



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Comune  
di Bologna



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

# La città come sistema di opportunità per la salute mentale

LE INTERVISTE



...perché  
CI vuole  
una  
Città.

Progetto  
Recovery



“ *La recovery è un po' come il restauro: consente di non buttar via oggetti con qualche tarlo, bensì dargli una nuova vita curandone "i buchi"* • **Paolo**, paziente in carico al Dipartimento di Salute Mentale dal 1996 ”

Così come capita a tutti, anche Paolo – uomo sulla cinquantina – nel raccontare i propri vissuti utilizza metafore e immagini che appartengono alla sua esperienza personale, diretta. Il suo è un lungo percorso, avviato nel 1996, anno in cui gli venne diagnosticato un disturbo psichico che lui definisce “una percezione distorta della realtà.” Una malattia che, nonostante tutte le difficoltà, oggi consente a Paolo di aiutare altri giovani, a cui viene oggi diagnosticato il suo stesso disturbo.

### **Paolo, cosa accadde nel 1996?**

“Potrei dire che da lì ha inizio la mia storia. Fu l'anno in cui mi fu diagnosticato un disturbo psichico. Poteva essere la mia condanna, e invece, è stato solo un nuovo inizio.

### **In che senso?**

Sono stato preso in carico dai servizi del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Bologna che mi consentirono di venire inserito in un'attività produttiva, una cooperativa sociale: Martin Pescatore, a Calderino. Allora iniziai a fare il restauratore, un'attività creativa, molto introspettiva che si affiancava al percorso terapeutico che svolgevo con il personale dell'Ausl.

### **Che significato ha avuto per te prendere parte ai laboratori che daranno il via al Recovery college bolognese?**

Devo dire che l'esperienza della recovery ha per me un significato particolare. Nel 2016 ho incontrato un medico che mi avviò a un'esperienza per certi versi analoga: si trattava di un percorso riabilitativo personale (non di gruppo), promosso comunque da facilitatori ed ESP (Esperto in Supporto tra Pari). Questo mi hanno permesso di avviare una vera e propria riabilitazione sociale e in quella occasione, peraltro, ho fatto un altro salto.

### **Quale?**

Ho cambiato lavoro. O meglio, ho continuato a lavorare per la stessa cooperativa sociale. Questa volta, però, non facevo più il restauratore ma diventavo addetto alle vendite dell'impresa sociale.

### **Cosa ha significato questa transizione per te?**

Beh, ha segnato un netto passaggio dall'espressione della mia creatività attraverso la riparazione di un oggetto all'espressione della medesima creatività in una relazione con il pubblico dove era necessario che io imparassi ad ascoltare

il bisogno delle persone. Non cosa semplice, quando siamo abituati a vivere nel nostro mondo.

E come hai preso l'avvio della tua nuova attività lavorativa come marketer? Come un'opportunità. Questa nuova tappa del percorso mi ha permesso di non concentrare la mia creatività in un oggetto, ma spaziare e crescere attraverso molti rapporti umani. Il primo è stato uno step introspettivo che mi ha consentito di esprimere l'arte manualmente; il secondo step mi ha permesso di evolvere, realizzando le mie competenze relazionali.

### **Un lungo percorso di guarigione, dunque?**

Sì, ma non finisce qui. Insieme a mia sorella sempre nel 2016 ho scelto di fondare un'associazione che si occupa di organizzare eventi culturali a favore di ragazzi con problematiche psichiche. Questo ha ulteriormente significato mettermi in gioco e risignificare i miei comportamenti pre-crisi ri-disegnando il percorso della mia vita. Tra le iniziative più significative a cui ho dato il mio contributo c'è il festival dell'outsider art "sogno di fine estate"

### **E a fronte della tua esperienza cosa ti aspetti dal Recovery College?**

Chiaro, un'ulteriore evoluzione del percorso intrapreso da diversi anni, eventualmente offrendo il mio contributo a persone che stanno percorrendo la mia stessa strada e che possono trovarsi un po' più avanti o un po' più indietro lungo un cammino in parte simile, in parte diverso. Nello specifico, oggi mi sento pronto non solo ad invitare ad ascoltare la mia storia, ma anche ascoltare quella degli altri. Come associazione lo stiamo già facendo: organizziamo gite culturali nelle città d'arte. L'arte è un linguaggio universale, utile a scoprire la nostra strada e predisporre all'ascolto di quella degli altri.

### **Ma se qualcuno ti chiedesse cosa sia la recovery, cosa risponderesti?**

La recovery per me è come il restauro: la persona si riappropria della propria creatività trasformando qualcosa che andrebbe perduto in qualcosa che viene rivalorizzato, donando alla parte più preziosa di sé una nuova vita. Mi piace paragonare la mia malattia ad un mobile tarlato. Ecco la recovery, per me, è quel percorso capace di rendere i tarli - quei buchi che potrebbero portare al deperimento del mobile - parte della sua storia, che evolve e si trasforma, come accade sempre in natura.

