

Le tappe fondamentali verso la guarigione

RON COLEMAN

*Stepping Stones to Recovery (da: www.scottishrecovery.net)
Traduzione di Angelo Arecco*

Ogni viaggio ha un punto di partenza, e per me questo ha significato incontrare Lindsay Cooke, la mia operatrice di riferimento. Fu lei ad incoraggiarmi a partecipare al gruppo d'auto aiuto per uditori di voci a Manchester, all'inizio del 1991. Fu lei, e non io, a credere fermamente che tale frequentazione avrebbe solo potuto giovarmi. Fu lei ad essere in grado di volgere lo sguardo senza tener conto della mia pazzia di allora e scoprire le mie potenzialità latenti. Fu la sua fede in me che diede una sorta di "calcio di inizio" alla mia guarigione. E' pertanto verso di lei che sento di aver un debito enorme.

Ci sono altri ingredienti essenziali per la buona riuscita di un viaggio come quello che ho intrapreso io; uno di questi risiede nella capacità di navigare verso la destinazione che si desidera raggiungere. In questo sono stato fortunato, poiché non ho potuto contare su un solo "navigatore", bensì su molti.

In questo scritto ne menzionerò solo cinque. La prima persona è Anne Walton, anche lei come me uditrice di voci che sin dal primissimo mio incontro con il gruppo di cui lei faceva parte mi chiese se sentivo le voci, e quando le ho risposto di sì, fu lei a dirmi che erano reali. Può sembrare una cosa banale, ma quella singola frase è stata come una bussola per me, che mi ha indicato la direzione. Avevo necessità di intraprendere un viaggio e di stabilire delle solide basi per il mio processo di guarigione.

La seconda persona è un uomo, Mike Grierson. Mike fu la persona che navigò insieme a me attraverso il mio primo contatto, sia con le voci che con la società e il mondo esterno. Mi incoraggiò ad uscire e socializzare con persone completamente al di fuori del mondo psichiatrico. Mi portò anche fisicamente in posti come ad esempio un cinema o un concerto di musica classica che risvegliò in me la passione per le arti. Mike non è stato solo il mio "navigatore sociale", ma anche una delle persone che mi hanno aiutato a focalizzarmi sulle mie voci in una maniera che mi ha permesso di analizzare la mia esperienza personale.

La terza e la quarta persona sono rispettivamente Terry McLaughlin e Julie Downs. Loro due insieme furono i miei navigatori verso il ritorno alla normalità, hanno rinfocolato il mio interesse verso cose come la politica e mi hanno accolto nella loro famiglia senza alcuna riserva. E' stato con Terry che ho potuto sviluppare le prime basi del mio nuovo modo di pensare riguardo alla formazione e alla salute mentale. Adesso, con Julie come collaboratrice, sto continuando lo sviluppo di pacchetti formativi, che noi usiamo per analizzare il mondo complesso della salute mentale in generale.

La mia quinta persona è Paul Baker, un altro dei miei navigatori sulla strada verso la guarigione. Paul, il quale ha portato la rete di uditori di voci nel Regno Unito, mi ha spinto ad impegnarmi in prima persona nel coordinamento della rete; poi, quando le cose sono maturate, ha affidato proprio a me il compito di svilupparla ulteriormente. A tutti i miei navigatori, Anne, Mike, Terry, Julie e Paul, io sono debitore del mio benessere e della sanità mentale.

Ai navigatori tuttavia è necessaria una mappa o un progetto dai quali iniziare a viaggiare, e sono anche stato fortunato di avere degli ottimi "tracciatori di mappe":

Patsy Hage, Marius Romme e Sandra Escher. Non credo sinceramente che queste tre persone capiranno mai fino in fondo quello che hanno fatto. Che poteva saperne, ad esempio, Patsy Hage, un'uditrice di voce olandese, dopo aver letto il libro di Julian Jaynes, che le domande indotte in lei da questa lettura potevano un giorno riguardare tante persone? In effetti, è proprio grazie alle domande che si era posta Patsy che la rete di uditori di voci e altre reti in tutto il mondo, oltre che nella sola Olanda e Regno Unito oggi possono esistere. Sia che lo abbia voluto o no, ha un posto di primo piano nella storia del movimento degli uditori di voci.

Sandra Escher indubbiamente è la persona che ha fatto in modo che la gente comune potesse comprendere le mappe che stavano per essere tracciate. La sua capacità di fare arrivare il messaggio in un linguaggio accessibile a tutti, ha significato che il lavoro di tutto il gruppo non è rimasto confinato nel mondo accademico ma è stato utilizzato dagli uditori di voci sin dall'inizio. Sia Sandra che Patsy hanno giocato un ruolo importantissimo nella mia guarigione.

