

## **Verso la Scuola Popolare di Salute Mentale di Torino. Edizione 0**

Negli ultimi anni, soprattutto dopo la pandemia di COVID-19, si è parlato molto di salute mentale. Sono nate tante iniziative e progetti con l'intento di sensibilizzare la popolazione. Tuttavia, la maggior parte di queste proposte continua a essere costruita "dall'alto", centrata su saperi professionali e specialistici. Spesso le persone che vivono situazioni di disagio psichico vengono ancora rappresentate come "malati" da curare, e non come soggetti attivi con conoscenze, capacità e visioni proprie.

Questo approccio rischia di ridurre le esperienze di sofferenza a diagnosi e sintomi, ignorando il ruolo centrale delle condizioni sociali, culturali, comunitarie e materiali nella vita delle persone. Inoltre, la diffusione di un sapere solo tecnico e clinico contribuisce a rafforzare una cultura terapeutica che, pur con buone intenzioni, finisce spesso per essere stigmatizzante o addirittura dannosa, alimentando esclusione anziché partecipazione.

Al contrario, chi ha vissuto o vive direttamente esperienze di disagio mentale ha sviluppato nel tempo strumenti preziosi di sopravvivenza, cura e guarigione. Questi saperi "altri", nati dalla pratica e dalla resistenza quotidiana, raramente vengono ascoltati e valorizzati. Spesso restano invisibili nei luoghi dove si decide cosa sia la salute mentale e come la si debba promuovere.

È proprio da questo bisogno di riconoscimento e protagonismo che nasce l'idea di costruire insieme una **Scuola Popolare di Salute Mentale**: uno spazio aperto e partecipativo, dove le persone *esperte per esperienza* siano al centro, non come oggetto di studio e pratiche, ma come portatrici di saperi fondamentali per ripensare e confrontarsi con la salute mentale in chiave collettiva, politica e trasformativa.

### **Obiettivi della Scuola**

Lo scopo principale è promuovere una cultura della salute mentale che sia inclusiva, critica, condivisa e costruita insieme alle persone con esperienza diretta.

In particolare, la Scuola vuole: co-costruire e co-progettare un percorso pubblico sulla salute mentale in cui le persone con disagio siano riconosciute come soggetti attivi, capaci di proporre visioni, esperienze e saperi alternativi; contrastare lo stigma e cambiare il modo in cui la società guarda e parla del disagio mentale, mettendo al centro la dignità e il valore delle esperienze vissute; attivare la partecipazione e creare reti tra persone, gruppi di auto mutuo aiuto, familiari, associazioni e territori, valorizzando il protagonismo collettivo, diffondere strumenti e strategie e percorsi per affrontare il disagio psicosociale, condividendo conoscenze pratiche, accessibili, basate sull'esperienza diretta, che possano essere utili nella vita quotidiana.

### **Metodo e fasi**

La Scuola, a partire da un approccio partecipativo, si svilupperà in quattro fasi

1. Un evento pubblico di avvio, in cui verrà presentata l'esperienza della Scuola Popolare di Psichiatria di Modena e verrà avviato il nuovo percorso.
2. Un processo partecipato di co-progettazione e co-costruzione del programma, in cui persone, gruppi, realtà del territorio e associazioni collaboreranno insieme per definire contenuti, temi e modalità.
3. La realizzazione delle iniziative pubbliche, che si terranno nei Circoli Arci di Torino, aperte a tutta la cittadinanza.

4. La produzione di materiali divulgativi e informativi, che raccoglieranno quanto emerso e saranno diffusi nei circoli, online e durante le future edizioni della Scuola.

La Scuola Popolare di Salute Mentale potrà anche essere uno spazio con un forte valore riabilitativo. Partecipare attivamente alla co-costruzione del sapere, prendere parola, sentirsi riconosciuti e valorizzati, può favorire un percorso di recupero del senso di sé, della propria storia e dei propri diritti. Può essere un'opportunità per uscire dall'isolamento, rafforzare il senso di appartenenza, costruire legami e rimettersi in gioco in modo concreto e creativo.

Vogliamo costruire insieme uno spazio di apprendimento reciproco, in cui le esperienze di sofferenza diventino anche risorse per il cambiamento sociale. La Scuola Popolare di Salute Mentale vuole essere un laboratorio di emancipazione e cura collettiva, dove si riconosca che la salute mentale riguarda tutte e tutti, e che la voce di chi l'ha attraversata in prima persona è essenziale per trasformare le pratiche, le politiche e la società