“ *Un’esperienza che mi ha consentito di tornare sui banchi di scuola offrendomi un nuovo sguardo con cui osservare in modo nuovo la relazione con pazienti e famigliari che curo ogni giorno* • **Laura**, psichiatra CSM Ausl Bologna ”

Laura si occupa di attività ambulatoriale psichiatrica nei Centri di Salute Mentale da circa 5 anni. Durante questo periodo, ha svolto esperienze in diverse Aziende sanitarie: dall’Azienda USL di Ferrara, Modena, Mantova, per poi approdare a Bologna, dove attualmente è in servizio presso il Distretto sanitario di Reno Lavino Samoggia. Fin dall’avvio della co-progettazione ha partecipato alla co-produzione e alla co-conduzione del gruppo pilota sulla Recovery nel CSM di Casalecchio di Reno.

### **Laura, che significato ha avuto per te fare questa esperienza?**

E’ stata utile a “scrollarmi” e mettermi in gioco in prima persona, non solo come professionista. E’ fondamentale tornare a mettersi sui “banchi di scuola”, ancor più per osservare la relazione con utenti e familiari, per diventare noi stessi – anche come professionisti - discenti in un percorso di miglioramento della nostra qualità di vita e di ricerca di una recovery per noi e i nostri pazienti.

### **Che valore ha avuto stare insieme a pazienti, famigliari e sperimentare qualcosa con la finalità di raggiungere una quotidianità soddisfacente, oltre il disagio psichico?**

Il percorso della Recovery credo sia assolutamente necessario in un ambito quale quello delle malattie psichiatriche (specie le più gravi) che spesso non arrivano a guarigione completa e che modificano in modo così significativo la vita delle persone che ne sono affette, da tantissimi punti di vista. E’ essenziale per ridare un significato nuovo alla propria esistenza “nonostante la malattia”, ritrovare una narrazione di senso che unisca i pezzi della propria storia (spesso interrotta dalla malattia), così come riprendere una quotidianità soddisfacente.

### **C’è un momento o qualcosa che ti ha colpito in particolare?**

Mi ha colpito in particolare la semplicità con cui i temi trattati sono diventati temi di tutti, stimolando riflessioni, voglia di raccontarsi e creando un clima familiare che ha fatto sentire ciascuno a proprio agio, via via sempre più nel corso degli incontri.

### **Al termine degli incontri hai rivisto in qualche modo la tua definizione di Recovery college?**

Prima del corso non sapevo bene cosa aspettarmi da un “Recovery college”, faticavo a immaginare un gruppo così costruito e così co-condotto. Non immaginavo nemmeno che si potesse così facilmente creare quella dimensione di gruppo

tra esperti di professione ed esperti per esperienza, mettendosi in gioco alla pari, ognuno con il proprio percorso di vita e con le proprie diverse competenze. Dopo questa esperienza è senza dubbio maturata in me la consapevolezza che più rendiamo protagonisti della propria vita i nostri pazienti e i loro familiari, più lavoriamo per qualcosa di davvero importante e duraturo, rispondendo ad un bisogno che forse c'è da tempo, ma che in tempi moderni si è fatto più forte e deciso.

**Quale credi sia l'elemento fondamentale per la recovery di ciascuno?**

La Recovery penso sia un percorso da fare prendendosi per mano. Solo così, attraverso una condivisione fondata sul rispetto e l'apertura all'altro può prendere avvio rinascita vera e profondamente personale.

“ *Il Recovery College è come un segnalibro: qualcosa che ti aiuta a capire a che punto sei della tua vita, per ritrovarti, conoscerti, capirti e da lì poi ripartire e andare avanti* • **Irene**, studentessa di Scienze Infermieristiche durante il suo tirocinio al CSM ”

“Questa esperienza è stata per me un’occasione di arricchimento e crescita, in primis personale e poi, in vista del mio percorso universitario, anche professionale.

La Recovery College dona quello spazio e quel tempo di riflessione e introspezione sulla propria vita, che spesso non ci si riesce a ritagliare, perché troppo immersi nella routine quotidiana. Tutto questo viene fatto in un continuo scambio di esperienze e pensieri con gli altri, ed è proprio grazie alle condivisioni di ciascuno che si trovano dei nuovi strumenti per ricercare quel benessere di cui si viene a conoscenza, non come un’isola suggestiva, possibile solo all’immaginazione, ma come un colorato sentiero, che deve essere semplicemente scelto tra tutti e intrapreso, insieme.”

Sono le parole di Irene, studentessa di Scienze infermieristiche, coinvolta dalla sua tutor - nel corso del suo tirocinio curriculare - nell’avvio dei corsi che apriranno la strada all’offerta formativa da cui nascerà il Recovery College bolognese.

