

10 RISPOSTE A 10 DOMANDE FREQUENTI (hanno collaborato gli ospiti)

COSA OFFRE IL PROGRAMMA?

Il programma è intensivo e a breve termine. La priorità è posta sull'autoconsapevolezza e l'autonomia. Materialmente, una stanza da condividere con un compagno/a (anche se si cambia ogni 3 mesi); cibo buono e vario. **Psicologicamente** due cose: a) sostegno continuo nei Community Meetings giornalieri e nei momenti di crisi b) psicoterapia di diverso tipo (dinamica, gestalt, psicocorporea, psicodramma, musicoterapia) in gruppi di terapia piccoli e grandi e c) attività di insegnamento di abilità sociali utili a vivere meglio in applicazione del Corso STEPPS, cognitivo comportamentale, che insegna in 20 lezioni gli strumenti per la gestione dell'intensità emotiva e molte strategie per vivere bene.

Metodologicamente un approccio di Socioterapia di puro stampo anglosassone, con 60 anni di esperienza nel campo dei disordini di personalità.

Caratteristiche principali delle comunità terapeutiche sono: libertà di comunicazione e condivisione democratiche e ragionata dei problemi in un ambiente che garantisce sostegno e sicurezza. Nell'organizzazione democratica non c'è grossa gerarchia e ruoli di responsabilità sono condivisi tra staff e residenti.

I **residenti non sono visti individualmente per la terapia** (in casi di traumi psicologici gravi, non elaborati si applica EXTRA la terapia dell' **EMDR** (Eye Movements Desensitisation and Reprocessing) ma ci si aspetta che partecipino a tutte le attività di gruppo della comunità. Alcune di queste sono spiccatamente psicoterapeutiche, come ad esempio lo psicodramma, la DBT (Dialectical Behavioural Therapy), i gruppi emotivi; altre psicoeducative (**STEPPS**, social skills training).

QUALI TERAPIE SI RICEVONO NELLA COMUNITÀ GLEDHILL?

Psicoterapie di vario tipo; Socioterapia; Stepps. La psicoterapia implica esplorazione, sviluppo di consapevolezza e cambiamento dell'identità intima e personale. La socioterapia, invece, modifica l'identità sociale della persona che non è altro che un repertorio di identità che ci dicono in ogni momento chi siamo e che ruolo svolgiamo in relazione ad uno o più 'altri'. In comunità i propri problemi potranno essere considerati da punti di vista nuovi. Ad esempio, sotto l'ottica degli schemi primitivi di adattamento in ambiente disfunzionale. Nella sua funzione di ambiente facilitante per la maturazione, la comunità è gestita in modo da permettere ad ogni membro di assumere piena responsabilità verso la comunità. La nuova consapevolezza fa scoprire il positivo nella persona e chi si è veramente per vivere la vita in maniera più piena e soddisfacente insieme agli altri.

SI PRESCRIVONO FARMACI?

Sì se indispensabile. Il trattamento farmacologico prescritto in precedenza o concordato col medico della comunità in molti casi è ridotto e nei casi appropriati gradualmente sospeso, previo accordo col medico inviante. Il sostegno da parte di altri membri con problematiche simili, e le tecniche di gestione dell'intensità emotiva, infatti, gradualmente sostituiscono il bisogno di tranquillanti o antidepressivi. **NB, LE BENZODIAZEPINE NON SONO PRESCRITTE NE' AMMESSE NELLA STRUTTURA!**

COSA CI SI ASPETTA DA OGNI PARTECIPANTE AL PROGRAMMA?

Disponibilità a diventare membro della comunità a tutti gli effetti. Questo significa adattarsi prima, e appropriarsi poi, del modo di pensare e di comportarsi della comunità all'insegna di: RISERVATEZZA; sostegno reciproco e sincerità; assunzione di ruoli con vario grado di responsabilità; partecipazione attiva ai gruppi di terapia; disponibilità a proteggere e difendere la comunità; volontà di partecipare ai corsi e alle lezioni sulla gestione dell'intensità emotiva e vita sana.

Nella comunità terapeutica, residenziale o semiresidenziale, il rispetto del regolamento interno, delle regole della buona educazione ed i comportamenti rispettosi, appropriati alle situazioni di vita in comune sono valori importanti tanto quanto il completamento delle mansioni domestiche e la partecipazione alle gite e al 'Community Time'. Sebbene potrai incontrare negli altri membri del gruppo una disponibilità variabile a lavorare sui propri problemi e a cogliere gli aspetti positivi del desiderio di diventare membri della comunità a tutti gli effetti, l'incoraggiamento e l'attenzione agli aspetti positivi degli altri sono più importanti delle critiche o dei rimproveri.

