadere.*

ANNA LOMBARDO, Palermo

Come sempre sono molto emozionata, ringrazio tanto gli organizzatori di questo convegno perché mi danno l'opportunità di poter portare quest'esperienza bellissima.

Da vent'anni ho una sofferenza enorme per il problema di mio figlio che è uno schizofrenico e che ha avuto quattro ricoveri coatti. La mia emozione è soprattutto perché oggi è avvenuto un miracolo: sono presenti mio marito e mia figlia, non pensavo proprio di coinvolgerli in questo modo. Il problema di mio figlio io l'ho risolto, mio figlio sta bene, “è guarito”, perché non assume i farmaci e perché ha una qualità di vita stupenda. Lui oggi vive da solo, sta in campagna, si gestisce un'attività sua, accudisce gli animali. Io ero convinta di raggiungere questi obiettivi, ma in famiglia avevano creduto poco a questa sua iniziativa, mi hanno un po' criticato pensando che potessero essere delle cose un po' inutili. Però io con forza e coraggio sapevo che lui sarebbe stato in grado di raggiungere questi obiettivi. Fino un po' di anni fa mi interrogavo rispetto al futuro, su cosa potrebbe succedere se

mi succedesse qualcosa. Ora non me lo chiedo più perché ho raggiunto il mio obiettivo, mio figlio da solo si gestisce la terapia, vive a 20 km da Palermo, in una villa molto bella, scende tutti mesi, va a farsi la terapia, fa l'esame del sangue, va a tutti gli appuntamenti, non mi dà nessun problema. Auguro veramente a tutte le mamme di raggiungere questo scopo.

Vi mostriamo un filmato.

Qui ci troviamo a 20 km da Palermo, questa casa non ha vicini, anche perché lui non adora tanto condividere le sue iniziative, quindi vuole un po' la sua solitudine. Scusate se questo filmato è stato fatto un po' alla buona, perché lui non è mai stato molto convinto di farsi riprendere, perché ha sempre paura che qualcuno possa scoprirlo, quindi è stato fatto proprio al momento, approfittando del fatto che ha acconsentito a fare questa ripresa.

GRAZIANO CONCARI, *Domegliara, Verona*

Buongiorno, mi chiamo Concari Graziano. Lavoro presso il Centro di salute mentale, sono uno psichiatra. Presento un piccolo video di 5 minuti, che ho fatto un po' di tempo fa. Ogni tanto faccio qualche video perché mi sembra che l'immagine abbia la forza e l'immediatezza che non sempre la parola ha. Riprendo un ambulatorio psichiatrico che però rappresenta un ambulatorio che può essere generalizzato a qualsiasi altro, e che presenta degli aspetti di squallore che talvolta i nostri ambulatori hanno. Lì ho fatto un intervento di arredamento, ho portato degli oggetti che hanno significati simbolici. Questo diventa un po' la metafora della malattia, ciò che ha a che fare con la malattia. Questi oggetti hanno il significato di sottolineare la relazione, una buona relazione, un buon rapporto, quindi con l'accoglienza e con l'incontro.

.....*video*.....

ANTONIO LUCIANI, *Morbegno, Sondrio*

Buongiorno, mi chiamo Antonio, porto la mia testimonianza dell'essere stato ospite a Ca' Lucia fino al 2006, e poi in un appartamento protetto. Nel passato ho vissuto parecchi anni di disagio, soprattutto in ambito familiare. Gli scatti e l'aggressività erano dovuti all'insoddisfazione per non aver potuto realizzare un sogno, che ora reputo troppo ambizioso: poter diventare astronauta per la NASA. Questa era diventata la mia ragione di vita, che mi ha portato a perdere il contatto con la realtà. La vita di comunità vissuta dal 1985 prima alla CRT di Chiavenna e poi a Ca' Lucia, ha rappresentato per me una svolta perché mi ha dato la possibilità di vivere una vita, anche se non del tutto autonoma e ricca di calore umano, che da anni rincorrevo nella speranza di trovare.

Sentivo la comunità come casa mia e nello stesso tempo coltivavo l'obiettivo di poter vivere in un'abitazione tutta mia. Vivere a Ca' Lucia ha significato per me avere orari, fare lavori di riordino, cucinare, portare avanti attività da noi concor-

date durante le riunioni ospiti come ad esempio l'orto. Tutto questo è servito e mi servirà un domani qualsiasi cosa farò, anche se vivrò da solo. Da quattro anni e mezzo lavoro presso un rivenditore di formaggi, circa 10 h settimanali. Sono parecchio soddisfatto perché mi muovo autonomamente con la mia moto, perché faccio il mio dovere, perché ho creato buoni rapporti con i colleghi di lavoro. Le amicizie e le relazioni sono sempre state per me il sale della vita. Chi mi ha conosciuto e mi ha saputo accogliere è stato sicuramente coinvolto dal mio essere molto comunicativo, quasi esclusivo direi.

Ca' Lucia è stato un trampolino di lancio per aprirmi a nuove conoscenze. Oggi la mia speranza è di avere una casa per conto mio e spero si possa realizzare se continuo ad affidarmi oltre che sulle mie forze, sulla mia capacità di vivere anche sul lavoro e a rispettare gli accordi presi sin dal primo giorno che misi piede qui in Ca' Lucia.

Sto sperimentando un'esperienza in un appartamento protetto e questo è l'elemento fondamentale per poter vivere una vita responsabile e dignitosa. Vi lascio con una massima che mi accompagnerà per tutta la vita: "Ce la puoi fare, ma non da solo".

TILDE ARCALENI, Modena

Noi siamo di Modena, è la prima volta che veniamo a quest'incontro e la cosa c'è molto piaciuta. Raccontiamo brevemente la nostra esperienza dell'Emilia Romagna. Mi chiamo Tilde, faccio parte di un'associazione per famigliari nata circa 13 anni fa. Ha cominciato con i gruppi di auto aiuto per famigliari e poi si è attivata per attività dentro la nostra associazione tipo laboratori, che ci permettono di riempire il tempo libero che hanno i nostri figli, i nostri cari, persone che fanno capo alle associazioni. Collaboriamo sia con il Servizio di salute mentale, che ci ha dato un bellissimo appartamento come sede dell'associazione e anche dei laboratori in centro città, sia con un gruppo di cooperative di cui Sonia fa parte. Lavoriamo insieme anche sul tempo libero con un progetto che vorremmo rapidamente illustrarvi.

SONIA VENTURINI, Modena

Salve a tutti, io mi chiamo Sonia Venturini, lavoro ad un progetto attraverso il quale abbiamo creato uno sportello che si chiama "Social point".

Questo progetto nasce dalla collaborazione tra Usl, l'associazione "Insieme a noi", il consorzio della cooperativa "Il girasole" di cui io faccio parte, ed è finanziato dalla fondazione Cassa di Risparmio di Modena. L'obiettivo principale del progetto è quello di fare inserimenti di utenti che per diversi motivi, in questo periodo, non svolgono attività di tipo lavorativo e che autonomamente non riescono ad avere quello stimolo per poter muoversi nel proprio territorio e occupare il proprio tempo libero. Per il momento abbiamo 10 inserimenti attivi, accompagniamo que-

sti ragazzi in associazioni di volontariato di vario tipo, a seconda anche dei loro interessi.

Io vado ai laghetti e faccio pescare un ragazzo a cui piace pescare, a volte fanno anche delle gare di pesca, oppure accompagno un signore agli orti e quindi sto insieme a lui, oppure facciamo anche attività di gruppo e delle gite. L'ultima gita è stata in barca a vela, di tre giorni: si è creato un gruppo molto bello, la cosa interessante è che tutti e cinque i ragazzi hanno detto di aver sperimentato in quest'esperienza una sensazione di libertà.

In realtà noi non avevamo preparato questo intervento, però ci siamo fatti prendere dall'entusiasmo di tutte queste esperienze ed abbiamo voluto portare la nostra, che nel territorio di Modena è un'esperienza un po' pilota, in quanto proporre interventi di questo tipo in associazioni di volontariato non è sempre facile. L'obiettivo è proprio quello di far conoscere queste realtà sulla pelle, nel concreto. L'unica cosa che posso dire è che c'è una forte collaborazione con l'Usl, con i Centri diurni e con i Centri di salute mentale perché un aspetto importante di questo progetto è di vedere la riabilitazione a 360 gradi, non solo farmacologica ma anche legata alle relazioni, da inserirsi nel proprio contesto quotidiano e capire, al di fuori dei propri confini che a volte sono molto ristretti, cosa c'è e a chi ci si può appoggiare. Grazie.

ANDREA SPOLAOR, *Vicenza*

Io sono Andrea del gruppo di Vicenza.

Ho l'onore di parlare a nome di tutto il coordinamento provinciale dei gruppi di auto mutuo aiuto della salute mentale. Rispetto alle testimonianze che ho sentito siamo l'esempio, uno dei tanti in questo ambiente, di una realtà che è nata cinque anni fa proprio a Trento.

Si tratta di incontri nazionali molto belli e interessanti, ma spesso anche poco produttivi, perché si corre il rischio che succeda quello che in Veneto si dice "Il cane di tanti padroni muore di fame".

C'è l'associazione "Ri.. trovarsi" di Piena, di Schio l'associazione "Aitsam" che ha fatto il gruppo "Noi con voi"; di Arzignano Valdagno c'è l'associazione "La risorsa", in rappresentanza c'è il gruppo "Il volo" di Valdagno; di Bassano c'è l'associazione "Comitato 180", di cui fanno parte diversi gruppi, in particolare "La vela"; di Vicenza c'è "Davide & Golia"; noi facciamo capo all'associazione "Diakonia" della carica diocesana vicentina, e di Noventa c'è Claudio Gavasso, presidente dell'associazione "Diapsigra", il cui gruppo qui rappresentato è "Il vento dell'aiuto".

In Veneto purtroppo non c'è possibilità di fare gruppi di auto mutuo aiuto riconosciuti, per cui dobbiamo trovare degli escamotage per riuscire anche ad avere sostegni, riconoscimenti e finanziamenti. Da noi ci sono due vie: o far finta di fare un'altra associazione e fare auto mutuo aiuto, oppure appoggiarsi ad associazioni di familiari. Ecco perché qui abbiamo il "Comitato 180", "Aitsam" e "Diapsigra". È tutto il giorno che cerco di pensare a dire qualcosa di originale, perché sono state dette tantissime cose che ci accomunano molto, ma forse una cosa che può essere di invito e sostegno è constatare con gli occhi che noi siamo una rappresentanza di

500 persone e si può stare insieme anche tra gruppi diversi. Non è facile stare insieme, anche tra associazioni che condividono obiettivi comuni, ma con grandissimo piacere continuiamo a constatare che dopo cinque anni siamo ancora insieme per fare.

Ultima cosa che personalmente sottolineerei è l'importanza di non fare solamente assieme tra di noi, non demonizzare solamente la psichiatria, ma cercare una collaborazione con i servizi. Noi abbiamo sempre detto: "Una collaborazione con i servizi va bene, ma non una dipendenza".

Forse qualcuno si ricorderà nel 2000, quando eravamo 150, l'80% delle presenze era di operatori, mi si parlava di un auto mutuo aiuto dentro le mura, io ho alzato la mano dicendo: "Ma fosse facile fare auto mutuo aiuto dentro le mura". Uno psichiatra mi aveva detto "Ma io dovrei scegliere allora, o fare lo psichiatra, o fare il coordinatore del gruppo di auto mutuo aiuto". Io ho risposto che, secondo me, avrebbe dovuto scegliere. Lui con molta correttezza ha detto "Hai ragione, ma mia moglie non sarebbe d'accordo". Allora l'auto mutuo aiuto può anche nascere dentro le mura, ma come abbiamo sentito è molto difficile per la persona media.

Nel contempo è molto bello se nasce fuori dalle mura, ma le mura esistono, e adesso cambio termine, la psichiatria esiste. Non è solo un mostro, la psichiatria purtroppo serve. Oggi sentivo tante bellissime testimonianze: io sono un idealista, però quando torno a casa, in gruppo con i ragazzi che chiedono, che portano anche le crisi, non posso solamente dire "Sai, il farmaco fa male", "Sai, lo psichiatra è un mostro", perché lui mi dice "Vabbè allora vieni tu, aiutami tu". Dobbiamo lottare per avere un potere significativo e l'unico modo per farcela è metterci insieme

SIMONETTA CALTAROSSA, *Marano Vicentino, Vicenza*

La testimonianza che volevo fare a livello di coordinamento è una cosa importante: ci troviamo perché lo vogliamo, perché sentiamo una necessità comune. Le cose che facciamo sono abbastanza semplici, ma coinvolgenti per tutti: una di queste è quella di organizzare il viaggio per venire qui. Abbiamo organizzato una corriera, siamo partiti da Vicenza, siamo passati per Thiene, Schio, Bassano, abbiamo raccolto tutte le persone che man mano si incontravano ed è stato anche questo un modo per incontrarsi come coordinamento e discutere anche di altro. Per esempio quali sono i nostri obiettivi, dove vogliamo andare, cosa vogliamo fare. Non ultimo, ed è una cosa molto importante, stiamo organizzando il secondo incontro delle Parole ritrovate, che sarà provinciale e sarebbe la primavera prossima. Ne abbiamo già fatto uno, il primo è stato un gran successo, fatto in modo molto semplice, ma partecipato. Tanto per dare un'idea, il gruppo di familiari dell'associazione "Diapsi-gra" ha organizzato il pranzo per tutti, eravamo circa 180 persone e ha coinvolto in maniera anche un po' festaiola. È stata una bella esperienza e speriamo che il secondo anno sia ancora migliore per cui, se qualcuno vuol partecipare, vi invitiamo. Grazie.

GIOVANNI MACAGNAN, *Bassano del Grappa, Vicenza*

Volevo lanciare un importante messaggio a cui non credevo fino a qualche anno fa: dalla malattia mentale si può guarire.

Nell'aprile del '99, di notte, mi hanno chiamato avvisandomi che mia figlia era in rianimazione all'ospedale di Padova in pericolo di vita.