### **Irene, qual è a tuo parere l’elemento fondamentale del Recovery?**

Credo che la cura dell’ambiente, del “tavolo di lavoro” che univa tutti i partecipanti al gruppo, nonché l’attenzione dedicata ai momenti di convivialità, siano stati tutti elementi che mi hanno fatto capire sin da subito quanto l’elemento fondamentale della Recovery College sia la relazione. La relazione con sé stessi, stimolata dalle riflessioni e dalle domande poste, per poi cercare di fare quel passo incontro all’altro e, così, mostrandosi, potersi scoprire molto di più di quello che i nostri “circoli viziosi”, così li abbiamo chiamati, ci portano a credere di essere.

### **C’è un momento o qualcosa che ti ha colpito in particolare?**

Devo dire che l’inizio della settimana aveva un sapore diverso sapendo che ci sarebbe stata il gruppo per la Recovery. Di solito si inizia con fatica, il lunedì è il giorno più temuto: esso porta con sé la malinconia del weekend e la pesantezza della settimana che si prospetta. Ci sono stati tanti momenti che mi hanno emozionata, ma sicuramente la sensazione più bella, di cui farò tesoro, è quella di non sentirsi soli, bensì scoprire che per quanto siamo diversi gli uni dagli altri, c’è comunque un filo rosso che ci unisce, chiamato umanità.

## **Cosa pensavi fosse il recovery college prima di sperimentarti e come definiresti oggi il percorso?**

La Recovery è un invito alla speranza, alla creatività e al coraggio di prendere in mano la propria vita e farne un capolavoro; spero che il ricordo di questa esperienza mi sostenga nell'alimentare i "circoli virtuosi" che ha generato in me. L'esperienza fatta durante questi incontri è qualcosa che è entrato a far parte della mia vita. Pur inconsapevolmente, ci sono emozioni provate e nuove consapevolezze che mi aiuteranno nella mia crescita, in primis come essere umano e poi, spero, anche nel mio futuro percorso lavorativo.

## **E se dovessi raffigurare questo percorso per raccontarne la specificità ad amici/amiche della tua età, cosa gli diresti?**

Per me il Recovery College è come un segnalibro, qualcosa che ti aiuta a capire a che punto sei della tua vita, per ritrovarti, conoscerti, capirti e poi, da lì ripartire e andare avanti.

Proprio come accade nella lettura di un libro, con l'unica differenza che sei arricchito di nuove risorse e legami. Al tempo stesso, però, un segnalibro lo si utilizza anche per fissare un punto di cui si vuole fare memoria. Ed è questo il mio augurio rivolto a tutti: chiunque partecipi a questo percorso, ne faccia tesoro, si ricordi che dentro di sé c'è questa piccola fonte da cui è sempre possibile tornare ad attingere. Un'altra immagine che mi viene in mente, però, è relativa all'effetto che ha avuto su di me la Recovery College.

## **Quale effetto ha sortito su di te questo percorso?**

E' stata come una nuova energia che mi ha spinto a riconoscere il ruolo che io, come persona, posso avere sulla mia vita. Nonché il grande valore che possono avere gli altri su di me, se viene loro concesso.

In questo senso se dovessi raffigurare il percorso di Recovery mi viene in mente una mano che sostiene un germoglio, simbolo di rinascita: la mano porta con sé una storia - fatta di sicurezze, così come di incertezze. La mano è aperta e in questo suo movimento di apertura si porge all'altro. Il germoglio, metafora di rinascita, può rivelarsi dono per gli altri, ma per crescere ha bisogno di alimentarsi della luce e dell'acqua che proviene dall'ambiente e dall'esperienza di chi ci circonda.



“ *La recovery come qui e altrove nel rapporto tra identità, creatività e narrazione del proprio sé* • Irene, mamma di due ragazzi adottati. ”

Irene conosce i servizi del Dipartimento di Salute Mentale da tantissimi anni. Di origine argentina e migrata con i genitori in Svizzera, da adulta è arrivata da sola in Italia dove, dopo essersi sposata, ha scelto con il marito di intraprendere il percorso di adozione, non una ma ben due volte. I suoi figli, uno di origine caucasica e l'altro cinese, le hanno aperto la strada ad un lungo percorso psicoterapico, consentendole di conoscersi nel profondo ed oggi vivere al meglio come persona e come genitore di ragazzi con qualche difficoltà.

### **Irene, cosa ti ha condotto a partecipare ai laboratori propedeutici al Recovery college?**

Avevo una storia travagliata alle spalle, delle ferite ancora aperte così, non appena mi è stata offerta la possibilità di partecipare ai gruppi, ho deciso di farlo. Ho fatto questa scelta portando con me il vissuto di madre, di persona emigrata che ha reciso le proprie radici, ma anche di professionista dato che nel mio quotidiano lavoro con gli stranieri minori non accompagnati a cui insegno l'italiano.

