

Fareassieme in Umbria e Movimento *Le Parole Ritrovate*

Valeria Matteucci

A giugno 2024 dall'incontro di alcune associazioni, fra cui quella di cui sono presidente (ARCAT Umbria- Club Famiglia Metodo Hudolin), o meglio di alcune persone, cittadini attivi (utenti, familiari, volontari) e operatori dei servizi di salute mentale, ma anche dei servizi delle dipendenze e del sociale, tutte persone interessate al bene comune, è nato un percorso di formazione sul *fareassieme* in Umbria denominato "Insieme per Fareassieme".

Cos'è il *fareassieme*? È un approccio che, seguendo i principi della letteratura internazionale e dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha l'obiettivo di restituire centralità e protagonismo, partecipazione reale e responsabilità alle persone con esperienza vissuta attraverso l'investimento convinto nei percorsi di recovery e nel supporto tra pari.

I principali fondamentali sono:

- partecipazione e assunzione di responsabilità reale da parte di utenti e familiari;
- coinvolgere in contesti paritari utenti, familiari e operatori perché imparino a «pensare e a lavorare» assieme

nei percorsi di cura e in tutte le attività e le aree di lavoro dei Dipartimenti e dei sistemi di salute mentale;

- far incontrare il sapere professionale degli operatori e quello esperienziale di utenti e familiari per costruire un sapere plurale, in un clima amicale e ricco di affettività, di fiducia e speranza;
- presentare testimonianze di supporto tra pari e i relativi fondamentali, elemento imprescindibile in una dimensione di "fareassieme";
- saper guardare prima alle risorse e poi ai problemi in una dimensione di cambiamento sempre possibile;
- affrontare la "malattia" in una logica di squadra e valorizzare la presenza e le risorse di tutti;
- investire convintamente nei percorsi di recovery, nella co-progettazione e co-produzione di programmi, azioni, prestazioni;
- contrastare e superare i conflitti tra i vari protagonisti della salute mentale e costruire una casa comune in una alleanza sorridente tra operatori utenti familiari e cittadini.

Il movimento del *fareassieme* aggrega diverse realtà italiane che promuovono un approccio alla salute mentale globale finalizzato al benessere individuale e collettivo attraverso l'empowerment.

Si traduce in buone pratiche (fra cui tavoli di co-progettazione e co-produzione, gruppi di miglioramento della qualità, gruppi di Auto Mutuo Aiuto, supporto fra pari) che vedono coinvolti diversi attori (operatori, utenti, familiari e cittadini attivi) che, secondo i principi sovraespunti, lavorano e imparano insieme in un processo di reciproco arricchimento e crescita.

Gran parte di queste realtà si riconoscono nel Movimento "Le Parole Ritrovate" nato a Trento alla fine degli anni Novanta. Così si esprime il promotore di questo Movimento, Renzo De Stefani (psichiatra già Direttore del Dipartimento di Salute Mentale di Trento) per spiegarne la nascita in un'intervista del 2025 alla rivista Aleph da parte della redattrice senior Antonella D'Amato dal titolo "La rivoluzione libera di "Le parole ritrovate", incontri spontanei e aperti per dare voce alla salute mentale" in

cui racconta l'importanza di dare voce e libertà di espressione a chiunque soffra di un disturbo mentale.

"Le parole ritrovate nasce nel 2000, da un piccolo gruppo di operatori, utenti e familiari (ma veramente eravamo quattro gatti spelacchiati!) che avevano una cosa in comune: erano convinti che nel mondo della salute mentale **la parola** fosse quasi proprietà esclusiva degli operatori. Mentre noi credevamo in maniera un po' ingenua e giovanilista che la parola dovessero averla tutti i protagonisti della salute mentale, perciò anche gli utenti, i familiari, i cittadini, in particolare gli utenti.

