

GUARIRE E' METTERE I PIEDI NEL MONDO

A molte persone che stanno vivendo momenti di grandi difficoltà la guarigione potrebbe apparire qualcosa di impossibile, alcuni nutrono ancora molti dubbi sul parlare di guarigione; noi crediamo invece che si debba immaginare ciò che vorremmo, che si debbano fissare obiettivi a breve, medio e lungo termine, che la guarigione dovrebbe essere l'orizzonte verso cui muoversi, proprio come l'utopia.

Tuttavia la realtà è mutevole e sfuggente. Ogni caso fa storia a sé, ogni situazione è differente e le esigenze sono tante e di tutti i tipi. Ecco la difficoltà fondamentale: la salute mentale è un fatto puramente soggettivo. Non esistono due persone uguali, non esistono due casi uguali, due ricette uguali. Ecco perché si parla di "servizio tagliato su misura".

Ma cos'è la guarigione? Esistono persone guarite? Nelle cartelle cliniche è mai stata scritta questa parola: guarito/a?

Il Gruppo Recovery è giunto alla conclusione che si arriva alla guarigione attraverso tappe diverse: assistenza nella crisi, farmaco, volontà della persona che sta male di risolvere il problema, capacità della persona che sta male di riconoscere il problema, ricostruzione o potenziamento della rete sociale, imparare a "stare nel mondo".

Per molti "stare nel mondo" significa conformarsi o omologarsi, ma tutti dovremmo accettare il fatto che "stare nel mondo" non significa propriamente questo, significa invece iniziare a capire l'altro, gli altri punti di vista, saper mediare tra ciò che è e ciò che vorremmo.

Siamo consapevoli che si tratta di un processo di maturazione che fatica a fare anche una persona che non ha avuto una psicosi o una depressione, ma è l'unico processo evolutivo possibile non solo per le questioni della salute mentale. Il mondo è luogo complesso, confuso, competitivo e dobbiamo imparare a vivere e sopravvivere in un simile contesto. Ecco cos'è "stare nel mondo", cos'è guarire.

Quando per la prima volta si presenta una crisi ci troviamo improvvisamente soli, è come vedersi crollare il mondo addosso e spesso non siamo noi ad accorgercene per primi, spesso sono i nostri parenti, amici o colleghi di lavoro ad accorgersi che qualcosa non va.

La crisi è come una disgregazione dell'io, non siamo più in sintonia con il mondo, quello che vediamo e viviamo non trova riscontro con la realtà. Siamo fragili, indifesi, storditi da ciò che ci sta accadendo. La rete sociale comincia ad allentarsi più o meno lentamente mentre tutto attorno il mondo continua a correre inarrestabile.

Verso dove non è dato a sapersi.

Il lavoro, se c'è, si allontana più o meno improvvisamente. Il cibo cambia sapore, come le relazioni, la televisione, i giornali. La crisi è una rivoluzione.

Ecco che la presenza di un servizio di salute mentale efficiente risulta di vitale importanza soprattutto nel momento di crisi. Come risulta necessaria soprattutto nella fase acuta la terapia farmacologica.

La crisi può essere provocata da un trauma, da un lutto o da un repentino cambiamento ma come è stato detto durante un incontro del Gruppo Recovery in un Centro di Salute Mentale, la crisi è soprattutto un segnale. E' un segnale che ci indica che la strada fin qui intrapresa ci ha condotto verso grandi difficoltà, che le nostre azioni, i nostri pensieri e le nostre convinzioni andrebbero rivisti. Ecco che durante gli incontri del Gruppo Recovery è emersa tra le persone che frequentano i

Centri l'esigenza di incontrare persone e operatori che abbiano un'importante esperienza di vita, che siano prima di tutto uomini capaci di ascoltare e dare risposte. E' stato detto provocatoriamente che nei Centri ci vorrebbero anche degli sciamani, persone in grado di dare non solo risposte tecniche o farmacologiche, ma anche risposte filosofiche e spirituali.

Perché la ricostruzione del sé può avvenire soprattutto attraverso un dialogo sincero tra la persona che soffre e chi vuole aiutarla.