### **Cosa significa per te "recovery"?**

Per me il percorso di recovery consente di unire la propria identità, la propria creatività e la propria storia. È quello che provo a condividere con i ragazzi con cui lavoro ogni giorno. Ciascuno di noi sente il bisogno di unire punti, pezzi della propria vita di cui prende coscienza proprio costruendo una narrazione, cioè condividendo la propria storia con gli altri. Con gli stranieri minori non accompagnati io ripercorro ogni giorno la mia storia e individuo con loro gli strumenti più idonei per consentire loro di apprendere l'italiano. Spesso li faccio disegnare, costruire, cantare.

### **Utilizzi dunque i linguaggi dell'arte?**

Esatto. Tutti i linguaggi dell'arte che ho messo in campo come paziente esperta e come professionista educatrice amante del teatro, della musica e dell'arte.

### **Secondo te questi linguaggi hanno a che vedere qualcosa con la recovery?**

Certo che sì. Tutti abbiamo l'istinto di esprimerci al di là delle parole. Questi linguaggi ci permettono di avere un doppio sguardo su noi stessi: uno interno ed un altro esterno. Osservarsi dall'interno e dall'esterno aiuta ognuno nella definizione della propria identità e nel relazionarsi verso gli altri con maggiore consapevolezza.

È un percorso che permette di ricucire i vari pezzi del proprio sé, tra passato e presente, ma anche i numerosi ruoli che ricopriamo in uno stesso istante e che rappresentano facce diverse della nostra identità, sempre in evoluzione. Tutte le volte che mi relazio con gli stranieri minori non accompagnati io rileggo la mia storia in modo nuovo, con più consapevolezza.

### **E questo cosa significa per te?**

Che alla fine il percorso che io cerco di aprire con gli stranieri minori non accompagnati, apre costantemente in me nuove consapevolezze. In sostanza, anch'io imparo da loro ogni giorno. Se all'inizio non sapevo nemmeno cosa significasse recovery, il mio percorso mi ha portato a capire che la recovery è quel turbine che ti mette in movimento, in qualsiasi contesto e momento della vita in cui tu ti trovi. Il punto di partenza è per tutti lo stesso "Io adesso sono qui". E da lì inizia il lavoro, diverso per ciascuno, che ha a che vedere con 3 concetti: identità, creatività e narrazione.

“ *La recovery mi ha consentito di riscoprire la potenza del gruppo. È stata una linfa di vita, di speranza che oggi provo a restituire ad altri* • **Patrizia**, madre di un paziente seguito dai servizi del DSM ”

Patrizia è la mamma di un 36enne che da 12 anni è seguito dai servizi del Dipartimento di Salute Mentale per problemi psicotici. Ricorda ancora oggi il momento della diagnosi del figlio come uno dei periodi più difficili della sua vita. “Troppo spesso prevale la solitudine, il senso di impotenza e dunque di scoramento” spiega con un tono di voce squillante, ricco di energia. “La mia svolta è stata aprirmi agli altri, condividere i vissuti, le difficoltà e scoprire che insieme tutto è più semplice da affrontare”. Oggi Patrizia fa parte dell’Associazione nazionale A.I.T.Sa.M che riunisce i famigliari di persone con problemi psichiatrici. Si sente pronta a restituire quella forza della vita che ha riscoperto dopo un lungo percorso di recovery.

### **Patrizia, quando hai sentito parlare per la prima volta di recovery?**

Qualche anno fa. Ricordo che un medico coinvolse Michele, mio figlio, in un percorso definito “Recovery Star”. Poi però, sono stata assolutamente attratta dalla prospettiva del Recovery college, quando l’estate scorsa il dottor Lucchi, durante un incontro dedicato ai famigliari dei pazienti, proiettò una suggestiva lettura teatrale di Francesca Mainetti. Narrava la storia di Patricia Deegan, una ragazza di 17 anni a cui diagnosticarono la schizofrenia ma che, nonostante tutto, è riuscita a riprendere in mano la propria vita e a diventare addirittura una psicologa clinica e ricercatrice. Ecco, quel video mi ha scosso e mi ha fatto capire che volevo partecipare alla co-costruzione del Recovery college per la mia città.

### **Cosa significa per te “recovery”?**

Beh, io parlo per il mio percorso, la mia esperienza personale. La Recovery nel mio caso è stato lo strumento che mi ha consentito di uscire dalla solitudine e tornare a vivere. Peraltro la recovery ritengo che sia molto in sintonia anche con il mio lavoro di counselor.

### **Quali sono le analogie che ritrovi con la tua professione?**

Senz’altro credere nella potenza del gruppo, dello stare insieme con una meta comune in cui coesistono il benessere dell’io e del noi.