Infatti questo nome, Parole Ritrovate, fa riferimento all'idea che gli utenti dovessero proprio ritrovare le parole. Per rendere questo nostro credo concreto abbiamo pensato, nel 2000, di organizzare a Trento, che era un po' il covo dei personaggi con questa ambizione, di organizzare un incontro aperto: utenti, operatori e familiari, un format in cui tutti si scambiavano liberamente le loro idee senza che ci fossero relatori accademici preordinati.

Era tutto molto light, anche un po' naïf se vogliamo. Quel giorno, al primo incontro, ci aspettavamo forse 100 o 150 persone. In realtà ne arrivarono più di 400, cosa che ci mise anche in difficoltà dal punto di vista logistico, ma ci fece un piacere enorme. Capimmo infatti che questa era una proposta che andava incontro ad un'esigenza reale, altrimenti 400 persone non si sarebbero mai spostate fino a Trento!

Fu un'esperienza molto bella, ricca e gioiosa, e da subito capimmo che la caratteristica di questi incontri doveva correre sul registro della libertà, dell'amicalità, dell'affettività. Non eravamo certo lì per litigare o per creare questioni risolvibili

solo con le pistole o i fucili, anzi volevamo che le cose si risolvessero lavorando assieme. Da questo primo incontro del 2000 poi ne seguirono molti altri."

Fiducia e speranza è uno dei mantra di Parole Ritrovate

Così prosegue Renzo De Stefani nell'intervista: "*Parole Ritrovate*, a partire dai primissimi anni, ha fatto suo un approccio che è quello del *far assieme*: vengono organizzati questi incontri per dare alle persone l'opportunità di recuperare quella fiducia e quella speranza di cui parlavo.

Nelle varie città italiane ci sono gruppi stabili ormai, non in tutte le città italiane ma in parecchie, e l'impegno di questi gruppi è quello di proporre ai servizi, per cui alla struttura pubblica, delle azioni che siano coerenti con quel fondamentale di Parole Ritrovate che noi abbiamo chiamato *far assieme* e che implica il fatto che tutti i protagonisti della salute mentale, utenti, operatori familiari, cittadini, imparino a pensare a lavorare assieme in una logica paritaria. Questo va profondamente contro tutto quello che è l'approccio medico tradizionale, dove il medico sta un po' sopra e il cliente, l'utente sta un po' sotto. Noi siamo per l'orizzontalità, non per togliere il ruolo ai medici, ai professionisti."

..."Io ho avuto la fortuna, a Trento, di poter sperimentare tutto ciò, creando una sorta di casa comune dove si crede che il cambiamento sia possibile e dove c'è un'alleanza sorridente, positiva, di quelle che rendono la vita meritevole di essere vissuta tra operatori, utenti, familiari, cittadini: ho avuto la fortuna a Trento di poter sperimentare tutto ciò.

Non c'era scritto *Parole Ritrovate*, però l'approccio era davvero quello giusto poiché ci ha permesso di capire, al di là

di ogni possibile dubbio, che mettendo assieme tanti saperi (il sapere professionale, il sapere esperienziale e la partecipazione attiva di tutti), e il fatto che tutti avessero diritto di parola e di partecipare ai tavoli di concertazione liberamente, portava dei risultati che avevano cambiato realmente la vita delle persone! E questo credo che sia la cosa più bella che una persona che fa questo mestiere possa portarsi a casa per la vecchiaia.

Per me parlare di *Parole Ritrovate* e del nostro credo del *far assieme*, di una dimensione che può dare risposte appropriate a chi soffre di un disagio fisico importante, è sempre una cosa bellissima perché purtroppo la maggioranza dell'Italia ha dei servizi di salute mentale che sono poco attrezzati." ...

