

Ph Jeremy Bishop



PARLA, TI ASCOLTO

Una rete di sostegno psicologico a Torino

di Alice Eugenia Graziano

Negli ultimi anni sono diverse le esperienze nate per dare una risposta al bisogno di sostegno psicologico alle persone, soprattutto per la vasta platea di persone che non possono permettersi il costo di un percorso di psicoterapia privata e non hanno i requisiti per accedere a quanto predisposto dal pubblico.

Sono realtà che hanno assunto e rinnovato le forme mutualistiche tradizionali e offrono uno sguardo estremamente interessante rispetto a temi come il rapporto tra struttura mutualistica e stato.

Per approfondire il tema, abbiamo scelto di intervistare i rappresentanti di tre realtà torinesi, aderenti alla rete Arci: Cactus Psicologia, Psi.Co.Mu.Net e Ti Ascolto.

CACTUS PSICOLOGIA

Associazione di promozione sociale

L'obiettivo è promuovere il benessere psicologico delle persone, dei gruppi e delle comunità. Porta avanti un modello di salute mentale che include il benessere fisico, psichico e sociale, in cui la psicologia sostiene le persone nel raggiungimento del benessere e della soddisfazione personale. Attualmente sostiene percorsi di consulenza psicologica a tariffe calmierate, uno spazio di prima accoglienza e orientamento psicologico ad accesso diretto, libero e gratuito presso il Circolo Magazzino sul Po.

La presidente **Eleonora Ambrosini** risponde alle nostre domande.

Da chi è costituita l'associazione?

Siamo sei psicologhe e uno psicologo con competenze, origini e formazioni diverse tra Roma, Torino e Napoli. Ci siamo incrociati durante i nostri percorsi formativi e abbiamo deciso di iniziare questa nuova avventura.

Come siete nati?

“Cactus Psicologia” nasce nei primi giorni del primo lockdown, perché sentivamo l'esigenza di portare fuori qualcosa e contribuire alla situazione generale di difficoltà, quasi una necessità individuale di espressione. Da questo incontro nasce una newsletter in cui si declina un tema di riflessione con spunti cinematografici, letterari, musicali. Con il passare del tempo si è creato uno scambio con le lettrici e i lettori che hanno iniziato così a co-costruire le newsletter mettendo in gioco i propri sogni, scritti, foto, poesie, video. Ci siamo accorti che il gruppo funzionava, ci piaceva fare cose insieme e quindi abbiamo pensato di formalizzare la nostra relazione, diventando a febbraio del 2021 un'associazione della rete Arci.

Per quali bisogni è nato il vostro sportello?

Sicuramente il lockdown ha fatto emergere molti bisogni e, come dice qualcuno, ha fatto uscire i “mostri”. Forse ha anche stimolato molte persone a lavorare su di sé, a prescindere dalla sofferenza. Quindi è aumentata la richiesta di sostegno psicologico, in una situazione in cui il supporto e addirittura l'orientamento psicologico sono accessibili per un numero limitato di persone nel pubblico. La salute mentale, il benessere psicologico non godono della stessa tutela della salute fisica. Dall'altra parte, non esiste un privato convenzionato e le tariffe non sono quindi accessibili per tutti.



Fate rete con altre tipologie di servizio?

Poco dopo essere nati siamo stati coinvolti nella rete degli sportelli presenti a Torino.

Come rendete sostenibile la vostra azione?

Il primo colloquio è gratuito. Successivamente la persona viene reindirizzata verso un/a psicologo/a. Una parte della quota versata dal paziente viene usata per coprire chi non può permettersi neanche una tariffa calmierata. I servizi gratuiti, al momento, sono coperti attraverso la progettazione.

TI ASCOLTO

Uno sportello sostenibile di ascolto

È la più longeva tra le associazioni intervistate, nata a Torino nel 2013.

Sul loro sito definiscono così la loro attività: «Ti Ascolto è uno sportello sostenibile di ascolto, sostegno psicologico, counseling e psicoterapia: è composto da un gruppo di cittadini, psicologi e psicologhe, di diverso orientamento, impegnati nel contrasto alle disuguaglianze sociali e di salute, anche attraverso il proprio lavoro. L'attività clinica è inserita nel lavoro dell'associazione, a sua volta impegnata in numerosi progetti e iniziative culturali a sostegno della salute mentale e del benessere psicologico della popolazione».

Attualmente è presente in quattro città (Torino, Bolzano, Milano, Lecce) e a breve aprirà una sede a Bologna. Per approfondire la loro esperienza abbiamo intervistato **Matteo Bessone**, socio fondatore.

Come definiresti la vostra realtà? Da quante persone è composta?