### **A quali gruppi hai partecipato?**

Sono stata chiamata a svolgere la facilitatrice nei 4 gruppi preparatori al Recovery College di Casalecchio.

### **Cosa ti hanno lasciato questi incontri?**

È stata un'esperienza unica nel suo genere: di co-produzione e co-conduzione di un gruppo composto da circa 15/20 persone tra utenti, familiari e operatori dei servizi del DSM. Tra i 4 co-conduttori si è creata un'immediata sintonia che si è riflessa, a specchio, anche in tutti i partecipanti del gruppo. Sono stati 4 incontri intensi, molto sentiti da ciascuno, tanto che al termine eravamo tutti dispiaciuti che si fossero conclusi.

### **Se qualcuno ti chiedesse di raffigurare il Recovery college come lo disegneresti?**

Come un cerchio di persone colorate che si danno la mano. Questo percorso ha trasformato anche il mio modo di reagire davanti alle difficoltà di Michele, mio figlio. Mi ha aiutato ad attingere alle mie risorse senza abbattermi. È un cammino che aiuta ognuno di noi a vedere il proprio limite, i propri schemi, ma offre anche la forza di fare il passo avanti. Per andare oltre.

Il percorso di recovery ha creato in me uno spazio nuovo. So che detto così può sembrare un percorso intellettuale, invece è totalmente esistenziale. Concreto e reale.

“ *Il Recovery è un cammino partecipato per rendere il percorso riabilitativo di ciascun paziente più solido ed efficace* • **Maria Katia**, educatrice brasiliana del DSM ”

Non c'è cura dell'individuo senza cura della comunità, così come non c'è cura della comunità senza cura del singolo. E' questo il presupposto da cui prende avvio l'analisi dei benefici del percorso di recovery a cui ha partecipato Maria Katia, educatrice brasiliana, da 20 anni in servizio presso il Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Bologna.

“Partecipare alla co-progettazione dei servizi mettendosi in ascolto dei pazienti, dei famigliari e del tessuto sociale del Distretto, cercando di individuare risposte adeguate al bisogno del singolo, ma capaci di guardare anche all'efficacia dei servizi per la comunità credo sia il modo più efficace per la presa in carico, l'accompagnamento e il sostegno dei pazienti” spiega Maria Katia.

“Il percorso di recovery per noi professionisti è uno strumento per rendere ancora più solido il progetto riabilitativo personalizzato dedicato a ciascun paziente. Ci consente una conoscenza informale, ma pur sempre utile, delle dinamiche relazionali del paziente, favorisce la sua inclusione e l'abbattimento di qualsiasi stigma. Aiuta la demedicalizzazione e la riappropriazione di uno spazio di vita condiviso, terapeutico” aggiunge. “E' indubbiamente un modo per rendere più responsabile l'utente, e con lui la comunità in cui vive. Lavorare insieme sull'autostima, sulle relazioni, non è di aiuto solo per i nostri pazienti, ma per noi stessi. E il nostro benessere, anche lavorativo, ha un'indubbia ricaduta sul benessere dei pazienti e della comunità” conclude.

“Se mi chiedessero di spiegare cos'è il percorso di recovery direi che è un cammino fatto di tanti passi da compiere insieme per rendere la salute mentale un bene comune”.

“ *Un’esperienza unica nel suo genere per prendere coscienza del “camice mentale” che spesso indossiamo* • **Sabina**,  
psichiatra DSM Ausl

”

Un viaggio di riscoperta, che è insieme un viaggio dentro se stessi e verso una potenziale nuova dimensione di sé. Così Sabina - psichiatra, da oltre 30 anni in servizio presso il Dipartimento di Salute mentale dell’Azienda USL - definisce il recovery college, di cui ha fatto recente esperienza nel corso dell’avvio dei laboratori che presto daranno il via all’offerta formativa aperta a utenti, familiari, caregiver, operatori, professionisti sanitari e cittadini tutti.

«Partecipare ai laboratori è stata un’esperienza unica nel suo genere - racconta. Innanzitutto per le caratteristiche di contesto e di prospettiva, molto diverse da quelle in cui abitualmente si muove chi opera all’interno dei servizi. In particolare, per me, in quanto psichiatra, questa esperienza ha significato testare un coinvolgimento emotivo diverso e particolarmente elevato, più di quello che tradizionalmente tutti i giorni sperimento nell’ambito del ruolo di medico e in virtù del camice bianco che indosso. Dismettere i panni del ruolo professionale consente anche a noi medici di vedere e provare ad abbattere quel “camice mentale” che talvolta può assumere anche un valore difensivo nei confronti del malato di cui ci occupiamo.