In quel momento mi si era gelato il sangue, ho avvertito mia moglie che quasi svenne. Siamo partiti di corsa in pigiama, siamo arrivati a Padova, siamo stati lì 24 o 48 ore ad aspettare finché fu fuori pericolo.

Ora non voglio rivangare la mia storia perché sto cercando di rimuoverla dopo profondissime sofferenze. Comunque il risultato dopo tutto quello che abbiamo fatto è arrivato, con l'aiuto di psichiatri e di psicologi, ma specialmente con l'aiuto della famiglia e soprattutto quando sono riuscito a capire che la patologia mentale è una malattia che va curata, cosa che inizialmente non accettavo, perché non ho mai avuto in famiglia o tra i parenti problemi di questo genere. Comunque ora la mia situazione si è risolta, mia figlia si è sposata, in questi giorni è in viaggio di nozze e siamo tutti contenti.

MARISTELLA MADDALENA, *Thiene, Vicenza*

Dopo un grave tentativo di suicidio, per il quale dovevano donarmi gli organi il giorno dopo, mio papà è apparso in sogno ad una donna mentre mi posava una mano al capo. Mi hanno fatto due grandi interventi alla testa e dopo 40 giorni di coma profondo mi sono svegliata cantando.

Un sogno per una vita

*“Un sogno per una vita che non arriva mai,
scrivere parole che di tante ne vale una,
stare seduti, ascoltare il vento, sentire tra le dita delle mani l'aria correre tra i campi er-
bosi. Ascoltare la musica, ridere, piangere.
Il tuo cervello sente che la vita ti sta sfuggendo,
non riesci a controllare le tue paure, senti attorno a te come se ci fossero dei fantasmi,
continui a dire a se stesso “Corri, non fermarti, corri”.
Cerchi altre vie di fuga, non trovi aiuto.
A volte chiedere aiuto ti serve per capire.
Tante vie per trovare un sogno che non trovi mai,
percorri corridori di vita e non sai mai se fai giusto, resti sempre nel dubbio.
“Che fare, scegliere il silenzio? Che dire del tuo silenzio? Come comunicare se non parli?”.
A volte rinunci e scappi, ti chiudi in te stesso per paura che altri ti giudichino o ti con-
dannino. Affrontare le versioni altrui accelera le molecole di difesa e ti apri,
chiedere a te un sogno per una vita migliore oppure questa è una vita migliore,
sei stanco di parlare con te stesso,
come controllare ciò, sei un sogno o un incubo?”*

Enrico

Oggi sono molto contento di essere qui, non da solo come altre volte mi è capitato, ma con altri componenti del gruppo. Eravamo un po' dubbiosi sul venire qui sul palco, io di questo devo dire che sono veramente contento, perché hanno capito quanto sia importante esserci e farsi vedere soprattutto.

Voglio portare la mia testimonianza, intanto come facilitatore di questo gruppo. Fin dall'inizio le motivazioni che mi hanno mosso ad intraprendere questa esperienza sono state il desiderio di fare esperienze nuove e stimolanti, di mettere a disposizione il mio sapere la mia esperienza agli altri e di combattere l'emarginazione che spesso la malattia mentale innesca.

In questi anni ho vissuto e condiviso con i componenti del gruppo i loro disagi, le loro angosce, non prive di fondamento, ma spesso ampliate dal loro stato di insicurezza, cercando di sostenerli nel loro percorso riabilitativo piuttosto difficile e complesso.

Mi auguro che tale esperienza produca maggiore consapevolezza nel cercare l'autonomia, aiutandosi insieme perché si è più forti. Con la nascita dell'associazione, il gruppo fa un grande passo verso l'autonomia dai servizi psichiatrici, da legami troppo opprimenti con i familiari, riacquistando o acquistando capacità nell'autogestione. Vorrei che i miei colleghi provassero una simile esperienza che rompe la quotidianità degli interventi di routine, che col tempo possono diventare meno efficaci e creare cronicità.

Nel gruppo sono emerse situazioni importanti per la maggior parte innescate dal sottoscritto, con sostegno della dottoressa Sara Angelini, psicologa volontaria, la quale ha svolto un percorso formativo verso i componenti, con lo scopo di renderli più consapevoli e preparati di fronte alle responsabilità, all'impegno e al modello organizzativo da adottare come membri di un'associazione, considerando le dinamiche della comunicazione.

Tutto ciò è servito ad accelerare i tempi di maturazione e realizzazione dell'associazione, da tempo statici, sviluppando il senso di autonomia dal Csm, uscendo dallo stigma della malattia mentale che fin qui aveva condizionato molti componenti, facendo sì che ogni attività e ogni discorso affrontato volgesse verso il disagio provocato dalla malattia, pensando più alla vita sociale del gruppo che al singolo membro.

Altre situazioni hanno proiettato il gruppo verso il contesto territoriale, confrontandosi con gli altri senza porre al centro la malattia mentale. Per esempio la mostra di pittura alla scoletta di Caleveri, che è uno spazio di Venezia, le due feste di carnevale a contatto con gli utenti dei servizi psichiatrici mestrini, le collaborazioni esterne con la ludoteca di Villa Brogia e l'associazione "Sumo".

Sia gli aspetti positivi che quelli negativi hanno prodotto nel gruppo discussioni e confronti, molto stimolanti e ricchi di spunti. Rendo noto, con molto dispiacere, che questo è l'ultimo anno in cui il sottoscritto svolge la funzione di facilitatore, più per motivi personali che professionali, con l'augurio che finalmente questo gruppo diventi autonomo dai servizi psichiatrici, evitando di concentrare l'attenzione esclusivamente sulla malattia mentale dal punto di vista sanitario, ma puntando a progetti di socializzazione e riabilitazione contro l'emarginazione.

IORELLA COLASANTO, Venezia

La storia che vi racconto non è una fiaba, anche se potrebbe sembrare.

Nel mezzo del cammin di nostra vita, incontrai il ragazzo della mia vita, ora diventato mio marito. Mi condusse nella sua vita piena di ossessioni, di paure ed io lo seguii a stento, ma fu un miracolo averlo accanto, così dolce, premuroso, comprensivo. Ora sto vivendo momenti veri, reali, sono guarita da tutte le mie paure, in più devo dire che vivere insieme ad una persona che ti vuole bene anche nei momenti difficili, ti dà la voglia di vivere.

CHIARA BELLUCCI, Venezia

Oggi la solitudine è una piaga sociale grande, che coinvolge molte fasce di età e persone di varia estrazione. L'associazione è molto importante, perché la gente che si sente sola ha un input per costruirsi il tempo libero assieme ad altri. Il fatto di non rimanere solo implica imparare a programmare la propria giornata e, quindi, la propria vita assieme alla società.

Ogni singolo individuo deve sentirsi responsabile nel gruppo, così da creare coesione e partecipazione tra i componenti, per essere più forti. Con la formazione di questa associazione diamo voce alle nostre idee; idee da rendere poi concrete grazie agli strumenti che ci fornisce la società civile. Noi dobbiamo pensare al prossimo, a chi ha bisogno, anche se non è facile visto che prevale l'egoismo; nel lavoro, ad esempio, bisogna primeggiare, altrimenti sei un perdente ed un emarginato. Nella nostra associazione ognuno dà gratuitamente qualcosa agli altri, senza lucro, ma trovando solidarietà e amicizia. Se facciamo una riflessione capiamo che questa società, che è la vera malata, qui si salva. Oggi i giovani che entrano nel mondo del lavoro vivono in condizioni lavorative pessime, emergono solo quelli che cercano di arricchirsi a discapito degli altri. Nell'associazione si può discutere liberamente, prendere sempre più coscienza che, se si vuole raggiungere uno scopo nella vita, è necessario faticare con dispendio di energie che poi ripagano. Questa associazione che sta nascendo non vuole essere uno spreco di energie, ma un'officina per esprimere le proprie idee e capacità.

Le cose dette non verranno gettate al vento, ma prenderanno anima e corpo, insegnando ad ognuno dei partecipanti ad essere se stesso, dando un'identità ben precisa al gruppo: l'associazione "L'albero dell'amicizia".

ALESSANDRO MORETTI, Venezia

Buonasera, sono Alessandro. Finalmente il gruppo di auto mutuo aiuto di Venezia sta diventando un'associazione Onlus. Non dovremo più dipendere dai servizi psichiatrici del centro storico, e ci emanciperemo dall'Usl. Avremo dei finanziamenti dalla municipalità e godremo delle sponsorizzazioni delle entità private che vorranno venirci incontro. Sono molto contento che il nostro cammino di crescita pun-

ti sempre di più all'indipendenza, pur rimanendo radicato nella realtà della polis e del fare anima, quindi nel contesto di interscambio con l'esterno fra il dentro di noi e il fuori, giocando una partita con l'ignoto. Ci organizzeremo, struttureremo via via le nostre future attività, pur continuando a metterci in discussione, per crescere, creare, e vivere finalmente in modo libero, indipendente.

Il nome dell'associazione "L'albero dell'amicizia" l'abbiamo preso da un testo di un missionario sudamericano, Paul Montes, il quale ha scritto: "Esistono persone nelle nostre vite che ci rendono felici per il semplice caso di avere incrociato il nostro cammino, alcuni percorrono il cammino al nostro fianco vedendo molte lune passare, gli altri li vediamo appena tra un pasto e l'altro. Tutti li chiamiamo amici e ce ne sono di molti tipi, talvolta ciascuna foglia di un albero rappresenta uno dei nostri amici.

Il primo che nasce è il nostro amico papà e la nostra amica mamma, che ci mostrano le cose della vita, dopo vengono gli amici fratelli, con i quali dividiamo il nostro spazio affinché possano fiorire come noi. Conosciamo tutta la famiglia delle foglie, che rispettiamo e a cui vogliamo ogni bene, ma il destino si presenta ad altri amici, che non sapevamo avere incrociato il nostro cammino. Molti di loro li chiamiamo amici dell'anima e del cuore, sono sinceri e veri, sanno quando non stiamo bene, sanno cosa ci fa felici e alle volte uno di questi s'infiltra nel nostro cuore: e allora lo chiamiamo innamorato, e dà luce ai nostri occhi, musica alle nostre labbra, assalti ai nostri piedi. Ma ci sono anche quegli amici di passaggio, talvolta una vacanza, un giorno, un'ora e ci regalano un sorriso per tutto il tempo che stiamo con loro. Non possiamo dimenticare gli amici distanti, quelli che stanno nelle punte dei rami e che, quando il vento soffia, appaiono sempre tra una foglia all'altra.

Il tempo passa, l'estate se ne va, l'autunno si avvicina e vediamo alcune nostre foglie; alcune nascono l'estate e altre permangono per molte stagioni. Ma quello che ci lascia felici è che le foglie che sono cadute continuano a vivere con noi, alimentando le nostre radici con allegria.

Sono i ricordi di momenti meravigliosi, quando incrociarono il nostro cammino.

Ti auguro, foglia del mio albero, pace, amore, fortuna, prosperità, oggi sempre, semplicemente perché ogni persona che passa nella nostra vita è unica, sempre lascia un poco di sé e prende un poco di noi. Ci saranno quelli che prendono molto, ma non ci sarà chi non lascia niente. Questa la maggior responsabilità della nostra vita e la prova evidente che due anime non si incontrano per caso."

Grazie a tutti.

DANIELA SPAETTI, Boario Terme, Brescia

Ciao a tutti, sono felicissima e commossa doppiamente di essere qui.

L'anno scorso ci siamo presentati la prima volta con i "Percorsi di luce". Doppiamente commossa perché quest'anno sono qua col gruppo nuovo che è nato un anno fa in alta valle.

Percorsi di luce con persone che soffrono di depressione, ansia, attacchi di panico, malattie dell'animo. In alta Valle, a Malonno, è nato il gruppo "Buona vita". È

nato grazie a Marco, che è stato con noi due anni, e che ha sentito fortemente assieme a me l'esigenza di aprire il gruppo, incontrando poi l'amica Lidia e Maura che lo aiutano.

MARCO ALBERTI, *Malonno, Brescia*

Sono qui a presentarvi “Buona vita”, gruppo nuovo che è nato da circa un anno, però mi sembra giusto fare una piccola premessa, farvi capire come sono arrivato a questo punto e come siamo arrivati, è meglio dire così.

Le Parole ritrovate: “Sai Mark, siamo stati al convegno di Trento di Parole ritrovate, è stata una grandissima esperienza”. Circa tre anni fa ho sentito questa frase da Daniela e Giustina e queste parole sono arrivate subito dentro di me, probabilmente perché tre anni fa avevo perso la voglia di parlare, ridere, sognare, la voglia di vivere.

Mark che si era perso, il famoso castello di aspettative era crollato, tutto quello a cui credevo era svanito, c'era da ripartire e da impegnarsi. Io sono ripartito, forse meglio dire mi sono ritrovato, in un gruppo di auto aiuto, il gruppo “Percorsi di luce”.

In quella stanza ho capito tante cose, ho potuto parlare liberamente del mio disagio, confrontarmi con gli altri, buttar fuori le mie rabbie, le mie paure, i miei timori, e tutto questo l'ho potuto fare parlando.

Il risultato sono state fortissime emozioni, che ho potuto condividere con tutti. Oggi questo accade ancora, ogni martedì sera ed il motivo principale della mia presenza qui oggi è che io, Marco, sono facilitatore del gruppo e questa cosa mi piace molto. Siamo solamente qui a dirvi che ci siamo, siamo un gruppo di auto aiuto in Valle Camonica, esattamente a Malonno. Ci crediamo, il nostro vuol essere un messaggio di speranza, coraggio, forza, per chi sta soffrendo.

Tutto qua, il gruppo si chiama “Buona vita” e questo è l'augurio che faccio a tutti voi.

MAURA BIANCHI, *Malonno, Brescia*

Sono Maura Bianchi, faccio parte del gruppo “Buona vita” di Malonno e sono una familiare.

Ho avuto questo scritto da un altro gruppo di auto aiuto di familiari per ragazzi tossicodipendenti di Mantova, è la loro filosofia. Io l'ho portata nel nostro gruppo e adesso è diventata anche la nostra. Noi la leggiamo tutte le sere prima di iniziare il gruppo e sono parole che questa sera vogliamo condividere anche con voi.

