

# Il Brutto Anatroccolo



Il Brutto anatroccolo - periodico bimestrale - Proprietà: Ass. Sostegno e Zuccherò,  
Via I Maggio 7, Reggio Emilia, Tel. 0522-337727 Fax 0522-335825  
Direttore Responsabile: **Sebastiano Simonini** - Aut. Trib. RE n. 1025 del 9.1.2001  
Per qualsiasi comunicazione scrivere alla Redazione:  
Donnarumma Marco - Via Teccani 1 - RE  
oppure via e-mail [anatroccolo@gruppoaperto.org](mailto:anatroccolo@gruppoaperto.org)  
Tipografia: L'Olmo - Montecchio - RE  
Dove non indicato le fonti sono internet  
**SI RINGRAZIA LA AZIENDA U.S.L. DI REGGIO EMILIA CHE HA PERMESSO LA PUBBLICAZIONE DI QUESTO NUMERO**



Anno II - n. 2 - aprile/settembre 2002

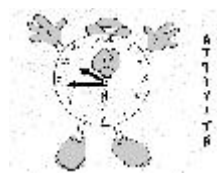
Periodico di informazione, idee, iniziative in aiuto del disagio mentale

Spedizione in A.P. art.2 - Comma 20/C - L. 662/96 Filiale di Reggio Emilia Tassa Riscossa - Taxe Perçue

**NUMERO SPECIALE DOPPIO**

Una proposta per ogni giorno della settimana: le occasioni ci sono, ma bisogna sfruttarle...

## Sostegno&Zuccherò: tante attività per aiutarsi



Spesso in convegni, riunioni, siti internet, ho letto di interessanti iniziative per coinvolgere coloro che vivono il problema del disagio mentale: attività anche finalizzate a favorire un reinserimento nella socialità e contemporaneamente la nascita di rapporti interpersonali così difficili da costruire.

E' vero che un grande problema è riuscire a "convincere" i nostri ragazzi a partecipare a queste attività. E' però anche vero che molti genitori invece di chiedere ai medici di aiutare i figli, dovrebbero chiedere aiuto per se stessi per imparare a costruire un rapporto nuovo in famiglia scoprendo magari, tra le altre cose, il modo di proporre senza accusare, senza spaventare avendo un lunga ed infinita pazienza.

Ecco allora tutte queste grandi occasioni, ecco allora la possibilità di proporre ancora qualcosa, ecco allora un modo per aiutare i vostri malati senza essere al loro "capezzale" proprio perché spesso questo è un modo che, seppur nobile negli intendimenti, peggiora le cose.

### TEMPO LIBERO

Dove, quando e chi: si svolge al Circolo Arci Gardena ogni primo giovedì del mese dalle 15:30 alle 17:30; referente è la dott.ssa Elisabetta Negri; l'attività è facilitata da 4 operatori.

Perché: è una occasione costante di incontro che può essere sfruttata liberamente, secondo le proprie disponibilità; permette una più facile socializzazione ed offre la possibilità di proporre o più semplicemente prendere parte alle iniziative che lo stesso gruppo di amici organizza. Dalle idee di questo "gruppo madre" è nata la maggior parte delle altre attività

### CUCINA

Dove, quando e chi: si svolge in ambienti presso l'area di Via Amendola anche se si prevede un trasferimento in un luogo attrezzato da una cucina più ampia; l'incontro si svolge di lunedì in dicativamente dalle 16 alle 20; referente è Loretta Morini (tel. 0522-335495) coadiuvata da 1 volontario e 1 operatore

Perché: preparare insieme una cena prevede una serie di attività quali andare a far la spesa, preparare il cibo, apparecchiare etc. che possono essere apprese e risultano utili nella vita di tutti i giorni; queste occasioni sono anche "condite" da un divertimento genuino

### CRETA

Dove, quando e chi: si svolge presso il Centro Diurno Casa dell'Arcobaleno il sabato dalle 9:30 alle 11:30; referente è Patrizia Marcuccio (tel. 0522-335259) coadiuvata da un operatore e 2 volontari

Perché: la possibilità di creare e di plasmare liberamente una forma può avere effetti particolarmente positivi oltre a permettere un eventuale recupero di abilità e facilitare la socializzazione in un ambiente organizzato secondo alcune regole. L'attività ha raggiunto un livello qualitativo anche sui risultati veramente rilevante tanto da valutare la possibilità di far proseguire questa esperienza anche favorendo inserimenti lavorativi

### AUTO AIUTO

Dove, quando e chi: presso il Circolo Arci Gardena il giovedì dalle 16 alle 18; referente è Loretta Morini (tel. 0522-335495) coadiuvata da 2 operatori

Perché: condividere problematiche e disagi creando un'atmosfera di ascolto reciproco permette di ridurre tristezza ed ansia ed anzi di trasformarle in un impulso positivo di confronto. Questa condivisione intima sempre nel rispetto dei tempi e dei modi di ciascuno determina frequentemente la nascita di rapporti di amicizia e quindi di una rete amicale che potrà permettere di far gestire autonomamente questa attività

### MUSICA

Dove, quando e chi: presso la Sala Musica del Centro Sociale; referente è Barbara Predieri (0522-335259); l'attività è condotta da un maestro di musica e 2 operatori

Perché: un modo per socializzare e conoscersi condividendo un interesse comune... e poi lo sapete la musica fa miracoli!!

### PSICOMOTRICITA'

Dove, quando e chi: si svolge presso una palestra del Comune; referente è Gloria Zannoni (0522-330156); l'attività è condotta da una psicomotricista e 3 operatori

Perché: prendere contatto attraverso il proprio corpo con le parti più intime della nostra mente, affrontandole dolcemente per vivere con più forza; aiutare chi non riesce a comunicare con le parole; non è facile spiegare cosa è la psicomotricità (ne avevamo parlato diffusamente in uno dei numeri del giornale) e quali effetti può portare, ma certamente per alcune persone può essere la "chiave di volta"; una tecnica "medica" che ci aiuta ad affrontare qualcosa che va oltre la medicina

### COMPUTER

Dove, quando e chi: presso il Centro Diurno Casa Gialla il martedì dalle 15 alle 17; referente è Luisa Zannoni coadiuvata da un volontario ed un operatore

Perché: il computer è diventato indispensabile nella vita di tutti i giorni e nel lavoro; è un elettrodomestico che apre le porte anche a nuovi modi di comunicazione (internet) che possono risultare utili a chi magari non ama tanto comunicare con i gesti, le parole, la presenza.

### VERDE

Dove quando e chi: presso il Centro Diurno Casa dell'Arcobaleno ed alcuni appartamenti protetti, il giovedì dalle 9 alle 11; referente è Barbara Predieri (0522-335259) coadiuvata da 2 operatori ed un volontario

Perché: anche qui un modo per socializzare condividendo un interesse, un modo per stare all'aria aperta, un modo per imparare una manualità che può servire sempre, un modo per essere a contatto con la natura e sperimentare la meraviglia del suo sviluppo (e poi qualche pomodoro o cipolla ci salta fuori...)

### PISCINA

Dove, quando e chi: presso le piscine comunali, il mercoledì dalle 15 alle 18; referente è Guido Zini (0522-330156) coadiuvato da un volontario e due operatori

Perché: un modo "normale" per ritrovarsi insieme alla ricerca di un benessere fisico e qualche chiacchiera (CALCIO (MASCILE) E PALLAVOLO (FEMMINILE))



Dove, quando e chi: presso un campo di calcio o la palestra comunale, il martedì dalle 15 alle 18; il referente è Rosario Giannino (0522-335495) coadiuvato da 3 operatori ed un allenatore UISP

Perché: socializzare attraverso un'attività sportiva e agonistica, favorisce il "fare gruppo" e ci aiuta a capire le nostre capacità provandoci a divertire nelle diverse partite; se si partecipa, si vince sempre, anche se si perde!

### MARIONETTE

Dove, quando e chi: in città al giovedì dalle 16 alle 18; referente è Dodi Bonini (0522-925508)

Perché: è più facile far parlare una marionetta anche se magari ci permette di raccontare la nostra storia... imparare ad esprimersi senza ansia e scherzando insieme; poi chissà... saranno famosi??

Altre attività proposte/in corso di definizione: house (attività diverse da svolgere in casa), equitazione, tennis, yoga, gruppo auto aiuto per giovani, corso inglese, gruppo uscite serali, gruppo lettura.

**Se siete interessati a aiutare operatori e volontari nello svolgimento di queste ed altre attività potete telefonare allo 0522-335825 o mandare una e-mail a [cevo@gruppoaperto.org](mailto:cevo@gruppoaperto.org). Più aiuto abbiamo meglio riusciremo ad organizzare queste attività e a coinvolgere attivamente tutti coloro che potrebbero parteciparvi. Riuscire a condividere un proprio interesse con altri e contemporaneamente aiutare non è cosa di tutti i giorni!**

## Numero speciale! due al "prezzo" di uno..

Purtroppo la nostra "ampia" mono redazione ha incontrato qualche problemino negli ultimi mesi e pertanto solo durante questo periodo estivo sono riuscito a comporre il mitico "Brutto Anatroccolo".

Per recuperare il tempo perduto (il giornale sarebbe trimestrale) ecco allora un numero doppio. Doppio nel numero di pagine e spero doppio nel vostro gradimento che comunque, mi testimoniate spesso, è già alto.

Prima di tutto novità e considerazioni sul disagio psichico: in questo numero parliamo della scelta "istituzionale" tra ricovero temporaneo e residenza, della "sfida" eterna tra cura farmacologica e cura psicosomatica; imparerete cosa sta accadendo nei tanto "avanzati" Stati Uniti, scoprirete come il profitto e la convenienza di pochi possa influire sulla salute delle persone più deboli. E poi lo spazio lettori e qualche esperienza "alternativa" che funziona per aiutare il disagio psichico. Una parte speciale del giornale riproduce integralmente un capitolo di un libro che si intitola "accettare le voci" ... non vi dico altro se non il consiglio di leggerlo attentamente. Ancora troverete finalmente descritte tutte le attività che l'Associazione Sostegno e Zuccherò, insieme alla locale AUSL, offre a coloro che soffrono di disagio psichico. Si parla anche della mancanza di volontari ed anche qui consentitemi un appello al vostro cuore: i soldi servono, ma la vostra presenza e disponibilità non vale nessuna cifra che potete offrire; regalateci un poco del vostro tempo; sarà certamente utile sia a voi che a noi (Per info telefonare alla Segreteria 0522335825 LUN MER GIO dalle 14,30 alle 17,30).

Se non vi sentite "pronti" ad aiutare leggete l'articolo sulla destra di questa pagina... Nella parte "new age" (uso apposta questo termine per fare arrabbiare gli increduli...) ricordiamo il rapporto tra Padre Pio e l'Angelo Custode, nonché due tecniche che potrebbero risultare utili per superare momenti difficili: il rebirthing e lo yoga.

Poi... eh no adesso basta leggete pigroni!!! Infine colgo l'occasione per ringraziare tutti i lettori che ci hanno scritto e per quanto possibile cercheremo di rispondere dove richiesto. Continuate a scriverci perché è il miglior complimento che ci potete fare. Buona lettura!

## Sostegno&Zuccherò News

la sede della Segreteria dell'Associazione Sostegno & Zuccherò si è definitivamente trasferita nei più ampi locali presso il Padiglione Bertolini in Via Amendola 2; il telefono 0522-335825 (con servizio fax) rimane invariato. Anche i giorni e gli orari di apertura (LUN-MER-GIO dalle 14,30 alle 17,30) non cambiano  
sono state recentemente sottoscritte le convenzioni tra AUSL, Ospedale S.Maria Nuova e Provincia di Reggio per dare definitiva attuazione alla L.68/99 sul "diritto allavoro delle persone disabili". Finalmente non ci sono più ostacoli burocratici per far rispettare alle imprese reggiane la legge  
è nato CE.LAVORO un nuovo centro integrato fra INPS e Provincia di Reggio che dovrebbe rispondere in modo più veloce e completo alle nuove esigenze dei disoccupati, lavoratori atipici e imprese. Per informazioni Assessorato al Sapere e al Lavoro (0522-459503)

il giornale cerca volontari che possano segnalare notizie di interesse sulla stampa locale o che svolgano attività di copiatura su PC di articoli o lettere. Per info 0522-335825 o [cevo@gruppoaperto.org](mailto:cevo@gruppoaperto.org)

