

“Se l’altro è la compagnia di cui ogni essere necessita perché da solo neppure riuscirebbe a sentirsi, allora, in quel lavoro ontogenetico primario che è la cura di sé, risulta indispensabile la compagnia di altri. Quella compagnia senza la quale non c’è accesso neppure al proprio sé. Stare in relazione con altri è condizione necessaria non solo per conoscere se stessi, ma anche per trovare le vie della propria autorealizzazione.

(Luigina Mortari, *Aver cura di sé*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2019, pag.97)

“La comprensione dialettica della patologia mentale riconosce la vulnerabilità costitutiva della persona umana. Essa assume che la persona è impegnata nel cercare di far fronte, risolvere e dar senso alle nuove, inquietanti, sconcertanti esperienze derivanti dal suo incontro con l’alterità. Ogni paziente, sollecitato dall’aspirazione all’unità intelligibile della propria storia di vita, con le proprie forze e risorse riveste un ruolo attivo nell’interazione con queste esperienze, dando forma ai propri sintomi, al decorso e agli esiti della propria patologia.”

(Giovanni Stanghellini, *Noi siamo un dialogo. Antropologia, psicopatologia, cura*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2017, pag.13)

“La psichiatria è una disciplina impossibile, una disciplina che tradisce la sua ragione d’essere umana, se non ci sono in noi mete ideali: come la gentilezza e la sensibilità, la intuizione e la grazia, la fantasia e la immaginazione, la solidarietà e la speranza.”

(Eugenio Borgna, *La follia che è anche in noi*, Einaudi, Torino 2019, pag.52)

Leggere il libro di Cristina Contini, per me medico psichiatra andato in pensione dal servizio psichiatrico di Reggio Emilia nel 2008, è stato un modo per riallacciare il filo di un’esperienza interrotta che mi aveva coinvolto dal più profondo del mio essere. Per questo, andare indietro nel tempo fino al primo incontro con Cristina è stato a dir poco emozionante. Molteplici stati d’animo e una ridda di immagini disparate, di incontri vissuti all’insegna dell’entusiasmo e della partecipazione corale, hanno attraversato la mia mente. È perciò con immenso piacere che mi accingo a presentare alcuni brevi commenti, una sorta di rapsodiche riflessioni in forma di comunicazione, seguendo la scia di alcuni sentimenti riattualizzati dalla lettura del testo.

Il testo *Una vita, due vite. Corso e percorso di voci* di Cristina Contini è il racconto autobiografico dell’incontro con l’alterità, la descrizione di un percorso di vita teso a riappropriarsi, dopo il coma e la comparsa delle voci, di un nuovo spazio interiore di convivenza. Svegliandosi dal coma, una nuova “*sensibilità*”, un nuovo modo di sentire e vivere la propria persona e l’altro avevano messo a repentaglio il senso di sé, in qualche modo avevano destabilizzato la percezione e l’immagine di se stessa. La comparsa delle voci (interne ed esterne) e nuove modalità di presentire l’altro erano state avvertite, nel primo impatto, in modo sconvolgente, come alterità incomprensibile, in quanto percepite non come il risultato di una propria creazione, di una propria scelta, ma come qualcosa che le stava semplicemente accadendo. Nel timore di non essere capita, dice Cristina, il “*caos dentro di me era grande. Talmente grande che scelsi il silenzio*”. Col tempo il caos si rivelerà una “*bomba spirituale*”, una sorta di sovvertimento interiore profondo, un bisogno di rigenerazione del proprio senso personale, tale da attivare, sul piano della realtà,

attraverso un'attenzione focalizzata su tutto il proprio essere, una ricerca conoscitiva ad ampio raggio, al fine di poter imparare a gestire la sua nuova condizione. Il proprio sistema di credenze aveva bisogno di essere ristrutturato per ridare senso, in modo unitario, a ciò che sentiva dentro di sé e nei confronti del mondo relazionale. Perciò sentiva di aver bisogno di una restituzione dall'altro, di una qualche forma di normalizzazione e riconoscimento condiviso della propria esperienza interiore.