Prender parte al pari di utenti, familiari e associazioni all’edizione del corso base per il Recovery College del Distretto sanitario Reno Lavino Samoggia e al Laboratorio teatrale allestito al Roncati da Francesca Mainetti ha dato consistenza concreta a quello che quotidianamente io e i miei colleghi affrontiamo durante il percorso di cura dei nostri pazienti, nell’ambito del lungo lavoro ambulatoriale con cui, spesso per anni, conosciamo ed accompagniamo le singole persone e i loro familiari.

È stata per me una vera opportunità per cogliere la dimensione profondamente umana - dunque comune a tutti, nessuno escluso - che contraddistingue ciascuna sofferenza. Mi ha permesso di toccare con mano le caratteristiche di centralità e univocità che l’esperienza di recovery può rivestire, indipendentemente dalle eventuali specifiche condizioni relative alla malattia mentale. Un’esperienza che mi piacerebbe facessero in tanti e che senz’altro non esiterò dal promuovere tra i miei colleghi e pazienti» conclude la psichiatra.

In sintesi un viaggio per conoscere, conoscersi e abbattere quello stigma che ancora oggi, troppo spesso, connota i servizi della Salute mentale.

Interrogarsi sul proprio benessere, insieme a chi di consueto si cerca di aiutare, apre infatti ad una riflessione inconsueta, talvolta straniante, accentuando il valore umano di ogni singola esperienza di sofferenza e di perdita, a discapito della dimensione psicopatologica della stessa. Un cambio di prospettiva che a chiunque può essere utile per crescere come esseri umani, ancor prima che come specialisti.

“ *Cos'è stata per me la recovery? Un battesimo per la guarigione* • **Stefania**, da 10 anni in cura attraverso i servizi del Dipartimento di Salute Mentale. ”

Stefania è una paziente in carico ai servizi del Dipartimento di Salute Mentale da circa 10 anni, ma oggi si definisce paziente esperta.

### **Stefania, in che modo hai partecipato al percorso sperimentale che darà avvio al Recovery College bolognese?**

Ho iniziato a partecipare ai primi incontri nel giugno scorso, poi negli ultimi mesi sono stata coinvolta come paziente facilitatrice nel percorso del "Recovery base".

### **E in cosa consiste?**

In un ciclo di 4 incontri che affrontano ciascuno un tema diverso: si inizia con il concetto di Recovery, si procede con il tema del cambiamento, si parla delle profezie che si autoavverano e infine si arriva alla presa in esame delle 5 vie del benessere.

### **Che tipo di esperienza è stata assumere il ruolo di paziente facilitatore?**

E' stata un'esperienza che mi ha permesso di valorizzare il mio vissuto, condividerlo con altri senza sentirmi sola, esclusa.

### **Secondo te cos'è la recovery e come descriveresti il Recovery College?**

Il percorso di recovery per me è stato un battesimo per la guarigione. Credo possa essere rappresentato come un'immersione in un flusso di speranza che offre consistenza alle potenzialità e alle abilità di ciascuno. Un percorso che dovrebbero fare tutti, al di là della tipologia di disagio di cui ciascuno soffre.

### **C'è qualcosa che ti ha colpito in particolare durante il percorso?**

Sì, il dialogo informale con tutti i membri del gruppo, professionisti compresi. Ho toccato con mano come il Recovery College possa essere uno strumento con cui sia davvero possibile mettere al centro il bisogno dei pazienti, non solamente in teoria.



## “ *Il Recovery College come luogo di confronto e di conforto* • **Pamela**, ragazza in carico da anni ai servizi del Dipartimento del Salute Mentale ”

Pamela è una ragazza di 30anni che ha conosciuto i servizi del Dipartimento di Salute Mentale nel 2015. Sostenuta dai professionisti del DSM anche attraverso l'inserimento lavorativo in una cooperativa sociale bolognese, ha affrontato un lungo percorso personale che l'ha portata a superare diversi momenti bui. Oggi è impegnata attivamente nell'abbattere i muri del silenzio sul tema del disagio mentale. Ama aprirsi agli altri e definisce il recovery college un'occasione di confronto nonché un conforto per le proprie sofferenze.

### **Pamela, a quali laboratori hai partecipato?**

Sono stata coinvolta nel corso "Recovery base" promosso dal Centro di Salute Mentale Mazzacorati.

### **Cosa ha significato per te fare questa esperienza?**

Mi ha fatto molto piacere partecipare attivamente, sia come studente sia come formatrice ESP (Esperto in Supporto tra Pari). Trovo il confronto di opinioni sempre molto stimolante e arricchente. E' stato molto utile in quanto mi ha consentito di accrescere i miei strumenti e ho conosciuto belle persone che sono diventate per me dei veri e propri compagni di viaggio.

### **Che valore ha avuto stare insieme e sperimentare qualcosa con la finalità di raggiungere una quotidianità soddisfacente, oltre il disagio psichico?**

Stare insieme, combattere la solitudine e confrontarsi su temi di interesse comune, aiuta molto a vivere meglio.

