

Un saggio di Izabel Marin e Silva Bon raccoglie le **testimonianze** di chi è riuscito a costruirsi una vita al di là della malattia

di Mary Barbara Tolusso

**P**uò capitare a ognuno di noi, talvolta ci sentiamo costretti a giocare in difesa, più che in attacco, perdiamo quell'appetito alla vita che dà senso alla vita stessa: un problema nel lavoro, una separazione, l'incomprensione dei figli. Stati d'animo che avvertiamo come minacciosi e minacciosi possono esserlo davvero se, ognuno a suo modo, non mettesse in atto dei meccanismi di lucida autoanalisi, il riportare le cose al proprio posto insomma, pena un collasso dell'umore, uno smarrimento del senso.

Il merito di **"Guarire si può. Persone e disturbo mentale"** (Edizioni Alphabeta, pag. 248, euro 15,00) di Izabel Marin e Silva Bon, è proprio questo approccio collettivo in una lettura di impatto trascinate ed empatico. Effetto sostenuto da un montaggio che si focalizza su quello che è il concetto teorico di recovery, ma soprattutto su ciò che la recovery fa, nella pratica del suo ingranaggio a partire dal punto di vista del soggetto che ne è protagonista.

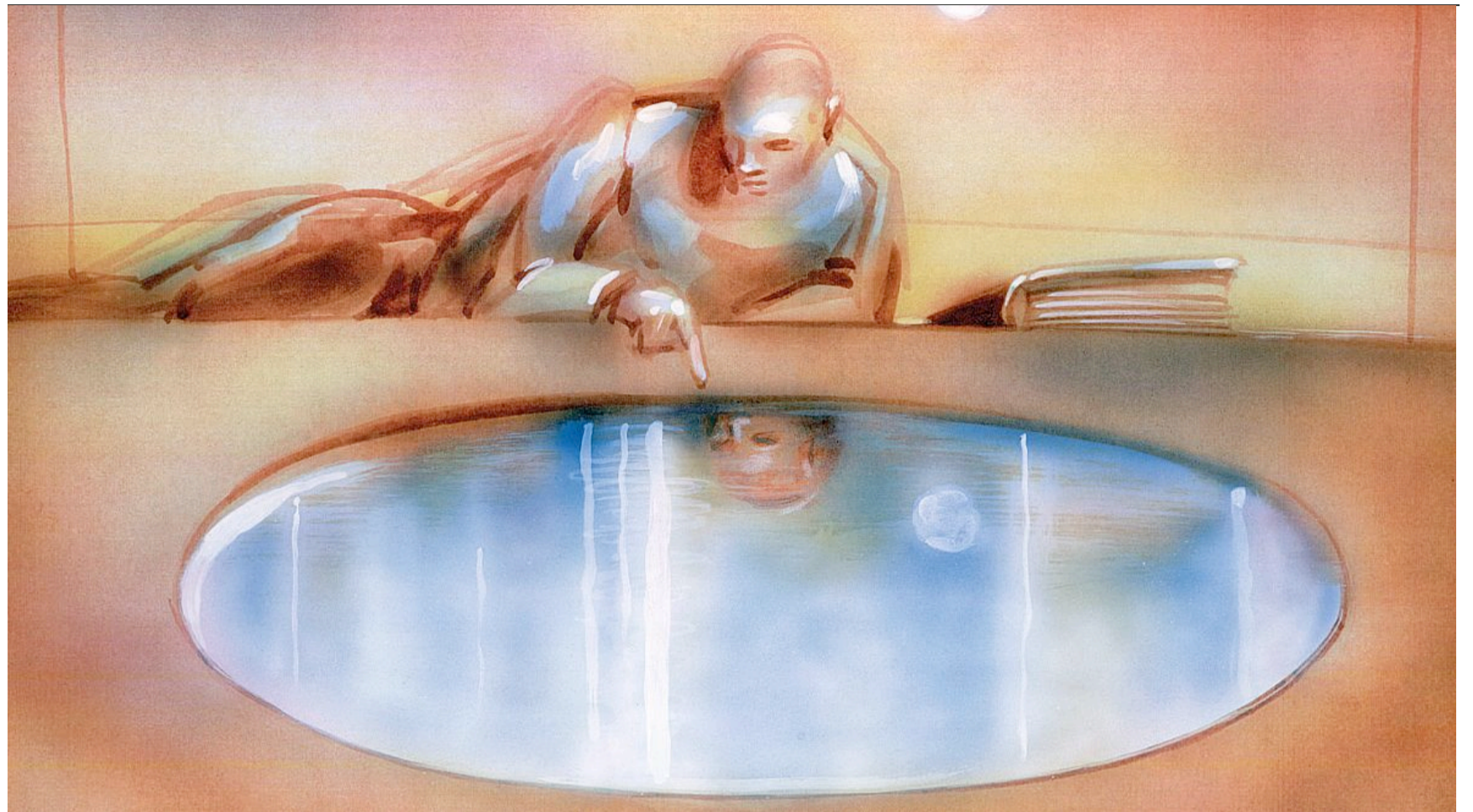
Innanzitutto chiariamo il termine. L'idea di recovery, come ben specifica Roberto Mezzina nella sua introduzione, «appare oggi centrale nel saldare le esperienze nate dalla deistituzionalizzazione della psichiatria e delle sue istituzioni, o che a esse si ispirano, con il sapere che emerge dalle esperienze delle persone, attraverso i processi di acquisizione di potere e di emancipazione».