QUALI PROBLEMI HA CHI SI RIVOLGE AL CENTRO?

Le difficoltà che ci portano a rivolgerci al Centro sono di solito il prodotto dell'infelicità causata dal non saper bene chi si è veramente, dalla paura di provare un dolore che ci possa uccidere, dalla consapevolezza che pur capendo che passare da un legame morboso ad un altro ci danneggia non sappiamo scegliere ciò che ci fa bene: non sappiamo proteggerci.

Nella storia personale di molte persone etichettate BORDERLINE ci sono vissuti di mancanza di limiti, affetto e sicurezza, e spesso esperienze dolorosamente nocive come maltrattamenti e abusi, nell'infanzia, nell'adolescenza, nella vita adulta. Ci sentiamo molto in colpa per metterci nei guai o fare danni, ma un fatto è la responsabilità un altro è la colpa. Quest'ultima è da condividere, eventualmente, con chi ci ha allevato. Legami sbagliati con genitori (o nel ruolo di) assenti, immaturi o carenti ci hanno fatto assenti a noi stessi, carenti, immaturi o "sbagliati". In sostanza ci portano qui le conseguenze di delusione o tradimento da parte dell'ambiente ambiente di vita o di chi ha avuto la responsabilità della nostra crescita. Ciò induce spesso a diffidenza, se non a rifiuto netto, proprio verso le persone in autorità delle quali tuttavia sentiamo assoluta necessità. Per rimediare a questo, e riprendere un processo di maturazione liberi dal "subire l'autorità", in questo Centro passiamo l'autorità al gruppo della comunità terapeutica nel suo insieme e non a singoli terapeuti.

Cerchiamo di sostenerci reciprocamente in un ambiente abbastanza sicuro per esprimere i nostri sentimenti più intensi; riavviamo così il processo di crescita arrestato o deviato.

E' COMUNQUE IL POSTO GIUSTO PER TE?

La Comunità Terapeutica Gledhill é essenzialmente residenziale. Anche se offre anche programmi non residenziali. Le persone vengono alla Gledhill perché si sentono nei pasticci e profondamente a disagio con loro stesse.

Sebbene i problemi spesso derivino da un'infanzia infelice, caotica e abusata, il sentimento opprimente é di solito l'odio per se stessi.

Alcuni arrivano con enormi inibizioni ad esprimere i propri sentimenti; altri vivono

situazioni emotive disturbanti, tanto intensamente da far fatica a comunicarle se non agendo in modo autodistruttivo.

Segue una lista di sintomi e problemi di rilievo che possono significare che il Centro Raymond Gledhill può aiutarti:

- *Tentativi di suicidio*
- *Atti autolesionistici (tagliarsi, bruciarsi, overdose)*
- *Problemi di alcool e uso di droghe illegali*
- *Disturbi del comportamento alimentare*
- *Disturbi emotivi*
- *Problemi nelle relazioni*
- *Comportamento criminale o violento verso gli altri*
- *Sintomi di depressione clinica e ansietà*
- *Allucinazioni uditive*
- *Storia di abusi fisici o sessuali*
- *Infanzia infelice, insicura caotica*
- *Perdite vissute con dolore devastante*

A volte chi si rivolge a noi ha già avuto esperienza terapeutica ma col vissuto di sedute che lasciavano emotività negativa, tanto intensa da credere quasi impossibile poter sopravvivere per il resto della settimana.

Qualcuno è già venuto in contatto con i servizi di salute mentale forse dopo un tentativo di suicidio e che sia stato ricoverato in qualche reparto psichiatrico. Se questo è il tuo caso troverai le Comunità Terapeutiche Gledhill un tipo d'esperienza molto diversa. Lavoro duro, in un certo senso, con un programma intenso e molta più enfasi su di te come persona in varie vesti di responsabile.

E' DURA LA TERAPIA NELLA COMUNITA' GLEDHILL?

Si entra con la speranza che ognuno riesca a comprendere e affrontare la propria sofferenza e a scoprire un modo più semplice e soddisfacente di essere se stesso. Questo sì, è impegnativo ma è una sfida! A volte confonde: eventi apparentemente di poca importanza possono suscitare sentimenti molto intensi di sofferenza, dolorosi e frustranti. Molti, in alcuni momenti, si sentono delusi e vogliono lasciar perdere, ma sono proprio questi i momenti in cui è importante rimanere e lavorare su quel sentimento.