“Siamo qui, perché non c'è alcun rifugio dove nascondersi da noi stessi. Fino a quando una persona non confronta sé stessa negli occhi e nel cuore degli altri, scappa. Fino a che non permette loro di condividere i suoi segreti non ha scampo da questi.

Timoroso di essere conosciuto, non può conoscere se stesso né gli altri: sarà solo. E dove, se non nei nostri punti comuni, possiamo trovare un tale specchio?

Qui, insieme, una persona può alla fine manifestare chiaramente se stessa, non come il gigante dei suoi sogni, né il nano delle sue paure, ma come un uomo, parte di un tutto, con il suo contributo da offrire.

Su questo terreno noi tutti possiamo mettere radici e crescere, non più soli come nella morte, ma vivi a noi stessi e agli altri.” Grazie.

ANNA GELMI, *Edolo, Brescia*

Buonasera a tutti, sono Anna, volevo leggervi il mio scritto.

“Sono sempre più convinta che accettare il dolore, le perdite, la malattia, in tutte le sue sfaccettature, rende l'uomo più forte, pronto al prossimo colpo basso. Non come si crede quando la voce della disperazione parla, ossia quando ognuno di noi arriva a pensare: “Non ce l'ho fatta, ho fallito, sono un perdente”. Pensare così è un modo per affliggersi e farsi del male, perché sono fermamente convinta che non aiuti nessuno. La realtà è solo una: la vita ha i suoi passaggi e noi dobbiamo affrontarli, ma questi arricchiscono il cuore di ognuno di noi e rendono la nostra mente saggia, la nostra anima pura, il nostro cuore aperto e nello stesso tempo pronto al prossimo ostacolo nero.

Io paragono la fede, la speranza e la fiducia in se stessi al vento. Esso è trasparente e non si nota, ma al momento giusto sa spazzare via la nebbia oscura che trafigge i nostri cuori e allontana le nuvole, per poi rivedere quella splendida luce e sentire quello splendido calore che dona la stella più grande, luminosa e potente che ci sia: il sole.”

Un'ultima frase, che è il mio cavallo di battaglia, la dico sempre a tutti, è mia personale: io non ho potere magico, la forza interiore è la mia magia.

VITO PASINETTI, *Saviore, Brescia*

Mi chiamo Vito Pasinetti ed è la prima volta che mi viene donato qualcosa. A me fa tremare le braghe e tutto il resto, e prima che mi cadano vorrei ringraziare innanzitutto tutti voi delle lacrime che ho versato e per i chilometri di pelle d'oca che mi avete fatto provare. Poi sarebbero tante le cose che avrei da dire.

Innanzitutto, per il cambiamento ci vuole la motivazione perché si parla spesso di verità e di perfezione, ma la motivazione è l'unica cosa veramente importante. In secondo luogo credo che non vadano bene gli estremismi: vediamo le varie religioni che vanno da un estremo all'altro e magari ci dimentichiamo che le cose davvero importanti sono i valori religiosi, i valori che ci fanno star bene, per donare noi stessi, per donare a chi ci ha fatto del male.

Per concludere, visto che gli estremismi non vanno bene, direi che noi dovremmo aiutarci con tutti i mezzi possibili. Se io mi spezzo le gambe probabilmen-

te devo imparare a camminare ed ho bisogno delle stampelle, ma se fossi più debilitato avrei bisogno della carrozzella.

Quindi nel caso delle depressioni e malattie varie, potrebbero andar bene delle pastiglie, che ci portano una certa forza, unitamente ad un percorso interiore.

Poi magari abbandoniamo le stampelle e magari camminiamo con le nostre gambe. Grazie a tutti.

MICHELE POLI, Trento

Salve, io mi chiamo Michele, sono un utente del servizio di Salute mentale di Trento, in qualità di familiare, nel senso che mio figlio lo frequenta da anni e io sono utente del servizio con i miei bisogni di familiare.

Sono impegnato da qualche anno nel Fareassieme di cui avete sempre sentito parlare, faccio parte del gruppo dei cosiddetti "ufe", utenti familiari esperti. Sono qui con Ivana, per presentare una particolare esperienza, che si chiama "Percorsi di cura condivisi" e che vede impegnate le squadre di cura.

In realtà io e Ivana rappresentiamo, in estrema sintesi, una squadra di un percorso di cura, ma visto che il tempo è stretto ci siamo stretti anche noi. La squadra che rappresentiamo è composta da Ivana, dal suo medico psichiatra, sua sorella, e la sua operatrice di riferimento, che non hanno potuto essere qui.

Voi direte: "Allora cosa ci so fare io?". Io come ufe sono il garante del Percorso di cura.

Percorsi di cura è uno strumento che è stato presentato anche l'anno scorso come risultato di un lavoro di ricerca e quest'anno, velocemente, lo presentiamo come esperienza in corso di sperimentazione. Infatti, lo strumento vuole che la condivisione del percorso di cura e la parità dei suoi componenti (medico, paziente, operatore di riferimento e familiare) diventi un metodo di cura e un sistema di percorso di vita. Abbiamo sentito in varie occasioni che per andare verso il benessere non c'è mai la pillola magica, non è mai il farmaco, non è mai un qualcosa, ma è un insieme di cose. Percorrere insieme la cura con pari dignità, coinvolgimento e responsabilità, ci è sembrato, dopo un lungo percorso di confronto, che potesse essere un metodo ed è stato creato questo strumento.

Lo strumento è caratterizzato dalla forma della contrattazione, e si articola in tre contratti fondamentali che riguardano la relazione interpersonale, il progetto di vita, la prescrizione e l'utilizzo di farmaci. Comprende poi due schede in cui vengono annotati i segni precoci di crisi e i desideri in caso di crisi, ed anche queste vengono condivise e poi utilizzate. Il garante cerca di facilitare l'uso dello strumento e la condivisione, ed è presente in verifiche semestrali successive, per un anno e mezzo, per verificare l'uso dello strumento.

Prima di lasciare la parola ad Ivana posso dire che per me, Michele, in realtà Percorsi di cura è stato ed è un insieme di cose. Innanzitutto un'esigenza, non solo mia, ma anche dei gruppi di lavoro che ho frequentato e poi è stato un percorso perché per costruire questo strumento c'è stato un lungo percorso di condivisione. È oggi un'esperienza, in qualità di garante, e anche in qualità di familiare nella squadra di cura di mio figlio. E' un impegno personale ed è anche un interrogativo,

con altri ufe che fanno i garanti (siamo circa una decina e stiamo sperimentando ormai più di 50 percorsi di cura) perché ci sono anche percorsi di confronto per vedere che cosa funziona, che cosa non funziona, che cosa mettere a punto. Ma mi sembra fino ad ora che è stata una buona idea ed un ottimo strumento.

IVANA MOSCHEN, Trento

Buonasera a tutti, io mi chiamo Ivana Moschen, sono un'utente del Centro di salute mentale di Trento e volevo parlare dei percorsi condivisi. L'esperienza dei percorsi condivisi è andata a smuovermi dalla mia apatia e ad aver più fiducia in me stessa. E' stata anche l'occasione per riprendere il rapporto con la mia sorella maggiore.

Il garante Michele Poli mi ha spronato ad essere più attiva, lo considero una persona a cui posso confidare i miei problemi. E' migliorato anche il rapporto con il mio dottore e la mia operatrice territoriale. Adesso è passato un po' di tempo e sento il bisogno che ci sia qualcosa che mi aiuti a muovermi ancora di più.

MARCO FONTANARI, Trento

Buonasera a tutti, io mi chiamo Marco, da 10 mesi sono un utente presso la Casa del Sole.

Ieri sono venuto a sentire Ron Coleman parlare, mi sono un po' ritrovato quando lui parlava di vergogna, perché io sento tanta vergogna in quanto i miei pensieri sono quasi sempre negativi nei confronti degli altri. Questo diminuisce i miei tempi, mi impedisce di fare tante cose, mi crea dei sensi di colpa, penso di fare del male a tutti col pensiero. Volevo solo dire che il Fareassieme mi sembra l'unica possibilità: permette di aprirsi agli altri ed è per questo che io sono qua da tutto il giorno, anche se mi sento un po' senza bussola. Comunque speriamo di trovarla. Alla Casa del Sole c'è un bell'ambiente e anche qua. Spero di migliorare con l'aiuto degli altri, grazie a tutti.

ROBERTO CUNI, Trento

Buongiorno a tutti, io mi chiamo Roberto. Mi è stato chiesto di facilitare un po' lo spazio di questa mattina in cui parleremo del famoso viaggio a Pechino. Ora chiederei ai vari gruppi regionali di venire qui e raccontare la loro esperienza

Anch'io ho partecipato al viaggio, con il gruppo di Trento. Vi comunico alcune informazioni sulla composizione del gruppo: era composto da 208 persone di cui 180 provenienti in modo diretto dal mondo della salute mentale, c'erano 77 persone con disagio, una quarantina di famigliari, una quarantina di operatori e una trentina di cittadini già attivi nel mondo della salute mentale. Oltre a questo gruppo, che ha organizzato e ci ha creduto fino in fondo, c'erano due associazioni: "Le Parole Ritrovate" e "Anpis". Nello specifico quest'ultima si occupa di disagio psichico nell'ambito delle attività sportive e della socializzazione.

Queste due associazioni hanno voluto organizzare questo treno e queste 180 persone hanno aderito. Oltre a loro, un'altra trentina di persone si sono poi aggiunte al treno, tra cui il gruppo che ha girato il film, con il regista Piperno (questo film verrà per altro prodotto dalla rai e presentato nei primi mesi dell'anno prossimo per cui avremo anche occasione di rivedere e ripercorrere un po' il viaggio). Oltre alla troupe cinematografica era presente un rappresentante dell'Ansa, che tanto ci ha aiutato nel trasmettere il messaggio del treno, ma anche di ricevere i ritorni dei tanti amici in Italia che ci seguivano. E' stato anche una fonte importante per tanti giornali. Il treno, infatti, ha avuto una forte ricaduta sui media di carta stampata e sulla televisione. Tante persone hanno fatto vita comune con noi lungo il viaggio: non erano gruppi separati, ma una grande famiglia lungo tutti questi 14-15 mila chilometri.

Per quanto riguarda i costi del treno, in quanto qualcuno ha anche discusso sul cosa poteva significare in termini economici, quanto è costato alla comunità, allora è bene ricordare alcune cifre.

La quota di parte pubblica, quindi Aziende sanitarie, province e comuni che hanno contribuito, è stata una quota interessante ma non certo esaustiva di tutta la cifra che era di oltre 600 mila euro. Circa il 30-35 % è stato dato da questo ambito pubblico e credo che lo stesso abbia anche una sorta di dovere nel fare campagna rispetto alla promozione della salute mentale e contro lo stigma e il pregiudizio. Poi, l'altra grande quota è venuta dai diretti interessati, dai viaggiatori, che hanno pagato una quota che si aggira attorno al 30%, mentre il rimanente è stato dato da sponsor privati. Infatti, le varie associazioni locali hanno raccolto dei fondi e ciò è stato molto interessante in quanto ha permesso il coinvolgimento di molte altre figure meno vicine al nostro mondo ma che attraverso la sponsorizzazione sono rimasti coinvolti.

Tra l'altro, l'ultimo sforzo in termini economici, dato che alcune realtà hanno ancora delle piccole necessità di recupero, sarà aiutato dalla vendita di questo calendario che credo abbiate già visto. Attraverso la sua vendita si raccoglieranno le

ultime cifre che andranno a coprire la spesa complessiva di 650 mila euro, pari al costo dei 180 passeggeri.

KATIA MARTINI, Gubbio

Buongiorno a tutti, noi siamo una piccola delegazione che rappresenta il fare-assieme in Umbria.

Io sono Katia Martini, un'utente del Centro di salute mentale di Gubbio e ho avuto il piacere e la fortuna di partecipare al treno speciale per Pechino. Nella mia esperienza personale soffro di attacchi di panico, ma per tutta la durata del viaggio e fino a pochissimi giorni fa non ne ho avuto nessun episodio. Sicuramente per me è stato un grande risultato: l'atmosfera all'interno del treno era eccezionale e per l'Umbria eravamo circa 18 persone tra la città di Gubbio e Orvieto. Il gruppo era abbastanza eterogeneo: utenti, famigliari, operatori e cittadini attivi e si è creato un bellissimo clima. Grazie.

LIVIA CASTELLANI, Gubbio

Buongiorno a tutti. Penso che la maggior parte di quelli che hanno fatto il viaggio a Pechino, per lo meno per la mia irruenza innata, mi conoscano.

È stata un'esperienza meravigliosa, un viaggio inverso. Io soffrivo di crisi di panico e di depressione e la mia prima battaglia è stata il riconquistare me stessa: ho lavorato parecchio su me stessa proprio per vincere queste paure. La mia prima esperienza di viaggio è stata andare a Lisbona da sola con il treno, zaino in spalla, e fare il giro della Spagna.

Il viaggio per Pechino, invece, è stato la riconquista del contatto con la gente. È stata una cosa stupenda, io stavo bene però non volevo attorno a me nessuno. Mi avevano proposto dei gruppi di auto mutuo aiuto, nelle varie alternative, ma per me ancora era presto perché le cose non erano mature. Per ognuno maturano in un certo modo.

Prima era importante riconquistare me stessa: l'ho fatto. Poi ho riconquistato il contatto con la gente. Infatti la mia grande speranza per il viaggio era dovuta proprio a quel ritornare me stessa: allegra, dispettosa, spiritosa o quant'altro.

Tornata dalla Cina, dopo una settimana ho appreso che c'è stata una loro apertura a ridurre i casi in cui applicare la pena di morte e per me è stata una notizia meravigliosa.

Ho ripensato molto al viaggio per Pechino e al fatto di essere sempre stata una grande lettrice e mai una grande scrittrice perché non ho mai scritto niente in vita mia. Sorpresa sorpresa, mi è venuto in mente di scrivere una poesia.