Il gruppo iniziale era di tre persone, poi siamo cresciuti numericamente per rispondere all'incremento di richieste. Ora siamo nove solo a Torino, inoltre abbiamo gemmazioni in altre città. Siamo principalmente, ma non esclusivamente, psicologiche e psicologi uniti nell'obiettivo di cambiare il modo di intendere e praticare la professione.

Che tipo di attività svolgete?

Possiamo dividere la nostra attività in una parte clinica e una extraclinica.

Siamo partiti con la clinica che, ancora oggi, costituisce la nostra area di azione principale e più nota, ed è anche quella che ci porta maggiormente a contatto con le contraddizioni del sistema di salute

mentale. Abbiamo iniziato con lo sportello di consulenza psicologica, poi man mano si sono aggiunte la psicoterapia e percorsi specifici rivolti a minori e adolescenti.

Nel corso degli anni abbiamo sperimentato vari modelli, attualmente si accede allo sportello con un primo colloquio gratuito durante il quale si negozia una tariffa e si stabilisce un piano di lavoro, normalmente della durata di 10 colloqui, al termine dei quali si valuta se proseguire. L'assenza di una tariffa fissa costituisce una forma redistributiva tra coloro che usufruiscono dello sportello che prova a rimuovere le barriere di accesso.

Un elemento centrale dell'azione clinica di "Ti Ascolto", oltre all'attenzione all'accessibilità, è una visione collettiva della professione capace di valorizzare i diversi orientamenti professionali e superare la dimensione spesso individuale della clinica.

La parte extraclinica si compone di azioni rivolte alla cittadinanza o alle nostre colleghi e colleghi per stimolare una riflessione su alcuni aspetti della nostra professione: vogliamo liberare la psicologia e le pratiche terapeutiche dagli aspetti negativi che mutuano dalla società (la discriminazione all'ingresso su base economica, la centralità della diagnosi, ecc.).

Tra le attività extracliniche emerge anche la partecipazione al progetto Fooding di Arci Torino, nel quale "Ti Ascolto" svolge anche un ruolo di supervisione e formazione delle persone impiegate e sull'andamento generale del progetto.

L'attenzione alla cittadinanza ci porta anche a ragionare sul sistema sanitario e su tutti gli ambiti della nostra società e a svolgere un'attività di rivendicazione partecipando a movimenti locali ed elaborando riflessioni come quelle contenute nel documento che abbiamo redatto in vista delle elezioni amministrative di quest'autunno a Torino, per la salute mentale e l'equità.

Come è nata "Ti Ascolto"?

"Ti Ascolto" è una storia d'amore. Una persona a me vicina aveva dovuto interrompere la terapia dopo aver perso il lavoro, quindi in una condizione in cui avrebbe avuto ancora più bisogno di supporto, perché non po-

teva continuare a pagare le sedute. Da questo episodio è nata una riflessione sul sistema nel suo complesso e su come quello alla salute mentale sia un diritto spesso negato.

A partire dalla vostra esperienza, come sono cambiati, nel tempo, i bisogni delle persone?

Non possiamo dire che ci siano stati cambiamenti evidenti, se si esclude l'ultimo anno. Abbiamo assistito a una crescita costante delle domande (nel 2019 sono state 370, NdR), dovuta a ragioni molteplici e contraddittorie: da un lato una maggiore consapevolezza e probabilmente uno stigma minore verso chi affronta questi percorsi; dall'altro il ricorso alla psicologia è frutto di un processo di individualizzazione dei problemi sociali che spesso porta le persone a "lavorare su di sé" e non a mettere in discussione il sistema socio-economico e le disuguaglianze che genera.

L'ultimo anno ha sicuramente portato grossi cambiamenti, ma non siamo riusciti a tracciare un'analisi completa: abbiamo rilevato ancora più paura nei confronti del futuro da parte dei giovani adulti, e chi di noi lavora con l'infanzia e gli adolescenti riporta condizioni di malessere molto forti.

La cosa che però mi ha colpito di più dell'ultimo anno è che per la prima volta diverse persone durante i colloqui mi hanno riportato condizioni di malessere usando la prima persona plurale. "È un periodo molto difficile per noi" è una frase rara, normalmente tutti usano sempre la prima persona singolare. Credo che sia un segnale forte.

Prima parlavi di contraddizioni, a che cosa ti riferivi?

Sicuramente il fatto di rispondere a un bisogno che dovrebbe essere in capo allo Stato. Noi sosteniamo l'urgenza di un investimento pubblico sulla salute e sul welfare, abbiamo buone collaborazioni con il pubblico, come nel progetto "Aria" o nel progetto "Giovani del Serd", ma purtroppo ci troviamo a riempire un vuoto.

Altro tema di riflessione è quello della qualità dell'intervento: probabilmente, se tutte e tutti avessero accesso ai servizi di salute mentale, noi agiremmo comunque per portare avanti la nostra visione della pratica psicologica.