Certo, come abbiamo già detto, ogni persona ha la sua storia, le sue esigenze, i suoi sogni e le sue speranze. Ogni persona ha capacità e conoscenze diverse, si trova in stadi diversi. Tuttavia c'è un filo comune tra le innumerevoli testimonianze che abbiamo ascoltato durante i quattro incontri: il bisogno di umanità. Umanità che si traduce nell'ascolto, nella fiducia, nella condivisione, nell'apertura mentale, nella pazienza e molto altro.

Emerge quindi chiaramente, in un percorso di ripresa e di guarigione, la necessità di incontrare un servizio accogliente, non istituzionale, multidisciplinare e flessibile.

Durante i quattro incontri il Gruppo Recovery ha presentato otto punti della "Carta dei Servizi Orientati alla Guarigione". Lungi dal voler essere un documento scientifico e definitivo, la Carta rappresenta uno spunto di riflessione certamente valido per valutare quanto un servizio sta facendo per guidare le persone e la popolazione verso una migliore salute mentale.

Gli otto punti della Carta discussi nei Centri di Salute Mentale di Trieste sono riassumibili in "servizi centrati sulla persona", l'importanza degli spazi, lo stigma e l'oppressione interiore, il supporto alla pari. Altri punti sono "i farmaci", l'"inserimento lavorativo e l'inclusione sociale", rete sociale e persone significative e per concludere "la formazione per tutti".

A questi otto argomenti va aggiunta l'importanza dell'associazionismo, dell'advocacy e dei comitati etici.

Dire che un punto è più importante di un altro in un processo di guarigione/recovery sarebbe una grande bugia. Un servizio che non considera l'individuo e le sue esigenze, un servizio che non è in grado di progettare percorsi terapeutici sulla base della soggettività della persona non è un servizio efficiente. Un servizio efficiente ma che ospita le persone in spazi indecorosi non sarà mai in grado di fornire risposte adeguate.

Allo stesso modo, fino a quando le persone verranno etichettate sulla base di pregiudizi, le loro possibilità di risolvere i problemi saranno fortemente menomate.

Le persone hanno bisogno e il diritto di avere speranza. Ecco che il supporto alla pari diventa così uno strumento essenziale. Persone che sono riuscite a risolvere i loro problemi e che conoscono la sofferenza del disagio mentale possono essere di grande aiuto per coloro che stanno ancora attraversando la sofferenza della malattia.

Il farmaco, che è stato un argomento molto controverso, è anch'esso uno strumento necessario, ma non si può pensare che sia la panacea.

Il lavoro è importantissimo per restituire non solo un ruolo sociale alla persona o un guadagno che è l'unico strumento di sopravvivenza in questa società. Il lavoro è sentirsi parte di un progetto e di un processo produttivo, è essere attivi, potersi esprimere.

La rete sociale, è stato detto, siamo noi. Una persona in crisi, quando viene in contatto con un Servizio, si presenta con la rete sociale completamente sfaldata. Ecco che diventa necessario per la

persona avere a disposizione degli strumenti per ricostruirsi una rete. E' a questo punto che il ruolo dell'associazionismo diventa fondamentale. Non si può immaginare che una persona possa emanciparsi frequentando unicamente un Centro di Salute Mentale come non si può immaginare che una persona, dopo una crisi, abbia gli stessi ritmi della cosiddetta normalità. Associazioni frequentate da persone sensibili alle tematiche della salute mentale hanno anch'esse un ruolo di vitale importanza nei percorsi di salute. La possibilità di fare sport, musica, scrivere, viaggiare, rimettere i piedi nel mondo è assolutamente necessaria.

Altrettanto importante è la formazione. Sarebbe di grande aiuto la possibilità per le persone che hanno problemi di salute mentale poter partecipare a corsi di formazione per meglio capire il contesto in cui si trovano, per meglio capire cosa possono fare per superare le difficoltà e per poi essere in grado di trasferire le loro conoscenze derivate dall'esperienza a persone che si trovano ancora a dover affrontare problemi importanti. Utile sarebbe anche per gli operatori ascoltare le testimonianze di chi ha superato i problemi e che potrebbe aiutarli a vedere possibili scenari che altrimenti non avrebbero modo di vedere.

Da questa analisi deriva il fatto che c'è una profonda interconnessione tra tutti i punti della Carta. Tutti i punti sono importanti in diverse fasi del processo terapeutico, ognuno di questi punti, se realizzato pienamente, potrebbe rappresentare un momento di svolta nella ripresa e, perché no, nella guarigione.