L'ultimo cosiddetto tracciato di mappe è Marius Romme. Marius, come egli stesso ammette, è uno psichiatra tradizionale, ma è senza ombra di dubbio uno dei maggiori tracciatori di mappe che ho avuto la fortuna di conoscere. Quando ascoltò la sua paziente di allora, Patsy Hage, e iniziò ad analizzare ciò che lei gli diceva, ebbene, fu allora, secondo me, che smise di essere uno psichiatra tradizionale. Quando asserì pubblicamente per la prima volta che sentire le voci è da considerarsi un'esperienza normale e che non se ne doveva avere paura, allora ha smesso definitivamente di essere uno psichiatra tradizionale. Quando proseguì il suo lavoro, nonostante i suoi stessi colleghi si prendevano gioco di lui e lo criticassero, smise di essere uno psichiatra tradizionale per diventare un eccellente psichiatra. A Patsy, Sandra, e Marius devo una sola cosa: la mia stessa vita.

Fino a qui ho indicato i nomi di nove persone che in un modo o nell'altro hanno partecipato al mio viaggio verso la guarigione ed ecco il primo trampolino di lancio per le persone che vogliono guarire.

Se dovessi nominare tutte le persone che hanno avuto una parte nella mia guarigione, l'elenco sarebbe infinito. L'altra cosa che mi preme dire a proposito di questo elenco di persone è che la maggioranza di queste non sono professionisti e/o operatori della salute mentale. Uno dei miei principi fondamentali sulla guarigione consiste nella premessa che essa non matura e non può svilupparsi in un contesto di isolamento. Né può comparire se tutte le nostre relazioni sono esclusivamente basate su un rapporto di interazione utente/professionista. La guarigione, per definizione, significa interezza e nessuno può essere completo se è isolato dalla società in cui vive e lavora.

Per molti anni ho sostenuto l'idea che non c'è nulla come la malattia mentale che mi ha aiutato a partecipare ad alcune interessanti discussioni con gli altri negli ultimi anni. Una di queste ha avuto luogo con Marius Romme. Durante questo dibattito è risultato chiaro che Marius non sosteneva la teoria della malattia di origine biologica. Quello che in realtà diceva era che la malattia poteva esprimersi come l'incapacità della persona a funzionare in ambito sociale. Questo io lo accetto, dato che significa che la guarigione non è più un regalo dei medici ma una responsabilità di noi tutti.

Questo fatto solleva la domanda se la società è pronta o meno ad assumersi qualsiasi tipo di responsabilità per la guarigione delle persone con problemi di salute mentale. La mia opinione è che le cose non stanno così, poiché nella nostra cultura sofisticata anche noi abbiamo portato la nozione di una spiegazione biologica della salute mentale. Suppongo che ciò che mi aspetto dalla società possa sembrare troppo

per molti, ma ciò deve essere considerato nel contesto di quelle società che effettivamente accettano la responsabilità verso i propri membri che impazziscono.

Ad esempio, nella Cultura Aborigena dell'Australia quando qualcuno impazzisce l'intera tribù si raduna per discutere cosa abbia fatto la stessa tribù per portare quella persona alla follia. Riuscite a immaginare che una cosa del genere possa accadere in un contesto culturale come quello delle nostre società? Io penso di no. Quando qualcuno impazzisce, nella nostra cultura, viene rinchiuso in un ospedale. Non è una riunione della comunità locale a decidere cosa ci sia di sbagliato nella comunità medesima. E' un giro di medici fatto di cosiddetti esperti che si riunisce spesso senza che l'interessato sia presente che decide cosa c'è che non va con quel paziente e come dovrà essere curato. Questo scenario, ahimè sin troppo diffuso, non prevede molte possibilità che il paziente in questione guarisca. E' un modo di rapportarsi al problema impersonale anziché focalizzato sulla persona. All'interno di questo scenario, la guarigione è oggettiva e non più soggettiva, e la persona non è più un fattore reale nel contesto del processo.

Se le persone sono i mattoni con cui è costruita la guarigione, allora la pietra angolare deve essere il sé. Io credo, e senza alcuna riserva, che il maggior ostacolo che fronteggiamo nel nostro viaggio verso la guarigione siamo proprio noi stessi. La guarigione richiede autofiducia, autostima, autoconsapevolezza ed autoaccettazione; in mancanza di queste basi non solo la guarigione diventa impossibile, ma perde qualsiasi valore.

Dobbiamo cominciare con l'aver fiducia nelle nostre personali capacità di cambiare la nostra vita; dobbiamo smetterla di aspettare che gli altri facciano di tutto per noi. Abbiamo bisogno di cominciare a fare le cose noi stessi. Dobbiamo avere la fiducia di smettere di essere malati, per poter pensare di iniziare a guarire. Dobbiamo impegnarci ad alzare il livello della nostra autostima diventando cittadini all'interno delle nostre comunità, e nonostante le comunità, se necessario. Siamo membri degni della società, stimati, e dobbiamo riconoscere il nostro valore.

