

FUORI COME VA?

A cura degli utenti, familiari e operatori della Salute Mentale di Modena

«Malattia? No un problema di relazione»

Un'intervista di Radio Liberamente a Flaco, chitarrista dei Punkreas che hanno scritto una canzone intitolata "Psichiatria"

Quella che segue è un'intervista realizzata dalla redazione di Radio Liberamente al chitarrista del gruppo Punkreas, Flaco. Il tema, lo stesso affrontato in questo numero della rubrica "Fuori come va?", è quello dell'importanza e del significato della musica non solo come espressione ma anche come mezzo terapeutico.

Radioliberamente "Ti dici che è una scienza, ma è un sistema organizzato, per togliere la voce a chi non si è adattato" è un passaggio della vostra canzone "Psichiatria". Quindi CREDETE CHE LA MALATTIA MENTALE NON ESISTA?

Flaco «L'argomento è complesso, credo che esista la sofferenza psichica, e che sia sempre più diffusa, forse perché connaturata con il tipo di vita che facciamo. Ma per me la malattia mentale è un po' come Dio: se ci credi esiste se no, no. Personalmente sono ateo e non credo nella malattia mentale che sta lì fissa, definita, come entità a sé stante. Quello che non sopporto è una scienza che troppe volte si è tradotta in forme di repressione punto e stop; non credo nella possibilità di ascoltare le proprie difficoltà per forma di soffocamento. La farmacologia secondo me è una forma di soffocamento. Tutti dicono che ci son momenti in cui serve, di questo non discuto. Ma come strategia a lungo termine la trovo errata e pericolosa perché diffonde l'ideologia che si possa intervenire sull'emotività delle persone come se fossero dei motori».

Radioliberamente Siamo una radio di utenti della salute mentale, tra noi ci sono anche persone che sentono le voci, hanno paranoie, ossessioni. Se non esiste la malattia mentale, cosa sono queste cose secondo te?

Flaco «Penso che tutto vada riportato alla relazione tra interno ed esterno, tra persona ed ambiente. Sono forme di espressione che trovano in quel momento quella forma e danno voce a un'inten-



A sinistra lo staff di Radio Liberamente sorta a Modena sull'esempio di tante altre esperienze analoghe consolidate nel mondo e in Italia. Qui sopra una foto di gruppo in occasione dell'intervista fatta dai redattori di Radio Liberamente a Flaco, chitarrista dei Punkreas, la band che ha fatto visita agli studi dell'emittente modenese

riorità che si forma in un rapporto continuo con l'esterno».

Radioliberamente Sempre la stessa canzone parla di "ricovero coatto, ambulanza, polizia, contenzione". La contenzione è illegale, ma ancora praticata.

Flaco «Ahimè lo so, ho lavorato in salute mentale. Ho

avuto esperienze spiacevoli. È stata un'esperienza ricchissima ma anche dolorosa perché poi l'inerzia dell'istituzione tende ad essere sempre più forte. Se non c'è un sforzo della intera collettività è difficile fare qualcosa».

Radioliberamente Si nead O' Connor dice di cantare e fare musica "per non

impazzire". Qual è per voi la motivazione? Perché suonate e non fate i ragionieri?

Flaco «Bella domanda. Rispetto ai valori che vanno per la maggiore noi siamo dei disadattati, persone che non avrebbero trovato una forma di pacificazione con il mondo che ci circonda perché purtroppo nei posti che

contano non trovavamo spazio. Io, prima di dedicarmi solo alla musica, non so quante volte sono stato licenziato. Quindi anche noi in un certo senso suoniamo per non impazzire però, detta così, sembra quasi che gli strani siamo noi. Noi invece continuiamo a pensare che quelli strani siano gli altri».

TANTE EMITTENTI

La salute mentale viaggia "on air"

Le esperienze delle "radio della salute mentale" nascono dalla consapevolezza dell'enorme potenziale che la radio ha come strumento di autorappresentazione per persone che tendono ad essere sempre e solo rappresentate da altri, spesso con pregiudizi e stereotipi. La radio permette infatti di dare voce a chi solitamente non l'ha e consente di promuovere una salute mentale positiva. Non di poco conto il fatto che è uno strumento sostenibile e democratico: permette a chiunque di amplificare la propria voce. Il contagioso successo della Radio La Colifata di Buenos Aires, prima nata al mondo, supera in breve tempo i confini dell'Argentina, giunge in Europa, dove nascono tante esperienze: Radiocitron di Parigi, Radio A Outra Voz di Lisbona, Radio Nikosia di Barcellona, Radio Be Total Normal di Stoccolma. Tante anche in Italia, Radio Fuori Onda a Roma, Collisioni a Pisa, Rete 180 a Mantova; tante in fase di costruzione. Solo nella nostra regione Radio TAB a Reggio Emilia, Psicoradio a Bologna e Radio Liberamente a Modena.