La ricerca di senso avviata e descritta da Cristina nel suo libro è il racconto in fieri di un dialogo con l'alterità ingaggiato dentro se stessa e nel rapporto con l'altro. La storia si dipana su diversi piani: nello spazio intrapersonale (contenendo e ridefinendo in risorsa ciò che veniva percepito, dopo il coma, come problema per sé e per l'altro) e interpersonale (avviando, nella realtà, il confronto con l'altro e la scelta di partecipare a gruppi specifici) per consentire, attraverso la ri-apertura di uno spazio relazionale di condivisione e riconoscimento reciproco, di imparare a *disciplinare* il nuovo modo di sentirsi e sentire l'altro, per riscoprirsi ancora in grado di "*aprirsi*" all'altro, operando poi la scelta di mettersi, nel prosieguo del tempo, "*al servizio, a disposizione degli altri*" (pag.31). I percorsi di vita e di ricerca avviati per dar nuova forma al proprio esserci, alla propria esistenza, assumono le connotazioni di un vero e proprio cammino *spirituale*, arricchendo la propria esistenza di progressive nuove consapevolezze, operando, infine, la scelta di mettersi a disposizione delle persone sofferenti.

L'incontro con Cristina avvenuto nel 2005 (di cui l'autrice riferisce a pag.78) era stato l'esito di un lavoro di sensibilizzazione della comunità alle tematiche della sofferenza, iniziato ormai da tempo nel servizio psichiatrico di Reggio Emilia, per la costruzione di una rete di volontari da impiegare come risorsa nelle varie attività di socializzazione predisposte dal servizio.

Al momento dell'incontro ero primario delle strutture residenziali e semiresidenziali del servizio psichiatrico.

La disponibilità ad un incontro con me da parte di Cristina era stata preannunciata da alcuni volontari che facevano capo ad un giovane familiare (Marco) dell'associazione Sostegno e Zucchero. Cristina mi era stata da lui descritta come giovane donna medium, molto impegnata sul piano sociale, madre e lavoratrice, che già da tempo sentiva le voci comparse per la prima volta dopo il coma.

Era il periodo in cui potevo disporre di una maggiore autonomia progettuale, motivo per cui molte energie nel mio comparto erano state convogliate alla valorizzazione operativa del *protagonismo* degli utenti. Ciò aveva comportato progressivamente un'implementazione e ridefinizione della pratica a vari livelli: a livello organizzativo (attraverso il coinvolgimento progressivo delle associazioni di familiari e di pazienti nei vari processi decisionali riguardanti l'operatività concreta), e a livello della progettazione formativa interna al servizio, rivolta agli operatori, ed esterna, cioè rivolta alla

cittadinanza, finalizzata al riconoscimento e reperimento di risorse umane da spendere in attività già esistenti o nella promozione di nuove. Il presupposto condiviso che ci guidava è presto detto: operatori motivati, assieme ai familiari, agli utenti e ai volontari costituiscono un capitale umano enorme, le cui risorse umane, cognitive ed emotive, se idealmente e pragmaticamente orientate, sono in grado di fare la differenza nella costruzione di risposte ai bisogni degli utenti.

Un obiettivo specifico sul quale allora era rivolta la nostra attenzione era quello di costruire un gruppo di uditori di voci. L'ipotesi si reggeva su una speranza, nutrita e stimolata dagli studi sulle voci di Marius Romme e di Sandra Escher; ipotesi vissuta come la più rispondente al bisogno di dare spazio vitale alle persone murate nel silenzio di un dolore sanguinante che, anche negli incontri più aperti all'accoglienza e all'ascolto, non consentiva agli operatori di affrontare, dal punto di vista terapeutico e riabilitativo, il problema delle voci, aprendo nuove brecce di speranza nel cuore raggelato dall'angoscia dispercettiva. Forte dell'esperienza maturata nei gruppi di mutuo aiuto dei familiari dell'associazione "Sostegno e Zuccherò", portata avanti negli anni e orientata alla formazione di familiari facilitatori in grado nel tempo di gestire il gruppo in modo autonomo, dopo oltre 10 anni di assiduo lavoro, mi rendevo conto che solo gruppi di incontro gestiti da esperti-per-esperienza, cioè da ex pazienti o da altre persone uditori di voci, esterni alla pratica dei servizi, potevano essere i riferimenti obbligati per l'avvio di un'offerta nuova. All'interno di tale cornice operativa e di riflessione, e nel clima speranzoso che circolava all'interno del nostro gruppo fatto di operatori, familiari e volontari, ricevevo la notizia di incontrare Cristina.