Se uno oggi va in un servizio medio di salute mentale, trova un approccio che è tendenzialmente medico, dove del protagonismo degli utenti e familiari frega poco a nessuno e i risultati sono quelli di una sorta, io la chiamo, di pedagogia "brutta e cattiva" dove il professionista, soprattutto lo psichiatra, cerca di insegnare all'utente come, cosa e dove deve vivere la sua vita, che è l'esatto contrario di quello che oggi anche in letteratura internazionale si dice, perché il protagonismo degli utenti e tutte queste cose sono la vera chiave di svolta di una buona salute mentale. Dire a uno cosa deve fare forse lo si può fare in una scuola dove si insegna a scrivere a un ragazzino di sei anni.

Nella salute mentale, secondo me, bisogna avere l'intelligenza di mettersi sullo stesso piano e di riuscire a trasmettere all'utente quel sapere professionale che a lui serve, ma anche di ricevere, di capire il suo sapere esperienziale, perché è da questa commistione che si crea una *sapere plurale*, così lo chiamiamo noi, che cam-

bia la dimensione, cambia il clima e la disponibilità reciproca e crea fiducia.

Io mi ritengo, lo dico sempre, straordinariamente fortunato di aver visto crescere questa condivisione e averne visto i risultati, risultati dove le persone alla fine stavano meglio e questo è quello che conta nella vita e nella salute mentale. Questo, ci tengo a sottolinearlo, è stato fatto assieme ad altri e non da me solo, non ho un merito particolare, perché il merito è sempre del gruppo e mai del singolo, il gruppo è sempre più forte del singolo.»

“Quindi, probabilmente è proprio l’assenza di giudizio, il non sentirsi giudicati, ma liberi all’interno di questi incontri che fa la forza del movimento Le Parole Ritrovate?”

Assolutamente, io credo che la libertà, di cui Franco Basaglia parlava, sia terapeutica (*la libertà è terapeutica*, famosissima frase di Basaglia). Ed è proprio quello che tu dicevi essere importante, perché la persona che sente un clima di libertà si sente tranquilla e metterà in campo, prima dei suoi problemi, le sue risorse, perché una delle cose più brutte che la salute mentale in Italia troppo spesso fa è di concentrarsi sui problemi della persona.

Tutte le persone in linea di massima hanno dei problemi, chi più chi meno, chi piccoli, medi o grandi. Ma, anche le persone più “matte”, detto con grande rispetto e affetto, hanno grandi risorse alle quali bisogna credere, le quali vanno stimulate e cercate.

Oggi c’è una parola inglese che è intraducibile, o perlomeno fino adesso non è stata tradotta in italiano, che è *recovery*: qualcuno la traduce come *ripresa sociale*. Ciò vuol dire che l’individuo può avere ancora qualche disturbo, però è riuscito a fare un suo percorso di crescita e di acquisizione di responsabilità

in un contesto che lo accoglie e lo valorizza, dove non gli si dice cosa deve fare, ma dove il terapeuta gli si affianca dicendogli *guarda io sono qui al tuo fianco, se vuoi facciamo un pezzo di strada assieme, però sei tu che riprenderai in mano il volante della tua vita, non sono io che ti dirò quando e come prenderlo e dove andare, sarai tu che lo prenderai. Poi, se vuoi sentire il mio pensiero, io ci sono volentieri a dirti quello che posso.*

Da qui nascono anche poi tutte le bellissime esperienze fatte con gli esperti in supporto tra pari.

Queste esperienze di gruppo sono nate in Italia per la prima volta a Trento (tra l’altro lo dico anche con orgoglio). Qui utenti e familiari, avendo imparato col *fare assieme* determinate cose, ad un certo punto hanno pensato che sarebbe stato bello che tutti coloro che avevano fatto un percorso di crescita e di valorizzazione, entrassero nelle segrete stanze degli operatori e, mettendosi in una logica di parità, offrendo il loro sapere esperienziale a chi era ancora nel disagio, potessero favorirne in maniera straordinariamente utile il percorso di ripresa.

Immaginati una persona che sta molto male: è difficile che abbia molta voglia di parlare con lo psichiatra, con l’infermiere, con l’autore, con l’educatore, perché li vede tutti come nemici e questo è un classico della crisi in salute mentale.