# Più posti residenziali, meno ricoveri Ipericum, l'erba medicina

Fonte: Il Sole 24 Ore

I posti letto nelle strutture psichiatriche residenziali crescono - secondo l'ultima rilevazione del ministero della Salute, comunicata al neo-nominato Osservatorio sulla Salute mentale - dagli 11 mila del 1998 ai quasi 17 mila del 2001. Il risultato supera le previsioni di dotazione minima prevista nei Livelli essenziali di assistenza (Lea) e nel Progetto



obiettivo "Tutela della Salute mentale". Al contrario, restano stabili i posti letto nelle strutture di ricovero, passate in quattro anni dai 5.026 del 1998 ai 5.200 del 2001. Una conferma dell'abbandono della filosofia del ricovero a favore dello sviluppo dell'assistenza sul territorio. Che però non fa gioire gli esperti, attenti ora a verificare il "fattore qualità". Il territorio. Il riferimento numerico ufficiale è un posto letto ogni 10 mila abitanti secondo i Lea e due ogni 10 mila abitanti secondo il Progetto obiettivo, che tiene conto della necessità di dotazioni maggiori nelle Regioni in cui erano presenti strutture manicomiali. In sostanza, si passa da una dotazione minima indicata come necessaria di 5.700 posti letto a una di 11 mila posti letto sul territorio, abbondantemente superata in entrambi i casi dai 16.833 rilevati nel 2001, con un tasso di 2,91 per 10 mila abitanti. Le Regioni con un tasso più elevato sono Abruzzo (7,66), Molise (6,28), Basilicata (5,66), Umbria (5,17), Liguria (4,77) e Piemonte (4,44). Il tasso più basso al contrario si riscontra in Valle d'Aosta (0,66), Lazio (1,50), Campania (1,89) e Lombardia (1,94). Al contrario, hanno registrato una diminuzione Emilia Romagna (-383, con un tasso di -1,00) e Friuli Venezia Giulia (-66, con un tasso di -0,55). Ma, sottolineano gli esperti

dell'Osservatorio, il solo dato quantitativo non consente giudizi complessivamente positivi sull'offerta di residenzialità psichiatrica. Come ha dimostrato una ricerca condotta nel 2000 dall'Istituto superiore di Sanità, la funzione territoriale sembra tendere verso una nuova "istituzionalizzazione", considerate le scarse dimissioni (il 76% degli adulti che esce da una struttura vi rientra nell'arco di un anno), le contenzioni, i tassi di suicidi (40 volte maggiori che tra la popolazione "normale"). In sostanza, il rischio - e il timore - è che il territorio si possa trasformare in uno pseudo-manicomio, in cui i malati entrano in cura e non escono più, mentre il suo ruolo dovrebbe essere quello di facilitare l'assistenza dei malati vicino - e a supporto - alle famiglie. E nelle strutture residenziali c'è anche il problema del personale da risolvere a stretto giro: il 27% dei responsabili, infatti, non ha in realtà ancora una qualifica ben definita. Gli ospedali. Al di là del territorio, l'analisi del ministero fornisce poi i dati sui posti letto ospedalieri psichiatrici pubblici (servizi psichiatrici di diagnosi e cura, day hospital e clinici universitarie). Sono in tutto 5.200, con un tasso per 10 mila abitanti di 0,90 posti letto. Le Regioni più dotate sono la Valle d'Aosta (1,91), il Veneto (1,74) e il Friuli Venezia Giulia (1,69). Il tasso più basso è in Umbria (0,39), Lazio (0,53), Sardegna (0,60) e Campania (0,64). Rispetto al 1998, nel 2001 si registra un sostanziale stallo, con soli 74 posti letto in più (0,003 posti letto ogni 10 mila abitanti). L'offerta di posti letto ospedalieri si avvicina - ne mancano solo 500 - allo standard previsto dal Progetto obiettivo e dai Lea (uno ogni 10 mila abitanti) e le Regioni in linea sono Valle d'Aosta, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Liguria, Marche, Abruzzo e Molise, con un propensione maggiore al ricovero al Nord rispetto al Sud. Ma nel mirino dell'Osservatorio anche in questo caso non sono tanto i numeri, quanto la qualità. E le verifiche per ricoveri e territorio, giurano gli esperti, rappresentano ormai una priorità assoluta. a cura di Chiara Bannella Paolo Del Bufalo

L'iperico come medicina

Nel suo libro *The Healing Power of Herbs*, il dottor Michaci T. Murray afferma: L'erba di san Giovanni ha una lunga tradizione nell'uso popolare: Ippocrate [il padre della medicina], Dioscoride, il più rinomato medico dell'antica Grecia, e Plineo il Vecchio [nell'antica Roma] la impiegavano per curare molte malattie. Il nome latino *Hypericum perforatum* deriva dal greco e significa "contro i fantasmi": questo perché si credeva che l'erba respingesse gli spiriti maligni, i quali non potevano sopportarne l'odore. Difatti un altro appellativo popolare dell'iperico è "erba scaccia diavoli". Nella medicina popolare, l'erba di san Giovanni è stata impiegata per curare sia ferite (date le sue elevate proprietà antibatteriche e antivirali) sia disturbi ai reni e ai polmoni...ma anche per sanare quella che oggi definiamo depressione.

Nella *Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs* leggiamo: Quest'erba viene considerata benefica per l'apparato digerente; in particolare

si è sempre ritenuto che i suoi componenti alleviasero i disturbi dovuti all'ulcera e alla gastrite. Inoltre è stata usata per combattere la nausea e la diarrea. Anche i lividi e le emottoidi sembrano trarre giovamento dalla sua applicazione. È stata impiegata per scopi sedativi e analgesici. I fiori, aggiunti a un particolare olio di uso medico, hanno effetto lenitivo sulle ferite da taglio. Gli erboristi infine le attribuiscono la proprietà di indurre (o aumentare) un senso di benessere. Molto tempo prima che la depressione venisse identificata dalla medicina tradizionale come una malattia dai connotati precisi, i suoi sintomi - preoccupazione, "inquietudine nervosa", disturbi del sonno e altri ancora - venivano curati con l'erba di san Giovanni. E anche nella moderna medicina erboristica l'erba di san Giovanni è impiegata soprattutto nella cura della depressione. Se vi siete rivolti a un erborista per curare la depressione, quasi sicuramente vi avrà consigliato l'iperico. Per quanto riguarda invece l'uso estensivo dell'iperico nella medicina tradizionale, si può dire che siamo soltanto agli inizi. Le premesse tuttavia sono più che incoraggianti.

Attualmente infatti l'efficacia dell'iperico viene studiata per la cura dell'AIDS, di varie forme di cancro, dell'enuresi notturna nei bambini, di alcune malattie della pelle (come la psoriasi), dell'artrite reumatoide, delle ulcere peptiche e, non ultimo, dei mal di testa da sbornia. L'iperico si solubilizza bene e si conserva nell'alcol. Chissà, forse, tra qualche tempo, l'iperico sarà aggiunto alle bevande alcoliche perché agisca come "riduttore" dei postumi delle bronze ... )



Da un articolo denuncia del New York Times ripreso da Il Manifesto

## Una folle privatizzazione: l'esperienza americana, il futuro dell'Italia?

Di Marco D'Eramo dal Manifesto del 30 aprile 2002

Dall'orrore dei manicomi all'orrore delle "case per adulti" private senza tutele né cure, né personale specializzato. E ai malati non resta che suicidarsi. La denuncia del New York Times

Si chiamano "case per adulti" (adult homes). Da quando, una generazione fa, i manicomi furono progressivamente chiusi negli Stati Uniti, vi vengono parcheggiati i malati mentali. Negli anni '60, dopo la campagna contro le condizioni inumane di detenzione, la maggior parte degli stati Usa decise infatti di eliminare, o almeno svuotare la maggior parte degli ospedali psichiatrici, in quella che in America venne chiamata la "deistituzionalizzazione" e che può essere considerata la versione reaganiana della 180, in cui cioè si lascia gestire la follia non dall'"istituzione", ma dalla "razionalità del mercato". Chiusi i manicomi, si fecero avanti i privati per ricoverare i pazienti dimessi in case di cura o in ospizi per vecchi riciclati. Gli stati li accolsero a braccia aperte. I fondi federali per i disabili furono destinati a sovvenzionare questi privati che avrebbero fornito cibo, alloggio, attività e supervisione ai malati. I singoli stati avrebbero dovuto controllare il corretto funzionamento delle adult homes. Ma il destino dei malati mentali è oggi altrettanto crudele di quarant'anni fa, come ha mostrato una lunghissima inchiesta condotta per più di un anno dal New York Times (Nyt) che ha analizzato più di 5.000 pagine di rapporti di ispezione, ha intervistato più di duecento persone tra lavoratori, residenti e membri delle famiglie.

Il rapporto del quotidiano newyorkese è terrificante. Nello stato di New York operano oggi circa 100 adult homes che ospitano 15.000 malati mentali: di queste 100 case, la maggior parte nella metropoli: 26 sono nella città vera e propria (e ospitano 5.000 pazienti), mentre la maggioranza delle altre è dispersa nell'immenso hinterland. Molte di queste case sono più grandi della maggior parte degli ospedali psichiatrici ancora esistenti negli Usa (che ospitano una media di 280 pazienti). A leggere le oltre 35 cartelle dell'inchiesta si colorano sempre più di orrore i nomi di Anna Erika a Staten Island (con 427 letti è la più grande

adult home di New York), Leben Home a Elmhurst in Queens (361 letti), Seaport Manor a Canarsie, Brooklyn (346 letti), Elm-York vicino all'aeroporto La Guardia (286 letti). Il tasso di morte è elevatissimo. Nelle 26 adult homes cittadine, il Nyt ha documentato nei sette anni dal 1995 al 2001 946 morti, di cui 326 di persone sotto i 60 anni, incluse 126 persone che avevano meno di 50 anni: la speranza di vita tra i pazienti è di soli 63 anni.

La legge richiede che siano riferite allo stato tutte le morti per cause "non naturali": in questi sette anni è stato redatto un rapporto solo su 3 delle quasi mille morti: persino i 14 suicidi sono stati considerati "morti naturali". Molte di queste morti sono avvenute per incuria, con pazienti trovati morti solo dopo giorni e giorni, o altre che non hanno ricevuto aiuto quando lo chiedevano.

In particolare, per i malati mentali sono micidiali le estati, perché i farmaci psicotropici riducono la sensibilità al calore e il calore accentua la vulnerabilità al diabete e ad altri mali. I malati mentali poi, sono meno cauti nel premunirsi contro la disidratazione. Così, nel solo luglio 1999 a Leben Home morirono 17 ospiti: il padrone Jacob Rubin manteneva il



condizionatore d'aria soltanto nel suo ufficio a porte chiuse, e se i pazienti volevano anch'essi un condizionatore dovevano pagare un extra compreso tra i 25 e i 150 dollari al mese, nonostante Rubin ricevesse dallo stato sovvenzioni di 3 milioni di dollari l'anno (solo nel 2001, dopo le prime accuse del Nyt, gli è stata ritirata la licenza e la casa è adesso stata ribattezzata Queens Adult Care).

L'idea iniziale era che queste case

dovessero accogliere solo ospiti in grado, se aiutati, di entrare nel mercato del lavoro o di inserirsi in una comunità. Ma fu abbandonata quasi subito: ospitano invece schizofrenici gravi, maniaci depressivi e persone senza speranza di vita normale. Per esempio, un'analisi del 1997 ha mostrato che su circa metà degli ospiti di Seaport, più dell'80% aveva un passato di ricoveri psichiatrici multipli, il 35% antecedenti di comportamento violento, il 32% aveva abusato di droghe e il 12% aveva compiuto tentativi di suicidio. Così è indispensabile l'uso massiccio di psicofarmaci. Ma in questo tipo di alloggi lo stato non richiede al personale nessuna specifica preparazione medica, tantomeno psichiatrica. La maggior parte degli addetti ha appena finito la scuola dell'obbligo e viene assunta a salario minimo, quello dei lavapiatti precari, 6 dollari l'ora. In alcuni casi è stato riscontrato un vero e proprio analfabetismo.

Illuminante è la traiettoria di una signora, assunta come centralinista, grande lavoratrice, grande comunicativa con i pazienti e perciò rapidamente promossa di grado in grado fino a diventare direttrice dei servizi sociali. La signora ha però deciso di denunciare queste situazioni e quindi di autodenunciarsi dichiarando di non sapere un "dannato cavolo di medicina": così all'inizio del secondo anno ha cominciato a telefonare agli ispettori statali per denunciare la situazione nella adult home dove lavorava, ma nessuno le ha dato ascolto, anzi, nel 2001 è stata licenziata. Lei e la sua collega raccontano di come, su ordine della direzione, falsificassero i più di 300 rapporti mensili sui pazienti, inventando nomi di dottori che redgevano i referti, appioppando schizofrenie e paranoie a gogo.

Ecco il paradosso statunitense: contro ogni idea ricevuta, gli Usa spendono un sacco di soldi in assistenza, ma mai abbastanza per farli diventare un investimento e sempre in modo punitivo e vessatorio. Basti pensare che il sistema delle adult homes costa allo stato di New York 600 milioni di dollari l'anno, circa 40.000 dollari a paziente. Sembra molto, ma è meno di quanto costa un recluso (60.000 dollari l'anno in media) e comunque

molto meno di quel che costa un paziente nelle istituzioni psichiatriche oggi esistenti negli Usa. Secondo l'annuario statistico (Us Statistical Abstract), sono 190.500 i pazienti ricoverati nelle 5.392 istituzioni psichiatriche (escluse le adult homes) della



nazione: 70.000 nei 233 ospedali psichiatrici pubblici; 50.100 nelle 889 cliniche psichiatriche private; 35.800 nei reparti psichiatrici di 1.612 polyclinici. È significativo che le istituzioni psichiatriche classificate come "altre" siano le più numerose (2.474), ma ospitano il minor numero di pazienti (19.500), siano cioè per lo più centri day-care. In media, in tutte queste istituzioni il costo annuo per paziente supera i 170.000 dollari, proprio a causa degli alti salari del personale specializzato.

Le adult homes pongono perciò due problemi, uno dentro l'altro. Il primo è la natura della deistituzionalizzazione, che ha consistito nel buttare in mezzo alla strada esseri umani disturbati e infelici, salvo poi a raccoglierci con la paletta e spedirli in ospizi di fortuna.

Il destino della deistituzionalizzazione sta però dentro a un problema più grande, più tragico, e cioè il silenzio sociale in cui è tornata a essere immersa la follia. Del dramma dei disturbi mentali, di queste straziate vite umane nessuno parla più. Finta la centralità della psichiatria come dispositivo sociale di controllo delle anomalie, il sipario è calato di nuovo sulla follia, su quella che Michel Foucault chiamava "lo specchio in cui si riflette la ragione". Oggi a gestire la follia è delegata un'altra follia, quella del profitto a tutti i costi. Sarà questa la nuova omeopatia?