In questi casi, all'inizio, incoraggiamenti con frasi come "non fuggire dalle tue emozioni, accettale, prendine consapevolezza " .." sii padrone di ciò che provi, applica le strategie dello STEPPS che la comunità insegna per mantenere il controllo delle emozioni . . .", possono sembrare parole di circostanza, quasi da copione recitato! Psicologi, educatori, medici, ci aiutano a scoprire come gestire il nostro malessere.

E' importante ricordare, però, che non c'è un modo 'giusto' per incoraggiare una persona, quindi non ci si deve sentire costretti a recitare un ruolo o a dire subito che non si è tagliati per questa esperienza (suona familiare?).

TU E LE REGOLE

Perché la Comunità sia terapeutica è importante che i residenti si sentano abbastanza sicuri per esplorare i loro sentimenti dolorosi.

Le regole servono a creare un clima di fiducia e sicurezza reciproca. La regola più

importante che garantisce questo é la RISERVATEZZA (o Confidenzialità); cosa che in una situazione di gruppo riguarda tutti, operatori e terapeuti inclusi. Al fine di proteggere il clima di intimità e sicurezza NON E' OPPORTUNO PARLARE DI QUELLO CHE SUCCEDA O DI COSE INTIME CON NESSUNO, NEMMENO COL TUO COMPAGNO/A DI STANZA, MA AL GRUPPO. SE NON RESISTI E VUOI PROPRIO FARLO DEVI COMUNQUE RIFERIRE AL GRUPPO DELLA TUA DIFFICOLTA'!

Altre regole riguardano la salute fisica: no violenza, no droghe illegali, no alcool, no sigarette in camera o negli spazi comuni. Oltre a queste, altre riguardano il comportamento, gli orari, ecc. che possono essere discusse e modificate attraverso il voto nelle Assemblee Plenarie. Una lista aggiornata (perché sempre soggetta a cambiamento) è fornita quando si è accolti in comunità.

Inoltre, anche se non scritto come regola, ci aspettiamo un alto livello di apertura, rispetto e tolleranza sia verso i residenti sia verso lo staff.

Le regole sono forse l'aspetto più importante del programma. Da un lato rappresentano quella zona personale che in molti casi da piccoli, chi é diventato paziente psichiatrico, ha probabilmente sentito violare: il rispetto dei propri bisogni come persone dipendenti e vulnerabili. Dall'altro sono la sicurezza necessaria per potersi fidare. Chi trasgredisce le regole quindi, mette a repentaglio la sicurezza del gruppo e deve essere sanzionato se vuole ancora farne parte. L'assemblea dei residenti, pertanto, può prendere decisioni in merito a sanzioni per i trasgressori delle regole.

COSA SUCCEDA IN USCITA?

Sebbene la comunità non fornisce lavoro, né tanto meno abitazioni ma é retribuita per fornire trattamenti efficaci è opportuno che tu continui a visitarci per un anno dopo l'uscita. La modalità verrà organizzata e discussa di volta in volta col tuo servizio inviante. Il concetto é che tu non passi d'un tratto dalla posizione di residente, con tanti gruppi al giorno, a dimesso "guarito" senza nessuna forma di sostegno. Un Servizio che non si preoccupa del dopo comunità è raro, altrimenti non si curerebbe veramente delle persone che invia. L'Assistente Sociale della Comunità può aiutarti.

LA COMUNITA' TERAPEUTICA FUNZIONA?

La natura dei problemi dell'utenza di comunità terapeutica é tale che piuttosto che ad una guarigione completa si mira al miglioramento della vita di una persona. Questo miglioramento non é garantito per tutti, anche se l'esperienza ci permette di dire che almeno tre quarti delle persone inviate godranno di cambiamenti significativi e duraturi se rimangono almeno sei mesi (permanenza massima 18!). In ogni caso l'uso e l'abuso dei servizi psichiatrici si riduce drammaticamente dopo un percorso nelle nostre comunità.

La ricerca presso altre comunità inglesi gemellate per metodologia ha dimostrato che il trattamento di comunità aumenta l'autostima e la qualità del funzionamento come persona. Dettagli in tal senso sono reperibili nel sito web:

www.therapeuticcommunities.org