Da quel treno speciale per Pechino

*“è gioia, veder sorgere il sole dal finestrino della transiberiana
mentre attraversiamo il deserto dei Gobi, è una gioia
veder calare il sole dal finestrino della transiberiana,
mentre costeggi il lago Bajkal, è gioia
speriam di vedere dopo il nostro viaggio a Pechino,
una crisalide, diventare farfalla e volare, sarebbe una gioia”.*

MARINA FUMANTI, *Gubbio*

Io sono Marina, ho partecipato a questo viaggio dopo lunghi anni di depressione. Ho trovato un'intesa umanitaria veramente straordinaria, un fareassieme come aiuto reciproco e poi ho conosciuto abitudini e gusti diversi, anche per il cibo, che non era proprio il massimo.

Ho fatto questo viaggio senza sapere nulla, era un'incognita, però devo dire che è una cosa veramente da fare.

Se vi dovesse capitare, viaggiate anche voi, perché fa bene allo spirito.

Grazie dell'accoglienza e saluti a tutti.

LUCIA ZUBIANI, *Morbegno, Sondrio*

Il viaggio a Pechino secondo me è stato un laboratorio di umanità. Io credo che ci dimenticheremo tutto del viaggio: i monumenti, la piazza Tienanmen..., ma non ci dimenticheremo sicuramente dei rapporti e delle relazioni, anche tacite, che si sono instaurate in questo gruppo bellissimo che ha saputo trascinare dentro tutti quanti, da Luciana, Martino e tutte le persone che fuori dal nostro gruppo hanno saputo entrare nel suo spirito ed essere anche, a volte, trascinatori di questo nostro fareassieme. Grazie.

TOMMASO BERTELLI, *Milano*

Io mi sono ritrovato sul treno come “premio post lauream” e mi sono appassionato.

Sono stato rapito da questo ambiente, questa partecipazione, questo coinvolgimento, e quindi non potevo mancare per la prima volta alle Parole ritrovate.

È stato un piacere, grazie a tutti.

ANTONIO LUCIANI, *Morbegno, Sondrio*

Buongiorno signori, sono Antonio. Questo viaggio, questa esperienza è indimenticabile, anche perché credo che più in là nella vita non ne rifarò un'altra così in treno.

Abbiamo avuto molte difficoltà, sin dalla partenza. A volte le frontiere hanno fatto resistenze doganali. Inoltre abbiamo fatto 4 notti e 4 giorni sul treno. Tutti questi paesi che ho attraversato li ho visti in televisione o descritti dai racconti di mio fratello che faceva il ricercatore e lavorava in un presidio all'estero.

Però, essendo sul posto, senti gli odori, i sapori, i pollini, i costumi vari della gente, le culture di vita ed è bellissimo tutto questo.

È stato entusiasmante andare sul lago di Bajkal ed a Ulan Bator in Mongolia. Sono tutte esperienze indimenticabili. All'inizio era faticoso, poi sempre di più, però ce l'abbiamo fatta (nonostante abbiamo avuto qualche difficoltà a superare la frontiera ed andare in Cina).

Ho fatto i miei interventi, ho cantato sul palco con le cantanti ungheresi e posso dire che la canzone che ho cantato era "L'italiano" di Toto Cutugno. Ero stanchissimo e stressato ma l'occasione era buona e ne è valsa la pena. Ho cominciato prendendo lo spartito in ungherese e pian piano in italiano mi sono messo a cantare nella loro lingua, della quale conosco un po' di fonetica perché mio fratello si intendeva di lingue slave.

Speriamo che il prossimo anno io possa tornare di nuovo qui. Grazie a tutti.

SIDDARTA CANTON, *Sesto San Giovanni, Milano*

Sono Siddarta, faccio parte del gruppo Lombardia. Per me è stata una esperienza unica, di grande umanità. Abbiamo visto cose meravigliose, ma le cose più belle sono quelle che abbiamo vissuto nel treno, nei gruppi, nei momenti in cui ci si trovava, si rideva e si scherzava. La vita in treno è stata molto faticosa, ma anche bella ed arricchente: abbiamo avuto la possibilità di conoscere tante persone, incontrarci e scambiarsi idee. È stata un'esperienza che, credo, abbia cambiato davvero le nostre vite. La mia è stata cambiata.

Spero che questa esperienza possa passare a tutti coloro che non c'erano e che possa tornare nelle nostre città e nella vita di tutti i giorni. Grazie.

ROBERTO CUNI, *Trento*

Come sempre, nel presentare i grandi gruppi si corre il rischio di dimenticare qualcuno. Infatti, io mi sono dimenticato di dire che sul treno c'era anche Maria-grazia con suo marito Adriano, che ci hanno aiutato.

Un'altra persona importante che ci ha dato la possibilità di realizzare il viaggio è stata l'organizzatrice: la signora Luciana Bolgia. È stata bravissima, molto direttrice, molto brava e senza di lei avremmo avuto grandi difficoltà. Ci ha aiutato molto soprattutto nei passaggi difficili, per cui va davvero ringraziata.

LUCIANA BOLGIA, Trento

Non ero preparata, ho un piede rotto, ma la favella c'è.

Sono salita sul treno alla fine di aprile, convinta che le cose andassero come vanno sempre, quando le organizzo: liste, pullman, organizzazione, paura anche, perché 210 persone che si muovono in paesi così difficili (Ucraina, Russia, Mongolia e Cina soprattutto) non sono uno scherzo. Per cui mi sono messa di buona lena, lavoravo 10-12 ore al giorno (chi riceveva le mie mail all'una di notte lo sa) e poi quando siamo saliti sul treno, non è più servito a niente.

Come la Zubbi mi ha detto, mi sono dovuta arrendere alla nostra follia collettiva che era quella di dover completamente cambiare i miei punti di vista.

Abbiamo visto e fatto tutto, e questo viaggio mi ha modificato: sono entrata in un mondo di un'umanità, di una bellezza e di una sintonia che anche io, come diceva qualcuno prima, non sono più la stessa. Mi sono, quindi, dovuta arrendere al fatto per esempio di partire alle 9:30 piuttosto che alle 9:00, invece che pranzare alle 12 si pranzava all'una. Sono piccole cose, sciocchezze che sono servite per far funzionare tutto bene.

Non erano però le cose più importanti, come invece sono stati i corsi, lo stare insieme, il vivere insieme i gruppi, tutte le situazioni, il fatto di incontrarsi tutti insieme tutte le sere noi che dovevamo coordinare. Si discuteva su tutto e su tutti. Per me questo era un modo nuovo di gestire e lavorare, che poi non è più stato un lavoro, ma un modo di conoscere un sacco di gente, di entrare in amicizia. Infatti, ci sentiamo e ci scriviamo ancora tutti. Un'esperienza umana straordinaria, indimenticabile che rimarrà con me tutta la vita, che mi ha aiutato a crescere sia professionalmente che umanamente. Al di là della fatica e delle preoccupazioni che ci sono state durante il viaggio, ci sono stati tanti piccoli momenti che però tutti insieme abbiamo superato ed è stato bellissimo.

Grazie ancora di avermi dato questa opportunità.

ANTONIO LUCIANI, Morbegno, Sondrio

Vorrei chiedere a Luciana, quando davi i messaggi per organizzarci per i pasti, la cena ecc., partiva la voce ucraina in sottofondo, quando stavi ultimando la comunicazione, spariva l'audio. Non si è mai capito perché, quando era il momento della cosa più importante l'audio non si sentiva più, e me lo sono sempre chiesto ma non ho mai avuto modo di chiedertelo. Sai dirmi il perché?

LUCIANA BOLGIA, Trento

Perché il microfono non funzionava. Quando si andava a fare la comunicazione, prima si doveva mettere un disco, perché partisse, poi si spegneva il disco, si accendeva il microfono, si sentiva un fischio, poi ritornava indietro la voce, poi ripartiva. Era un treno ucraino, qualcosa doveva pur non funzionare no? Comunque i

messaggi arrivavano e poi se non arrivavano, passavo a rifarli e non ci siamo persi. Non si è perso nessuno, quindi direi che in qualche modo funzionavano.

ANDREA PANIZZI, *Parma*

Abbiamo ricomposto oggi la carrozza numero 7, giusto? Alla partenza infatti la carrozza numero 7 era così composta: Emilia Romagna, Liguria, Marche. Inizialmente anche la Campania.

Invito anche Nevio, ricordo che non siamo sul treno oggi, siamo sul palco! Noi siamo partiti coinvolti sicuramente dalla forza del nostro carissimo amico di Parole ritrovate, Renzo De Stefani e dalla voglia della nostra associazione Anpis di fare qualcosa che potesse servire, dare più forza e più immagine a tutto quello che facciamo quotidianamente nelle nostre città.

Chiaramente questo viaggio ci ha consentito di poter parlare nelle nostre città, nelle nostre regioni delle nostre attività e movimenti, di tutto quello che facciamo nelle realtà della salute mentale. Durante questo viaggio però la cosa più bella è stata lo stare insieme, quello che si dice sempre “lo stare insieme tra di noi”, conoscere persone nuove, ed è stato molto coinvolgente, emotivamente molto forte.

Io sono stato molto bene durante il viaggio in treno, ed è stato bello anche nei contatti con le tante realtà che abbiamo attraversato nei diversi paesi. La cosa che mi ha fatto soffrire un po' è la povertà e il disagio che ci sono nei paesi che abbiamo visto. Probabilmente non tanto la gente che ha voglia di fare qualcosa di nuovo e forte per il suo paese, ma probabilmente la costituzione dei governi che abbiamo attraversato rende le cose molto difficili.

Nel rientro nella mia Italia, nella mia città, mi sono reso conto di quanto noi comunque siamo fortunati, siamo liberi, abbiamo una grande democrazia e la fortuna di poter dire e fare quello che vogliamo.

In altri paesi purtroppo questo non è possibile. Noi speriamo davvero di aver portato un minimo di contaminazione in questi posti che sono veramente difficili e dove la vita vale veramente poco. Ora passo ad altri la parola. Grazie

NEVIO BARUFFI, *Pesaro*

Io sono Nevio, faccio parte del gruppo delle Marche.

Faccio una considerazione molto breve. L'esperienza del viaggio ha fatto riflettere me ma anche altri viaggiatori sul concetto della salute mentale, nel senso più ampio del termine. A parte i vari utenti, gli operatori, e quelle persone che si occupano nella vita professionale di queste tematiche, sul treno c'erano anche cittadini attivi e quelli che abbiamo chiamato i “free minds,” ovvero menti libere, che sono saliti sul treno per fare questa esperienza e che, come una giornalista che era con noi, non avevano nulla a che fare fino a quel momento con il mondo della salute mentale.

Se riusciamo a far passare che il concetto di salute mentale appartiene a tutti, sicuramente riusciremo a fare un bel pezzo di strada perché una società che produce incontri e ricchezza è sicuramente una società che riesce in qualche modo a colmare il gap che c'è in molte delle nostre situazioni, soprattutto quelle dei centri e dei luoghi di cura. Dobbiamo fare in modo che i luoghi di cura, appartengano a tutta la società, perché una società accogliente è una società che cura. Il treno paradossalmente è stato un po' la metafora di questa breve considerazione, essendo che ci siamo trovati cittadini, utenti e operatori in un luogo abbastanza neutro che poteva essere il treno, ma nello stesso tempo molto ricco, nel senso che ci siamo concessi anche il lusso di una cosa che spesso nella vita di tutti i giorni non accade, ovvero quello di parlare.

Parlare anche per ore ed ore con le persone e più parli con le persone e più le barriere ed i pregiudizi cadono, cosa che spesso nella vita di tutti i giorni non avviene per un serie di motivi.

Quindi il treno è stato un bell'insegnamento di come il concetto di salute appartiene a tutti e non solo agli addetti ai lavori. Sicuramente molta strada si riuscirà a fare. Grazie.

LUIGI ISOLA, Parma

Buongiorno a tutti, io ho partecipato al treno e purtroppo mi devo ripetere: l'esperienza è stata meravigliosa. Oggi mi sarebbe piaciuto incontrare tutti quelli che hanno partecipato, ma mi rendo conto che molti venivano dalla Sardegna, dalla Sicilia e non han potuto partecipare a questo convegno, ma spero di incontrarli quest'altro anno. L'esperienza è stata magnifica, mi ha insegnato parecchie cose. Rivedo spesso le fotografie che ho scattato così almeno quei compagni di viaggio che non sono presenti li rivedo in foto. Grazie a tutti.

CECILIA CORUZZI, Parma

Buongiorno a tutti, sono Cecilia Coruzzi, vengo da Parma, e anche io ho partecipato al treno per Pechino. Quando è stata lanciata questa idea ero un po' preoccupata per questo viaggio, ma quando mi sono trovata insieme a tutta questa gente, a queste persone, con il fareassieme, aiutandoci gli uni gli altri, mi sono trovata molto bene. Soprattutto nella nostra carrozza, dove c'era l'Emilia Romagna e altre regioni, ho trovato molto affiatamento, e una volta tornata a casa per una settimana mi sono mancate queste persone. Devo dire che è stata una esperienza molto bella e molto valida. Grazie.

ANNA COMPAGNONI, Bologna

Io mi chiamo Anna Compagnoni e sono del gruppo di Bologna. Non posso ripetere tutto quello che è già stato detto, che condivido e che sento come mio, ma

posso dire una cosa in più: una volta salita sul treno, personalmente, ancora non sono scesa, e non riesco a scendere...probabilmente non scenderò mai. Penso che tutti noi che abbiamo partecipato ci porteremo dentro questo viaggio, anche perché io ho avuto l'impressione che tutti noi non siamo tornati tali e quali a come eravamo prima di salire sul treno. Ci siamo scrollati un po' di dosso tutte quelle cose in più che non aveva senso portare come bagaglio inutile e non necessario, e quindi eravamo tutto sommato essenziali. Nella nostra semplicità ci siamo conosciuti così e penso che ci siamo accettati per quello che siamo, al di là dei ruoli. Dispiace magari pensare che una volta ritornati a casa tutto ritorni come prima, che magari una persona torni nel suo ruolo e il fareassieme, la condivisione che abbiamo vissuto, torni ad essere parola sulla carta. Speriamo che non succeda, ma è il rischio di questo ritorno.