# Salute pubblica e budget economico

Cronaca di Milano

dal *Comiere della Sera* del 7 giugno 2002

Denuncia degli psichiatri di Policlinico e Fatebenefratelli: agli ospedali interessa solo il risparmio

"Malati di mente curati come in una catena di montaggio"

"Ci fanno dimettere i pazienti in undici giorni. Questo sistema sta facendo aumentare i suicidi"

"Dimettete, dimettete, dimettete. E' così che ci fanno curare le persone con disturbi mentali. A catena di montaggio. L'ospedale "aziendalizzato" non ci dà tempo. Il paziente va dimesso in 11,5 giorni. Tempo standard". Questo il durissimo atto di accusa che lo psichiatra Franco La Spina ha lanciato ieri mattina in apertura di una conferenza stampa indetta da un folto gruppo di psichiatri del Policlinico e del Fatebenefratelli. Dopo tragedie come quella del padre milanese che ha soffocato il figlioletto di sei anni. Dopo i dibattiti tv, dopo la martellante domanda ("Si poteva prevedere, evitare?") questi psichiatri hanno voluto dire una loro verità. Scomoda. E alla fine hanno lanciato una richiesta precisa: "Basta con il sistema di pagare a tariffa i ricoveri di psichiatra. Un malato deve essere osservato, conosciuto. Bisogna ascoltarlo, parlare con lui. Gli dobbiamo restituire il "suo" tempo, che non è il tempo del manager, che pensa solo a quadrare i bilanci. Possiamo dire con certezza che questo sistema sta facendo aumentare i suicidi. Perché non ci danno il tempo per curare i malati. E' di nuovo il manicomio, dove i malati erano tanti, e non c'era fiasco di nessuno".

Argomenti pesanti come macigni. Dal 1995 al Policlinico gli psichiatri sono dimezzati ma fanno la stessa mole di lavoro. Esistono nuovi farmaci che possono molto aiutare ma che non devono essere usati in funzione di fare dimissioni veloci. Sullo sfondo, un'opinione pubblica che preme per la riapertura dei manicomi, che non vuole "il matto in autobus". E forse l'arrivo di un soluzione dall'alto che proporrà "strutture intermedie" da far gestire ai privati. "Se è così, chiederemo di controllare i criteri di accreditamento. Ricordiamoci di "mamma Ebe", e di tutti i casi in cui si è lucrato su malati di mente, anziani e bambini abbandonati".

Antonella Cremaschi

Da Riza Psicosomatica riportato dal sito [www.oasiblu.com/index.html](http://www.oasiblu.com/index.html)

## Curare la depressione: due "farmaci" contrapposti da far incontrare.....

### LA TESI FARMACOLOGICA

La pillola è un "salvavita"

La psichiatria classica sceglie lo psicofarmaco come intervento primario e decisivo nei confronti di tutti i malati. Con quali modalità e prospettive? Ne parliamo con Gianlorenzo Masaraki, medico psichiatra.

Nella cura della depressione l'approccio più diffuso è senz'altro quello farmacologico. È una strada consigliabile? A mio parere sì. Molte forme depressive, soprattutto quelle gravi, costringono il paziente a letto per mesi. Oggi nessuno si può permettere di restare improduttivo così a lungo, con il rischio di non riuscire a reinserirsi, poi, nel lavoro, nella vita di sempre. Il farmaco è in grado, in un arco di tempo ragionevole, di modificare l'umore, evitando lunghi periodi di inattività. È comunque il trattamento di prima scelta, tanto che il CUF (Commissione unica per il farmaco) ha definito gli antidepressivi come farmaci "salvavita", al pari dei cardiocinetici.

A che si deve questa definizione?

Al fatto che cancellano le pulsioni suicide, abbastanza frequenti nei malati di depressione. Un ruolo che si amplifica in tutta la sua portata nella cura degli anziani: consente di recuperare per tempo. Prima che l'inerzia e il rifiuto verso il cibo abbiano la meglio su un organismo già debole. Che fine fanno l'ascolto e la psicoterapia?

Naturalmente, i medici più attenti e preparati combinano la psicoterapia alla prescrizione farmacologica. Ma il farmaco deve venire prima, almeno nei casi gravi difficilmente un paziente in queste condizioni è disponibile subito al dialogo necessario per una psicoterapia. E la psicoterapia inoltre deve essere sempre una libera scelta del paziente, non può essere prescritta.

Gli antidepressivi possono avere effetti collaterali. Come affrontarli e controbilanciarli?

Gli antidepressivi serotoninergici hanno effetti collaterali quasi nulli, irriverenti. In realtà, si fa un gran parlare degli effetti collaterali del farmaco, ma sarebbe bene porre attenzione prima di tutto a quelli della depressione in se stessa. Come la possibilità di malnutrizione o l'insufficienza renale da disidratazione e le difficoltà motorie cui incorrono i pazienti gravi.

### LE CIFRE DEL MERCATO

\* Il mercato degli antidepressivi è pari a 7 miliardi di dollari l'anno

\* È prevista una crescita del 50% nei prossimi 5 anni

\* 27 milioni di confezioni vendute

\* In USA viene prescritto un farmaco all'80% dei pazienti depressi.

Psicofarmaci e influenze dannose sulla ricerca e sull'assistenza sanitaria

## Malattie mentali: il potere della case farmaceutiche

un articolo del "Guardian". Come le ditte farmaceutiche influenzano la ricerca scientifica, i concorsi universitari e l'assistenza psichiatrica di G. Giacomo Giacomini da *Il Secolo XIX* di Genova del 25 marzo 2002

Ha suscitato non poco scalpore un articolo-inchiesta uscito, in questi ultimi giorni, sul giornale britannico "The Guardian", sulla spregiudicata politica di commercializzazione degli psicofarmaci, soprattutto antidepressivi. In particolare, lo scandalo denunciato dal "Guardian" si riferisce al fatto che taluni ricercatori universitari ricevono rilevanti somme di denaro da importanti ditte farmaceutiche, per articoli pubblicati su riviste scientifiche, nei quali vengono decantate le proprietà terapeutiche di nuovi psicofarmaci, prodotti dalle ditte stesse. L'aspetto più sconcertante di tale vicenda è che i veri autori di questi articoli non sarebbero, in realtà, i professori universitari che li hanno firmati, bensì gli uffici di propaganda delle stesse ditte produttrici degli psicofarmaci. "The Guardian" ha anche pubblicato una sorta di "tariffario" che viene abitualmente applicato, in Gran Bretagna e negli Stati Uniti, per remunerare i professori che organizzano i congressi e i simposi sponsorizzati dalle case farmaceutiche. Un autorevole rappresentante della ricerca scientifica negli Stati Uniti, il prof. Fuller Torrey, direttore della Stanley Foundation Research Programmes di Bethesda (Maryland), ha bollato, senza mezzi termini, questa degenerazione del costume nel mondo della ricerca accademica, definendola testualmente come "a high-class form of professional prostitution" ("una forma di prostituzione professionale ad alto livello"). Le rivelazioni del "Guardian" hanno dato ulteriore materia di riflessione su un fenomeno che, in realtà, è ormai ben noto, per la sua diffusione e gravità, anche nel nostro paese, tanto da essere stato, a più riprese, dibattuto da diversi giornali e reti televisive. Non è un mistero

per nessuno che, anche in Italia, i principali congressi delle Società scientifiche di Psichiatria, Psicopatologia, Neurologia, ecc., dipendenti dalle più importanti cattedre universitarie, sono sponsorizzati da potenti ditte afferenti alle multinazionali del farmaco e vengono celebrati in concomitanza con il lancio commerciale di nuove (e, talora, meno nuove) generazioni di psicofarmaci. E' stato a più riprese segnalato come, al fine di agevolare la commercializzazione di taluni psicofarmaci (soprattutto antidepressivi e ansiolitici) si sia arrivati persino ad una sostanziale adulterazione del metodo di classificazione degli stati di sofferenza psichica, che vengono inquadrate secondo categorie grossolane, al fine di consentire una più ampia indicazione terapeutica per certi tipi di psicofarmaci. (A questo scopo, viene utilizzato soprattutto il Manuale DSM E) ben noto come categorie nosografiche fatiscenti (come le cosiddette "distimie"), siano state oggetto di congressi, simposi e tavole rotonde, dove venivano anche indicati, come terapie specifiche, farmaci prodotti dalle ditte che sponsorizzano i simposi stessi. Anche nei concorsi universitari è stato denunciato il pesante intervento delle case farmaceutiche, al fine di promuovere quei candidati che si dimostrino più favorevoli all'uso indiscriminato degli psicofarmaci. Molti si sono chiesti e si chiedono, tuttora, se il progresso tecnologico e psicofarmacologico debba essere necessariamente pagato al prezzo di una simile subordinazione del pensiero scientifico, della ricerca clinica e, soprattutto, della salute pubblica, al "business" della produzione industriale e del mercato planetario degli psicofarmaci. Per quanto notevoli vantaggi siano stati acquisiti, da parte dell'assistenza psichiatrica, con lo sviluppo della psicofarmacologia, è tuttavia indubbio che una diffusione

indiscriminata e aspecifica, per scopi commerciali,

dell'uso di molti psicofarmaci, rappresenti un serio pericolo per la salute dei cittadini. E' il caso di chiedersi se le istituzioni che sono preposte alla tutela della salute pubblica e dell'etica professionale (come gli Ordini dei Medici, il Ministero della Salute, il Ministero dell'Università, ecc.)

abbiano mai dedicato sufficiente attenzione a questi inquietanti fenomeni che, ormai da diversi decenni, inquinano la ricerca scientifica e certamente non giovano alla credibilità dell'assistenza psichiatrica.

## Schizofrenia: a provocarla è una proteina!!?

Da <http://www.innuovo.it/> del 24 marzo 2002

MILANO - Come fa il cervello a interpretare gli stimoli ambientali, a imparare nuove nozioni, a ricordare e a dimenticare le vecchie idee? Semplicemente, aggirando costantemente i propri circuiti, cablandosi continuamente, collegando e scollegando i neuroni. Ma per fare questo ha bisogno continuamente di materia prima, di "scorte di cavi in magazzino", e questa materia è rappresentata dalle cellule staminali neurali, che hanno il compito di migrare ove ce n'è bisogno e di conformarsi nel corretto tipo di "cablaggio". Ma se ciò non avviene le nostre funzioni cognitive e psicologiche non possono funzionare, e vanno in corto circuito.

A determinare tutto questo processo è una proteina denominata rieline, la cui funzione a livello celebrale è, in realtà, rimasta a lungo un mistero. Adesso il mistero è stato svelato da un gruppo di ricercatori dell'Università dell'Illinois, a Chicago, che hanno verificato come sia proprio la rieline a regolare la migrazione delle cellule staminali del cervello, e ne hanno dato notizia sul numero del 19 marzo dei Proceedings of the National Academy of Sciences.

Le staminali neurali sono di fatto i precursori di tutte le varietà di cellule cerebrali. Attivate da fattori specifici, che ancora non conosciamo del tutto, si spostano in determinate aree del cervello per diventare cellule gliali o neuroni, e dare comunque vita alla complessa rete neurale che rappresenta il nostro cervello", ha spiegato il coordinatore della ricerca, Kiminobu Sugaya, professore di psichiatria.

Nel corso dello studio, cellule staminali neurali umane sono state trapiantate in un particolare spazio vuoto del cervello (il ventricolo) sia di topi normali, sia di topi geneticamente modificati per non sintetizzare rieline. "Ebbene, in questi ultimi le cellule sono semplicemente rimaste inattive, sono andate perdute", spiega Sugaya. "Nei topi normali, invece, le cellule sono migrate nell'ippocampo (il "processore" centrale del cervello), nei lobi olfattori (controllo dell'olfatto), nella corteccia cerebrale (attività mentali superiori, apprendimento, memoria, emozioni via). E una volta giunti nelle nuove aree le cellule staminali si sono specializzate, sono diventate mature e capaci di funzionare perfettamente nel nuovo ambiente".

L'esito del test è importante non solo perché si è scoperta la vera funzione della rieline, ma anche perché fa intuire il meccanismo molecolare che starebbe alla base di disturbi come la schizofrenia, in uno studio, ovviamente post mortem, su cervelli di pazienti schizofrenici, il professor Ermino Costa, direttore scientifico dell'Istituto di psichiatria della Università dell'Illinois, ha infatti scoperto che il livello di rieline era inferiore del 50 per cento alla normalità. Non solo: nel corso di un altro uno studio "cieco" su 60 cervelli asportati, sempre post mortem, a pazienti con gravi problemi psichiatrici, Costa è stato in grado di identificare coloro che avevano disturbi psicotici semplicemente controllando i livelli di rieline.

a cura di [www.saluteitalia.net](http://www.saluteitalia.net)

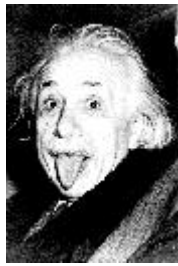
Mass media, UNASAM e Ministro Sirchia

## Cronaca nera o idee e soluzioni?

Stralci dal Corriere della Sera del 18/5/02 (Margherita De Bacce dal sito della Caritas Ambrosiana (<http://www.caritas.info/Documents/0/400.html>))

Ancora una fatti gravissimi hanno riportato, in questi mesi, al centro dell'attenzione dei mass media, della gente, dell'opinione pubblica la questione della psichiatria, ma tutti coloro che vivono da anni la vicinanza alla sofferenza ed al disagio, come persone direttamente coinvolte, familiari, associazioni di volontariato, operatori professionalmente impegnati, organizzazioni sindacali, vogliono esprimere la loro preoccupazione con modalità più riflessive e per questo urgentemente concrete.

Non vogliamo discutere pro o contro la legge 180/78, cosa che sarebbe apparentemente significativa ma poco produttiva: è evidente che ci vogliono strutture qualificate presenti sul territorio, presidi aperti tutti i giorni e costantemente; capacità di prevenzione e accompagnamento del disagio delle persone, possibilità di creare un interesse



vero ed accogliente al disagio mentale. Ed allora prima ancora che individuare eventuali cambiamenti legislativi, chiediamoci come e cosa fare per prevenire ed avvertire i segnali di disagio, ascoltare davvero le urgenze, permetterci di creare un'educazione sanitaria, progettare interventi ed azioni in modo concreto. Questo è un compito da svolgere non contro qualcuno ma insieme, tutti

insieme, non permettendo semplificazioni e banalità o utilizzi strumentali delle situazioni gravi.

