

LAVORARE PER GUARIRE

DA VITTIMA A VINCITORE

GUIDA AL BENESSERE MENTALE

DI

RON COLEMAN, PAUL BAKER E KAREN TAYLOR

STRUMENTO DI PROGRAMMAZIONE PERSONALE



IL CASELLO

MAGEMA EDIZIONI & COOPERATIVA SOCIALE "IL CASELLO"
CARCARE

3

elle
ere
nza

Titolo originale

Working to recovery, a guide to mental wellness.

From victim to victor. Personal planning tool.

Handsell Publishing, Gloucester, 2000

copyright © 2004 Ron Coleman, Paul Baker & Karen Taylor

Prima edizione italiana: 2004

Traduzione di Angelo Arecco

In copertina

immagini elaborate al computer da Elisabetta Berta

Codice ISBN n. 88-89169-02-8

Iva assolta dall'editore art. 74 D.P.R. 633/72 e D.M. 09/04/'93 n. 2283

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a norma delle convenzioni internazionali. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altri senza l'autorizzazione scritta dell'Editore o della Coop. Sociale "Il Casello".

INDICE

7. Prefazione
9. Presentazione dell'edizione italiana
13. Nota del traduttore
15. Introduzione
19. Glossario dei termini usati nel manuale
25. Prima parte: Lavorare insieme
33. Seconda parte: Cosa significa per me guarire
43. Terza parte: Me stesso
47. Quarta parte: I miei bisogni
59. Quinta parte: Le mie forze
63. Sesta parte: La mia esperienza con i servizi di salute mentale
71. Settima parte: Le mie medicine e gli altri tipi di terapia
77. Ottava parte: I miei progetti di cambiamento
81. Nona parte: Il mio piano di sviluppo personale
85. Decima parte: Le mie priorità per i prossimi 3, 6 e 9 mesi
91. Come affrontare i problemi di salute mentale in pillole
93. Memorandum d'intesa
99. Scheda di valutazione

PREFAZIONE

*"Se cerchi risposte non chiedere all'uomo istruito,
ma all'uomo con esperienza" (proverbio cinese)*

Questo libro molto originale nasce dall'esperienza di Ron Coleman, che per tredici anni ha avuto a che fare col sistema psichiatrico inglese, con la diagnosi di gravi problemi mentali. Ron ha scritto questo libro in collaborazione con Karen Taylor (Infermiera Psichiatrica) e Paul Baker (Consulente per lo Sviluppo di Comunità) per analizzare come è stato capace di raggiungere la completa guarigione nonostante tutti i fattori negativi accumulatisi contro di lui.

Col termine di "guarigione completa" intendiamo dire che Ron, pur avendo sperimentato per molti anni gravi disturbi emotivi che gli avevano impedito di lavorare e addirittura di essere minimamente efficiente, è stato in grado di riprendere il controllo della propria vita. Si è trattato di un processo che ha trasformato la vita di Ron dal ruolo di "vittima", che viveva in modo frammentato essendo costantemente ospedalizzato e curato con pesanti dosi di psicofarmaci, al ruolo di "vincitore". Egli ha trovato il modo di sensibilizzare le persone che lo circondavano con un effetto talmente costruttivo che il tempo trascorso dal momento in cui decise di guarire al momento in cui egli stesso poté dirsi effettivamente guarito, fu sorprendentemente breve.

Alla fine, Ron uscì completamente dal suo status psichiatrico. Ciò fa parte definitivamente del passato. Non è stato per nulla un viaggio facile, ma ne valeva la pena. Oggi Ron non si considera più malato di mente, non assume più terapie e non riceve alcun altro tipo di cura.

Sebbene Ron oda ancora le voci, non considera più questa cosa come un problema, ed ha trovato i propri metodi per affrontare gli altri "sintomi" che inizialmente l'avevano indotto a cercare aiuto. Tuttavia, quello che la sua esperienza gli ha lasciato è come una cicatrice da rimarginare; la consapevolezza che quei tredici anni dentro e fuori il sistema psichiatrico, forse non avrebbe dovuto trascorrerli affatto!

Nella veste di una persona che ha avuto il privilegio di essere vicino a Ron in quel periodo, due cose mi hanno particolarmente colpito della sua esperienza: innanzitutto il fatto che Ron una volta presa la decisione di lavorare per guarire si è rifiutato di cedere di fronte alla sua malattia e in secondo luogo che ha sempre chiesto alle persone che lo circondavano di essere parte del suo processo di guarigione. In un certo senso, siamo tutti "guariti" insieme a lui.

Questa non è solo la storia fortunata di Ron, il suo viaggio ha anche ripristinato la fiducia e la reciproca convinzione di operatori e amici che hanno preso parte alla sua guarigione. Ci ha chiesto di fare del nostro meglio, e lui ha fatto lo stesso con noi. Quello che ho tratto da questa esperienza è che guarire, sotto molti aspetti, è un'esperienza sia individuale che collettiva.