ANTONELLA PALMETTI, Parma

Io sono Antonella, appartengo ad una cooperativa sociale di Parma che lavora insieme da poco tempo con il gruppo "Va' pensiero". Ovviamente le cose dette dagli altri sono tutte condivisibili, ne aggiungo solo altre due.

Innanzitutto vi porto i saluti di Olga, che viaggiava con noi e che purtroppo è ricoverata, ci teneva molto a venire ma non ha potuto.

Ed ecco le due cose: la prima riguarda il fatto che si faceva molta fatica su quel treno, è stato molto bello, però c'è stata anche una buona parte di fatica.

L'altra cosa, e qui vorrei riallacciarmi a quello che diceva Nevio, ovvero che il treno ha avuto valore come grande laboratorio di idee, chiacchiere, condivisioni, metodi di lavoro, ecc. Secondo me dobbiamo raccogliere queste eredità. Sono nate tante contaminazioni e bisogna farle fruttare perché così diamo veramente un grande senso a questo treno perché è vero, le persone che sono ritornate, anche se non tutte, hanno cambiato la loro vita e sono tornate nel quotidiano come tutti. Ci sono persone che però hanno un quotidiano più difficile e, secondo me, l'insegnamento che deve venire da questo viaggio è proprio questo: facciamo di più di quello che stiamo facendo, siamo bravissimi ma serve di più.

EGIDIO BRACCO, Bologna

Mi chiamo Egidio Bracco e sono salito su quel treno come parte del gruppo di Bologna.

Proverei a raccontarvi alcuni aneddoti, spero curiosi, di quello che è successo per non ripetere concetti già svolti. Da Bologna siamo partiti in sei: di bolognesi "doc" ce n'era uno, io per esempio sono genovese, tanto per dire l'eterogeneità del nostro gruppo.

La nostra carrozza era la numero 7, diversi scompartimenti, si viveva in quattro per ogni scompartimento, con delle cuccette comode, però sempre uno spazio piuttosto limitato. Si è creato un clima di affiatamento tra noi col passare dei giorni. Ad esempio lo scompartimento 7 era il "pensatoio" e c'era scritto un foglietto

“Qui si pensa anche di notte”, perché venivano fuori cose strane. Serviva una cosa? Si andava in quello scompartimento e lo si trovava. Nasceva un argomento e c’era sempre qualcuno che sapeva coinvolgere le persone in questa conversazione. Vorrei dire una cosa in modo molto slegato, ma ve la dico così, come me la ricordo: secondo me noi lì ci siamo riappropriati del tempo. Eravamo leggermente cullati dal treno, ma non immaginate quel rumore, anche un po’ ossessionante del treno che si è abituati a prendere qui, perché erano evidentemente delle carrozze insonorizzate, nuove, c’era un leggero fruscio esterno e anche un dondolio al quale ci eravamo abituati. Ci siamo riappropriati del tempo perché abbiamo avuto la possibilità di parlare di cose serie, ridicole e buffe, senza avere dei limiti, proprio in tranquillità. Questo secondo me è stata una cosa che si è verificata ed è stata molto piacevole. Tra gli aneddoti, se ne potrebbero raccontare tanti. Per esempio il Cremlino: siamo stati a visitarlo, una fortezza bellissima, tutta circondata di mura e tenuta alla perfezione, mattoni rossi, prato che la circonda verde e ben curato. Siamo entrati dentro a pagamento (perché anche i russi hanno scoperto che il turismo è una cosa importante!) e ... se qualcuno di noi, come è successo, provava a mettere un piede fuori dal marciapiede, dove la gente doveva camminare, si sentiva arrivare un fischio da qualche poliziotto - e ce ne erano molti - che ti faceva segno in modo imperatoriale di risalire e camminare sul marciapiede. Tra le cose che mi piace ricordare a proposito del discorso del tempo e del parlare, è che si sono scoperte delle persone con delle grandi doti di scrittore, narratore, poeta. Abbiamo sentito in varie occasioni recitare delle poesie e spero che qualcuna venga proposta qui anche oggi. Quindi questa è stata un’altra scoperta molto piacevole. Vorrei ancora ricordare una cosa, quando c’è stata la serata conclusiva, prima di partire da Pechino, il regista, che sicuramente vive in un mondo diverso da quello che può essere il nostro, in maniera molto convinta e quasi commosso, ha detto che questo era come un grande gruppo di auto aiuto. Direi che questo è stato un riconoscimento importante per tutti. Chiudo dicendo che siamo saliti su quel treno come viaggiatori e ne siamo scesi come degli amici. Grazie

PAOLO GNAGA, *La Spezia*

Ciao a tutti, io sono Paolo del gruppo di La Spezia e rappresentante della Liguria sul treno.

A parte associarmi a tutte le cose che hanno detto i miei amici qui, volevo aggiungere una cosa: sono partito per questo viaggio spaventato, avevo paura ad affrontare quella che mi sembrava un’impresa quasi impossibile. Ma ho fatto i conti con questo quando sono tornato a casa: mi sono accorto che le mie paure erano sparite subito a Venezia, assieme a tutti quei pregiudizi che mi portavo dentro.

La crescita che mi porto dentro nel cuore da questo viaggio e di cui sono contento è di essere cresciuto come uomo, come operatore, ma soprattutto come uomo. Grazie.

DORA MANZIONE, *Napoli*

Noi eravamo in quattro, due operatori e due utenti che oggi non sono potuti venire.

Alessandra vi saluta, tutti gli amici vi salutano tantissimo, anche Marina, che non c'è oggi. Gli amici sardi, che hanno vissuto con noi, sono state le persone con le quali più abbiamo legato, perché ovviamente si parla di più con quelli più vicini. È stata una esperienza indimenticabile, fantastica e bellissima, infatti, più che l'aspetto turistico c'è stato questo nostro stare insieme, questo ricordare le emozioni... Bellissimo.

CLAUDIO MORVIDUCCI, *Napoli*

Sono Claudio da Napoli, credo che sia già stato detto prima, ma lo volevo sottolineare: la cosa bella di questo viaggio in treno sono stati i sentimenti che sono circolati.

Devo dire che io ho capito che cos'è il mutuo aiuto in questo treno. Avevo fatto anche dei gruppi a Napoli, ma solo lì ho capito cos'è il mutuo aiuto. Ora, visto che è partito il video, preferisco tacere e vi faccio sentire questo coro.

PALMIRO PINTORI, *Guspini, Medio Campidano*

Buongiorno a tutti, mi chiamo Palmiro e vengo dalla Sardegna.

Eravamo in 22, ma oggi siamo venuti in 3. Questo treno per noi è stato una grande avventura, ma non solo, perché in questo treno ci dicevano: "Questa Sardegna, questa Sardegna, è un'isola, sono tutti isolati". Ma non è vero, perché io personalmente, non mi sono isolato.

Tra l'altro, in questa cabina da quattro, con due medici dentro e io con loro, ma chi è il matto? I medici o te? Nessuno dei tre e continuavo a camminare.

Ma mi dicevano "Palmiro, stai fermo, non fai dormire nessuno!"

"No -gli ho detto- io non sto fermo, perché devo stare fermo? Questo è un treno dove si conosce la gente, dove si devono fare le cose insieme alla gente, cosa ci faccio fermo?"

"Lasciami dormire" dicevano, ma io no, continuavo a conoscere questa gente.

"Ma chi hai conosciuto?"

"Qua e là, come si chiama, io cammino, cammino, vado di là, mi faccio il caffè e poi torno" "Ancora?"

"Sì"

"Ma è ora di dormire!"

"No, il mio orologio non mi dice niente, il mio cronometro è cronometrato come qua".

"Ma no, c'è il fuso orario, c'è Luciana che ha detto che domani c'è la prima colazione!"

Ho detto "Sarò puntuale, sono sempre stato puntuale".

“Ma Palmiro, devi dormire, ti fa male, ti fa male!”

“No, assolutamente”.

Alla fine di questo viaggio, per farla breve, mi hanno chiesto: “Ma Palmiro, come è andata?”

“Ho camminato, ho camminato, ho camminato e adesso devo scendere perché sono arrivato, tutto qua”. È la mia testa quella più importante.

C’era Luciana che diceva “State attenti con il passaporto, questo cip”... Ma cosa vuol dire cip? Facile, carta identità, passaporto. Alla fine continuavano a chiedere “Ce l’hai il cip cip?”

“Sì, lo abbiamo, puoi passare”... Tutto qua.

GIULIANA ZANDA, Guspini, Medio Campidano

Buongiorno, ha detto tutto lui ormai. In treno eravamo in ventidue, tra utenti, operatori e famigliari, e anche io come gli altri ero terrorizzata da questo viaggio. Durante queste venti giornate in treno, pensavo: “Non ce la farò mai”.

Alla fine mi hanno convinta e devo dire che non mi sono assolutamente pentita, anzi. E’ stata un’esperienza bellissima, indimenticabile, eravamo ventidue perfetti sconosciuti e quindi ci siamo conosciuti in treno come gruppo sardo.

Siamo scesi dal treno, ma siamo ancora a bordo perché non riusciamo più a staccarci. Siamo diventati una famiglia, ogni occasione è buona per stare insieme. Adesso il lunedì ci ritroviamo di nuovo tutti insieme, perché stiamo preparando anche noi qualche cosina ed è diventato quasi impossibile separarsi anche da lui perché oramai lui fa parte di tutti noi. Che dire, spero di poterne fare altri, è stato bellissimo. Grazie

MARIAGRAZIA VALSECCHI, Milano

Buongiorno, questa presentazione è un po’ tra il professionale e il “divertito”. Io e mio marito Adriano De Carli, siamo due ricercatori, io dell’Università di Milano Bicocca e lui di Milano. Di solito ci occupiamo di tutt’altro, ma facciamo come mestiere quelli che analizzano dati, cioè siamo statistici. Non è servito molto al nostro comune amico Piero dell’Istituto superiore di sanità, che poi vi presenterò in queste slides, per convincerci a partecipare a questa avventura. Non voglio dire grandi parole, ma anche noi siamo saliti in un modo e ne siamo scesi in un altro, sicuramente migliore.

Abbiamo somministrato il questionario in due tempi: uno alla partenza quando siamo arrivati a Mestre l’altro alla fine del treno. Circa il 75-80% delle persone ha effettivamente compilato il questionario. Ecco le domande che c’erano nel secondo questionario erano inerenti il viaggio e l’esperienza (quindi non riguardavano i questionari sui domini ecc.) e rispetto a queste due domande vi farò vedere un istogramma che rappresenta la percentuale di risposte positive. La colonna blu è la colonna degli utenti, la colonna verde dei famigliari, rossa degli operatori e gialla di tutti gli altri (comprende dei dirigenti asl, ai cittadini free ai giornalisti, abbiamo

dovuto raggrupparle). Per la prima domanda la percentuale di risposte da “Abbastanza buono in su” diciamo che è quasi il 100%, per la seconda domanda che era quella sulle “scomodità” le percentuali dicono che le scomodità erano tutto sommato sopportabili. Poi c'erano tre domande, diciamo così sui rapporti, tipo “Nel complesso ti sei divertito”, “I rapporti tra le varie categorie erano migliorati o peggiorati” e in particolare rispetto all'ultima settimana. Anche qui, noi abbiamo preso la percentuale di chi ha risposto che le cose erano migliorate da tanto a tantissimo. Gli utenti sono un po' più cauti, sono sull'80%. Tutti gli altri (famigliari, operatori e altri) sono contentissimi: risalta che si sono divertiti tutti, il divertimento era assicurato in quasi tutti i momenti. Poi c'erano delle domande sullo stato d'animo, diciamo così, che effetto ha avuto questo viaggio sullo stato d'animo, sulle capacità di entrare in rapporto con gli altri e capire problemi e potenzialità di chi soffre di un disturbo mentale. Anche qui emerge un miglioramento. Sulla capacità di rapporti, la birra ogni tanto ci mancava. Poi c'erano due domande finali: “Nel complesso pensi che la tua vita cambierà in meglio o in peggio dopo questo viaggio” e “Quanto raccomanderesti ad un amico una tale esperienza”.

Le risposte sono tutte positive: gli operatori sono entusiasti, raccomanderebbero al 100% una tale esperienza anche se sostanzialmente siamo tutti dall'80% in su. Quindi diciamo che sembra che sul futuro non ci siano problemi: qualche altro viaggio, qualche altro treno, o un altro mezzo ci sarà. Poi qui, andiamo su una cosa un po' più tecnica, che era il questionario in cui c'erano proprio i domini vari. Qui abbiamo sintetizzato i domini principali che uscivano da questo lungo questionario ed è una pura descrizione iniziale: il prima e il dopo, cioè il punteggio medio totalizzato.

Il punteggio sulla somatizzazione, da prima a dopo, decresce. Quindi il viaggio ha fatto bene: il punteggio (anche per l'ossessività-compulsività) ha una tendenza a decrescere dopo il viaggio, quindi stare insieme ci ha fatto bene; sensibilità interpersonale e depressione, anche questi hanno un andamento decrescente. La distribuzione interessante da vedere è anche quella dei gialli, gli “altri”.

Sull'ansia e l'ostilità, anche qui sono in decrescendo (forse servivano anche i the che bevevamo, il buddhismo.); fobie e reazioni paranoidee sono rimaste pressoché costanti; psicotismo e altro, più o meno costanti. Questi sono i primi dati, noi elaboreremo tutto il resto e dovremmo guardare ancora tutta una serie di cose.

Vi ringraziamo per averci dato questo opportunità.

Il dott. Piero Morosini è l'ideatore del questionario, non è potuto venire qui oggi ma ci sarà di grande aiuto per approfondire e interpretare correttamente questi dati presentati a voi. Questo è quanto abbiamo fatto fino ad ora.

ADRIANO DE CARLI, Milano

Io mi faccio solamente vedere, ma non ho nulla da aggiungere, sicuramente non ai dati che sono semplicemente stati elaborati in maniera preliminare, tanto per vedere se si identificavano delle configurazioni che mi sembra vadano nella maniera pensata.