"Oddio, ecco un'altra tragedia, speriamo che spirito di emulazione e caldo non favoriscano il moltiplicarsi di questi drammi", ha esclamato il ministro della Salute Girolamo Sirchia poco dopo gli ultimi tristi fatti di cronaca. Da poco tempo è stato creato l'Osservatorio per la salute mentale, un gruppo di esperti appena nominati dal sottosegretario Antonio Guidi. Lo stesso Guidi ha dichiarato che non si tornerà ai manicomi veri o mascherati ma bensì saranno forniti strumenti critici e tecnici alle Regioni e suggerite leggi. Ai

"saggi" del ministero, Sirchia ha già proposto la creazione di sportelli di quartiere dove le famiglie possano trovare ascolto e aiuto. A gestirli potrebbero essere le associazioni e i volontari, in collegamento con i dipartimenti di salute mentale delle Asl. Si partirà con una sperimentazione. L'obiettivo è offrire, specie nel campo dell'assistenza domiciliare, un sostegno a chi non ne ha perché non sempre i servizi Asl, 8.000 unità di personale in meno in organico, funzionano bene: "So bene che fatti del genere sono sempre accaduti - risponde Sirchia a chi si mostra scettico -. Ma gli ultimi episodi devono far riflettere e condurci verso una migliore organizzazione territoriale. Il ritorno degli 8 mila in meno è un ritocco che non mi convince".

Gli sportelli si propongono come anelli di collegamento tra i dipartimenti di salute mentale e le famiglie. Raccoglieranno le segnalazioni per passarle ai centri specialistici. Antenne piazzate nei quartieri per monitorare il disagio causato da malattie o disturbi della psiche, dalla schizofrenia alla depressione passando per attacchi di panico, ansia e tutti i problemi che sconvolgono la mente. Secondo Sirchia in Germania e Usa il progetto ha funzionato. L'Osservatorio dovrà soppesarlo e indicare le vie per metterlo in pratica. "Un'iniziativa molto interessante - la giudica Mario Maj, presidente della Società italiana di psichiatria -. Molti pazienti hanno difficoltà ad accedere ai centri e la presenza di sportelli può favorire i primi contatti con i servizi. Non si parli però di rete alternativa o in competizione con le strutture di diagnosi e cura".

Ernesto Muggia, presidente di Unasam, che riunisce le associazioni per la salute mentale, fa una distinzione tra malattie gravi (1% della popolazione soffre di schizofrenia e psicosi) e curabili (depressione, panico, agorafobia e altro colpiscono il 10% della popolazione). Durante il lungo confronto dell'Osservatorio col ministro ha elencato i suoi dubbi sugli sportelli: "Una proposta debolissima, assistere psicologicamente un depresso non è come soccorrere una persona anziana in difficoltà, è un carico troppo pesante per i volontari. Ci vuole personale formato e l'Italia ne è sprovvista. Basti pensare che un terzo degli operatori dei dipartimenti di salute mentale non sono preparati". Per Muggia è più urgente colmare queste carenze.

Una idea "vecchia" che finalmente qualcuno realizza..

## Progetto Ellisse a Milano: i volontari a casa dei pazienti

Da Il Nuovo di Mercoledì 12/6/02 di Marisa De Moliner

famiglie avrebbero avuto gravi conseguenze.

"Aiutiamoli" è una ONLUS che sta realizzando il progetto Ellisse: volontari vanno a casa dei giovani pazienti e li accompagnano nelle strutture territoriali. "Cerchiamo in questo modo di sopprimere - spiega il presidente Girolamo Bertinato - alla rete di sostegno ripetutamente promessa, ma mai mantenuta. E così a Milano, come negli altri grandi centri urbani, capita che i malati e le loro famiglie vivano sempre più emarginati. Nella nostra città, lo confermano ricerche recenti, solo una piccola percentuale, meno del 10 per cento delle 15 mila persone che soffrono di schizofrenia e psicosi frequenta con regolarità i centri psico-sociali".

La maggior parte dei malati si chiude tra le quattro mura di casa, da cui ora "Aiutiamoli" cercherà di farli uscire proprio con il progetto Ellisse. Un'iniziativa che, avviata in fase sperimentale, si occuperà di una decina o una dozzina di pazienti. "Operatori specializzati - precisa Bertinato - andranno a prendere i giovani a domicilio per accompagnarli, per esempio, a frequentare dei corsi professionali o nella sede della nostra associazione in via Orti. Non mancheranno momenti di socializzazione. Anche mangiare una pizza insieme può aiutare a superare l'isolamento".

Ma non è la prima volta che "Aiutiamoli" si occupa del problema dell'isolamento. "Da anni sosteniamo - aggiunge il presidente della onlus di via Orti - che la mancanza di strutture adeguate e l'abbandono dei malati e delle loro

"Aiutiamoli" negli anni 1991-96, gestiva un centro di ascolto abbinato ad un servizio psichiatrico a domicilio per l'area metropolitana finanziata dalla Regione Lombardia, dove operatori e volontari erano in condizione di monitorare il territorio e di valutare l'opportunità di visite psichiatriche a domicilio utili a fronteggiare le emergenze. "Una volta superata la fase acuta della crisi - specifica Bertinato - grazie all'esperienza conquistata sul campo, l'Associazione sapeva e poteva indirizzare l'ammalato e i familiari ai servizi territoriali di cura. Purtroppo, la mancanza di finanziamento da parte della Regione ci ha costretto ad interrompere questo progetto".

Cessata quest'esperienza non c'è nessun organismo che si occupi di assistere i malati, sia schizofrenici, psicotici o depressi e controllando che si curino e frequentino i centri psico-sociali. Spesso questi pazienti non si rivolgono a queste strutture nemmeno quando vengono indicate dopo un ricovero in ospedale.

"Visto il peggiorare della situazione - conclude Girolamo Bertinato - siamo pronti a rilanciare quest'esperienza ed abbiamo nel cassetto dei progetti per sollevare le famiglie ed i malati psichici dall'isolamento e dall'abbandono. Sappiamo bene che le risorse sono scarse, ma la nostra Associazione, grazie anche all'impiego dei nostri volontari non ha bisogno di miliardi, di strutture o di grandi cose, potrebbe fare molto con poco. La voglia di fare non ci manca".

Una lunga lettura che pensiamo valga la pena di seguire...

## Accettare le "voci": capire e convivere con le allucinazioni auditive

Il libro: *accettare le voci - le allucinazioni auditive: capire e convivere*, a cura di *marcus romme e sandra escher*, ed. il Gufrinè milano 1997, è una raccolta di esperienze e un testo base che ha aperto un'ampia pista pratica oltreché teorica, parallela se non alternativa alla psichiatria farmacologica. riportiamo qui integralmente il cap. 5, di Sandra Escher: "parlare dalle voci"

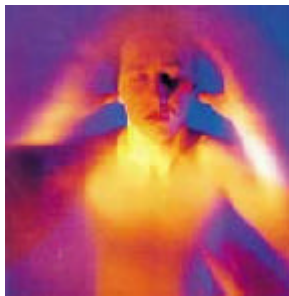
Il bisogno di discuterne

Le persone che odono voci sentono di aver a che fare con un altro mondo, il quale può sopraffarle e che pretende la loro attenzione, escludendo tutto il resto; in maniera molto simile al modo in cui tutti quanti noi possiamo essere talvolta sopraffatti da violente emozioni. Ne consegue che il potere della ragione e può arrivare quasi ad estinguersi, almeno all'inizio, rendendo impossibile alla persona portare avanti la sua vita di tutti i giorni senza essere influenzata da un'esperienza così invadente e confusiva.

Dopo le molte interviste e le discussioni avute con gli uditori di voci negli ultimi anni siamo rimasti stupiti dalla chiara evidenza del fatto che un dialogo aperto con gli altri offre uno dei mezzi più importanti per creare qualche tipo di ordine in questa esperienza. In particolare, abbiamo visto che la comunicazione con gli altri ha tanto aiutato parecchie persone ad accettare le loro voci, dopo di che la loro fiducia in se stesse è migliorata assai, liberandole dal loro isolamento e riaffermando il loro senso di appartenenza all'ambiente che le circonda.

Sfortunatamente, le persone che odono voci si accorgono troppo spesso che le famiglie ed amici sono imbarazzati ed impariti nell'ascoltare le loro esperienze e che può rivelarsi impossibile trovare qualcuno che sia veramente e sinceramente interessato a ciò che le voci hanno da dire. Il fenomeno è del resto così straordinario, che, anche quando vi fosse qualcuno disposto ad ascoltare, è molto difficile che abbia familiarità con simili esperienze. La comunicazione reciproca fra le persone che odono voci è una soluzione pratica a questi problemi: lo scambiarsi esperienze simili, usando un linguaggio comune, fornisce un'opportunità reale per tutti coloro che sono interessati

a condividerle e ad imparare. Questo è un argomento estremamente importante ed abbiamo dedicato l'intero capitolo ai risultati positivi di questo tipo di comunicazione, così come ci sono stati riportati dalle



persone che odono voci. I benefici essenziali del discutere insieme l'esperienza delle voci possono essere sintetizzati come segue:

1. più chiaro riconoscimento di certe regolarità;
2. riduzione dell'ansia;
3. scoperta di prospettive teoriche alternative;
4. migliore accettazione delle voci;
5. più chiaro riconoscimento del significato delle voci;
6. apprezzamento di aspetti potenzialmente positivi;
7. migliore strutturazione del contatto con le voci;
8. più efficace uso di medicinali;
9. maggior tolleranza e migliore comprensione al
10. crescita personale.

1. Riconoscere le regolarità.

Le persone che odono voci dicono che è molto importante essere capaci di discutere con le voci più o meno nello stesso modo in cui uno può parlare, per

esempio, con dei parenti sgraditi. Con questo metodo, è possibile imparare a riconoscere i loro giochi e i loro trucchi, così come anche il loro aspetto più piacevole, individuando delle regolarità che sono specifiche di determinate situazioni. Questa conoscenza può aiutare l'uditore ad essere preparato meglio per qualsiasi successivo manifestarsi delle voci. Una donna di 35 anni, regolarmente ricoverata in ospedale psichiatrico, fece questo commento:  
Le domande che la gente mi poneva mi facevano riflettere sulle voci che udivo, cosa che non avevo mai fatto veramente prima. Fui sorpresa di scoprire una certa regolarità: ogni volta che pensavo in maniera negativa, mi trovavo ad udire una voce negativa.

2. Ridurre l'ansia

La maggior parte delle persone che odono voci immaginano all'inizio di essere le sole a farlo. Ciò, di per sé, può rendere quest'esperienza ansiogena e spiacevole e spesso produce dei sentimenti di vergogna, o anche la paura d'impazzire. Un buon esempio di riduzione dell'ansia ci fu offerto da un uomo di 36 anni che parlò alla prima conferenza. Aveva udito per la prima volta le voci all'età di 20 anni circa e lo avevano spaventato terribilmente. Sei mesi dopo la conferenza, perse il suo lavoro e fu stupito di trovarsi a ricominciare ad udire voci di nuovo. Questa volta tuttavia, la cosa non lo disturbò particolarmente, né la trovò sorprendente: la conferenza gli aveva dato la confortante consapevolezza che non era il solo che udiva voci e questo l'aiutò enormemente.

L'ansia porta spesso ad evitare situazioni che potrebbero far scattare il fenomeno di udire voci e questi tentativi di evitamento bloccano seriamente lo sviluppo del sé. Così, alcuni uditori di voci non fanno più niente per andare ad una festa, guidare una macchina, o anche entrare in un grande magazzino. Un grado simile di ansia riduce severamente la libertà di movimento e le strategie di evitamento sembrano

sempre e soltanto esacerbare il problema. Una donna ci disse:

Nel momento in cui le voci scompaiono, io inizio a preoccuparmi del fatto che ritorneranno

Questa donna ora ha contatti telefonici regolari con un altro uditore di voci, i quali la incoraggiano a vincere le sue paure. Questo incoraggiamento, proveniente da qualcuno che ha una certa familiarità con la sua esperienza, la rende capace di rompere il circolo vizioso di ansia e paura.

3. Trovare una prospettiva teorica.

Così come i professionisti di questo settore, anche gli stessi uditori di voci cercano una spiegazione teorica che renda conto dell'esistenza delle loro voci. Una donna di 50 anni, che iniziò a udire voci 5 anni fa, ci disse:

Dopo che mio figlio morì, iniziai a sentire questa voce. Ma cosa se ne fa uno di questi messaggi? Io pensai che altre persone con esperienze simili potessero aiutarmi ed iniziai a cercarle, ma all'inizio la mia ricerca fu infruttuosa. Alla conferenza incontrai persone di Pathwork (cap. 7), un movimento spirituale basato sulle lezioni



del medium Eva Pierrakos. Queste persone mi dissero di leggere i suoi libri ed io lo feci. Riuscii a riconoscere una buona parte di me in queste lettere che adesso mi aiutano a tirare avanti.

L'esperienza personale può essere di

grandissimo aiuto nell'offrire suggerimenti agli altri. Per esempio, in una conversazione con una donna che udiva voci anche lei, il Signor X disse:

Sono stato diagnosticato come schizofrenico e sento delle voci. Perché mi fanno così male?

La donna rispose chiedendo:

Quando è che senti così male?

Lui le disse che accadeva principalmente quando si trovava circondato da un gran numero di persone sole in spazi larghi, come, per esempio, in un grande magazzino. La donna lo aiutò a capire che egli tendeva ad assorbire su di sé il dolore delle altre persone. Benché ella non potesse insegnargli un modo per essere immune da questo dolore, fu comunque capace di suggerirgli esercizi che lo aiutavano ad attivare dei metodi per chiudersi fuori e fu così che tagliò fuori anche il dolore. Imparare a chiudersi fuori e conseguentemente, poi, a riaprirsi, è una tecnica di tipo parapsicologico: un po' come tracciare i confini del proprio io. Il Signor X riferì che la spiegazione della donna rendeva bene il senso della sua situazione. Potremmo notare di passaggio che non si deve presupporre che

tutti i suggerimenti offerti da persone che odono voci saranno automaticamente plausibili. Alcune persone ci hanno detto che i suggerimenti ricevuti li hanno portati a incontrare difficoltà anche più grandi. Le nostre indagini e le interviste fatte hanno suggerito per esempio che partecipare a incontri centrati sul paranormale, tipo sedute spiritiche, talvolta può confondere anche di più chi ode voci da poco tempo. Altri addirittura hanno parlato di come un aiuto pieno di buone intenzioni, nella forma di una restrizione nel reparto d'isolamento di un ospedale psichiatrico, sia stato il precursore dell'evento di udire le voci, o anche abbia fatto sì che le voci siano divenute ancor più aggressive, anziché dare la protezione che intendeva offrire. Parlando in generale, si deve essere sempre cauti con i consigli o le spiegazioni che costituiscono convinzioni puramente personali e non lasciano spazio ad ogni altra interpretazione possibile. È più importante essere pienamente consapevoli dell'ampia varietà di situazioni e di circostanze individuali. Il consiglio meno rischioso è tendenzialmente quello che può servire ad incrementare l'influenza dell'individuo sulle sue voci, piuttosto che intensificarne l'impotenza. Le parole chiave sono "consapevolezza di sé" ed "autodeterminazione".