Quando invece ha l’opportunità di incontrare una persona che gli dice *guarda io non sono un operatore, non sono un medico, non sono uno psichiatra, sono uno che come te ha avuto delle difficoltà e che si è trovato anche a rischio di essere ricoverato, di finire insomma in trattamento sanitario obbligatorio, che è una bruttissima cosa che non dovrebbe*

mai succedere. Allora se vuoi io ti posso raccontare della mia esperienza di vita, che è la tua perché siamo pari, io sono un utente, non sono un professionista.

Non sempre, ma almeno nel 50% dei casi, la cosa funziona e si riesce a creare quel clima di vicinanza e di condivisione che anche col miglior operatore è un po’ più difficile. Allora è davvero fondamentale avere un piccolo gruppo eterogeneo composto da: psichiatra, infermiere, tutti i vari professionisti e il cosiddetto *esperto in supporto tra pari* (una figura presente in tutto il mondo, non l’abbiamo inventato a Trento). L’Italia è stato l’ultimo paese tra i paesi importanti che l’ha acquisito e ancora adesso fa fatica ad accettarlo perché a molti operatori sembra di perdere il potere avendo a fianco, nelle segrete stanze, degli utenti. Questo è stato un altro punto di svolta fondamentale per favorire ulteriormente il clima, il quale credo che sia una cosa importantissima in tutti i contesti.»

Ho voluto proporre stralci di questa intervista “colloquiale” per introdurre al *fare assieme* in particolare condividendo il clima che contraddistingue questo approccio e che contraddistingue gli incontri del percorso “Insieme per Fare assieme”. Al momento si è costituita una rete in Umbria di oltre 150 persone, operatori, utenti, familiari, associazioni appartenenti alle diverse realtà regionali (Perugia, Città di Castello, Gubbio, Assisi, Trasimeno, Narni-Amelia, Foligno, Orvieto, Terni) e a diversi mondi della fragilità: sofferenza psichica e psicologica in tutte le fasce di età, disabilità, dipendenza da sostanze legali e illegali, disturbo del comportamento alimentare, emarginazione sociale correlata a situazioni a rischio di stigma e di esclusione (indigenti, richiedenti asilo, carcerati...) e a stati di fragilità, proble-

mi legati all'invecchiamento.

Attraverso corsi con docenti esterni sul *fareassieme* e sul supporto fra pari e incontri autogestiti dal gruppo, si sono discussi i progetti già in atto secondo i criteri di questo approccio e se ne sono promossi di nuovi nei settori

- Abitare
- Lavoro
- Progetti di vita individualizzato
- Lotta allo stigma
- Supporto tra pari (figura dell'Esperto nel Supporto tra Pari)

Le prossime tappe del percorso prevedono un corso di sensibilizzazione sull'Auto Mutuo Aiuto e il 26° Incontro Nazionale di Parole ritrovate che si terrà a Foligno dal 12 al 14 novembre 2026. Anche questo sarà un momento aperto alla cittadinanza, alle associazioni, ai professionisti, alle famiglie e ai giovani. Durante l'evento verranno proposte testimonianze, esperienze, progetti innovativi, attività culturali, momenti di confronto e iniziative sociali ispirate proprio allo spirito del *fareassieme*, capaci di favorire relazioni autentiche e inclusione.

Parlare di salute mentale significa parlare di comunità, prevenzione e qualità della vita. L'evento nasce con il desiderio di costruire uno spazio aperto, partecipato e condiviso, capace di mettere al centro le persone, le relazioni e il valore dell'incontro e di promuovere nuove connessioni fra i diversi attori e i diversi mondi della fragilità.

Valeria Matteucci
Presidente ARCAT Umbria- Club Famiglia
Metodo Hudolin
Comitato promotore di Parole Ritrovate
Foligno 2026