Il viaggio ha fatto bene a tutti. Per quanto riguarda la mia esperienza personale posso dire che sono entrato in questa avventura in maniera casuale, vista la mia professione, ma sono veramente molto felice di aver vissuto questa esperienza. Io non voglio parlare perché mi commuovo, preferivo stare seduto. In treno ho trovato una vera fucina: gli operatori erano un insieme di persone che non sapevano bene a cosa stavano andando incontro, e per operatori intendo per esempio i film maker, che dovevano fare un documentario ma nello stesso tempo dovevano inserire una storia, quindi fare una film, altrimenti sarebbe stato noioso. La nostra operatrice turistica, pensava fosse un viaggio di 200 persone invece probabilmente eravamo un pochino più schizzati, perché ognuno di noi, almeno due personalità le aveva e le metteva, quindi eravamo almeno in 400!

Io temevo lungamente la parte della tratta "4 giorni - 4 notti di viaggio" e in realtà è stata molto peggio del pensato, ma probabilmente anche molto meglio. Infatti, questo treno in questi 4 giorni è diventato veramente una situazione che poteva sembrare una bolgia dantesca dove tutti hanno cominciato ad innescare meccanismi di insonnia. Qualcuno qui ne ha anche parlato, altri avevano la necessità di parlare, per cui io sapevo che se alle 4 di notte non riuscivo a dormire, bastava che me ne andassi nella sala ristorante che ovviamente non serviva pasti in quel momento, e qualcuno trovavo che cantava, leggeva, studiava cirillico, faceva uncinetto o cose di questo genere. Per cui sono diventate quasi 96 ore in cui tutti hanno vissuto più delle famose 15 - 20 ore che di solito si vivono in piedi. Questo per dire che quella era la parte che temevo di più, ma che in realtà è stata la parte più bella.

Quando ci siamo fermati al lago Bajkal, le cose che sentivo, alcune dette un po' sotto voce, altre dette in maniera un po' più forte, qualche volta scherzosamente perché non c'era il coraggio di dirle, rappresentavano la tendenza della gente a chiedere "Ma quand'è che ritorniamo sul treno?". Perché c'era stata la notte in un albergo comodo che probabilmente aveva un po' disturbato. Questo per dire più o meno il clima che si era creato. Non posso dire che sono cambiato: mi sento ancora a distanza di 2 mesi, come una di quelle bocce con la neve che gira, che non finisce di decantare. Io ringrazio tutti, grazie.

GIOVANNI FIORI, *Roma*

Noi siamo il gruppo del Lazio che ha partecipato a questo magnifico, strepitoso, irripetibile viaggio. Gli aggettivi si sprecano.

Tanti hanno detto tante cose e forse sarei anche ripetitivo. La mia personale sensazione, la mia difficoltà è che il viaggio è stato pesante, faticoso: bagagli, pulman, salite e discese, raccolta di persone, paura che qualcuno si perdesse... insomma, qualcosa di tumultuoso che Luciana ha governato in maniera eccezionale.

In tutto questo si pensava che le persone con problemi potessero avere qualche difficoltà in più. Invece, dopo 15.000 km, dopo bagagli che non entravano, le parolacce che si dicevano per farle entrare, il cibo ungherese, quello russo, quello cinese, quello mongolo, dopo le cuccette sulle quali non si riusciva mai ad arrampicarsi con facilità... dopo tutto questo, tu vedevi la gente contenta, soddisfatta, leg-

gevi proprio nei loro occhi che ce l'aveva fatta. "Io, che sono quello che sta male, ce l'ho fatta".

Questo secondo me ha arricchito chi aveva qualche problema, ma anche noi tutti, me personalmente perché ce l'ho fatta anche io e non è cosa da poco. Ecco, questo mi ha impressionato, perché la contentezza delle persone era tutto un programma e questo mi ha colpito davvero.

FRANCA DOLIMPIO, Roma

Buongiorno, mi chiamo Franca, sono un'utente e familiare e mi piacerebbe parlare di questo viaggio, del nostro scompartimento e di ciò che facevamo al suo interno. Eravamo due utenti e due dottoresse, in accordo completo in tutti i venti giorni. Facevamo dei lavoretti, -erano gioielli con i bottoni-, si facevano corsettine, si giocava a carte e si faceva il paroliere. Tempo ce n'è mancato, non ce né avanzato.

Ci siamo ritrovati in tanti pomeriggi ad essere in undici a lavorare nel nostro scompartimento, che era solo per quattro persone, con in più i nostri bagagli. Questo vi può dire tutto riguardo a un piccolo pezzetto di questo treno che è stato veramente meraviglioso.

Mi piacerebbe parlare della sensazione che mi ha lasciato: non sento quel treno finito e di essere scese. Sì, siamo senza rotaie e senza ruote, ma la locomotiva è sostituita dalla nostra testa, le rotaie dalle nostre gambe e questo treno io credo che si sia molto allungato, che si siano già aggiunte molte carrozze, e prego e spero che si ricomponga presto con tutte queste altre carrozze aggiunte. Grazie.

ANNA STIRATI, Roma

Buongiorno, mi chiamo Anna, ho partecipato al treno per Pechino e sono molto orgogliosa di averlo fatto. Ha cambiato molto la mia vita. Qualche mese fa, davanti a tutti voi non avrei parlato. Mi sento carica, ho voglia di fare, di coinvolgere tante persone ad unirsi a noi e quando ne parlo mi brillano gli occhi. Tutti mi chiedono: "Non è possibile, ma come stavi sul treno?". Benissimo: c'erano le difficoltà, ho dormito poco, però ero felice e quando sentivo che qualcuno aveva qualche screzio, ero dispiaciuta per loro. Non ho fatto niente, ho solo guardato, guardato e guardato. Quando sono tornata a casa, mi mancava la compagnia, mi mancava il dondolio del letto, e mio genero mi ha detto "Ma se vuoi te lo registro, perché abitiamo vicino alla ferrovia!" Ma no, io volevo quello, perché avevo tanti amici. Per il mio compleanno mi hanno regalato un biglietto per fare un viaggio, me lo hanno recapitato in modo spiritoso. Questo è bello perché prima mi sentivo inutile, invece adesso con tutti i nuovi amici, mi sento felice. E grazie a chi l'ha pensato... fatene presto un altro.

Mi chiamo Maria, ho partecipato al treno e la cosa bella di questa esperienza mi pare sia che ognuno ha potuto esprimersi nel modo più congeniale.

Chi aveva un mezzo usava un mezzo, chi ne aveva un altro ne usava un altro, chi non ne aveva nessuno, se lo doveva inventare. Allora io mi sono inventata una specie di reportage: perché non avevo nessuna macchina fotografica, né una video-camera, tutti i miei mezzi tecnologici hanno dato forfait e allora mi sono inventata un qualcosa che mi permettesse di far rimanere dentro un po' di questa esperienza.

Questo reportage riporta un po' delle impressioni scritte a caldo, fatte da appunti presi di giorno in giorno e riletti alle compagne di cuccetta dello scompartimento. A caso, apro una pagina che riporta di un pomeriggio, intitolato "Pomeriggio all'ambasciata italiana".

"Bello il palazzetto, più bello l'interno... guarda guarda, guarda questa stalla, tutta di legno, tutto l'atrio rivestito di legno è la scenografia ideale per una foto. Eccellenza, eccellenza, una foto, una foto. Il Lazio apre le danze con la foto: stendardo, gruppo, ambasciatore, davanti al superbo atrio di legno. Poi il rinfresco, con i tocchi di parmigiano congelato, a chi piace naturalmente, pochi dolci e poche tartine che finiscono subito. È bello adagiarsi su comodi divani, finalmente, dentro sfavillanti saloni toccare i preziosi oggetti, ammirare splendidi dipinti floreali e splendide nature morte sul tavolo. E poi la festa diventa più italiana: arrivano gli inni, "Và pensiero" e quello di Mameli, poi i saltarelli, "Azzurro", "Volare" e gli stornelli siciliani, e "dai Panici portaci a Pechino, dai Panici portaci a Pechino", e ancora "siamo noi, siamo noi i campioni del mondo siamo noi" e "Romagna mia", e poi altre foto in giardino, e altre fuori. Iuri è rimasto fuori. Lui è la nostra guida e ha sentito i canti, immaginato le danze: i russi non sanno né cantare né ballare, pur amando molto il teatro e la musica. Come mai? Perché amano di più il bere e bevendo l'equilibrio non è più stabile e la voce non è più ferma. Iuri ama l'Italia, pur essendo lui nordico. Mosca l'ha vista d'inverno, non con questo caldo. Lui soffre il caldo e la sua pelle non sopporta il sole. Vogliamo vedere Mosca di notte? Questo sì che è uno spettacolo! Le luci, i colori, tutto è diverso. Si sarebbe dovuta fare una foto con un grande gruppo nella piazza Rossa, la bella piazza Rossa, ma poi non si può... E perché? Perché no... Si potrebbe allora fare una partita di pallone la notte, sempre in piazza Rossa, la bella... Ma non si può... E perché? Perché la piazza è stata recintata e di guardia ci sono i poliziotti. E perché non si può entrare? Perché no! Ma ecco, ecco, stai attento a quel camion, ma che fanno? Corrono come matti, ubriachi, annaffiano la gente con gli idranti! Corri corri, eccola, ti ha beccato? Sì... e meno male che fa caldo... e corri, corri al di là e per prendere l'altro lato. Presi? Presi. Sono tutti freschi e annaffiati. Che vogliono, forse che ce andiamo? E minacciando con un dito dice: guai! È proibito. Ma io posso leggere nei loro cuori sotto la giacca e sotto il sudore e dentro c'è scritto "Sarebbe bello invece che imbrattare e vietare, tuffarsi insieme in una fontana di un'antica piazza paesana dimenticando il caldo e i guai, quelli del vieni e quelli del vai. E questa è Mosca."

E così ce ne possono essere molte altre. Vi ringrazio.

MARTA OBER, Trento

Mi chiamo Marta, sono un operatore turistico e avevo un ruolo un po' particolare in questo viaggio, cioè di aiutare affinché questo viaggio riuscisse in tutto l'impianto organizzativo. Per cui il mio era un ruolo diverso dalle persone del gruppo di Roma che qui hanno parlato.

Io sono di Trento: nella vita sono un'insegnante di lettere e quando ho tempo aiuto Luciana, da tanti anni ormai, e quindi ho una esperienza pluridecennale. Faccio questo lavoro con grande passione e devo dire che questo viaggio è stato qualcosa che chiaramente mi ha lasciato un grande segno, nonostante il giorno dopo abbia dovuto ricominciare la mia vita, il mio lavoro, con tutti gli impegni che comporta fare l'insegnante, la mamma e la casalinga.

Penso che il viaggio sia sempre un'occasione, per tutti quanti, per chi ne ha fatti pochi e per chi come me e Luciana si occupa di viaggi molto più degli altri. Vi vorrei dire una piccola cosa, perché molte cose sono state dette ormai sulle emozioni e quello che ha lasciato e tutto quanto. Però una piccola cosa la volevo dire ed è questa: io credo che ogni viaggio come questo, così complesso, deve avere degli obiettivi molto chiari e condivisi da tutti, e credo che la metodologia che ho abbracciato in pieno, è quella del fareassieme. A me è piaciuto molto constatare che si poteva fare insieme e con Luciana abbiamo cercato di entrare in quest'ottica, però non so da quanti sia stata effettivamente condivisa in pieno. Tante volte si è dovuto constatare che, soprattutto da parte degli operatori, questa metodologia non era del tutto condivisa e praticata. Io credo invece che sia un'ottima metodologia per un viaggio e invito in un prossimo futuro, se questa bellissima idea di portare avanti queste iniziative proseguirà, a cercare di andare avanti su questa linea, di portare avanti fino in fondo il fareassieme ed avere degli obiettivi comuni, che si possano portare avanti con un metodo comune. Grazie.

MARIANNINA AMARA, Roma

Ho partecipato al viaggio anche con particolare impegno, nella fase di preparazione. Volevo parlare un pochino di questo, perché abbiamo affrontato il viaggio con un gran desiderio di farlo, tanto che ci siamo detti che saremmo stati disposti ad affrontare anche economicamente quello che comportava ("se non riusciamo a raccogliere denaro, ce lo pagheremo tutto"). Poi per fortuna il denaro è entrato, un po' di prestiti li abbiamo da onorare ancora... forse aspetterete qualche mese... qualche anno!

I trentini possono star tranquilli: pagheremo. Anche questa fase di preparazione è stata importante, impegnativa e anche dura, per la fatica di fare tutto, la raccolta di denaro e anche la preparazione ed infine il viaggio. Io amo viaggiare, viaggerei sempre, quindi credo di essere ancora in viaggio. Spero che riusciremo a farne di altri, ad essere anche di più. E poi c'è il percorso: ero preoccupata, temevo di non poter avere i miei momenti di isolamento e di solitudine, perché quando viaggio -viaggio molto durante l'anno con le mie amiche- ho sempre il mio momento di solitudine, lascio tutti e vado per la mia strada da sola. Loro vanno a ve-

dere un punto della città e io vado a vedere qualcosa per conto mio. L'ho fatto anche a Pechino devo dire, e forse anche a Budapest, e sono riuscita a garantirmi all'interno del contesto dei momenti miei. Per il resto sono stata capace, e questo per me è una verifica, di condividere anche dei momenti che temevo di non essere in grado di condividere, e per questo devo dire grazie a Franca e grazie ad Anna, che sono state straordinarie e hanno accudito anche tutto il vagone con tutte le loro cose squisite. Avevamo le valigie piene di roba da mangiare per tutti... era il terzo ristorante. E poi una cosa carina, che Adriano non ha detto: lui mi ha fotografata mentre facevo il bagno nel lago Bajkal e questo è un grande ricordo. Mi darà dieci anni di vita.