#### 4. Accettazione

Una donna di 38 anni ci disse:

Quando parlavo con gli altri delle loro esperienze con le voci, capivo che potevo affrontare meglio le mie risonanze della loro esistenza piuttosto che negandole. Ho smesso di combattere le voci. Non posso ancora dire che sono contenta di loro, ma il risultato è che la mia vita è diventata più facile da vivere.

Nel processo di sviluppo del proprio punto di vista personale e dell'autoresponsabilizzazione, il primo gradino essenziale è l'accettazione delle voci come appartenenti a se stessi. Questa è la cosa più importante e anche uno degli ostacoli più difficili da superare.

#### 5. Riconoscere il significato

Una giovane donna ci raccontò di parecchi casi nei quali lei aveva detto a voce alta ciò che suo marito stava pensando. Ciò non era sempre particolarmente degno di nota, data l'intima conoscenza reciproca dei loro modi e delle loro abitudini, ma qualche volta era accaduto anche nell'assenza di qualsiasi aperta indicazione di quello che lui poteva pensare. Questa cosa irritava il marito, che però non lasciò mai trasparire il suo fastidio. Sua moglie si trovò quindi a raccogliere questa sua rabbia; la voce che udiva la intensificò e le disse che suo marito l'avrebbe uccisa.

Di conseguenza, lei cominciò ad aver paura di lui, proprio a causa di questa confusione. Nel caso di questa donna, le voci esprimevano ciò che lei stessa stava provando: l'aggressività era infatti un problema particolare nella sua relazione e qualche cosa di cui lei aveva paura. Quando, come in questo caso, le voci forniscono spontanea-mente informazioni, la sfida portata dalla loro presenza è spesso meno significativa rispetto ai problemi di relazione che esse causano e che sono riflessi o echi della loro presenza. In circostanze come questa, in cui la voce

rivela informazioni sulla sensibilità di chi la ode, sarebbe particolarmente fruttuoso discutere la natura di questi messaggi. Quest'approccio è descritto più ampiamente nel paragrafo intitolato Analisi funzionale nel cap. 9.



#### 6. Aspetti positivi

Quando le persone sentono voci che sono veramente maliziose, che ridicolizzano o sminuiscono gli altri, o anche abusano di chi le ode fino a condurlo ad atti autolesionistici, può essere comprensibilmente difficile persuaderle ad accettare l'esistenza di una dimensione positiva ed utile di questa esperienza. Il contatto con gli altri può portare alla sorprendente scoperta che in effetti esistono delle voci positive e quindi a capire che possono presentarsi o essere rintracciate, ma solo come risultato di un'adeguata accettazione, da parte di chi le ode, della sua parte negativa personale. Un esempio ci venne da una donna di 40 anni:

Attraverso la comunicazione con gli altri doveti imparare ad accettare che c'erano sia parti positive che negative dentro di me. È molto difficile da spiegare, ma, accettando la mia parte negativa, io posso dedicare più attenzione alla mia parte positiva. Posso imparare ad aver cura di me stessa.

#### 7. Strutturare il contatto

Una donna di 28 anni, che originariamente udiva voci per tutto quanto il giorno, fece questo commento:

Ho fatto un accordo con le mie voci che prevede che terrò le mie sere libere per loro. Non sono disponibile per nessun altro dopo le 8 di sera. Ho chiesto ai miei amici di non chiamarmi dopo quell'ora. Mio marito, fortunatamente, accetta questa sistemazione delle cose. Il vantaggio di questo metodo è che le voci raramente diventano dure da reggere durante il giorno ed io posso vivere molto meglio. L'imposizione di questo tipo di struttura nella relazione con le voci può aiutare a minimizzare i sentimenti ricorrenti di impotenza. Può essere di estremo valore nell'aiutare le persone a vedere che sono capaci di definire dei loro propri limiti e di evitare un'infusione eccessiva delle voci nella loro vita.

#### 8. Più efficace uso dei medicinali

Condividere queste esperienze consente di arrivare anche a sapere che farmaci stanno usando gli altri, quanto siano utili e quali possono essere i loro effetti collaterali. È importante, per esempio, sapere se un particolare medicinale sia risultato utile nel ridurre il fenomeno o nel diminuire l'ansia e la confusione che vi sono associate. Possono essere fatte delle domande e valutate le risposte in un modo che non sarebbe possibile in una discussione con dei medici, in cui le opinioni tendono a diventare inutilmente polarizzate, con entrambe le parti impegnate a dipingere la situazione in bianco e nero, quando dovrebbero invece comprendere che efficacia e accettabilità di qualsiasi medicinale prescritto, sono questioni di esperienza individuale. Una giovane donna, che ancora riceve un trattamento di mantenimento, disse:

Alcune volte prendevo dei neurolettici, ma poi scelsi di smettere di prenderli perché mi sentivo come uno zombie. Non potevo più nemmeno leggere un libro. Uso ancora medicine, ma in questo periodo si tratta piuttosto di una dose di mantenimento, con molti meno effetti collaterali. Quando le voci minacciano di prendere il sopravvento, incremento temporaneamente la dose.

#### 9. Comprensione familiare

Una donna di 30 anni disse:

Un risultato della conferenza fu che sia i miei genitori che mio marito arrivarono ad accettare le mie voci e questo rese la mia

vita molto più facile. Anche la mia vita sociale è migliorata, perché la gente intorno a me comprende ora che qualche volta, per via delle voci, non sono aperta alla comunicazione con gli altri. La mia famiglia ora mi è più d'aiuto e mi accetta più prontamente quando mi comporto in modo diverso.

#### 10. Crescita personale

Quasi tutte le persone che odono voci e che hanno imparato ad adeguarsi a questa esperienza, riferiscono che, a guardare indietro, il processo ha in fondo contribuito alla loro crescita personale. La crescita personale può essere definita come il riconoscimento di ciò di cui uno ha bisogno al fine di condurre una vita realizzata ed anche come la conoscenza di un modo per raggiungere questo fine; forse il tutto potrebbe essere chiamato processo di emancipazione.

La Signora X fornisce un buon esempio. Iniziò a sentire delle voci nel 1980, all'età di 26 anni. Viveva allora coi suoi genitori, usciva raramente ed era estremamente dipendente. Dopo uno dei suoi numerosi tentativi di suicidio, fu ammessa in un ospedale psichiatrico; entro 24 ore iniziò a udire voci che velocemente iniziarono a dominarla, proibendole, per esempio, di mangiare, bere e dormire. Tuttavia, sei mesi dopo, la situazione cambiò completamente; era giunta alla decisione di diventare indipendente. A quel punto le voci divennero un'influenza utile, sostenendola in quella che poteva essere considerata una crisi d'identità. Le dettero una maggiore consapevolezza interiore e la rese capace di sperimentare la sua vita più profondamente. Quattro mesi più tardi lasciò l'ospedale e cominciò a vivere indipendentemente, studiando e lavorando. Noi incontrammo questa donna nel 1987, allorché la intervistammo come possibile relatore per la nostra prima conferenza. La incontrammo in una fase in cui stava portando avanti una cura di mantenimento e non poteva ancora lavorare. Ci disse che in tre circostanze aveva udito voci, ma pensava di trovarsi meglio con loro se le ignorava. Nel corso delle nostre interviste e delle conversazioni con altri uditori di voci, lei cominciò a riconsiderare questa sua modalità ed a porsi nuove domande sulle sue voci. Dopo la conferenza, divenne un membro attivo della Fondazione Resonance e lavorò al servizio di aiuto telefonico per persone in difficoltà con le voci. Quando avemmo occasione di parlare di nuovo con lei più avanti in quell'anno, il suo atteggiamento verso le voci era cambiato significativamente: Ho imparato a considerarle come un segnale d'avvertimento; nel momento in cui si materializzano, so che le cose andranno male per me e che devo stare in guardia.



L'anno precedente si era innamorata appassionatamente di un uomo che la contraccambiava in pieno. La Signora X aveva allora iniziato a sentire la voce del suo amico che si rivolgeva a lei in termini insolenti ed offensivi. Questa volta non era stata sommersa dal panico, ma era rimasta abbastanza lucida da evitare l'errore di confondere la voce che sentiva con quella della per-sona reale; ne aveva parlato con il suo compagno, chiedendogli se avesse mai formulato simili pensieri nei suoi confronti e lui poté rassicurarla che non era mai accaduto. Confrontandosi con lui, riuscì ad ottenere una maggiore consapevolezza interiore dei suoi problemi. C'è una parte di me che non riesce ad accettare che le persone siano carine come me e che vuole distruggermi.

Arrivò a capire che le sue voci, quando apparivano, erano parte di una sua paranoia, nella quale lei immaginava che qual-cuno stava parlando di lei e questo fino al punto che, se vedeva qualcuno ridere alla televisione, sentiva di essere lei stessa l'oggetto del ridicolo. Quando questo accade oggi, lei semplicemente spegne la televisione. Con l'aiuto delle sue numerose attività, la Signora X ha fatto in modo di lasciarsi dietro le sue voci. Adesso riesce ad affrontare molto meglio le sue emozioni, che prima erano, di solito, estremamente volubili e può entrare in contatto con le sue difficoltà. Rimane ancora estremamente sensibile, sintonizzandosi, ad esempio, immediatamente sui sentimenti degli altri, ma non scoppia più a piangere al primo segnale di un qualsiasi allarme. La Signora X ha notato che le sue abilità come consulente telefonica sono migliorate decisamente e adesso sta considerando di metter su un gruppo di studio. È anche riuscita a trovare un corso d'addestramento per conduttori di gruppi di auto-aiuto. È stupita dalla scoperta del suo potenziale ed ha imparato gradualmente ad aver fiducia nei suoi giudizi personali. Adesso sta di nuovo lavorando, ma al tempo stesso si tiene occupata nell'acquisire ulteriori qualifiche e dice che si sente meglio di quanto non sia mai stata. Ha cominciato a parlare dell'udire voci con coloro che le stanno intorno. Distribuì ai suoi amici copie della relazione letta alla conferenza, che contenevano la sua storia e ne regalò una copia a sua madre per il suo compleanno. Prova anche a parlarne con suo padre, cosa che commenta così: la conversazione non deve limitarsi alla sua passione per il football.

#### Svantaggi

Comunicare la propria esperienza di udire voci naturalmente ha i suoi svantaggi. Esporsi in questo modo può farti sentire molto vulnerabile. Ti senti come se appendessi fuori dei panni sporchi. Alcuni uditori incontrano grandi difficoltà nell'aprirsi agli altri riguardo alle proprie esperienze, però molti lo trovano in qualche modo più facile se lo fanno tra di loro. In particolare, coloro che non sono mai stati pazienti psichiatrici, hanno davvero bisogno di coraggio per un faccia a faccia con un mondo che molto spesso li chiamerà pazzi quando parlano delle loro vite. Per chi si trova in questa situazione, può essere difficile accorgersi di ciò che si può guadagnare nell'aprirsi e spesso l'unico motivo che spinge a farlo è quello di aiutare altre persone che sono incapaci di fronteggiare le loro proprie voci. Un altro possibile inconveniente del rivelare la propria esperienza di udire voci, è che le voci possono occasionalmente diventare ancor più intense, sia pur temporaneamente. Una donna di 30 anni ci disse:

Ogni volta che mi trovo a parlare delle voci che sento, la notte stessa loro diventano più attive. Ma anche così, i vantaggi sono molto più grandi.

#### Conclusioni

Abbiamo visto molti esempi che confermano che il condividere l'esperienza delle voci è estremamente utile al processo necessario di accettazione e riconciliazione. Coloro che hanno imparato dei modi per rapportarsi alle loro voci testimoniano che, quali che siano gli inconvenienti, gli effetti positivi superano gli svantaggi. Naturalmente, per certe persone, le cui vite sono divenute intollerabili per via delle voci, sarà molto difficile dire, filosoficamente: è solo una cosa temporanea; oppure cominciare a darforma ad una relazione accettabile con loro, o anche a vedere chiaramente davanti a sé. Quando l'ansia è particolarmente acuta, nessuna di queste vie sembra percorribile. Le tecniche di gestione dell'ansia (cap. 10) possono essere una soluzione in questi casi.

Coloro che riescono ad affrontare bene questa esperienza riferiscono che è indispensabile trattare le voci come una terza parte ed imparare a dire "No", come uno farebbe con qualsiasi suggestione esterne.

Imparare a far fronte a questo fenomeno è un complesso procedimento interiore che non può essere portato a termine senza aiuto. Chi ode voci deve trovare l'opportunità di parlarne, scambiare la sua esperienza ed anche lamentarsene, per diventare più forte interiormente.

# Giovani e volontariato: la situazione a Reggio e in Italia

Il rapporto è piuttosto complesso. Lo rivela una ricerca, illustrata a Reggio nella sede della Quinta Circonoscizione, da cui è emerso che la quasi totalità dei giovani lo ritiene molto importante, ma solo una piccola percentuale se ne occupa, di fatto, concretamente.

Ecco i risultati dell'indagine dal titolo "I giovani e il volontariato", condotta dal Dipartimento per gli Affari Sociali (Das) su un campione di 1600 giovani intervistati, di età compresa tra i 15 e i 29 anni: il 91,6% ritiene molto importante dedicare tempo ed energia "gratis" a chi ne ha bisogno.