Siamo consapevoli che la parola "guarigione" non dovrebbe essere spesa per generare facili illusioni ma, come già detto in apertura, crediamo che tale parola non debba essere un tabù. Pensiamo che debba invece essere uno stimolo a fare di più, fare meglio, impegnarci tutti (chi cura e chi è in cura) a lavorare assiduamente per raggiungere, obiettivo dopo obiettivo, uno standard di vita dignitoso.

Questo mondo è in crisi, sempre più persone assumono psicofarmaci che vengono prescritti non solo dai servizi di salute mentale, ma anche dai medici di base. Viviamo un'epoca di forte disagio materiale e psicologico. Non sta a noi analizzare quali sono le cause che ci hanno portato in questa situazione, certo è che se non faremo tutti uno sforzo per crescere e migliorare anziché semplicemente tirare a campare la società tutta si accartoccherà su se stessa e si trascinerà via anche quanto di buono è stato fatto nell'ambito della salute mentale.

Ecco che crediamo sia utile rilanciare e ridare dignità alla speranza, senza semplificazioni, non senza mettere in chiaro che i problemi si possono sì risolvere ma che saranno necessarie volontà e determinazione. Sarà anche essenziale la consapevolezza che, assieme ai medici e agli operatori, siamo in lotta con la nostra malattia e che non vinceremo senza fatica o senza l'umiltà di essere sempre pronti a metterci in discussione in nome del benessere nostro e delle persone che ci stanno intorno.

Federico Scarpa e il gruppo "Ricerca Recovery", maggio 2013

IL GRUPPO RICERCA RECOVERY

Il gruppo "Ricerca Recovery" nasce in seno al Dipartimento di Salute Mentale di Trieste come laboratorio di ricerca sul servizio orientato alla guarigione. E' un gruppo misto composto da nove tra operatori e utenti della salute mentale.

Il gruppo ha approfondito la bozza "Per una carta dei servizi orientati alla recovery/guarigione" disponibile su www.forumsalutementale.it. Tale bozza è frutto di un lavoro collettivo di confronto avvenuto all'interno dei servizi di salute mentale triestini e con la collaborazione di gruppi di

partecipazione quali Articolo 32, Club Zyp e Polisportiva Fuoric'entro. Tale lavoro ha visto all'opera persone con problemi di salute mentale, operatori, familiari e volontari.

Da tale approfondimento è nata l'idea di presentare e discutere la Carta nei Centri di Salute Mentale (CSM) della città. Il gruppo ha progettato e programmato gli incontri; la docenza e il ruolo di facilitatori dei focus group è stato svolto da utenti ed ex utenti dei servizi che hanno fatto un percorso di recovery.

METODOLOGIA

Ad ogni CSM è stata inviata una bozza della proposta formativa e, successivamente, è stato presentato il programma nell'incontro del Comitato Tecnico Consultivo dei dirigenti. E' seguito un incontro in ciascun CSM in cui sono stati comunicati i contenuti e i dettagli della giornata formativa agli operatori. Sono stati identificati i referenti e i tutor (tutti utenti dei servizi) ed è stata fissata la data della giornata.

Le quattro giornate nei CSM (Barcola, Gambini, Domio e Maddalena) sono state divise in tre parti: nella prima si è discusso dei 10 punti della Carta, sono stati introdotti i concetti di recovery ed empowerment.

Nella seconda parte si è utilizzato il metodo del focus group, in ogni Centro sono stati creati 4 gruppi misti composti da un numero di persone che varia da quattro a dieci e un utente dei servizi come moderatore. Nel focus group veniva approfondito un punto della Carta e i partecipanti venivano stimolati con domande tipo: "come dovrebbe essere un servizio orientato alla guarigione?" oppure "cosa dovresti fare per aiutare il servizio ad aiutarti?".

Nella terza parte ogni facilitatore riportava i risultati delle discussioni emerse.

Hanno preso parte alle giornate formative circa 100 persone, di cui 60 fruitori dei servizi, 5 medici, 3 psicologi, 2 assistenti sociali, 2 tecnici della riabilitazione, 10 infermieri, un genitore.