MARCELLA VENIER, Roma

Io ho portato mio figlio e credo che sia stata per me e per lui un'esperienza davvero bellissima perché, profondamente, abbiamo provato e vissuto insieme. Benché lui sia abituato al lavoro che faccio, forse poteva avere un senso di ansia di stare in un treno, e l'inquietudine di pensarsi comunque con persone che emotivamente potevano creargli delle tensioni. Questo non è accaduto assolutamente, e i risultati lo hanno confermato. Tommaso non l'ho visto mai in treno, nel senso che stava sempre in qualche altra carrozza, in qualche altro posto, ficcato a sentire, a partecipare. Dico sempre che è stato più salutato lui alla fine del viaggio rispetto a me! L'altra cosa è che il viaggio in treno, come molti hanno detto, non finisce e credo che questo mi abbia dato la carica, che mi appartiene, ma che bisogna ritrovare. La carica per proporre di venire a Trento con il gruppo della Casa Famiglia, assieme agli operatori, e questa volta sono venuta con il mio gruppo di riferimento. Sono molto contenta, in più una della viaggiatrici ci ha ospitato, Lucia della Parole ritrovate, che fa anche parte del gruppo e quindi siamo in una situazione di grande gioia. Stamattina scendevamo guardando Trento, ci siamo fermati a giocare ai giardinetti. Chiaro che sono atmosfere, colori, sentimenti, che è bene e necessario provare, averne esperienza nella vita, e questo ci trasforma e ci cambia. Io ringrazio tutti quelli che hanno viaggiato con me.

ELENA VAN WESTERHOUT, Milano

Qualcuno mi ha chiesto qualcosa sul prima del viaggio. A dicembre, ricorderò sempre, ho ricevuto una telefonata da Renzo De Stefani, stavo facendo pausa pranzo al lavoro e mi ha detto: "Senti, ci si dovrebbe trovare con Roberto Cuni e gli altri perché si è pensato di andare a Pechino". Mi ricordo che gli ho detto "No, non se parla nemmeno!" come prima reazione. Poi abbiamo cominciato a trovarci come tavolo organizzativo per riflettere un po'. Le difficoltà sono state molte, per lo più di tipo economico, però devo dire che il grosso dell'organizzazione l'ha fatto Luciana, per cui un applauso per lei. Adesso credo che Renzo abbia già in mente qualche altro viaggio.

MARGHERITA MORINI, Bolzano

Tante grazie per l'invito a questa interessantissima manifestazione di oggi.

Porto i saluti della provincia accanto. Sono rimasta molto impressionata dal resoconto di questo viaggio e abbiamo convenuto con il dottor De Stefani che il 14 dicembre portiamo questo vostro viaggio a Bolzano, cioè nella nostra provincia. Sarà un po' più complicato perché bisognerà fare la traduzione, però qui mi piaceva moltissimo la spontaneità sia dei famigliari che degli utenti, e spero che possa diventare una manifestazione altrettanto interessante anche lì. Devo dire che una frase mi è piaciuta molto anche prima, quando qualcuno ha detto che questo è l'auto aiuto vissuto, e questo è proprio vero. Trovo che sia un magnifico titolo. Tante grazie e spero che questa iniziativa continui nel tempo, dato che sono rappresentante di un'associazione europea e da anni si sta parlando di creare una rete di viaggi simili a questo in tutta Europa, e questa sarebbe veramente una cosa da pensare e fare. Tante grazie.

ANITA DETASSIS, Trento

Sono Anita, il nostro viaggio sull'oceano, che è quello che ha rotto il ghiaccio, è stato un viaggio forse più intimo, ma nel nostro ricordo, almeno nel mio, diventa sempre più affascinante.

È stato un laboratorio, anche per il dott. De Stefani, per pensare, per ricominciare a contattare chi, quando e come, per realizzare la vostra avventura. Io non ho partecipato al viaggio per Pechino e dirò subito anche il motivo: oltre a motivazioni famigliari, anche perché io avevo caricato di senso "la mia" attraversata dell'oceano. Per me era qualcosa che non poteva ripetersi: ho un bellissimo ricordo e penso che questo ricordo si ammanta di fascino sempre di più. Questo è uno spezzone del film che il nostro giornalista, Sergio Damiani, ci ha fornito e sarà un film che verrà realizzato per intero nei prossimi mesi. Sono stati 40 giorni di viaggio da Cadice ai Caraibi. Volevo aggiungere una cosa: in sala siamo in 3, gli altri sette non è che son caduti in mare.

I dati tecnici per modo di dire: abbiamo fatto tappa alle Canarie, vita in comune in uno spazio di 18 metri. Erano spazi molto angusti, a volte, per non cadere, io andavo in ginocchio a prendere le cose.

.....film "Transoceanica".....

PIERGIANNI BURREDDU, Trento

Posso aggiungere qualcosa? Beh, io sono una persona molto fortunata perché c'è stata molta pazienza attorno a me. Invece che essere stato io il paziente, lo sono stati gli altri!

Avevo mille paranoie, mille adesso non so... Ho paura! Adesso Roberto si arrabbia perché gli dicevo sempre "Madò... se prende un colpo il basso e si rovina..."

quel basso mi è costato tanto e tutte queste cose qua.”. Però ho imparato che forse la musica è stata una grandissima passione, ma adesso avrei bisogno di passaggi più concreti nella mia vita. Non voglio rinnegare me stesso, ma essendo un toro, sono più un Sancho Panza che un Don Chisciotte. Lì ho fatto vedere forse le parti peggiori di me, nel senso che chiamavo: “Dottore dottore, mi dia qualcosa di più, sto male, perché stanotte...” e vedevo il dottore che saldamente diceva “Ce la devi fare, devi uscire dal guscio della malattia, devi cercare di essere come si può dire, un uomo con i *cosiddetti*”, anche se me l’ha detto in altre parole molto più gentili.

Per quanto riguarda l’avventura cinese, abbiamo parlato, l’abbiamo vista, ne parleremo... Posso dire di essere contento e spero per le persone che vivono dei problemi come il mio capiscano che c’è possibilità di raggiungere un equilibrio, perché tanto Vasco Rossi ha detto in una canzone “*Perché la vita è un brivido che vola via, è tutto un equilibrio contro la follia*”. Condivido molto questa frase, anche se non nominare il nome di Vasco invano, perché è un artista grosso che ha un passato, che ha sempre avuto l’onestà di manifestare.

ROBERTO CUNI, Trento

Grazie agli amici della barca. Abbiamo sentito che la barca ha favorito il treno per Pechino e il treno per Pechino ha, a sua volta, favorito tante altre cose, tra cui anche questa nuova amicizia con una persona che abbiamo conosciuto a Pechino, Pierluigi Cecchi, che ora verrà a farci un saluto. Una persona molto sensibile che a distanza di pochi mesi ha deciso di continuare a conoscere questo mondo. Lui ci ha conosciuti in quel di Pechino, ora è venuto a trovarci a Trento ed è stato con noi in questi ultimi giorni e adesso ci dirà un po’ il suo pensiero. Grazie.

PIERLUIGI CECCHI, Rimini - Pechino

Buongiorno a tutti, ringrazio i presenti e poi dirò anche il perché. Anche io mi emoziono, quando vedo il dolore. Io non ero su quel treno, ero già a Pechino, ma di treni come quello che avete preso voi, nella mia vita ne ho presi diversi. Treni per mostrare che lo stigma per i poveri, per quelli che hanno il colore della pelle diverso dal nostro, è molto diffuso nei paesi opulenti, ricchi, che hanno tutto. Da anni ho preso dei treni in vari paesi del mondo. Il primo treno che presi circa 30 anni fa fu quando andai in Uganda per la prima volta; quello che ho provato io, l’ho sentito oggi dire da molti di voi. Da molti degli operatori, perché io sono un operatore, sono un medico pediatra. E quel primo treno ha cambiato radicalmente la mia vita, e dopo 30 anni ho preso un treno ancora diverso, che mi ha fatto sentire una cosa che non avevo mai provato. Allora io sono un medico e vedo il paziente, vedo la malattia e vedo il dolore dei famigliari. Ma non ho mai sentito i pazienti parlare del loro dolore, i famigliari parlare del dolore che provano. Questa cosa mi ha profondamente colpito. Renzo che mi ha invitato dice “Il nostro è un movimento leggero”... Sì sarà leggero, ma sulla mia coscienza di cittadino questo movimento ha avuto l’effetto di un macigno! Perché come operatore e cittadino che vive nel mon-

do della sanità da 40 anni, devo dire che per i malati mentali e le loro famiglie si sta facendo veramente molto ma molto poco. Io ricordo le battaglie degli anni '70 nella mia città Rimini, quando i disabili in carrozzella non potevano entrare negli alberghi perché, se c'erano i disabili, i clienti se ne andavano. Questo succedeva in Emilia Romagna, qui ci sono degli amici. Però è già una cosa diversa perché la gente subiva, i genitori subivano: ho visto tanti bambini disabili, tante problematiche cerebrali infantili, ma i loro genitori erano rassegnati. Qui invece non ho visto gente rassegnata, ho visto della gente che vuole parlare e dire le proprie cose e questo mi ha assolutamente colpito! Mi sono avvicinato al mondo della psichiatria da circa 3 anni, perché a Pechino l'organizzazione che mi ha inviato mi ha dato questo compito. Rappresento la congregazione delle suore ospedaliere del Sacro Cuore di Gesù. È una congregazione fondata nel 1881 da Benedetto Menni, un sacerdote del Fatebenefratelli e fu un sacerdote che per primo si occupò di malati mentali. Il carisma della congregazione di queste suore è di occuparsi di malati mentali. In Italia hanno 3 grossi centri, e anche in altri paesi del mondo. Ma quando sono andato a visitare i loro reparti ho visto i medici, i pazienti, non ho mai visto i famigliari, per cui dicevo quello lì è un bipolare, questo ha una depressione, ecc... Io medico, l'ospedale e la malattia. Qui no! Qui ho visto gente, ho visto le famiglie, ho visto un popolo. Per cui non ho visto i malati: faccio fatica a riconoscere i malati da quelli sani. Qui ho visto soprattutto un'altra cosa, assolutamente importante: ho visto i giovani. Ho visto dei giovani trentenni e ancora più giovani, che lavorano con entusiasmo e si lasciano coinvolgere dall'entusiasmo che gente come voi, come Renzo, dà a questi giovani. Ecco perché io dico grazie a voi, come movimento leggero, parole ritrovate, grazie di avermi fatto fare questa grandissima esperienza. Cosa porterà questo? Io mi auguro, vivendo a Pechino, che questo spirito si possa riportare nella popolazione cinese che, vi assicuro, è molto più sensibile al problema di quanto voi pensiate. Secondo me in Cina, questa vostra idea, questo vostro modo di fare, si può riprodurre e un giorno potremo dire "grazie" a Parole ritrovate. In Cina il livello dell'organizzazione psichiatrica è l'Italia di 50 anni fa. Io mi auguro, con l'aiuto vostro, con l'aiuto di Renzo, con l'aiuto anche del nostro governo e di tutti gli operatori, che si possa contribuire in qualcosa di concreto. Riprodurre, e sono convinto che si può fare, un modello. Ringrazio i genitori dei malati, delle persone che soffrono e che sono qui che partecipano. Ho due figli e sono molto fortunato a non aver mai provato un simile dolore. Grazie a tutti.

MARIELLA BRUNI, *Vicenza*

Prima volevo stare con gli amici romani perché loro erano nel pullman con noi veneti e devo dire che si è creata un'armonia. Siamo stati in una tale armonia e in una tale amicizia che spero che questa cosa rimanga. Per quello che riguarda il viaggio in treno direi che è stato detto di tutto e di più, per quanto sarebbero infinite le cose da dire. Ma voglio solo dirvi questo: più di una mia amica mi ha chiesto, ed è rimasta stupita, di come si potesse vivere 4 giorni consecutivi nel treno, anzi mi hanno scambiata quasi per una eroina. Io dico che eroi forse eravamo tutti.

E io devo dire una sola cosa che di quei quattro giorni in treno non me ne sono nemmeno accorta. Questa è la mia testimonianza.

GILIOLA GALVAGNI, Trento

Io ho scritto due pezzi che credo possano rappresentare lo spirito con cui siamo partiti per questo viaggio e spero di rappresentare anche i sentimenti di tutti i miei compagni. Il primo pezzo è un pezzo un po' ironico: abbiamo scoperto che anche il nostro capo è una persona umana con le sue grandezze ma anche con i suoi limiti, per cui a Pechino, quando poi anche lui è stato male, a me è venuto di scrivere questa cosa. E l'ho intitolata " *Il leone ferito*".

"Pechino ci inghiotte, famelica città che perde la sua storia, dentro gabbie di grattacieli anonimi. La millenaria cultura mandarina diventa cibo per i tour operator che convogliano in questi "sacri" luoghi le migliaia di turisti che quotidianamente visitano la città, mentre a poche centinaia di metri dalla Città Proibita hanno già abbattuto interi quartieri popolari per far spazio alle torri dei grattacieli che ormai invadono, prepotentemente, tutto l'orizzonte visivo dell'intera città.

Siamo in visita alle tombe Ming, qualcuno di noi sta male, la dissenteria e il vomito ha preso quasi tutti, Ugo pallido vuole comunque venire con noi in pullman ma durante il tragitto darà di stomaco. Anche Renzo sta male ma... non cede, si aggiunge alla comitiva. Prima di partire lo guardo seduto nella hall dell'albergo mentre aspettiamo e i suoi tratti si sono completamente alterati: è pallido, le occhiaie profonde infossano gli occhi che rimangono quasi chiusi, la voce è flebile, il dolore alla pancia lo fa piegare per trovare un momentaneo sollievo alle fitte. Ma... non cede, il leone ferito non si arrende, l'ironia nelle parole diventa il modo più simpatico per rassicurarci. Siamo tutti sorpresi a spiare questo aspetto del "capo", questa sua momentanea fragilità, questa normalità che lo rende simile a noi. Ma... forse cede, il leone ferito si piega su se stesso, torna nella sua tana, a guarire le sue ferite. Noi aspettiamo, "pazienti", di vederlo sorridere."