Detto in parole povere, significa restituire all'individuo vulnerabile – toccato dal disturbo mentale – il diritto di cittadinanza: un reddito, una casa, un lavoro, una partecipazione alla vita civile e sociale. Una battaglia che affonda la propria storia nel grande lavoro di Basaglia. La parola chiave è: soggetto. È sul soggetto lavora l'idea di recovery.

Ma attenzione, non parliamo più di un individuo il cui disagio è esaminato esclusivamente dall'esterno. Così come non parliamo di un'idea di recovery che corrisponda a un significato di guarigione come comunemente lo interpreta l'ideologia medica. No. La recovery, in senso più ampio ma anche più concreto, non è in relazione a un risanamento clinico ma si collega «al viaggio compiuto da ciascuno nel costruirsi una vita al di là della malattia. Ha a che fare con la presa di coscienza di sé e dei propri problemi, ma soprattutto dei propri obiettivi di esistenza».

In fondo è un processo che osserviamo ogni giorno, anche su noi stessi, basta pensare ai propri fallimenti, senza essere necessariamente schizofrenici, per sapere che non è additando le cause fuori di noi che qualcosa inizierà a migliorare. Si chia-

## SOCIETÀ » IL LIBRO



# C'è vita oltre la follia Storie di donne e uomini che l'hanno ritrovata

### INCONTRO

#### Il giovedì la presentazione al museo Revoltella

Guarire si può. Persone e disturbo mentale" (AlphaBeta Verlag) è il libro di Izabel Marin e Silva Bon uscito nella collana 180, curata da Peppe dell'Acqua, Pier Aldo Rovatti e Nico Pitrelli. Il volume verrà presentato giovedì 14 febbraio, all'auditorium del Museo Revoltella a partire dalle 17.30.

A parlare del tema centrale del libro, la recovery appunto, ci saranno, oltre le autrici, l'assessore comunale Antonella Grim, la scrittrice e giornalista Gianna Milano, Don Mario Vatta e Nicola Pitrelli della Sissa. Modererà l'incontro Roberto Mezzina che ha anche prefato il saggio. Durante il dibattito verrà messo in luce il tema della recovery, intesa come riconquista di sé, ricostruzione delle proprie capacità di vita e di relazione sociale.

ma anche autocritica o lucida e talvolta spietata (cioè sofferente) individuazione dei nostri limiti.