Il 60,7% pensa che, chi lo svolge in prima persona, lo fa perché è utile agli altri.

Ma solo il 12,9% dei giovani interpellati svolge concretamente attività di questo tipo, contro il 66,9% che non l'ha mai fatto: perché non ha tempo (59,6%), non ne ha avuto occasione (50%) o, ancora, non ci ha mai pensato (24,8%).

Dal rapporto scaturiscono diverse riflessioni: in una società sempre più complessa e frammentata qual

è quella attuale, diventa fondamentale, a questo punto, aprire ai giovani la dimensione comunitaria.

Purtroppo questa situazione si rispecchia anche a livello nazionale in una realtà che entro pochi anni perderà definitivamente anche l'opportunità del Servizio Civile che, oltre a fornire effettivamente un aiuto a molte situazioni di disagio, permetteva di far incontrare ai giovani il mondo della sofferenza e la gioia della solidarietà, alimentando anche dopo la fine del servizio un desiderio di continuare questa esperienza.

In Italia negli ultimi due anni si è registrato un calo del 15% soprattutto nella fascia di età più "attiva" e cioè tra i 14 e i 34 anni. E per completare il quadro per nulla roseo, un'indagine ha sottolineato la crisi dell'impegno di matrice laica e le maggiori difficoltà nel procurarsi adesioni da parte di associazioni che si occupano di disagio psichico, handicap e malattie terminali.

Del resto in una società dominata dall'immagine e dalla soddisfazione

consumistica, forse ce lo dobbiamo aspettare. E forse invece di gridare che "mancano nuove braccia" è meglio farci un esame di coscienza e ricredere che "mancano nuovi cuori".

*Se vuoi cambiare le cose, se vuoi dare più senso alla tua vita aiutando a migliorare quella degli altri, se vuoi scoprire quanto tu possa essere utile indipendentemente da quello che la gente ti dice di saper fare, allora telefona alla Segreteria dell'Associazione Sostegno e Zucchero allo 0522-335825 (LUN, MER e GIO dalle 14,30 alle 17,30) o manda una e-mail al Centro Volontari cevo@gruppoaperto.org*



# Perché diventare un Volontario

Ognuno di noi è un Maestro. Ognuno di noi è un Maestro di Vita.

Ognuno di noi ha insegnato a qualcosa o a qualcuno, ognuno di noi ha imparato quello che può insegnare, ognuno di noi ha imparato da un Maestro, come noi, ognuno di noi porterà rispetto per il suo Maestro insegnando quello che ha imparato agli altri.

Ognuno di noi può dimenticare quello che ha imparato, ma non può dimenticare come imparare e come insegnare, e non può dimenticare che ognuno di noi è un Maestro.

Quello che un Maestro dimentica non deve più essere insegnato e deve lasciare il posto a qualcosa di nuovo da imparare. Quello che il Maestro deve sempre capire è se veramente ha dimenticato Oppure semplicemente non vuole più insegnare e fare

L'Allievo è un maestro mentre sta imparando.

Quello che l'Allievo dimentica non serve più per la sua vita; il vuoto deve essere colmato da qualcosa di nuovo da imparare. Quello che l'Allievo deve sempre capire è se veramente ha dimenticato Oppure semplicemente non vuole più imparare e fare

Se il Maestro e l'Allievo o l'Allievo e il Maestro e quindi se ciascuno di noi Non ricorda più nulla, deve imparare ad insegnare da se stesso ed insegnare ad imparare a se stesso

**Campagna volontariato per il disagio mentale. Per info tel. 0522-335825 oppure e-mail cevo@gruppoaperto.org**

# Mal comune... ..niente gaudio

Volete sapere il numero "potenziale" di lettori del nostro giornale? Innanzi tutto, sono certamente almeno 10 milioni in Italia le persone a cui dovrebbe interessare l'argomento del disagio psichico perché colpite direttamente dal problema! Tenuto poi conto che accanto a queste persone ci sono almeno un genitore e un amico/coniuge/partner, arriviamo tranquillamente a 30 milioni. Eccezionale 30 milioni di potenziali lettori!!!! Peccato che il nostro giornale sia gratis! Strano che in politica nessuno abbia ancora fatto leva su questa grande problematica per acquistare voti!

Del resto ogni italiano e ancora ogni uomo sulla terra ha una sua pazzia, una sua ansia, una sua fobia, con se stesso, con gli altri. Ho deciso! Mi metterò in politica e stimolerò le vostre menti deboli per farmi eleggere Presidente del Consiglio o giù di lì. A partì gli scherzi, le cifre qui sotto sono serie e vere; si riferiscono a situazioni che hanno portato la persona a ricorrere ad un servizio pubblico o privato per essere aiutata scoprendo in alcuni casi una situazione patologica.

Persono con disturbi	maschi	femmine
10.192.000	3.200.000	6.922.000
Numero persone secondo il tipo di disturbo (alcuni soffrono di più disturbi)		
Tipo	maschi	femmine
disturbi psicosessuali	24.000	25.610
disturbi infanzia e adolescenza	24.000	204.884
psicosi non affettive	118.000	230.494
abuso di sostanze	142.000	204.884
comportamento alimentare	94.000	281.715
disturbi del sonno	190.000	563.431
disturbi controllo impulsi	332.000	435.378
somatizzazione	450.000	793.925
ansia	2.180.000	5.702.361
disturbi affettivi	2.560.000	5.506.000

Pensateci un momento.. non c'è forse qualcosa che riguarda anche voi? ti vien vi viene in me momento è stata o.. senza quell'amico chissà cosa avresti fatto...?! vicino?

Alla fine...se non trovate niente siete veramente anormali!!! E come mai queste cifre non hanno sino ad oggi portato ad affrontare seriamente il problema?

Perché non sappiamo come ecosia fare? Perché ancora oggi questi disturbi sono nascosti dalla vergogna delle persone o peggio di coloro accanto a chi soffre? Perché la medicina proprio quando si arriva alla nostra mente sperimenta il suo più grande fallimento?

Le medicine e la sofferenza, la paura non sono un modo politico per controllare le masse (vi ricordo che NOI TUTTI siamo le masse)? Non so. Pensateci.

Spazio lettori

# Volontariato: l'esperienza di Mirella per convincere gli indecisi...

Ringrazio la Redazione che mi offre l'opportunità di raccontare la mia esperienza personale di volontaria, di "Sostegno & Zucchero" non tanto per il clamore o la risonanza degli eventi narrati, ma per dar modo ai lettori di farsi coinvolgere in un progetto di solidarietà di ampio respiro che preveda l'integrazione del singolo nella istituzione pubblica.

Parafrasando il detto che la vita comincia a quarant'anni, inizio dicendo che quell'età ha cominciato anche per me con un profondo cambiamento interiore; sentii un richiamo e fui affascinata dall'idea di poter donare la mia energia positiva agli altri.

Partecipai così ad un corso di formazione volontari terminato il quale iniziai la mia "avventura" al reparto Buccola dell'ex ospedale psichiatrico, che accoglieva circa 60 persone sofferenti di problemi psichici. La prima volta che entrai in reparto ero terrorizzata dalla paura. Ero impacciata nei movimenti e bloccata nella dialettica più elementare...non avevo mai visto con i miei occhi



l'ospedale psichiatrico e il mio stato d'animo non mi permetteva certo di essere di sostegno a qualcuno; da quell'istante mi sforzai di essere semplicemente me stessa. Conoscendole, capii che queste persone hanno una sensibilità, una capacità intuitiva e una saggezza che, tra le persone cosiddette "normali" non avevo mai riscontrato...è gente "speciale"...fuori dal comune...non indossano maschere, manifestano con lo sguardo la loro sofferenza ma sono pronte a donare sorrisi sinceri a chiunque si avvicini. Perciò ho dedicato loro tutti i pomeriggi del lunedì (il mio giorno libero da impegni di lavoro)...stavamo in compagnia, facevamo bricolage... a loro piaceva molto, si sentivano utili...preparavamo dolci...mi raccontavano della loro infanzia e spesso ascoltandoli, rimanevo sbalordita dall'esposizione degli argomenti e dalla precisione nel ricordare date, paesi, città, nomi

di vie, gli abiti e le auto che circolavano, i paesaggi e i colori delle stagioni.

Dopo qualche anno il Buccola chiuse e le sue ospiti furono sistemate in altre strutture.

Terminò pertanto questa mia esperienza dalla quale ho imparato moltissimo... soprattutto ad ascoltare gli altri, a tollerare e ad accettarsi per quello che siamo...a scoprire che il silenzio è la voce più bella che c'è sulla terra... ogni lunedì portavo a casa qualche lezione di vita...un tesoro fantastico...un carico di valori immenso.

Il mio impegno nel volontariato proseguì a favore di tre signore che vivevano in un appartamento alla periferia della città; svolgevo con loro le faccende domestiche: stirare, amaffiare piante e fiori, fare la spesa...per loro entrare in un supermercato era sempre un'evento...un fatto eccezionale. Abbiamo trascorso insieme anche tre giorni al mare. Siamo state bene, in albergo, siamo state accolte piacevolmente dal gestore e dal resto della clientela, ma il ritorno in treno è stato faticoso... in mezzo a tanta gente c'è ancora purtroppo chi di fonte alla malattia mentale mostra freddezza e disagio, chi attribuisce importanza all'apparire a scapito dell'essere. L'età avanzata ha costretto le signore ad un recente trasferimento in casa di riposo; ora sono in attesa di conoscere il nuovo impegno che mi attende al quale darò, come sempre, tutta me stessa compatibilmente con le esigenze della famiglia e del lavoro. Non è infatti la quantità di tempo da dedicare agli altri che misura l'indice di solidarietà che c'è in ciascuno di noi: sono la qualità, l'intensità, la voglia di donare parte di noi stessi a chi è meno fortunato a renderci unici e apprezzati...chiudo con uno slogan personale che spero diventi motivo di riflessione profonda... "basta indifferenza...basta poco... molto poco..." Mirella

**Da ottobre 2002 il nostro sito [www.gruppoaperto.org](http://www.gruppoaperto.org) sarà completamente rinnovato ed aggiornato. Vi aspettiamo!!!**

**Associazione Sostegno e Zucchero**  
Viale I Maggio 7 - Reggio Emilia - tel. c/o Segreteria 0522-335825  
Segreteria Associazione Sostegno & Zucchero:  
Via Amendola - Padiglione Bertolini - Tel 0522-335825 nei giorni LUN, MER e GIO dalle 14,30 alle 17,30 - Fax 0522-335825

**Incontri abituali presso la Sede dell'Associazione**  
tel. 0522-335825  
Per i genitori: il primo mercoledì di ogni mese dalle ore 21  
Gruppi di mutuo aiuto: al sabato ogni due settimane dalle ore 13 alle ore 15

**Redazione de Il Brutto Anatroccolo**  
Marco Donarumma - Via Treccani 1 - Reggio E. - e-mail: anatroccolo@gruppoaperto.org

**Azienda Usi di Reggio Emilia - Centro Salute Mentale**  
Via Amendola 2 - Reggio Emilia - Tel. 0522-335495

**Servizi**  
Consulenza medico-legale: gli Associati, previo contatto con la nostra Segreteria, potranno telefonare a DARVOCE 0522-337215

**Strutture del Servizio di Salute Mentale di Reggio Emilia**  
Servizio Diagnosi e Cura - Viale Risorgimento 57  
Centri di salute mentale:  
Morselli - Via Amendola 2  
Ortolane - Via Dalle Ortolane 7/a  
Semi-residenze  
Casa Gialla - Via Emilia Ospizio 91  
Arcobaleno - Via Amendola 2  
Centro Diurno - Via Delle Ortolane 7/b  
Appartamenti  
Via Grassi 7  
Via Papa Giovanni XXIII, 5  
Residenze

Pulce - Via Sassi 4  
Suolette - Via Sicilia 34  
Casa Albergò - Via Amendola 2  
Comunità Protette  
2° Villetta - Via Amendola 2  
Villa Chiara 1 - Via Casel di Ferro 4  
Villa Chiara 2 - Via Casel di Ferro 15

**CE.VO. - Gruppoaperto**  
Centro Orientamento Volontari  
e-mail: cevo@gruppoaperto.org

AIUTATE LA NOSTRA MENTE CON IL VOSTRO CUORE. GRAZIE.

Per inviare un'offerta di sostegno al giornale potete utilizzare il c/c postale 15279425. Se desiderate ricevere a casa il giornale in modo completamente gratuito potete mandare una e-mail a anatroccolo@gruppoaperto.org, indicando i vostri estremi. Se desiderate informazioni sul disagio mentale o sui programmi di formazione al volontariato potete telefonare alla nostra segreteria allo 0522-335825.

## Padre Pio e l'Angelo Custode

Un italo-americano residente in California, incaricava spesso il suo Angelo Custode di riferire a Padre Pio ciò che riteneva utile fargli sapere. Un giorno, dopo la confessione, chiese al Padre se sentiva veramente quello che gli diceva tramite l'angelo. "E che" - rispose Padre Pio - "mi credi sordo?". E Padre Pio gli ripeté quello che pochi giorni prima gli aveva fatto sapere tramite il suo Angelo.

Padre Lino raccontava. Stavo pregando il mio Angelo Custode perché intervenisse presso Padre Pio a favore di una signora che stava molto male, ma mi sembrava che le cose non mutassero affatto.

Padre Pio, ho pregato il mio Angelo Custode perché le raccomandasse quella signora - gli dissi appena vidi - è possibile che non l'abbia fatto? - "E cosa credi, che sia disobbediente come me e come te?"

Padre Eusebio raccontava. Stavo andando a Londra in aereo, contro il consiglio di Padre Pio che non voleva che usassi questo mezzo di trasporto. Mentre sorvolavamo il canale della Manica una violenta tempesta mise l'aereo in pericolo. Tra il terrore generale recitai l'atto di dolore e, non sapendo cosa altro fare, mandai a Padre Pio l'Angelo Custode.



Tornato a San Giovanni Rotondo andai dal Padre. "Guaglio" - mi disse - "Come stai? E' andato tutto bene?" - "Padre ci stavo rimettendo la pelle" - "E allora perché non obbedisci?" - "Ma le ho mandato l'Angelo Custode..." - "E meno male che è arrivato in tempo!"