### **C'è un momento o qualcosa che ti ha colpito in particolare?**

La voglia di stare insieme per confrontarsi e confortarsi.

### **Cosa pensavi fosse il recovery college prima di sperimentarti e come definiresti oggi il percorso?**

Nell'associazione in cui lavoro affrontiamo costantemente tematiche simili a quelle del recovery college, sebbene non siano presenti gli operatori dei servizi. Quindi, nulla di troppo nuovo per me. Ho trovato molto stimolante la discussione sui temi affrontati nel corso del Recovery Base, in particolare il topic relativo alle profezie che si autoavverano, che non mancherò di approfondire.

**Credi che questo percorso possa impattare sulla tua vita e nel contesto che ti circonda?**

Il fatto che la partecipazione sia stata ampia e variegata, credo possa influire positivamente sulla società per sconfiggere lo stigma e per approfondire temi di cui c'è molto bisogno di parlare. Sono la prima a favorire la discussione pubblica su questi temi che reputo essenziali per una società sempre più aperta e inclusiva nei confronti delle persone con disagi psichici.

**Se dovessi raffigurare questo percorso a cosa penseresti?**

Se dovessi dipingere il Recovery college disegnerei un grande cerchio di persone, diverse ma simili che trovano stimoli e strumenti per fare un pezzo di strada insieme.

“ *Rifiorire - Il disagio psichico mi nascondeva le risorse di cui disponevo. Insieme agli altri ho colto l'opportunità di rifiorire* • **Nicola**, ex paziente e studente universitario in Psicologia della Comunità ”

Nicola ha conosciuto i servizi del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda USL di Bologna nel maggio 2016, a seguito di un forte disagio che lo portò ad intraprendere un percorso personale di riabilitazione. Oggi Nicola sta per laurearsi in Psicologia della Comunità ed ha intercettato i corsi per il Recovery College a cui sta attivamente contribuendo con un corso dal titolo "Rifiorire".

### **Nicola a quale laboratorio hai partecipato?**

Ho recentemente partecipato ad un laboratorio di Recovery base, ad una sorta di meta-Recovery College, per prendere dimestichezza con questa pratica e per capire, insieme ad un gruppo eterogeneo e motivato, come organizzare al meglio il Recovery College vero e proprio che si terrà in primavera-estate

### **Come ti sei sentito nell'essere studente del tuo benessere, insieme ad altri?**

L'esperienza per me è stata particolarmente significativa: ho potuto mettere al centro di una riflessione collettiva il mio disagio psichico, senza paura dello stigma o in generale del giudizio degli altri. Il gruppo, poi, si è via via rafforzato. Si è fatto rete. Sono nate connessioni interessanti che penso potranno mantenersi anche in futuro, dando vita anche a qualcosa di valore. Fondamentale è stato sentirsi tutti sullo stesso piano: operatori, utenti e caregiver. Il Recovery College in programma per il futuro prossimo sarà ancora più aperto ed inclusivo e ci auguriamo che diventi un vero e proprio laboratorio per l'appunto aperto oltre che a questi soggetti anche alla cittadinanza, perché il valore di un gruppo – come dice la psicologia della Gestalt – è molto maggiore della somma del valore dei singoli.

### **C'è un momento o qualcosa che ti ha colpito in particolare?**

Senza altro il momento più significativo è stato quello in cui ho realizzato che il mio disturbo non solo aveva risvolti positivi, ma poteva addirittura rappresentare per me una risorsa. Questo pensiero è nato dalla riflessione collettiva e non credo che, diversamente, avrebbe potuto manifestarsi.

### **Cosa pensavi fosse il recovery college prima di sperimentarti e come definiresti oggi il percorso?**

Sinceramente prima di sperimentarmi non avevo idea di cosa fosse il Recovery College e banalmente oggi lo definirei un processo costruttivo.

Gia, un processo costruttivo perchè sono nati nuovi legami e, assieme, in virtù della forza del gruppo ne è nata una narrazione tutta'altro che scontata a cui ciascuno ha potuto dare il proprio contributo, costituendo una sorta di coro a più voci alcune delle quali davvero singolari e stimolanti!

### **Credi che questo percorso possa impattare sulla tua vita presente e futura?**

Mi auguro di sì. Anzi, ad essere sincero, in una certa misura, sento che sulla mia vita abbia già avuto impatto: in primis facendomi sentire che non sono solo, in seconda battuta che il mio disagio poteva trasformarsi in una risorsa.

Poi, a fronte degli studi intrapresi in Psicologia, mi auguro che in una certa misura – con un percorso non ancora tracciato – questa esperienza possa costituire uno strumento importante per la mia futura professione, consentendomi di aiutare chi avrà vissuto situazioni e difficoltà simili alla mia, ma anche più dolorose e/o molto diverse. In sintesi, però, penso che l'esperienza – vita e lavoro – di chi crea e diffonde consapevolezza, possa dare luce alla comunità di cui fa parte.