E questa invece è una sintesi del viaggio del rientro, così come mi è venuta sull'aereo tornando a casa e l'ho intitolata " *Dentro l'alba dei Gobi*".

"Sono lunghe le ore di volo che ci riportano a casa; ci sono i fusi orari da recuperare, la stanchezza accumulata in questi giorni lunghi di attese, di spostamenti, di camminate. Sono qui con un po' di febbre e un forte raffreddore che mi intorpidisce: mi appoggio al piccolo finestrino dell'aereo, ma vedo solo uno spicchio di azzurro perché l'ala mi toglie la visibilità. Sento il rumore dei motori in sottofondo e penso al treno, al dondolio costante che ci ha cullati per giorni: mi manca. Allora chiudo gli occhi e rivedo le facce dei miei compagni, risento risate, spezzoni di discorsi, vedo giocatori di carte, riunioni affollate dentro gli scompartimenti, sento canzoni cantate con foga, vedo Fiore, con la sua energia straripante, vedo Sabrina con la borsa di farmaci, dispensare pastiglie a chi sta male, vedo Mirella che sorride sempre, che ha negli occhi l'attenzione attenta della mamma e Annamaria, con la cadenza argentina che la rende così unica e speciale quando non riesce a trovare subito un termine italiano e lo dice in spagnolo, vedo Roberto col cellulare in mano che passa tra di noi per farci ridere, leggendoci i messaggi che scambia con Aurora e che però inteneriscono anche il nostro cuore.

Vedo Orlando col suo sorriso aperto, che viene incontro accogliendo, tutti, indistintamente, vedo Daniele, con i capelli raccolti nella coda che porta con civetteria, ed è bello guardarlo quando ti regala un sorriso, e vedo Paola, nera come una pantera, la sento nei suoi commenti sarcastici che mi fanno ridere sempre, e vedo Roberta, con un cappellino strano che ha comprato in Mongolia e che incornicia il suo bel viso, e Sara, la dolce, che fotografa continuamente, e vedo Renzo che guarda, che coglie, che scruta, che pesa, che ride, che pensa, che spera che tutto vada bene, vedo Costanza disorientata e quasi impaurita all'inizio, ma poi anche lei con noi e con Cristiane, la bella, la giovane, la cerbiatta dagli occhi grandi, vedo Cristiano con lei per mano che guardano la vita e vedo Luciana e Lucia, che cercano di capire, ma poi capiscono che non c'è niente da "capire" ma solo da "sentire".

E poi ci sono loro, tutti insieme a noi, come noi, a sentire la fame, la sete, il caldo, a godere dei paesaggi, a sfilare lungo il corridoio del treno, a fumare, a dormire, a svegliarsi. Ugo, Marco, Paola, Maria Elena, Adriano, Salvatore, Piergianni, Carlo.

Mi prende una sottile nostalgia, come un dolore lieve dentro il cuore. Poi un fotogramma si stampa davanti ai miei occhi: è il ricordo di un'alba speciale.

Mi sveglio alle cinque del mattino; subito penso che stiamo attraversando il deserto dei Gobi. Scendo in fretta dalla mia cuccetta, facendo attenzione a non svegliare nessuno. Fuori, in corridoio, c'è Carlo che subito mi dice: "Nasce il sole nel deserto dei Gobi!". Poi arrivano Orlando e Sara; Fiorenza si è svegliata e fotografa il continuazione. Quante volte ho sentito dire che l'alba nel deserto è uno spettacolo unico! E' vero, verissimo! La palla di fuoco del sole sale pianissimo all'orizzonte e i toni del viola colorano il cielo. Il deserto si sveglia, il treno corre incontro alla luce d'oro. I colori dominano assoluti: ora sono il rosa e l'arancione che striano il cielo, anche se vicino all'orizzonte il viola e l'indaco sono ancora visibili. La distesa sterminata del deserto gioca sui chiaroscuri delle ombre e i toni del marrone prendono vita dalla luce che si fa sempre più forte. Il cielo è terso, non una nuvola, solo linee di colori che all'orizzonte muoiono dentro l'azzurro. E questo treno corre dentro la magia di quest'alba speciale. Mi sento parte di questo tutto e contemporaneamente io, con la mia vita in mano, a godere della generosità di questa aspra natura. Si sveglia Annamaria e Mirella, spuntano macchine fotografiche ovunque; parliamo piano, c'è una sorta di rispetto, una sacralità che non può essere violata: i commenti ad alta voce verranno più tardi, quando il ricordo di quest'alba magica sarà ancora nei nostri discorsi a riempire i vagoni del nostro treno speciale. Cerco con gli occhi un punto dove fissare la memoria: lo trovo nell'ombra del treno che si proietta lungo la ferrovia; questo gioco di ombra e luce che sfilava lungo i binari, proietta le nostre figure aggrappate ai finestrini e che rimangono per sempre disperse in quest'alba unica in mezzo al deserto dei Gobi.

Sono lunghe le ore in questo aereo che ci riporta a casa, c'è una sorta di smarrimento, quasi il timore di perdere quell'unità che per tre settimane è stato il collante di quest'avventura. Siamo stati bene, anche quando siamo stati male, siamo stati bene."

MARCO FONTANARI, Trento

Questo viaggio a Pechino è stata una cosa molto bella e quando sono partito anche io avevo molta paura, ma con l'aiuto degli altri sono riuscito a superare queste paure.

Credo che questa esperienza del fareassieme sia una esperienza molto importante e per molte persone può essere utile, come lo è stato per me. Grazie.

UGO DELPERO, Cles, Trento

Ciao io sono Ugo, dal Trentino.

Quando sono partito per questo viaggio ero un po' dubbioso e non volevo neanche farlo, poi invece l'ho trovata un'esperienza bellissima, soprattutto dal punto di vista delle esperienze umane.

Ieri un signore qua fuori sulla strada, parlando del viaggio, aveva dei dubbi riguardo al fatto che fosse servito oppure se fosse stata un gita così, a sé stante. Secondo me non è così perché comunque è stata un'esperienza che mi ha fatto riflettere sulla mia malattia. Non mi ha guarito perché se bastasse un viaggio per guarire allora andrebbero tutti in viaggio, però mi ha aiutato a riflettere e a vedere in un modo un po' diverso la mia malattia e, spero, ad accettarla sempre di più. Quindi il viaggio è servito. Ha movimentato un po' di altre cose, altre iniziative...secondo me è stata una cosa bellissima.

ANNA MARIA TARQUINI, Trento

Io voglio dire solo una parola. Quando il nostro amico, il pediatra di Pechino, ha detto che dopo che siamo stati là, qualcosa può cambiare, io credo che sarà proprio lo stesso che succederà a Mosca, dove anche siamo stati. Sono sicura che anche loro sono un po' indietro e che anche a Mosca succederà qualcosa, dopo di noi. Grazie.

FIORENZA BERNARDI, Cles, Trento

Io sono Fiorenza, non aggiungo nulla del viaggio perché il racconto di Giliola con le sue emozioni ci ha rappresentato un po' tutti quanti.

Volevo solo ricordare agli amici trentini che il giorno 25 ottobre a Cles, in val di Non, faremo una serata dove tutti i partecipanti trentini del treno racconteranno la loro esperienza. Anche per la nostra valle, che per ora è rimasta un pochino chiusa, un pochino emarginata e vogliamo con l'aiuto di tutti quanti portare la nostra esperienza, quindi aspettiamo volentieri tutti quanti i trentini. Grazie.

PIERGIANNI BURREDDU, Trento

Eh sì, io mi ricordo un momento triste che ho vissuto con Giliola. Mi sentivo male perché avevo la febbre, così mi sono avvicinato a lei. Io la chiamo “la mia mamma amorosa” è un termine un po’ così, misto, simpatico, se vogliamo. Lei ha detto: “Sì, restiamo in treno” e ognuno nel suo scompartimento, ma ci sentivamo deboli e spossati. Non so, questa esperienza, come diceva prima il ragazzo, non so fino a quanto... ma sicuramente entrerà nella storia per abbattere dei muri ben più grandi delle muraglie cinesi, che sono forse i muri del sospetto, dell’odio, dell’invidia, di un po’ tutto quello che non va in questa società. Noi addetti al consorzio civile abbiamo il dovere di denunciare una psichiatria che lega ancora le persone, a meno che non ci sia davvero la necessità. Ma quando io sono arrivato in psichiatria ho avuto un grande trattamento. Forse non sono stato degno di tutto quello che mi è stato dato, perché mi sono dimostrato anche violento, però adesso sono passati circa 3 anni dalla mia crisi e sono felice di essere qui ancora vivo. Adesso sto soffrendo per altri motivi: c’è mia sorella che ha una spada di Damocle nella schiena. Non ci sono altre cose da dire.

ROBERTO CUNI, Trento

Grazie agli amici trentini, anche io ho fatto parte del loro gruppo. Voglio parlarvi di una cosa che non si è detta ma che si è fatta, anche perché delle volte le cose che si fanno sono le più importanti e si dicono meno. C’è stata una scelta condivisa, magari anche un po’ sofferta in alcuni momenti e un po’ discussa, ma comunque portata avanti, di non far salire sul treno l’alcol. È una scelta di condivisione verso persone che eventualmente avrebbero avuto delle difficoltà, ma era anche una scelta di salute. Credo che anche alcuni dati sull’umore possano essere stati aiutati dall’assenza di sostanze alcoliche. Questo credo sia una piccola cosa, ma che dimostra che le persone quando vogliono possono introdurre dei pensieri di salute, delle modalità di salute. È stato scelto rispetto al fumo di fare qualcosa anche lì. Non si fumava nelle parti dove c’era la vita del treno, ma si fumava solo in piccoli spazi fuori da dove si viveva, e anche questo è stato importante. È stato fatto un corso per smettere di fumare per cui c’era anche una cultura che andava al di là della salute mentale, ma che toccava tutti gli aspetti della salute. Credo che i viaggiatori del treno abbiano fatto una buona scelta in questo senso. Adesso Rosa e Paolo che hanno aperto le giornate precedenti, chiuderanno la giornata, e dopo il saluto dirò due cose sul coordinamento nazionale.

PAOLO AGOSTINI, Trento

È il momento dei ringraziamenti, è un momento un po’ difficile perché si rischia di fare della demagogia e sconfinare un po’ nel patetico. Però volevo ringraziare innanzitutto voi che ci avete regalato delle emozioni, non forti, perché forse

siamo abituati a raccontarci un po' le cose, sempre sincere, perciò la spontaneità e la sincerità toccano sempre tutti quanti.

Portate i ringraziamenti a quelli che non ci sono. Io volevo anche scusarmi un po' con voi, magari per il nostro pressapochismo qua sul palco, però noi non siamo professionisti. Io non sono Paolo, lei non è Rosa, lui non è Salvatore... siamo una piccola rappresentanza degli utenti, famigliari, qualcuno ci ha chiamato esperti però non siamo dei professionisti e vi ringraziamo per la vostra tolleranza. Ci siamo messi in gioco con quello che sapevamo dare. E perciò vi ringraziamo, dovette prenderci così come siamo.

ROSA VALER, Trento

Volevo dire due parole anch'io. Volevo ringraziare i presenti per le grandi emozioni che avete regalato, per aver sopportato i miei sbagli e le mie gaffe. Volevo ringraziare tutte le persone che hanno lavorato per la riuscita di questo convegno, i ragazzi che sono fuori, le ragazze della segreteria, Luca, tutti, perché tutti i nomi non li ricordo. Volevo dire anche un grazie alle due persone che hanno parlato stamattina: alla signora di Bolzano, non ricordo il suo nome, mi scusi, ma la ringrazio perché ha detto delle cose veramente belle e speriamo che si avverino. La stessa cosa vale anche per il signore della Cina, il signor Luigi, perché ha detto delle cose molto profonde che mi hanno toccato e lo ringrazio vivamente. Volevo anche ricordare che a gennaio ci saranno due giornate a Bologna per il coordinamento nazionale delle Parole ritrovate. E poi volevo dire grazie ai miei due amici che mi sono stati vicini: sono stati grandi e mi hanno aiutato a portare avanti questa giornata. Grazie per tutto, buon ritorno a casa a tutti.

SALVATORE BIONDO, Trento

Io saluto tutti, un arrivederci a tutti quanti. È stata la prima volta che ho partecipato a questo convegno. Grazie a tutti.

ROBERTO CUNI, Trento

Ho il compito di dare brevemente due informazioni sul possibile futuro. Il coordinamento delle Parole ritrovate l'altro giorno si è incontrato per vedere un po' cosa prospettare per il futuro. A gennaio ci sarà il coordinamento che deciderà cosa faremo nel 2008, anche in relazione ai viaggi.

Le ipotesi sono queste, poi il 26 e il 27 gennaio a Bologna concretizzeremo la scelta. C'è qualcuno nel movimento che sull'onda dell'esperienza di Pechino pensa che il confronto sia sempre più su terreni internazionali: quindi ci sono alcune ipotesi sull'Africa e sull'India, magari in cooperazione con altre attività già presenti, con progetti di solidarietà in quei paesi. Altri amici di Parole ritrovate pensano invece ad un viaggio più italiano. Su questo ci confronteremo a gennaio e credo che

qualunque sarà la scelta, cercheremo di farla risultare il più positiva e partecipata possibile. Penso che il viaggio abbia mostrato tutte le sue bellezze, quindi immagino che quelle persone che non hanno potuto esserci, avranno occasioni in questi itinerari nuovi che magari saranno solo nazionali. Poi l'amica di Bolzano ci ha ricordato che c'è anche un'Europa più vicina a noi geograficamente, che potrebbe anche quella essere un terreno di confronto. Io vi saluto. L'appuntamento è ovviamente per ottobre dell'anno prossimo alle Parole ritrovate.

PAOLO AGOSTINI, *Trento*

Ho dimenticato una piccola cosa, cioè di salutare e chiedere di portare i nostri saluti a tutti quegli utenti che non hanno potuto essere qui, e in particolar modo mi riferisco a quelli ricoverati nei vari reparti. Li conosco da poco, ma sono persone magnifiche e mi sarebbe piaciuto vederli qui. Salutatemeli.