

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

PARTE PRIMA - LAVORARE INSIEME

Crediamo che il fattore più importante nell'aiutare le persone ad iniziare il viaggio verso la guarigione sia il valore che viene dato al coinvolgimento personale, sia della persona con problemi mentali sia della persona che vi è stata assegnata come operatore. Per spiegarlo, guardiamo l'uno all'altro prima di tutto come PERSONE, in secondo luogo come PARTNER ALLA PARI di un processo definito e in terzo luogo in funzione dell'offerta RECIPROCA di differenti esperienze di valore. Voi siete l'ESPERTO PER ESPERIENZA, e la persona con cui lavorate è l'ESPERTO PER PROFESSIONE. Questi sono principi molto importanti, ed è soltanto trasportandoli nella realtà che possiamo sperare di lavorare insieme efficacemente.

In questa parte, forniamo alcuni consigli e informazioni che possono essere d'aiuto per sviluppare una relazione di lavoro positiva e costruttiva tra voi ed il professionista della salute mentale (e naturalmente viceversa), che rispetti i principi di cui sopra. Questa relazione di lavoro vi sarà anche utile per utilizzare e compilare questo manuale. Potete scegliere di completare il manuale da soli o di coinvolgere un operatore per il compilarne alcune parti: questo spetta a voi, ed è vostro diritto di decidere cosa pensiate sia meglio per voi.

Speriamo che troviate utili i seguenti scopi:

1. RIDEFINIRE LA VOSTRA ESPERIENZA

In questo manuale ci concentriamo sul BENESSERE invece che sul malessere. Spostare l'attenzione dai vostri problemi mentali alle potenzialità di guarigione significa che l'esperienza che vi ha portato a rivolgervi ad un servizio di salute mentale può essere vista sotto una luce diversa. Questo apre la porta alla possibilità di un approccio centrato sulla persona (piuttosto che sulla

malattia), dove la vostra esperienza può essere ridefinita al di fuori dei soliti punti di riferimento della psichiatria. Invitiamo voi e il vostro operatore a considerare per prima cosa quali sono i vostri bisogni e come possono essere soddisfatti, all'interno del contesto della ripresa della vostra vita e autonomia.

2. FARE DOMANDE

Speriamo che questo libro vi sproni a porre domande sulle cure a cui siete sottoposti e come si prefiggono di aiutarvi a guarire. Speriamo anche che vi dia la fiducia necessaria per essere propositivo nella vostra relazione con i servizi che usate e a pretendere risposte alle preoccupazioni che avete sulla vostra situazione presente e futura.

3. FARE "TABULA RASA"

Capita a volte che passiamo più tempo a guardare indietro anziché avanti, dando la colpa a noi stessi o ad altri delle cose andate male nella nostra vita. Sebbene possiamo imparare dall'esperienza, è importante anche permettere a noi stessi di iniziare un nuovo cammino. Questo è il motivo per cui, in questo libro, non solo consideriamo il passato, ma ci concentriamo sul futuro. La domanda importante è cosa volete farne della vostra vita; come poter raggiungere questo scopo è il compito principale che vi aspetta.

4. PERCHÉ OCCUPARSENE?

Questo libro vi vuole incoraggiare a prendervi la responsabilità dei cambiamenti che intendete apportare alla vostra vita. La guarigione ci richiede molto duro lavoro. Non dobbiamo aspettarci che altri lo facciano per noi.

5. ONESTÀ

Per molti di noi, essere onesti su quello che ci accade non si è dimostrata sempre una buona idea. In alcuni casi questo ha portato a reazioni negative da parte degli operatori e dei servizi psichiatrici, che per tutta risposta ci hanno aumentato le terapie

o richiesto di restare ricoverati. Ciò scoraggia le persone ad essere oneste in termini di condivisione di esperienze e sensazioni.

6. IL TEMPO

Se decidete di intraprendere il viaggio verso la guarigione, dovete aspettarvi di impegnare tempo ed energie, per dare a voi stessi la migliore chance di riuscirci.