### **E se dovessi raffigurare il percorso di Recovery a cosa penseresti?**

Rispondo a questa domanda anticipando il titolo scelto per il corso che terrò al prossimo Recovery College: "Rifiorire." Proprio così. Perchè credo che ci sia sempre un'occasione nella vita per fiorire nuovamente, dopo essere appassiti, consapevoli che questa seconda fioritura possa essere ancora più colorata e vivida di quella precedente. E' un augurio che rivolgo a me stesso, a tutti i giovani miei coetanei, ma anche agli adulti. E' infatti un bisogno umano di tutti trovare il proprio benessere per fare luce nella propria comunità.

“ *Nessuno si salva da solo. Così come esprime bene l'etimologia del verbo educare è necessario condurre fuori le risorse di cui ciascuno dispone, dividerle e farne un patrimonio comune* • **Stefania**, educatrice CSM Ausl ”

Stefania è un'educatrice in servizio presso la Psichiatria dell'Azienda USL di Bologna dal 1991. Si occupa quotidianamente dei percorsi riabilitativi degli utenti che afferiscono al Centro di Salute Mentale, con la necessità - in alcuni casi - di progetti complessi. Anche lei ha partecipato al corso sperimentale sulla recovery, avviato dal gruppo di Casalecchio di Reno che presto aprirà le porte all'intera città. Le abbiamo, dunque, rivolto qualche domanda per approfondire il significato che ha avuto per lei questa sua esperienza

### **Stefania, come definiresti il concetto di recovery?**

Recovery è una parola straniera e come tale talvolta suona difficile, ma ha molto a che vedere con l'etimologia latina del verbo educare: e-ducere, condurre fuori. Nel mio lavoro quotidiano siamo tutti impegnati a cercare le risorse dei nostri pazienti. È da lì che è necessario partire, ma questo è solo il punto di partenza, perché affinché le risorse possano attecchire è fondamentale che anche il contesto sociale condivida le proprie risorse, facendone un patrimonio comune.

### **Quindi il concetto di educazione e recovery sono sovrapponibili?**

In realtà, sebbene ci siano diverse analogie tra l'etimologia del verbo educare e il termine anglosassone recovery, è opportuno sottolineare alcune sfumature che contraddistinguono i due concetti. Educare è un verbo transitivo che presuppone un'azione attiva di un soggetto su un altro soggetto; il verbo recovery - invece - è intransitivo. Ciò presuppone, dunque, che l'azione di recovery sia agita dal soggetto su sé stesso, e che questa "ripresa" possa o meno essere facilitata da altri attori, nonché dal contesto in cui il soggetto vive.

### **Cosa hai apprezzato in particolare di questo percorso?**

La voglia di ciascuno - pazienti, professionisti, caregiver - di condividere vissuti, riflessioni. Reputo importantissimo dedicare momenti in gruppo per confrontarsi, rileggere e dare significato alle esperienze anche dolorose e difficili. È la via migliore per trasformare le ferite in un patrimonio comune.

### **Cosa ha comportato partecipare al corso come organizzatore e al tempo stesso come studente per il proprio benessere?**

Prender parte ai laboratori è senz'altro stato un investimento di tempo, che come sempre, un po' per tutti, è una risorsa scarsa.

Ha significato molto impegno: in alcune occasioni si è sommato ad altre attività già in programma. Tuttavia, al di là della fatica, al termine di ogni incontro - sia quelli preparatori, che quelli che hanno visto la partecipazione di pazienti, caregiver e associazioni - ho percepito in modo chiaro e forte la sensazione di stare lavorando nella giusta direzione.

### **In che senso?**

Stavamo unendo le forze, cercando strade comuni, mettendo a frutto il contributo unico e specifico di ciascuno. È stata senz'altro un'occasione per consolidare in me la consapevolezza che la salute mentale riguarda tutti e che dovremmo prendercene più cura. Non solo quando una malattia grave devasta la vita di una persona e di chi le sta attorno, ma sempre, lungo tutto l'arco della vita, supportando le famiglie, gli alunni nelle scuole, progettando luoghi di salute e condivisione su tutto il territorio. È questo il motivo per cui mi sono messa in gioco in prima persona e con me spero lo facciano in molti. Solo insieme potremo costruire il benessere di ciascuno e, anche così, contribuire a quello dell'intera città.





*“Il Recovery College è come un segnalibro: qualcosa che ti aiuta a capire a che punto sei della tua vita per ritrovarti, conoscerti, capirti e da lì poi ripartire e andare avanti”*

**Irene**, studentessa di Scienze Infermieristiche