Un incontro di tre ore come ha scritto Cristina: un tempo dell'orologio che non avevo affatto preordinato o prefigurato prima di conoscerci. La durata della nostra conversazione - alla quale aveva partecipato anche Marco - era stata da me vissuta come la semplice risultante del fluire spontaneo del nostro reciproco ascoltarci e parlarci. Un confronto diretto, aperto, in cui ognuno di noi tre si era espresso liberamente, senza timore di essere frainteso. Del resto, ancor prima di incontrarla, avevo portato dentro di me la sensazione di conoscerla già. Per le informazioni che avevo già ricevuto su di lei? Forse. Anzi, altamente probabile. Alla fine dell'incontro sentivo e sapevo, senza nessun'ombra di dubbio, che poteva essere la persona giusta.

Dopo il primo nostro incontro, riflettendo tra me e me, ero rimasto alquanto meravigliato che la mia parte razionale non avesse avuto niente da ridire durante l'incontro, relativamente alla pratica di medium che Cristina aveva confermato di svolgere. Semplicemente perché, conoscendo i miei dubbi sulla presunta esistenza nell'essere umano di capacità cosiddette paranormali, durante il nostro scambio verbale mi sarei aspettato almeno qualche interferenza dalla mia parte razionante per una esplorazione ad hoc di tali tematiche. Ma niente di tutto questo! Anche in altri incontri seguiti al primo, tale istanza risultava essere ogni volta spontaneamente e serenamente neutralizzata. Ben presto, riflettendoci, ho

compreso che la realtà dell'incontro con Cristina si svolgeva all'interno di un contesto psico-sociale - quello operativo del servizio di salute mentale - ben più complesso di una mera conversazione a tre, per la molteplicità dei livelli di interazione implicati, attraversati da un'ideale e propositiva tensione operativa tesa a promuovere processi di cambiamento multidimensionali nella pratica dell'offerta alla persona sofferente. Nell'atmosfera ricettiva, partecipata e strategicamente orientata, la nostra conversazione trovava così terreno fertile in cui poteva declinarsi, prefigurando coerentemente ambiti e confini del confronto senza alcuna concessione narcisistica. A prefigurare, inoltre, lo spazio di ascolto reciproco e di placida esplicitazione dei nostri singoli punti di vista, e a punteggiare i nostri racconti individuali, le nostre rispettive attese, era stata anche, senza nessun dubbio, la confluenza di intenti comuni, di un intreccio motivazionale affine e profondo; la presenza in tutti e tre di variabili soggettive pronte a riconoscersi nell'altro e a farsi azione condivisa, progetto articolato e concreto; una spontanea attenzione all'umano in grado di farsi avvolgere dal mistero e dall'imprevedibilità dell'incontro. O forse, più semplicemente, era stata tacitamente condivisa la convinzione che vede la condizione umana come inconsistente e friabile, perché nessun individuo si forma e si declina nel tempo nel chiuso dei confini della propria pelle, ma nella ricerca incessante di nuove forme di vita, di nuove modalità di incontro, per gemmare inediti sentieri dell'esistere, e poter dischiudere così, data la nostra ineludibile e costitutiva fragilità esistenziale, altri spazi di possibilità.

Era stata, quindi, la congiunzione di questi vari e molteplici fattori (soggettivi e intersoggettivi, nonché di contesto) a rendere il nostro incontro foriero di promesse, ritrovandoci a prefigurare e realizzare, in un arco di tempo alquanto breve, e in modo corale assieme agli altri operatori del gruppo di progetto, i contorni di un percorso concreto per l'avvio del primo gruppo di auto-mutuo-aiuto per uditori di voci, sul modello degli Alcolisti Anonimi, con la conduzione di Cristina esperta- per-esperienza. Era il 2005.

L'impossibile stava diventando possibile.

Si stavano buttando le basi per dare risposte, più adeguate ed umane, ai bisogni di persone sofferenti angosciate dalle voci che, agli occhi dei più, apparivano ancora vittime, più o meno consapevoli della propria storia istituzionale da una parte e dall'altra, della propria condizione di sofferenza, cioè di un dolore psichico incistato e vissuto dalla maggior parte degli stessi operatori e familiari, come senza speranza, ferito e rassegnato.

Dopo nemmeno due anni – ossia nel 2007 – fu possibile organizzare a Reggio Emilia il primo convegno nazionale “Diamo Voce alle Voci”: l'esperienza maturata da parte di Cristina, da parte degli operatori e da parte degli stessi pazienti che frequentavano il gruppo di auto-mutuo-aiuto, era già tale da potersi proporre come punto di riferimento e di stimolo per altri servizi, reclamando con passione e intelligenza un confronto a tutto tondo. In tale occasione Cristina invitò Ron Coleman, ex malato schizofrenico, come usa definirsi lui stesso, “*il nome più noto a livello internazionale tra uditori di voci e studiosi del fenomeno*” (pag.89).