Vi sono alcune regole base per lavorare insieme. E' fondamentale, se intendete iniziare a lavorare alla vostra guarigione e a maggior ragione se volete condividere il lavoro con un'altra persona, concordare alcune regole base. Proponiamo quanto segue:

1. LA PERSONA TITOLARE DELL'ESPERIENZA POSSIEDE QUESTO MANUALE.

Se si decide che una persona pagata o un amico sia messo al corrente del contenuto del manuale, allora ciò può avvenire a patto che queste persone accettino queste regole base, di cui avete bisogno per sviluppare il vostro modo personale di fare i conti con la vostra esperienza. Qualsiasi supporto che riceverete dovrà tenere conto della vostra esperienza e delle vostre definizioni, non della persona che vi sostiene.

2. L'ESPERIENZA È REALE.

La fiducia si guadagna, non può essere data per scontata. Siamo tutti in grado di venire meno alla fiducia, e in passato l'abbiamo anche fatto, fa parte della natura umana. Ogni volta che chiediamo fiducia o la diamo, ci mettiamo del nostro. D'altra parte se veniamo meno alla fiducia, perdiamo una parte di noi stessi. Non è un problema se le nuove strategie per affrontare le situazioni richiedono tempo per funzionare. Ci sono molti modi diversi per risolvere i vostri problemi, e quello che va bene per qualcuno può non andar bene per altri. Non scoraggiatevi,

progredire è possibile e anche un successo parziale è sempre meglio di non aver provato affatto.

3. PROPRIETÀ

Il manuale resta di proprietà della persona che lo usa. È un diario personale e se condiviso con un'altra persona questa riservatezza va rispettata. Se siete un operatore o un amico o semplicemente date questo manuale a qualcuno per offrirgli un'alternativa, se quella persona sceglie di usarlo con voi, allora può essere usato su base comune, sulla quale ritrovarvi insieme e potete individuare che tipo di sostegno richiede per aiutarla a raggiungere la guarigione.

4. SVILUPPO DI UN PIANO D'AZIONE

Molti professionisti devono programmare e annotare quello che fanno per noi. Possiamo usare questo sistema nella nostra relazione di lavoro con loro. Questo piano dovrebbe essere incentrato sulle vostre esperienze e su come le considerate, e funzionare per i vostri scopi. La base di quasi tutti i piani è una forma di valutazione. Non c'è motivo per cui ciò non debba essere basato su voi stessi e sulle vostre esperienze. Alla fine di questo libro, troverete una guida che potrete usare (voi e chi vi sostiene) per il lavoro fatto con questo libro, come base per individuare il vostro piano d'azione personale.

5. MESSAGGIO IMPORTANTE

Non possiamo sottolineare abbastanza in questo libro che il lavoro è costante e duro, e all'inizio potreste riscontrare che le strategie per farcela non funzionano immediatamente.

6. VA BENE ANCHE QUANDO LE COSE NON FUNZIONANO!!

Nel lungo periodo funzioneranno, se non in maniera diretta, dando comunque energia al modo in cui vi ponete rispetto ai vostri problemi di salute mentale e a come li percepite. Da questa posizione potrete provare nuove strategie e pensare ai vostri metodi che vi permetteranno di passare da vittima a vincitore.

Ci fa sempre piacere ricevere notizie da persone che hanno usato questo manuale e c'è un modulo di valutazione alla fine del manuale per questo scopo. Se trovate il tempo per fornirci i vostri commenti ed esperienze, ciò potrà aiutarci a migliorare il libro e svilupparne altri ancora.

Sviluppo di una strategia di guarigione dai problemi di salute mentale. Tutti i problemi di salute mentale sono per certi versi forme di strategia di sopravvivenza. Uno dei principali punti di questo libro è che il disagio subito trae origine dal vissuto e spesso si riferisce a una situazione invivibile. Scoprire il significato della vostra esperienza è a suo modo un altro passo avanti verso la guarigione.

Su questo argomento, il nostro collega e amico Prof. Marius Romme scrive: "Per poter fare il salto concettuale dalla teoria professionale all'esperienza del paziente, abbiamo bisogno di un nuovo modo di pensare alle malattie mentali. Di fatto, pensare a "formazioni di reazione" e specialmente non pensare in termini di "disturbi" specificamente circoscritti, come la schizofrenia, la psicosi maniaco depressiva e il disturbo della personalità borderline. Quelle etichette fanno solo parte di una forma mentis che non ha validità scientifica. Quei concetti non hanno basi reali ma sono invece illusioni o costruzioni mentali da parte del professionista".