Un avvocato di Fano stava tornando a casa da Bologna. Era al volante della sua 1100 nella quale si trovavano anche sua moglie e i suoi due figli. Ad un certo punto, sentendosi stanco, avrebbe voluto chiedere di essere sostituito alla guida, ma il figlio maggiore, Guido, stava dormendo.

Dopo qualche chilometro, nei pressi di San Lazzaro, si addormentò anche lui. Quando si svegliò si accorse di trovarsi ad un paio di chilometri da Imola. Fuori da sé dallo spavento urlò: "chi ha guidato la macchina? E' successo niente?" - "No - gli risposero in coro.

Il figlio maggiore, che era al suo fianco si svegliò e disse di aver dormito spontaneamente. La moglie e il figlio minore, increduli e meravigliati, dissero di aver constatato un modo di guidare diverso dal solito: a volte l'auto era per finire contro altri veicoli ma all'ultimo momento, le vitava con delle manovre perfette. Anche la maniera di prendere le curve era diversa. "Soprattutto" diceva la moglie "ci ha colpito il fatto che tu sei rimasto immobile per molto tempo e non hai più risposto alle nostre domande..."; "lo - la interrompe il marito - non potevo rispondere perché dormivo. lo ho dormito per quindici chilometri. Non ho veduto e non ho sentito niente perché dormivo..."

Ma chi ha guidato l'auto? Chi ha impedito la catastrofe?...

Dopo un paio di mesi l'avvocato si recò a San Giovanni Rotondo. Padre Pio, appena lo vide, mettendogli una mano sulla spalla, gli disse: "Tu dormivi e l'Angelo Custode ti guidava la macchina". Il mistero fu svelato.

Una figlia spirituale di Padre Pio percorreva una strada di campagna che l'avrebbe portata al Convento dei cappuccini dove ad attenderla c'era lo stesso Padre Pio.

Era una di quelle giornate invernali, imbiancate dalla neve dove i grossi fiocchi che venivano giù, rendevano ancora più difficile il cammino.

Lungo la strada, totalmente innevata, la signora ebbe la certezza che non sarebbe arrivata in tempo all'appuntamento colfrate. Piena di fede, incaricò il suo Angelo Custode di avvisare Padre Pio che a causa del maltempo sarebbe arrivata al convento con notevole ritardo. Giunta al convento poté constatare con enorme gioia che il frate l'attendeva dietro ad una finestra, da dove, sorridendo, la salutava.

"A volte il Padre, in sagrestia, si fermava e salutava anche baciando qualche amico o figlio spirituale ed io, raccontava un uomo, guardando con santa invidia quel fortunato, dicevo tra me: "Beato lui!...Se fossio al suo posto! Beato! Beato lui! Il 24 dicembre 1958 sono in ginocchio, ai suoi piedi, per la confessione. Al termine, lo guardo e, mentre il cuore batte per l'emozione, oso dirgli: "Padre, oggi è Natale, posso fare gli auguri dandovi

un bacio?. E lui, con una dolcezza che non si può descrivere con la penna ma soltanto immaginare, mi sorride e: "Sbrigati, figlio mio, non fammi perdere tempo!". Anche lui mi abbraccio". Lo baciai e come un uccello, giulivo, spiccò il volo verso l'uscita ripieno di delizie celesti. E che dire delle botte sulla testa? Ogni volta, prima di ripartire da San Giovanni Rotondo, desideravo un segno di particolare predilezione. Non solo la sua benedizione ma anche due colpi sulla testa come due paterne carezze. Devo sottolineare che mai mi fece mancare ciò che, come un bambino, manifestavo di voler ricevere da lui.

Una mattina, eravamo in molti nella sagrestia della chiesetta piccola e mentre padre Vincenzo a voce alta esortava, con la sua solita severità, dicendo: "non spingete...non stringete le mani del Padre...fatevi indietro!", io quasi sconfortato, tra me ripetivo: "Partirò", questa volta senza le botte sulla testa".

Non volli rassegnarmi e pregai il mio Angelo Custode di fare il messaggero e di ripetere a Padre Pio testualmente: "Padre, io parto, desidero la benedizione e le due botte sulla testa, come sempre. Una per me e l'altra per mia moglie". "Fate largo, fate largo", ripeteva ancora padre Vincenzo mentre Padre Pio cominciava a camminare. Io ero in ansia. Lo guardavo con un senso di tristezza. Ed eccolo, mi si avvicina, mi sorride ed ancora una volta i due colpi ed anche la mano mi fa baciare. - "Ne darai tanti di botte a te, ma tante!". Così ebbe a dire la prima volta.

Una donna era seduta sul piazzale della chiesa dei cappuccini. La Chiesa era chiusa. Era tardi. La donna pregava col pensiero, e ripeteva col cuore: "Padre Pio, aiutami! Angelo mio, va a dire al Padre che mi venga in aiuto, altrimenti mia sorella muore!". Dalla finestra di sopra, sentì la voce del Padre: "Chi mi chiama a quest'ora? Che cosa c'è? La donna disse della malattia della sorella, Padre Pio si recò in bilocazione e guarì la malata.

Un tizio disse a Padre Pio: - lo non posso venire sempre da voi. Il mio stipendio non mi permette spese per viaggi così lunghi - Padre Pio rispose: "E chi ti ha detto di venire qui? Non hai il tuo Angelo Custode? Gli dici cosa vuoi, lo mandi qua, ed avrai subito la risposta".

Quando Padre Pio era un giovane sacerdote scriveva al suo confessore dicendo: "la notte ancora al chiudersi degli occhi, vedo abbassarsi il velo ed aprirmi dinanzi il Paradiso. E allietato da questa visione, domo con un sorriso di dolce beatitudine sulle labbra e con una perfetta calma sulla fronte aspettando che il piccolo compagno della mia infanzia venga a svegliarmi e così sciogliere insieme le lodi mattutine al diletto dei nostri cuori".

Padre Alessio un giorno si avvicinò a Padre Pio con delle lettere in mano per chiedergli delle cose e il Padre gli disse brusco: "Uaglio, non vedi che ho da fare? Lasciami in pace". Rimase male. Si ritirò in disparte mortificato.

Padre Pio se ne accorse e dopo un po' lo chiamò e gli disse: "Non hai visto tutti quegli Angeli che erano qui intorno? Erano Angeli Custodi dei miei figli spirituali che venivano a portarmi i loro messaggi. Dovevo dare loro le risposte da riferire".

Un dottore chiese a Padre Pio: "Tanti Angeli sono sempre vicino a lei. Non le danno fastidio?" - "No" rispose il Padre con semplicità - "sono così obbedienti".

Ad una persona disse: "Per la tua mamma pregheremo, perché l'Angelo Custode le faccia compagnia".

Si direbbe - diceva uno dei figli spirituali del Padre - che Padre Pio ascolti sempre quelli che lo chiamano.

Una sera, molti parlavano del Padre appena arrivati a San Giovanni Rotondo. Ingenuamente ricapitolavano le grazie che volevano chiedergli e incaricavano i loro Angeli Custodi di farglielo presenti al più presto.

L'indomani, dopo la Messa, Padre Pio li rimproverò giustamente: "Birichini! Neanche la notte mi lasciate tranquillo!", il sorriso smentiva le parole. Essi si seppero esauditi.

Ma voi, Padre, sentite quello che l'Angelo vi dice? Chiese una persona. E Padre Pio: "E credi, che Egli sia disobbediente come te? Mandami l'Angelo Custode".

E' inutile che mi scrivi, perché non posso rispondere. Mandami l'Angelo, sempre. Penserò a tutto.

L'Angelo mi ha riferito delle frasi che mi hanno fatto comprendere la tua sfiducia.

Invoca il tuo Angelo Custode, che ti illuminerà e ti guiderà. Il Signore te lo ha messo vicino appunto per questo. Perciò serviti di lui.

E se la missione del nostro Angelo Custode è grande, quella del mio è di certo più grande, dovendomi fare anche da maestro nella spiegazione di altre lingue.

Manda l'Angelo Custode che non paga il treno e non consuma le scarpe.

Per le persone sole c'è l'Angelo Custode.

## Parliamo di cristalloterapia

Le pietre e cristalli affascinano prima o poi un po' tutti. Siano pietre preziose e grezze, siano druse o concrezioni cristalline... chi non ha mai provato il fascino dei loro colori, i riflessi, la brillantezza, la consistenza, la forma, i disegni. Ci attraggono, sembra quasi che ci richiamino. Qualcosa che va al di là del mero oggetto. Proviamo a considerare le pietre come individui "viventi". La loro forma di vita interagisce con la nostra sul piano fisico, psichico e spirituale, in maniera diversa dai così detti esseri "animati", semplicemente perché il loro essere animato, cioè dotato di anima, si svolge ai livelli più intimi del creato. Le vibrazioni che emanano, la luce che riflettono, sono forme di energia per comunicare con chi si rende "ricettivo". Dall'interazione con il mondo minerale si può guadagnare molto in termini di benessere. Per questo è importante imparare a interagire. A poco serve appendersi il ciondolo consigliato dal nostro segno zodiacale, o tenersi in tasca questa o quella pietra consigliata per questo o quel disturbo... Già più effettivo mi sembra il tenere grossi cristalli o belle pietre esposte armonicamente (magari seguendo i principi del feng shui) nei nostri ambienti.

I benefici in questo caso si ottengono "indirettamente" senza fare assolutamente nulla. Ma quanto può essere sorprendente ed appagante, invece riuscire ad usare direttamente su di noi, quell'energia! Per prima cosa dobbiamo imparare ad agire su noi stessi per aprirci ad un vero e proprio dialogo con queste entità apparentemente "ferme" e "mute". Con questo scopo in testa possiamo intraprendere la nostra meditazione preferita, per esempio, oppure la nostra tecnica di rilassamento congeniale...infondo si tratta di sgombrare la mente, calmarla per renderla disponibile a "ricevere" quel che la pietra è in grado di dare a livello di sensazione, di emozione, di "sentimento". Si istaura così l'empatia che permette di ascoltare questa forma di vita sottile, dall'apparenza imperturbabile (ma poi scopriremo che imperturbabile non è affatto). Se questo vi sembra "troppo", ecco che possiamo fare intervenire il cristallo-terapeuta. Lui ha sviluppato quest'empatia e potrà fornirci adeguati suggerimenti. In ogni caso, tenete presente che non è sufficiente essere attratti da una particolare pietra per ritenere di averne bisogno in quel momento, cioè che le sue vibrazioni ci servivano per risolvere qualche problema contingente, o semplicemente a sentirci meglio in generale, più rilassati o più di buon umore (che convergo non è certo poco!).

A volte infatti ci capita di essere attratti da una pietra proprio per la ragione opposta alla quale avevamo pensato. Ad esempio succede che chi sceglie d'istinto l' ametista, tipica pietra che agisce sul chakra (punto energetico) del terzo occhio (sulla fronte, tra le due sopracciglia), ha invece bisogno di cercare un radicamento alla Terra per il proprio benessere...e l'attrazione dice solo che la sua energia in quel punto, cioè il terzo occhio, è molto attiva e potrebbe provocargli dei problemi se non armonizzata con tutti i chakra del corpo. Potrebbe essere un controsenso stimolare l'energia del terzo occhio che è già molto attiva, trascurando invece l'energia del chakra di base (all'estremità della colonna vertebrale). Si creerebbe uno squilibrio che non è certo auspicabile per il buon funzionamento del corpo e della mente. Altro discorso naturalmente se l'attrazione nasce da un "allenamento all'ascolto". Quindi, se non volete imparare a "parlare" con le pietre, fatevi sicuramente guidare da un terapeuta. Cos'altro

può fare un cristalloterapeuta per voi? Una terapia. Ma una terapia seria non va intesa come la cura di un determinato sintomo.

Chi propone simili terapie si mette sullo stesso piano del farmacista che consiglia medicinali omeopatici. Con i cristalli si può fare molto di più. Per esempio, con terapia si può intendere scoprire il genere di energia di cui siamo carenti, cioè il chakra che risulta bloccato, per poter intervenire al reintegro. In genere siamo carenti di un "certo" tipo di energia in seguito ad accadimenti che ci hanno provocato dolore, che a sua volta ha causato un disturbo fisico o psicologico...insomma ha creato quello che la Nuova medicina (del dott. G. Hamer - <http://www.zzz.it/zzz/library/hamer/index.html>) definisce un conflitto. Comunque, sarebbe riduttivo, una volta scoperto il chakra bloccato, pensare di usare esclusivamente pietre adatte a quel punto! La cristalloterapia dovrebbe essere intesa ad armonizzare tutto l'insieme dei nostri chakra, e per questo le pietre da usare dovrebbero sempre essere intese a favorire lo "scorrimento" dell'energia. In pratica le pietre da usare per un problema specifico sono sempre di diversa natura. Per esempio chi ha un problema di comunicazione non dovrebbe limitarsi ad usare del turchese o dell'acquamarina (pietre tipiche del chakra della gola), ma



probabilmente avrà bisogno anche di potenziare per esempio il cuore o la mente perché la cosa funzioni veramente.

... E questo, mi sembra abbastanza intuitivo. La terapia con i cristalli quindi dovrebbe essere condotta usando pietre specifiche per ciascun chakra posizionandole esattamente su quel chakra, per potenziarlo e pietre che aiutino il fluire dell'energia tipica di un chakra verso un altro, posizionando la pietra di energia corrispondente verso o sul chakra che ne necessita. Per esempio un blocco dell'energia sessuale, che significa anche blocco di creatività, può essere rimosso posizionando della corniola o della zinzite sul secondo chakra (i 2 punti dell'inguine, oppure il punto al centro tra questi 2 punti), e poi, a seconda dei casi bisognerà piazzare delle bacchette di quarzo rosa (energia del cuore) o ottaedri di fluonite sulla pancia o sul plesso solare per fare fluire verso il basso l'energia del cuore. Ma questo è solo un esempio per illustrare meglio quel che intendevo...ogni caso è da considerare a parte e le pietre il terapeuta le sceglierà in base alla sua esperienza e al suo intuito, pronto a sostituirle (o a integrarle) in caso di risposta negativa, o in caso di reazione emotiva troppo intensa.