Da questi primi straordinari risultati, l'esperienza di Cristina ha avuto modo di dipanarsi, negli anni seguenti, in nuove direzioni, facilitando la costruzione di reti d'aiuto e offrendo interventi qualificati nella formazione di operatori a livello nazionale, prima attraverso l'associazione Noi e le Voci e poi, dal 2015, con Sentire le Voci.

A conclusione di queste mie brevi note, dal libro di Cristina, dal suo percorso di vita emerge con forte chiarezza come la pratica di un servizio psichiatrico aperta all'innovazione debba proporsi come ricerca operativa continua e irrinunciabile del riconoscimento delle possibilità umane insite in ogni forma di disagio psichico. Più specificamente, la sua esperienza di coinvolgimento col servizio costituisce, da una parte, un modello di riferimento paradigmatico di ricerca operativa centrata sulla persona intesa come risorsa, come valore imprescindibile e irrinunciabile, premessa fondante per la psichiatria di oggi e di domani e di ogni processo di umanizzazione del disagio; dall'altra, costituisce un chiaro esempio di autoformazione personale, di cura di sé, di cammino interiore che si realizza come passione per l'incontro umano, con l'altro da sé, astraendo da ogni concettualizzazione preconcepita dell'essere normale o patologico, confrontandosi esclusivamente con il fenomeno delle voci come espressione ineludibile del mondo della vita. Nel votarsi all'altro Cristina realizza così la ricerca di senso di se stessa, della propria ricomposizione interiore e, al tempo stesso, nel ridare forma al proprio mondo interiore approfondisce il percorso esperienziale dell'incontro con l'altro, qualificandosi nel tempo, sul versante soggettivo, come persona sempre più esperta-per-esperienza e sul piano della più ampia pratica sociale, come riferimento indomito per la comunità, di una sempre più ricca e frastagliata rete organizzata di rapporti umani. In ciò senza mai rinunciare ad affrontare i limiti, anche e soprattutto quelli propri, ingaggiando con se stessa un'attenta quanto umile autoriflessione - di cui è costellato ogni capitolo del libro - essenziale e cruciale per evitare inutili e pericolose illusioni di onnipotenza, precondizione, del resto, per la messa a punto di un contesto di facilitazione, in seno al gruppo degli uditori, per l'apprendimento di pratiche di confronto e la costruzione di un ambiente sociale generativo di relazioni dialogiche autentiche.

Cristina, con parole semplici, che vanno dritte al cuore, ci fa dono di una storia di autocomprensione, la propria, e al tempo stesso, si fa testimone e promotrice di altre testimonianze e di altre storie di autocomprensione, cioè, di come, di fronte ad un sentimento di alterità, di estraniamento, si possa ancora credere di poter far fiorire la speranza, aprendo un dialogo serrato con se stessi e con l'altro. Una speranza per ognuno di noi. Nessuno escluso. Di fronte all'ineludibile insorgenza quotidiana dell'alterità dentro e fuori di noi, c'è sempre la possibilità di una ricomposizione interiore, che possa allargare i confini angusti della nostra fragile identità e iniziare un cammino spirituale che porti verso altri modi di essere nel mondo.

Mettendoci in adeguata relazione con il testo, come operatore o uditore di voci o come semplice cittadino, dopo la lettura del libro possiamo scoprire di essere stati toccati nel

profondo dalle parole vive e vibranti di Cristina e percepire dentro di noi il sorgere di una nuova gemma di senso. A volte nella forma di una semplice domanda posta a noi stessi o attraverso il sorgere improvviso di un sentimento positivo o un semplice vacillamento interiore foriero di nuova speranza. Un modo per segnalare un cambiamento di significato nella nostra mappa del mondo, tanto da attivare un nuovo punto di attenzione. Di autoriflessione. Un richiamo inatteso per il nostro vulnerabile io a volgersi all'esperienza di sé, all'autoindagine della vita della mente.

Un invito a guardare anche alle possibilità del nostre essere, non solo ai nostri limiti.

Reggio Emilia, 26-11-2019

Dr. Raffaele Pellegrino