Al centro il giovedì si declina sulla musica

Franca: «Una terapia originale che aiuta a sbloccare i nostri sentimenti accartocciati dentro al cuore»



Un logo su laboratori di musicoterapia

All'inizio, tanti anni fa, mi sono chiesta a cosa servisse ascoltare musica: si era piacevole, ma non capivo che razza di medicina era ascoltare musica, fino a quando non ho sentito crescere dentro di me delle emozioni profonde, alle volte di gioia e alle volte di tristezza. Queste emozioni mi coinvolgevano anche se per timidezza, insicurezza e per orgoglio non volevo farlo vedere, al punto che trattenevo a stento le lacrime.

Adesso è tutto cambiato

dentro di me, sono contenta di lasciarmi andare con i miei compagni, mi piace commentare quello che ascoltiamo, mi piace lasciarmi trascinare dalla musica allegra come da quella più romantica e sentimentale; alle volte ho persino ballato e per me non è stata cosa facile, ma ho ballato, battuto il ritmo con i piedi e ho anche pianto. Adesso credo di sapere, almeno in parte, a cosa serve la Musicaterapia: serve a sbloccare e fa venire alla luce i nostri sentimenti accartocciati

ti dentro il nostro cuore. La musica ci parla, ci dà l'opportunità di esprimere i nostri bisogni emozionali, serve a disporci con disponibilità verso gli altri, serve ad ascoltare il parere e i bisogni dei nostri compagni senza pregiudizi e a capire che quando esprimiamo un giudizio su quello che ascoltiamo impariamo a conoscere noi stessi, senza traumi.

Impariamo a regalarci un po' di coraggio senza accorgercene.

Franca

VIA WEB UN FILO CHE UNISCE DENTRO E FUORI

La "Colifata", visita alla radio argentina fatta dai matti

«È proibito portare all'interno le macchine fotografiche. Quello che succede qui dentro, non si può mostrare». Recita così la scritta sul muro di fronte al manicomio.

Entriamo all'Ospedale psichiatrico Jose Borda di Buenos Aires, per partecipare alla trasmissione realizzata dall'emittente "La Colifata", una radio argentina che trasmette direttamente dall'interno della struttura.

Attraverso i programmi radiofonici, abbattendo i muri del manicomio, le persone riacquisteranno un legame diretto con il mondo esterno dal quale erano stati esclusi.

Quasi note stonate per quel contesto, penso per un attimo, ma poi realizzo che è un filo che congiunge il dentro ed il fuori perché tutto il mondo può ascoltare una web radio.

Nata nel 1991, quando lo psicologo Alfredo Olivera decise di coinvolgere gli ospiti del manicomio nella gestione di una radio, da allora ogni sabato i "colifatos" (matti) si riuniscono per trasmettere dalla loro emittente.

Camminiamo in un giardino verde, rigoglioso, quando ci si para davanti una grande struttura fatiscente, finestre rotte, mura bianche annerite da smog e sporcizia. Poi final-

mente a distanza, ci arriva la musica.

Entriamo nello studio di registrazione. Un tavolo al centro con poche attrezzature: due computer, un mixer, un registratore, due microfoni e una lavagna coi punti della scaletta di oggi. Davanti al tavolo, disposte a cerchio una ventina di sedie, ci sediamo.

Dalle 15 alle 20 si va in diretta. Musica, canti, libri, poesie e richieste che dal web arrivano da ogni parte del mondo. La scaletta procede veloce finché uno dei conduttori dice che è il momento degli ospiti, tocca a noi che, assieme ad alcuni ragazzi cileni siamo gli

ospiti della puntata di questo sabato.

Ci intervistano e scoprendo che siamo italiani arriva un bellissimo elogio alla legge Basaglia (la legge numero 180 del 1978 che, in linea con l'orientamento dello psichiatra che la ispirò, Franco Basaglia appunto, chiuse i manicomi) definita da loro una delle migliori al mondo.

Un signore ci fa riflettere: il mondo così come è, in mano a coloro che si definiscono "normali", non funziona; è sempre in crisi, dobbiamo fare, prima che sia troppo tardi, un raduno mondiale di matti!

Un socio di Idee in circolo

Dizionario: oltre i pregiudizi grazie alle parole corrette

Le parole della salute mentale. È importante imparare ad usare quelle corrette, anche così, infatti, si può andare oltre il pregiudizio.

Disturbo di personalità: caratterizzato dalla presenza pervasiva, inflessibile e permanente di tratti disadattivi che causano una condizione di disagio soggettivo e significativo sul piano personale, sociale, lavorativo, clinico. Vi sono tre gruppi principali in cui sono riuniti i diversi disturbi di personalità:

A) Disturbo paranoide; schizoide, schizotipico. Questi disturbi sono caratterizzati da comportamenti conside-

rati "strani" o "paranoici" e dalla tendenza della persona all'isolamento e alla diffidenza;

B) Raccoglie i disturbi antisociali; borderline; istrionico; narcisistico. Sono caratterizzato da comportamenti "emotivi" o "drammatici", oltre che da mancanza più o meno marcata di empatia e altruismo;

C) Il gruppo "c" raccoglie il Disturbo evitante, il dipendente, l'ossessivo compulsivo. Questi disturbi sono caratterizzati da comportamenti "ansiosi" o "paurosi" e da un livello di autostima piuttosto basso.