Per riassumere questi ultimi concetti e concludere questo articolo, dirò che il mio consiglio a chi vuole sperimentare su se stesso il potere dei cristalli è quello di procurarsi una pietra per ciascun chakra e meditare usando una pietra per volta con lo scopo di "capirla" (certo aiuta avere letto quello che sensitivi ed esperti hanno già scoperto su di lei), e di ascoltare direttamente da lei come usarla. Una terapia completa può essere effettuata solo da un'altra persona.

# Yoga: dietro una parola una nuova possibilità per stare meglio

Lo Yoga è una disciplina che tutti possono seguire. Discende da un'antichissima disciplina, che comprende differenti correnti, ma tutte hanno un solo scopo: la totalità dell'uomo. La parola Yoga significa infatti UNIRE. Lo Yoga è originario dell'India, anche se oggi è molto diffuso anche in occidente. Noi occidentali non siamo abituati ad ascoltarci, e soprattutto, presi come siamo ad ascoltare gli stimoli esterni, non riusciamo a sentire i messaggi che ci invia il nostro corpo. Lo Yoga è un valido metodo per portare la mente alla concentrazione, per rilassarsi e per avere un ottimo stato fisico e mentale, per prevenire e anche curare le malattie. La non violenza, è una delle regole principali dello Yoga. Lo Yoga se fatto con coscienza, e se si è seguiti da un bravo maestro, può portare ad una grande forza interiore, per far sì che gli agenti esterni non prendano il sopravvento su di noi. Per poter praticare questa disciplina, occorre essere semplici e vivere di cose semplici, dimenticando la quotidianità e tutti gli agenti di stress sempre in agguato dietro di noi. Spesso ci sentiamo infelici, perché crediamo che la felicità sia nelle cose materiali, senza sapere che questa è proprio dentro di noi. Per fare Yoga si usano due strumenti semplicissimi: il nostro corpo e la nostra mente, che se in sintonia possono fare veramente grandi cose. Impariamo a sentire la reazione straordinaria del nostro corpo quando nella immobilità di una posizione (asana) esso cambia la propria forma.



## PACE MENTALE

Proviamo a pensare alla nostra giornata tipo, per poter renderci meglio conto di quante volte noi cambiamo di stato d'animo a seconda delle persone e delle situazioni che ci troviamo ad affrontare. Nel corso degli eventi della nostra giornata il nostro "Io" muta continuamente. Ora siamo la dolcezza in persona, ora diventiamo aggressivi per poi passare all'entusiasmo più, srenato che ci consente di affrontare i compiti più, gravosi. La maggior parte di noi si rifiuta di riconoscersi in questa analisi, la maggior parte di noi ama definirsi "tutto di un pezzo". Anche coloro che si definiscono "tutto di un pezzo" se si analizzeranno fino in fondo saranno sconcertati nello scoprire che anche loro, come la maggior parte della persone ha il suo bel "fagotto" di maschere. Immagiamoci: noi siamo le stesse persone sia che trattiamo con un nostro superiore sia che trattiamo con un nostro sottoposto? Siamo gli stessi sia con un amico sia con un nemico? Ora non voglio certo dire che avere delle maschere sia una cosa negativa; anzi, ci aiutano ad affrontare meglio tutte le cose della nostra vita; ma c'è un rischio: che confondiamo il nostro vero io con una delle maschere che abbiamo l'abitudine di usare più; spesso così da non riconoscerci chi veramente siamo. Per cercare di rilassarci sovente tentiamo di fare del vuoto nella nostra mente per cogliere non solo il nostro vero io ma anche per trovare soltanto un po' di pace. Ma scopriamo che la nostra mente si ribella, che i nostri pensieri si susseguono e che non riusciamo a dominarli. Il nostro corpo vorrebbe ribellarsi alle tensioni, quelle tensioni che ci sono necessarie per affrontare la vita di tutti i giorni. Ciò che ci rende più, difficile il compito di sentirsi liberi è anche e soprattutto il progresso al quale l'uomo difficilmente riesce a sottrarsi. Quindi il denaro diventa secondo l'uomo l'unico strumento per potersi comperare la felicità, che per

gli occidentali significa potere e successo. Tutto questo ovviamente ci porta senza ombra di dubbio ad un numero incalcolabile di nevrosi. Lo yoga (spesso definito come semplice ginnastica) è una disciplina che ci può aiutare a ritrovare il nostro equilibrio psicofisico. LA Bhagavadgita ci insegna: "Anche un po' di questo retto procedere libera dalla grande paura"

## L'ERRATA OPINIONE DELLO YOGA

Lo yoga agisce sul corpo e sulla psiche in maniera profonda, riportando l'equilibrio dove questo è venuto a mancare; praticando in maniera costante questa disciplina, ritrova non solo la pace mentale ma integra e matura in se le potenzialità latenti che sono presenti in qualsiasi essere umano. Chi si avvicina per la prima volta allo yoga pensa che sia solo un tipo di ginnastica dolce, strana nelle sue posture sacerdotali, torsionibizzarre, che però funziona, e aiuta il nostro corpo a diventare armonico elastico. Quindi si moltiplicano i manuali di yoga che incoraggiano il fai da te; se si va in un centro turistico si scopre che lo yoga tra le numerose attività delle vacanze, mettendole accanto alle lezioni di surf e di pesca... A volte si è portati a pensare che lo yoga ed il judo siano esattamente la stessa cosa. Si propone lo yoga solo come ginnastica dimagrante. Quindi lo yoga con tutta questa confusione finisce per dare all'uomo una impressione sbagliata.

## CONTROINDICAZIONI

In linea di massima non ci sono controindicazioni per praticare lo yoga, in quanto esso avendo un potere riequilibrante molti dei disturbi possono trovare dei grossi benefici. Lo yoga comunque (va ricordato) non è una medicina universale ed il suo unico scopo è quello di mantenere in buona salute un individuo sano. Pertanto è sarebbe opportuno mettersi nelle mani di un bravo maestro (credetemi: si riconoscono a vista d'occhio), saprà indicarvi lui le tecniche più, adatte alle vostre esigenze e per poter correggere e migliorare il vostro stato psicofisico.

## \* I CHAKRA \*

Nella tradizione Kundalini Yoga, il corpo viene visto come attraversato da innumerevoli canali di energia, che hanno punti focali nei piedi, nelle mani, nel bacino, nelle giunture, nel petto nell'addome, nel viso, nel corpo. Un canale centrale chiamato Sushumna (detto anche Sarasvati in onore della dea dell'acqua) attraverso verticalmente il busto e passa attraverso questi punti focali di energia; ci sono poi altri due canali laterali chiamati Ida e Pingala (detti anche Ganga e Yamuna in omaggio a due fiumi) che passano attraverso le narici, e si intersecano sopra e sotto ogni punto focale. In sanscrito il nome di questi centri focali è chakra che significa cerchio. I chakra si visualizzano sotto forma di fiori di loto ed i loro petali sono rivolti verso il basso. Solo un grande Saggio riesce a visualizzare i petali dei fiori di loto rivolti verso l'alto. Quando un grande Saggio riesce in questo è avvenuta la sua ascesa spirituale. Ogni singolo chakra ha un certo numero di petali che hanno corrispondenza agli organi del nostro corpo.

1 - Muladhara: si trova al centro del perineo. Nella donna è situato tra l'ano e l'inizio della vulva; nell'uomo all'inizio dell'uretra. Il suo colore

corrispondente è il rosso.

2 - Svadhishthana: Si trova subito dopo l'arcata pubica, è al timone degli organi sessuali. Il suo colore corrispondente è l'arancio complementare al turchese.

3 - Manipura - è di poco sopra l'ombelico, ed è in relazione coi centri nervosi autonomi che sono ganglio celiaco e solare. Il suo colore corrispondente è il giallo.

4 - Anahata: si trova in prossimità del centro dello sterno, è in relazione ai centri nervosi cardiaci. Il suo colore corrispondente è il verde.

5 - Vishuddha: Si trova all'altezza della tiroide, ed è in correlazione con essa - è inoltre attente ai centri vegetativi della zona, e particolarmente col gnomocardiaco. Il suo colore corrispondente è l'azzurro.

6 - Ajna: è situato tra le sopracciglia, ed è in relazione alla zona etmoidale, ai lobi olfattivi e se si vuole all'ipotalamo e all'ipofisi. Il suo colore corrispondente è l'indaco.

7 - Sahasrara: Situato al vertice del capo ed è diretto all'ipotalamo ed all'ipofisi e forse al "Terzo Occhio" (epifisi). Il suo colore corrispondente è il violetto.

## IL RESPIRO

Il respiro è il nostro mezzo di scambio con l'esterno. L'inspirazione corrisponde alla gioia alla luce al sorriso. L'espiazione corrisponde alla malinconia, al buio al vuoto. Proviamo ad osservare il modo in cui respiriamo, solo in questa maniera riusciremo a capire se accettiamo uno scambio con l'esterno; di fatti ogni volta che inspiriamo entra in noi un poco di universo; ogni volta che espiriamo un poco di noi entra nell'universo. Lo so questo concetto non è certo facile da comprendere; possiamo capirlo solo se impariamo ad ascoltare ed osservare il nostro respiro. Se noi cambiamo il nostro modo di respirare, riusciamo a cambiare quello che non funziona in noi, riusciremo così ad accettare lo scambio che abbiamo con l'esterno, perché il respiro non è altro che questo.



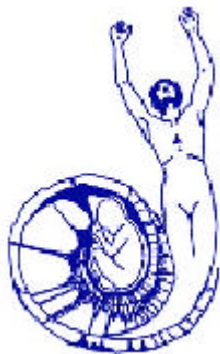
## IL PRANA

La parola Prana, è di origine sanscrita, e significa soffio vitale, soffio di energia e di forza. Il Prana si trova in tutte le forme viventi, nell'acqua, nella terra, nel cibo; La natura è colma di Prana e non è difficile immaginare come mai esso penetri in noi attraverso il respiro. Nel sanscrito c'è una parola che si chiama yama che significa controllo; da qui la parola Pranayama che ha il significato di controllo del respiro; mentre ayama sempre in sanscrito significa "senza controllo oppure al di là del controllo". Lo yoga si può quindi oltre a proporci il controllo del nostro respiro ci consente anche di andare al di là del controllo stesso. Il Prana, (energia vitale), entra in noi attraverso il respiro. Quando siamo nella fase di trattamento a polmoni pieni, l'energia si diffonde in tutto il nostro organismo, mentre nella fase di trattamento a polmoni vuoti, riusciamo a sperimentare la percezione del "nulla". Per questo motivo lo Yoga nelle tecniche di pranayama, dà molta importanza alla fase del trattamento del respiro. Queste tecniche vanno imparate in maniera graduale e sotto il diretto controllo del maestro.

# Rebirthing benessere e respiro

Fonte: Il Nuovo

Il termine significa letteralmente ri-nascita. Una nuova tecnica che permette di regolarizzare la respirazione e vivere meglio senza la stanchezza. di Deborah Ameri



MILANO - Naturale e indispensabile, vitale. Il respiro è una parte profonda di noi stessi. Così indissolubilmente legato all'individuo da confondersi con esso. È l'atto più spontaneo che compie il nostro organismo. Da millenni le filosofie orientali studiano la respirazione cercando di "ammaestrarla" per trarne beneficio. Ma anche in Occidente le tecniche di regolazione del respiro si sono moltiplicate: si pensi ai metodi di preparazione al parto, al training autogeno, alle tecniche di rilassamento, alle applicazioni in campo sportivo e, infine, alle terapie ad approccio psicofisico in cui la respirazione occupa un posto di primo piano. Il Rebirthing, è l'ultima frontiera di questa nascente filosofia del respiro, il termine significa letteralmente "ri-nascita". La disciplina è stata diffusa negli Stati Uniti intorno agli anni Settanta, ma le sue radici sono molto antiche e legate alle tecniche di Yoga e alle pratiche del Taoismo cinese.

Si tratta di una tecnica di autoguarigione tramite il respiro. Paolo Cericola, responsabile della scuola del Respiro di Roma, definisce così il Rebirthing - Attraverso la respirazione si riesce a prendere contatto con se stessi a livello profondo, in questo modo vengono a galla memorie sommerse. Soprattutto legate alla nascita. Il Rebirthing, infatti, insegna a respirare come i bambini appena nati senza paura traumatica. È un respiro "puro", senza controllo volontario, ma che cosa si può guarire imparando a respirare come i neonati? La tecnica si basa su questo principio - continua Cericola - Noi creiamo le nostre malattie e noi siamo in grado di curarle. La maggior parte delle persone non sa respirare bene. In media si respira al 40 per cento delle nostre possibilità, una percentuale sufficiente per vivere. Il residuo 60 per cento rimane nell'organismo e ci fa ammalare. È su questo che noi lavoriamo. Eliminando il respiro in eccesso il corpo si disintossica e ritorna al benessere.

Il Rebirthing è consigliato in particolare per combattere l'ansia, la depressione e i disturbi da attacchi di panico. Si ottengono straordinari risultati anche nella cura di molti disturbi psicosomatici.

Ma offre benefici profondi anche alla persona "sana": favorendone l'autorealizzazione, lo sviluppo delle facoltà latenti e il risveglio interiore, eliminando i blocchi emotivi e mentali.

Per trarre benefici servono almeno sedici sedute individuali. Le lezioni durano solitamente due ore. Possono svolgersi in acqua oppure in un ambiente chiuso. La posizione ideale è sdraiati a terra. Non solo si respira, ma ci si impegna anche in movimenti particolari e in esercizi con la voce.

## In libreria:

"Rebirthing transpersonale", Filippo Falzoni Gallarani (Rusconi editore).

"Il respiro dell'anima", Filippo Falzoni Gallarani, (Amenia editore).

"La storia del Rebirthing", Milena Screm, (Meb editore).

"Rebirthing, la terapia della rinascita", Arturo de Luca (Xenia).