Dobbiamo anche saper riconoscere le nostre colpe. Il sistema, infatti, può aver creato la nostra diagnosi, ma spesso siamo noi a rafforzare questa convinzione. Dobbiamo essere consapevoli del nostro comportamento acquisito, e questo dovrebbe entrare a far parte della nostra vita passata. E' necessario cambiare quei tipi di comportamento che ci tengono intrappolati nel nostro ruolo di pazienti. Occorre saper accettare ed essere fieri di chi e cosa siamo. Io posso sinceramente dire di chiamarmi Ron Coleman, e di essere uno psicotico ed esserne orgoglioso. Questa non è un'affermazione insolente, è uno stato di fatto.

Sono convinto che quando acquisiamo fiducia su chi e cosa siamo, allora possiamo nutrirla anche su chi e cosa possiamo diventare. Per me queste quattro "auto": autofiducia, autostima, autoconsapevolezza e autoaccettazione sono il secondo trampolino di lancio verso la guarigione.

Il terzo passo è strettamente correlato al secondo ed è radicato nel nostro modo di essere. Credo che noi stessi abbiamo un mucchio di cose da dire al riguardo. Possiamo scegliere se rimanere vittime del sistema, continuando ad autocompiangerci, restando il povero piccolo malato che ha bisogno di assistenza dei suoi operatori 24 ore su 24. Oppure possiamo scegliere una direzione diversa, smettendo di essere vittime e diventare vincitori, scegliere di smettere di compiangerci e ricominciare a vivere, scegliere di smettere di essere la povera persona malata e iniziare il nostro viaggio verso la guarigione. Questa secondo me è il

terzo trampolino di lancio. Quando ci consideravamo dei malati era facile lasciare le nostre scelte agli altri. Il cammino verso la guarigione però richiede non soltanto di fare le nostre scelte da soli, ma anche assumerci la nostra responsabilità di tali scelte, giuste o sbagliate che siano. Scegliendo di fare una cosa o un'altra, faremo inevitabilmente degli sbagli e magari potremo avere una ricaduta. Perché è l'opzione più facile pensare di tornare di corsa verso il sistema psichiatrico, dopo aver commesso un errore. Anziché fare i conti con le nostre debolezze, cadiamo nella trappola di dar la colpa alla nostra storia biologica anziché alla nostra fallacità umana. Se le persone sono i blocchi di mattoni della guarigione e il sé è la pietra angolare, allora la scelta diventa la calce che tiene uniti i blocchi.

C'è ancora un trampolino di lancio nel processo della guarigione ed è il concetto di possesso. Il possesso è la chiave per guarire, dobbiamo imparare ad appropriarci della nostra esperienza, qualunque essa sia.

I medici non possono possedere la nostra esperienza, gli psicologi nemmeno, e nemmeno gli educatori, operatori, terapeuti occupazionali, psicoterapeuti, persone che ci curano e amici. Neppure il nostro compagno o compagna non può possedere la nostra esperienza. Siamo noi i titolari. Poiché è solo attraverso il possesso dell'esperienza di pazzia che possiamo possedere il bene della guarigione.

Il viaggio attraverso la pazzia è essenzialmente di carattere individuale, possiamo solo dividerne una parte con altri, la maggior parte di questo viaggio è nostro e solo nostro. E' dentro noi stessi che troveremo gli strumenti, la forza e le capacità che ci servono per completare il viaggio poiché è dentro noi stessi che il viaggio stesso si svolge.

La guarigione è diventata un concetto alieno, tuttavia nulla di cui ho parlato finora ha a che vedere con l'astronautica, ma piuttosto si basa sul senso comune, non c'è proprio nulla di nuovo. E' semplicemente una sottolineatura di una visione olistica della vita. Dobbiamo capire che noi, talvolta, tutti noi rendiamo le cose più difficili di come sono in realtà. E' come se avessimo bisogno di considerare la vita una questione estremamente complicata, come appunto la scienza dei razzi. Sembra che passiamo un sacco di tempo a rendere ancora più complesse le complessità della vita, attraverso l'applicazione dell'oggettività scientifica anziché l'analisi pura della nostra vita grazie al semplice meccanismo della soggettività personale. E' giunto il momento di un incontro ravvicinato con un concetto alieno: la guarigione, per l'appunto.

La guarigione è all'ordine del giorno, non la guarigione clinica o sociale, ma quella personale. La responsabilità di guarire ricade su ognuno di noi, professionisti, utenti e persone curanti, possiamo raggiungerla solo lavorando all'unisono, parlandoci e ascoltandoci a vicenda. Possiamo ottenerla solo spostando il paradigma dal riduzionismo biologico allo sviluppo societario e personale.

Il lavoro di Romme ed Escher ha iniziato questo spostamento paradigmatico, ora tocca a noi proseguire la loro opera fino a quando lo spostamento non sarà totale. Fino al momento del nostro successo le persone continueranno ad essere allontanate e segregate dalla società o perché sentono delle voci o hanno visioni o diversi convincimenti. Fino ad allora le persone continueranno ad essere curate anche contro la loro volontà e la società continuerà a temere la pazzia. La civiltà rimarrà incivile fino a quel giorno. La guarigione è il nostro comune obiettivo, è ottenibile da subito, non perdiamo nemmeno un attimo e lavoriamo insieme affinché la guarigione avvenga.