Quando è arrivata la guarigione, sembrava un fatto talmente insolito che i professionisti della salute mentale e gli altri utenti del servizio di salute mentale amici di Ron non sapevano come reagire. Erano apertamente scettici e dubbiosi, pensando che fosse frutto di una diagnosi sbagliata o che sarebbe presto ricaduto nella malattia. La guarigione dalla malattia apparve a qualcuno come uno sviluppo dagli aspetti minacciosi. Nella più rosea delle ipotesi, la guarigione fu considerata atipica e un caso strano, forse inspiegabile, anziché qualcosa da cui trarre insegnamento. Ron soffriva molto sia per la perdita di tredici anni della sua vita sia per la reazione ambivalente alla sua guarigione. Così, negli ultimi otto anni ha dedicato molte delle sue riflessioni a ciò che lo ha effettivamente messo in grado di guarire.

In questo libro, il terzo di una serie di manuali per guarire, diamo uno sguardo alle lezioni che abbiamo imparato dal processo della guarigione. Le abbiamo trasformate in una guida pratica, per consentire a chiunque decidesse di intraprendere questo cammino di trarre giovamento dall'esperienza di Ron e delle molte altre persone con cui abbiamo discusso delle loro guarigioni. Questo libro non vuol essere "la" risposta, è invece uno strumento per il vostro viaggio verso la guarigione.

Paul Baker, marzo 2000

PRESENTAZIONE DELL'EDIZIONE ITALIANA

Credo sia utile avvertire per tempo il lettore: questo manuale è pieno di "domande irritanti"¹ a cui ognuno può provare a rispondere solo se ha voglia di mettere tra parentesi le facili (pseudo)certezze legate alle etichette "operatore" e "paziente" e cerca di guardare le cose partendo dalla propria umanità².

Se non siete troppo giovani e un po' di anni fa avevate letto "Lettera a una professoressa" e quel libretto vi aveva fatto venire voglia di darvi da fare, di lottare per cambiare le cose, di credere che ogni persona può avere una vita degna di essere vissuta, allora quest'altro libretto vi potrebbe fare lo stesso effetto ricordandovi che i problemi degli altri sono uguali ai vostri e che "sortirne tutti insieme è la politica e sortirne da soli è l'avarizia".³

La lettura di queste pagine potrebbe inoltre farvi venire il dubbio che "non esistono pazienti senza speranza ma solo operatori impotenti"⁴ e la cosa potrebbe darvi coraggio e/o farvi incazzare (specie se siete un paziente) o farvi sentire in colpa (specie se siete un operatore⁵).

¹ Mi sono tornate in mente le prime righe di *Psichiatria e antipsichiatria* di David Cooper (Armando, Roma, 1969): "Chiunque lavori nel campo della psichiatria, e non voglia permettere che la consapevolezza critica della propria attività venga offuscata o intralciata dal processo di istituzionalizzazione dell'addestramento scolastico e dell'indottrinamento quotidiano nella clinica universitaria o nell'ospedale psichiatrico, deve porsi un certo numero di domande irritanti... Le domande riguardano sia le basi teoretiche in quanto tali del suo lavoro, che le stesse operazioni quotidiane, gesti, azioni, affermazioni nel rapporto concreto con le altre persone."

² Perché "Qua nessuno c'ha il libretto di istruzioni" (Luciano Ligabue, *Almeno Credo* dall'album Miss Mondo, 1999) e probabilmente "Non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi" (Antoine de Saint-Exupéry, *Il piccolo principe*, Bompiani, Milano, 1983)

³ Scuola di Barbiana, *Lettera a una professoressa*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze, 1971.

⁴ Mark Spivak, Introduzione alla riabilitazione sociale: teoria, tecnologia e metodi di intervento, *Rivista Sperimentale di Freniatria*, CXI, 1987.

⁵ D'altronde "Il primo dovere di un medico è chiedere perdono" (come viene ricordato in sogno al vecchio medico nel film *Il posto delle fragole* di Ingmar Bergman).

Il messaggio di Ron, Paul e Karen mi ha ricordato l'approccio di Donald Winnicott nei confronti dei genitori e la sua ferma convinzione che tutte le madri possono essere "sufficientemente buone", che esse "hanno molto da insegnarci" e che "dottori e infermiere devono ammettere di essere esperti in un solo campo".⁶ Gli Autori di questo manuale sembrano in qualche modo far riferimento a questa impostazione quando affermano che gli operatori sono gli "esperti per professione" e che un percorso terapeutico esige la collaborazione degli "esperti per esperienza".

Spero che questo libro contribuisca un poco alla crescita in Italia di quella cultura del "fare insieme" di utenti, famigliari, operatori, amministratori locali e cittadini, che provano a portare avanti senza troppo clamore politiche di salute mentale e percorsi di riacquisizione dei diritti di cittadinanza delle persone sofferenti e processi di empowerment di tutti i soggetti coinvolti.