E questo, in "Guarire si può", è l'aspetto più straordinario, ciò che implica la cosiddetta recovery, un'idea semplice semplice in fondo, quella di provocare e stimolare la consapevolezza di sé. Il che non significa che sia facile. Ecco perché le autrici, nella curatela di Deborah Borca, hanno ideato un percorso di competenze teoriche (quando nasce la recovery? Chi sono stati i pionieri? Quali sono i dati di



**Peppe Dell'Acqua, direttore della collana "180" in cui è uscito il libro "Guarire si può. Persone e disturbo mentale" di Izabel Marin e Silva Bon. In alto, un disegno di Todd Davidson (@Images.com/Corbis)**

ricerca internazionali?) coniugandole a un lavoro di ricerca sui processi di recovery svolti nei servizi di salute mentale di Trieste.

Sette le interviste selezionate. Chi parla sono uomini e donne che dichiarano il faticoso cammino per riconquistare se stessi. Tutte persone che in comunità sono riuscite a raggiungere una forma di controllo sui problemi che riguardano sintomi e situazioni di maggior vulnerabilità, superando al contempo quel senso di perdita del contatto con se stessi.

Per farlo hanno avuto il coraggio di guardarsi allo specchio senza vittimismo o patetiche vie di fuga.

Dice Matteo: «Non si accettano mai i propri difetti, si cerca di risolverli, di eliminarli, ma prima non li vedevo, mentre adesso quando c'è un problema con qualcuno guardo innanzitutto in cosa sono carente io, dove sbaglio, dove mi pongo male, dove parlo male, dove sento e vedo male, o dove insomma suppongo male».

Lo stimolo, a giudicare dai risultati delle interviste com-

parate, è la volontà impetuosa di vivere meglio, quell'appetito esistenziale che porta al fare, e a favore di se stessi, per guadagnare conferme e autostima. Ma nel percorso ci siamo tutti, familiari, cittadini, amici, tutti coloro che entrano in contatto con una realtà che esige una lettura non stigmatizzante, pur rendendosi conto della propria diversità: «Te ne accorgi – dice Nicola – magari non te lo fanno capire, però lo avverti nei discorsi che si fanno, in quello che succede».

Certo ogni giorno, dalla tv,

all'ufficio, all'autobus, prevalgono argomenti grondanti buoni principi, uomini assennati che smerciano meglio la loro etica, ma di fatto «nessuno te lo dice, però nessuno ti cerca più». E invece guarire si può.

Ce lo dicono Anna, Lucia, Pietro, Matteo, Paola, Luca. Ce lo dicono le buone pratiche della recovery dove gli operatori non si appiattiscono su un rapporto meramente professionale. Dove gli amici non si defilano bollando l'individuo come "matto". Dove i genitori e i familiari, grazie a un'adeguata sensibilizzazione, entrano in un'autentica confidenza e comprensione. E dove possono essere ideate e realizzate relazioni sociali, gruppi, laboratori, stimoli sostenuti dai centri di salute mentale, per poi essere proiettati altrove.

Condizioni necessarie per la riappropriazione di sé perché, come afferma Coleman, il sé non esiste senza la convalida degli altri. E la conferma da parte degli altri, non dimentichiamocene, avviene se hai una casa per ospitarli, se hai un reddito per poter uscire a cena, se hai quei mezzi basilici che ti consentono di inserirti in una rete sociale, al di là delle possibilità offerte dal volontariato.

Infine il "coming out" di Silva Bon, un piccolo pezzo di (buona) letteratura in cui si sentono e si avvertono tutta la fatica, lo strazio, i fallimenti e i rischi che conducono alla risalita, alla riacquisizione della propria identità, e dove anche se la paura è dietro l'angolo, sono parole come "pazienza", "altri", "passaggio", "quotidianità", "presente" che fanno della fragilità una forza, che determinano il cambiamento di atteggiamento verso il proprio disturbo.

Del resto lo diceva già Eraclito: "nulla resta immobile, tutto cambia". Guarire si può.