Un'altra istituzione con cui ci interfacciamo è l'Ordine degli Psicologi, soprattutto rispetto a una delle difficoltà del nostro progetto: tenere insieme la tutela del lavoro e il diritto alla salute.

Come rendete sostenibile il progetto?

Un primo elemento, fondamentale, è stata la rimodulazione delle nostre aspettative di carriera e di guadagno. Inoltre, ognuno di noi mette a disposizione ore di

Ph Jess Zoerb



COMUNITÀ

volontariato per il coordinamento, la comunicazione e altre azioni. A prescindere dalla tariffa pagata dal beneficiario, tra di noi distribuiamo equamente i ricavi, sulla base delle ore di terapia svolte.

Rimane il tema di come supportare coloro che non possono permettersi neanche una tariffa calmierata: attualmente riusciamo a coprire pochi percorsi totalmente gratuiti. Speriamo di poter aumentare questa dimensione grazie alla progettazione.

PSI.CO.MU.NET

Offrire una consulenza psicologica

È lo sportello di consulenza psicologica di Co.Mu.Net – Officine Corsare, realtà impegnata nello sperimentare nuove declinazioni del mutualismo.

Abbiamo intervistato **Gianluca D'Amico**, socio attivo dell'associazione.

Da chi è formata l'associazione?

“Psi.Co.Mu.Net” è un gruppo di sei psicologi e psicologhe nato nella primavera del 2020, in piena pandemia: molti di noi non si conoscevano prima di questa esperienza. Facciamo consulenza psicologica e psicoterapia, promuovendo una pratica clinica, anche se non pensiamo che la salute mentale si limiti a questo aspetto, sostenibile sia per chi viene allo sportello sia per noi. Non vogliamo ricadere in logiche paternalistiche, partendo da una posizione supposta di potere e di sapere, basate sulla gratuità.

Com'è nata la vostra esperienza?

Grazie a Matteo Bessone di “Ti Ascolto”, che ha riunito un po' di persone che pensava fossero politicamente affini a questo progetto.

Quali bisogni avete incontrato?

Non riesco a tracciare un profilo delle persone che vengono da noi, sono principalmente giovani, ma le condizioni economiche e la distribuzione territoriale sono piuttosto varie. Rispondiamo al bisogno di coloro che non riescono a sostenere il prezzo di mercato di una terapia (a Torino è piuttosto alto: tra i 60 e gli 80 euro a seduta). Il pubblico ha una saturazione altissima e, da un punto di vita clinico, spesso allo psicologo sono destinati i casi meno gravi. In questa terra di mezzo noi proviamo a costruire uno sportello anche con la collaborazione degli utenti.

Per noi fare un prezzo calmierato non è fare un prezzo al ribasso, ma allargare l'accessibilità, anche se ci porta contraddizioni nel rapporto con il pubblico.

Collaborate con altre associazioni che svolgono attività simili alle vostre?

Facciamo parte di una rete di sportelli che esiste da alcuni anni e svolge un'azione di capacitazione finalizzata a rendere più sostenibile il contesto sociale, attraverso la formazione e la messa in rete di esperienze.

Come fate con chi non si può permettere una tariffa calmierata?

Finora abbiamo agito sui singoli casi, grazie ai fondi di Co.Mu.Net. Stiamo pensando ad altre due possibilità: sostenere quest'azione con la progettazione e costruire un sistema di tariffe differenziate in ottica mutualistica.

Voi siete inseriti in un'associazione che non si occupa solo di salute mentale: riuscite a interagire con gli altri servizi (ad esempio sportello legale, segretariato sociale...) per una presa in carico complessiva?

In parte sì, perché gli altri sportelli intercettano bisogni psicologici e inviano le persone da noi. Al contrario, invece, ci sono difficoltà a mettere in contatto una necessità emersa nella clinica con gli altri servizi, anche per retaggi teorici che forse dovremmo affrontare.

Oltre alla clinica, quali altre attività svolgete?

Abbiamo sempre avuto la pulsione all'apertura. Stiamo sperimentando gruppi di parola sulla pandemic fatigue. Collaboriamo con altri sportelli e alcune scuole per progetti rivolti a minori e adolescenti, grazie anche al coordinamento di cui parlava Matteo. Abbiamo avuto un'interlocuzione positiva con il Serd di via Petitti che ha voluto un confronto con servizi a bassa soglia.

Abbiamo fatto una rassegna su La clinica dello psicologo, in cui proviamo a mettere in discussione alcuni pilastri della clinica aperta a colleghi e cittadinanza, anche per de-stigmatizzare.

Infine, facciamo parte della rete nazionale “Politicamente”, a cui partecipano realtà molto diverse: dai servizi antipsichiatrici alle associazioni di utenti.