

## L'intervista ad ADALBERTO BARRETO. I | Gli inizi

La Terapia Comunitaria è nata come risposta a situazioni di miseria affettivo-sociale delle favelas. Il patrimonio maggiore di una persona è la fiducia in se stessa. Quando uno perde la fiducia in se stesso, perde la fiducia negli altri e nel futuro. Questo metodo di lavoro serve per aiutare le persone ad avere fede in se stesse.

All'inizio 33 persone della favela venivano a chiedere medicine perché non riuscivano a dormire, perché stavano male. Siccome non avevo medicine da dare, mi sono messo ad ascoltare le loro preoccupazioni. E ascoltando mi sono accorto - e anche le ricerche l'hanno dimostrato - che l'88,5% erano sofferenze, non patologie. Mi sono reso conto, siccome sono psichiatra, che il più delle volte quello che facciamo noi psichiatri è medicalizzare la sofferenza e ho percepito che era importante avere strumenti per la sofferenza degli altri. Così come per curare le patologie abbiamo a disposizione gli ospedali con tutti i macchinari, era necessario creare ambienti per accogliere anche questo dolore dell'anima e le sofferenze del quotidiano delle persone, senza medicalizzare la loro esistenza. Nacque lì la Terapia Comunitaria.

Cominciammo seduti ai piedi di un albero, senza seggiole – seduti per terra – e ho chiesto a queste persone cosa volessero, cosa desiderassero. “Vogliamo delle medicine perché stiamo male” - risposero. “Anch'io sono venuto a cercare una cura per il mio dolore” – dissi loro. “Sei così in salute, qual è la tua malattia?!” chiesero. “Siete soddisfatti di tutti i medici che avete?” - continuai. “No”. “Perché no?”. “Perché non ci ascoltano, sono sempre di fretta, non ci guardano negli occhi, scrivono sempre”. “Anch'io non sono soddisfatto dei medici che la mia Università sta formando. Io sono venuto qui per risolvere il mio problema e il modo migliore per curare il mio problema è una relazione, una comunicazione con voi. Ognuno deve venire per sé: non per l'altro, ma per sé. La maniera migliore per risolvere il mio problema è comunicare con gli altri. È importante che ognuno venga a risolvere qua il proprio problema e scopra che non può farlo da solo, ma ha bisogno degli altri. Non è il senso di colpa che mi muove, non lo sto facendo per guadagnare il Paradiso nella prossima vita, ma per evitare l'Inferno in questa! Non sono un politico, non sono venuto per chiedere voti: sono qui per me, e traggo beneficio dallo stare qui con voi. Non mi dovete niente. Non ho delle medicine da darvi. Io ho un sapere che ho imparato all'Università, che mi permette di prescrivervi delle medicine. Ma ognuno di voi ha un sapere. Voi, che siete vicini agli africani, avete un sapere che deriva dalle vostre origini. Anche voi, che siete di origine indigena, avete una sapienza che deriva dai vostri antenati, i capi spirituali delle tribù. Chi ha sessant'anni, ha un sapere che si è prodotto nel corso di sessant'anni. Quello che stiamo facendo adesso è condividere i nostri saperi”. Allora uno mi ha chiesto: “qual è il nome della sua malattia?” “Vengo a curarmi dalla mia alienazione universitaria!” – ho risposto. Anche quella si cura!

Non sapevo che cosa fare. La mia formazione di base era il dottorato in psichiatria, con una tesi sull'approccio sistemico con persone schizofreniche, mentre la tesi in antropologia era sulle pratiche della medicina popolare nella zona del Brasile dove abito io.

Una donna disse che erano cinque giorni che non dormiva perché suo marito era stato ucciso con una coltellata al cuore. Allora ho preso una ricetta e le ho prescritto una medicina per dormire, ma lei mi ha detto: “Mi dà soltanto della carta?! Con questo foglio posso farci solo un tè (nдр: in protoghese, "folha" significa sia foglia che foglio): non ho i soldi per comprarmi una medicina”. Lì ho percepito la mia impotenza nel non sapere aiutare una persona che viene da un altro contesto. Sono rimasto silenzioso, mi sono soffermato un attimo e ho sentito una vocina dentro di me che diceva: tu non puoi, ma la comunità può! Così chiesi agli altri chi aveva avuto problemi di insonnia e cosa aveva tentato di fare per risolverla. Dodici persone alzarono la mano. Una disse: “la mia insonnia non è dovuta alla morte di mio marito, ma a mio figlio che è andato a lavorare a San Paolo,

molto lontano da qui”. “E tu cosa hai fatto per curarti?”. “Io ho preso un’erba, un tè di un’erba” – e mi diede la ricetta (ndr. intesa come istruzioni per la preparazione). Un altro disse: “io ho risolto la mia insonnia camminando”; un altro “cantando”; un altro “andando in Chiesa e pregando”. Ho percepito che avevano lo stesso problema, ma avevano anche le soluzioni. Perché avrei dovuto fare come il salvatore dell’umanità? Portando soluzioni da fuori, avrei generato dipendenza. Fu un grande apprendistato per me: loro avevano i problemi, ma anche le risorse per affrontarli, quindi qual era il mio compito? Sollecitare, fare emergere le auto-soluzioni.

Cominciammo, insieme all’*équipe* del Centro di Diritti Umani della favela, a fare questi incontri tutti i giovedì. A poco a poco, l’*équipe* dei Diritti Umani inviava alla Terapia Comunitaria persone che, oltre ad avere problemi di diritti umani negati, si trovavano in condizione di sofferenza psichica. E da lì a poco arrivavano le risorse. Nella Terapia Comunitaria, quello che ci interessa sono le competenze, il positivo, e non il negativo. Per esempio, io posso amare perché ho ricevuto molto amore dalla mia famiglia, ma io posso anche amare perché sono stato rifiutato dalla mia famiglia. La carenza genera competenza. Questa è la cosa importante: valorizzare le competenze della persona. Noi diciamo, in Brasile, che l’ostrica che non è stata ferita non produce perle. La perla è una risposta a una ferita. Quando le persone vengono a mostrare le loro ferite, non voglio diagnosticare, etichettare la ferita; viceversa, faccio questa domanda: “se hai la ferita, qual è la perla che sta in gestazione dentro di te?”. “Ho delle perle?!”. “Sì, le andiamo a cercare insieme!”. La Terapia Comunitaria è uno spazio per condividere insieme le sofferenze del quotidiano: non è una psicoterapia di gruppo, ma uno spazio per scambiare informazioni e creare una rete di appoggio. È chiaro che noi lavoriamo in un contesto di precarietà. Quando si lavora in un contesto di grande precarietà, si scopre la precarietà che abbiamo dentro di noi.