Quello che Marius intende dire è che le malattie mentali non sono disturbi ma reazioni piuttosto complesse (o come dice lui "formazioni di reazione") verso situazioni e interazioni sociali. Per essere più precisi, hanno queste caratteristiche:

- sono reazioni ad interazioni problematiche con altre persone,
- sono reazioni alle regole sociali, che sono difficile da accettare per l'individuo,
- sono un'espressione della difficoltà che l'individuo può avere nell'accettazione di norme e valori di certi gruppi sociali.

Pertanto, se gli strani comportamenti ed esperienze (noti anche come sintomi) non sono l'effetto di qualche disturbo individuale e misterioso, ma hanno origine in qualche modo da esperienze di vita, allora queste esperienze possono diventare comprensibili e coerenti. Se voi, come persone che hanno avuto queste esperienze, siete aiutati a capire la vostra "malattia" nel contesto del vostro vissuto, se il centro dell'attenzione siete voi come persone, anziché la malattia stessa, allora possiamo arrivare ad una nuova conclusione, vale a dire l'impatto della malattia sulla vostra capacità di affrontare la vita, che è al tempo stesso la questione e la soluzione.

Ecco perché è così importante mettere in grado l'individuo di trionfare sulla propria esperienza. A questo si può arrivare con l'accettazione dell'esperienza come parte di noi (piuttosto che un'invasione del Sè), e acquisire la comprensione del significato della vita personale. Se questo avviene, la difficile situazione in cui vi potete trovare migliorerà di conseguenza, i sintomi potranno scomparire o sarete in grado di affrontarli meglio.

Primi passi: lavorare con i professionisti Molti operatori vi avranno già coinvolto nella compilazione di schede di valutazione e di altri moduli. Se volete gestire il vostro processo di guarigione (che è il primo passo verso il conferimento di potere), potreste volervi mettere all'inizio e al centro del processo di programmazione. E' così che il programma che verrà fatto seguirà i vostri bisogni espressi e i vostri desideri, anziché incentrarsi su problemi basati sul punto di vista altrui, formati spesso senza riferimento a voi. Per ottimizzare le risorse disponibili per aiutarvi, bisogna che facciate lavorare i professionisti per voi.

E' necessario che possiate parlare alla persona con cui volete lavorare di alcune delle vostre strategie per farcela e il modo in cui volete che funzionino per sostenervi nel cammino verso la guarigione.

Se avete completato la storia della vostra vita in questo libro, potreste avere il desiderio di svelarne alcuni elementi nei colloqui con gli operatori che vi seguono. Scrivete in anticipo le cose di cui ritenete importante che altri siano a conoscenza, ed anche le condizioni a cui desiderate che vengano conosciute, cioè che le informazioni sono riservate e non possono essere trasmesse ad alcuno senza il vostro consenso.

Programmazione. Dovreste, se possibile, partecipare a una riunione di programmazione con qualcuno di cui vi fidate, e che è al corrente di quello che voi volete. Fate un piano in anticipo. Se non volete coinvolgere un amico o il partner, cercate se nella vostra zona vi sono gruppi di auto-aiuto o Associazioni di utenti. Scrivete quello che volete dai servizi di salute mentale. Non c'è bisogno di essere specifici. Portate lo scritto con voi alla riunione e siate chiari nel dire che il programma è per voi, non per rendere più facile la vita al servizio. Siate onesti; se pensate che sia importante avere un lavoro, ditelo.

Lo scopo di questo libro è necessariamente limitato. Sappiamo che ci sono altre realtà di cui tenere conto, ma non possiamo con lo spazio a disposizione. Speriamo che riusciate a vedere che c'è un processo di emancipazione di cui potete entrare a far parte e usando i principi della comprensione della vostra esperienza, sapendoli organizzare e accettare e così facendo ricominciare a vivere la vostra vita.

Buona fortuna.