Spero anche che queste pagine servano a contrastare la "pericolosa convinzione che la psichiatria sia un insieme di tecniche terapeutiche da apprendere per poter scegliere quella che convince di più"; da questa idea ne consegue che, di fatto, la principale caratteristica della terapia e della riabilitazione psichiatrica è quella di essere un "intrattenimento" del malato "con i farmaci, con i colloqui psicoterapeutici, con attività ricreative, ergoterapiche o creative somministrate con notevole grado di casualità e di assenza di valutazione: dentro ambulatori, dentro day-hospital e, financo, dentro la sua stessa famiglia".⁷

⁶ Donald Winnicott, *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Armando, Roma, 1968.

⁷ Benedetto Saraceno da molti anni suggerisce percorsi di ricerca per "conoscere quali relazioni legano i trattamenti e gli esiti" e sostiene che "i singoli trattamenti non sono specialmente influenti sulla evoluzione delle malattie, mentre, invece, le azioni che attornano i trattamenti (i contesti ove il trattamento si dà, le motivazioni e le aspettative di chi il trattamento offre, i 'modi' affettivi e materiali che costituiscono l'assistenza, la continuità e pervicacia con cui si costruiscono proposte di vita per il paziente) sono elementi assai più decisivi per l'evoluzione del paziente" (Benedetto Saraceno, *La fine dell'intrattenimento*, ETAS libri, Milano, 1995).

scio
ma
nte
i e
".⁶
far
gli
orso

a in
liari,
tare
si di
ti e

e la
iche
ince
pale
la di
oqui
ative
a di
anco,

1968.
oscere
amenti
ece, le
zioni e
li che
oposte
ziente"

"Lavorare per guarire" ribadisce con forza alcuni dei principi di base della cultura dell'auto-mutuo-aiuto e cioè che "ogni persona non è solo portatrice di problemi ma anche di risorse", che si può "dare valore e significato alla soggettività di ciascuno" e quindi che anche "il disagio psichico e la malattia mentale possono trovare posto e dignità nel quotidiano di tutti noi" e che è possibile costruire "una comunità in cui ciascuno sia un poco responsabile per tutti"⁸.

Forse sono sogni, ma concordo con chi dice che "quando smetti di sperare inizi un po' a morire"⁹, magari "lentamente" come "chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante".¹⁰

La vita ha un valore solo se "si attende l'inaspettato" mi ricordava un'amica in questi giorni in una cartolina spedita da Assisi.

Marcello Macario, agosto 2004

⁸ Citazioni tratte da documentazione disponibile sul sito del Network "Le Parole Ritrovate" www.leparoleritrovate.org

⁹ Luciano Ligabue, *Almeno Credo* dall'album Miss Mondo, 1999

¹⁰ Pablo Neruda, citazione trovata su Internet.

NOTA DEL TRADUTTORE

Sono un ospite degli Alloggi Protetti di Carcare, in provincia di Savona, dalla primavera del 1999. Ron Coleman mi definirebbe quindi un "esperto per esperienza". Dal 2001 ho una borsa lavoro come traduttore in e dall'inglese che mi deriva dall'aver lavorato in ditte operanti con l'estero, prima dell'esordio del mio malessere mentale, ossia disturbi dell'umore e depressione. Quando il dottor Marcello Macario mi chiese se me la sentivo di tradurre questo manuale ne fui così entusiasta che portai a termine il lavoro in pochi giorni.

Le cose che più mi hanno colpito del lavoro di Ron sono la sua lucidità, nonostante gli anni trascorsi all'interno dell'istituzione psichiatrica e la schiettezza con cui affronta gli argomenti del suo manuale.

Non mi è stato difficile immedesimarmi nell'esperienza dell'Autore, in quanto io stesso ho sperimentato episodi di allucinazione durante un certo periodo, fortunatamente breve, della mia vita.

Penso che quest'opera sia di grandissima utilità per tutti i pazienti e gli operatori dei servizi di salute mentale, specialmente se tra queste due categorie si riesce, come raccomanda lo stesso Ron, ad instaurare un rapporto di fiducia e stima reciproca tra persone che hanno in mente di raggiungere l'obiettivo finale del benessere mentale, e non, come purtroppo a volte accade, di rapportarci gli uni agli altri come "controparti" in un confronto sterile e fine a se stesso, se non addirittura in conflitto tra loro per una mal posta questione di "empowerment". Questo termine, che per i non addetti ai lavori nella mia traduzione diventa "conferimento di potere", forse non rende esattamente il pensiero di Ron, in quanto egli l'intende piuttosto come una "riappropriazione del potere" dal punto di vista del paziente.

Inoltre, sempre come utente del servizio, sono completamente d'accordo con la tesi che la più grande resistenza nel voler guarire risiede in noi stessi, anzi aggiungerei che talvolta noi

pazienti abbiamo una tendenza a crogiolarci nel nostro status più per motivi di comodo che per reali condizioni oggettive.

E' importante da questo punto di vista la necessità di affrontare la storia della nostra vita e del nostro individuale malessere psichico per analizzarne le cause, come abbiamo reagito o come avremmo potuto reagire in altre circostanze e cosa fare per riprenderci la nostra vita e stare meglio, che è lo scopo del manuale.

Angelo Arecco, luglio 2004