

Con l'associazione Jonas, psicoterapia a prezzi accessibili

La salute mentale? Un diritto, non un lusso

di **Stefania Culurgioni**

Laura è tornata bambina e i suoi genitori non sanno più cosa fare. Stava andando tutto bene, era andata a vivere da sola, frequentava l'università, aveva un fidanzato, amici, energia da vendere. Poi qualcosa si è rotto. Forse la fine della sua storia d'amore, o l'inquietudine del futuro: fatto sta che una crepa si è aperta da qualche parte, dentro di lei; hanno cominciato a venirle attacchi d'ansia sempre più forti, Laura ha smesso di uscire, non studia più, non sorride. È tornata dai suoi genitori, sta quasi sempre chiusa nella sua stanza. È tornata bambina.

Laura è un nome di fantasia. Ma la sua è una storia reale, simile a quelle che tanti psicologi si trovano davanti, quando genitori disperati vanno a bussare alla loro porta. Disperati anche perché, magari, non hanno molti risparmi, e andare dallo psicologo privato costa assai. Però c'è un'associazione, che offre colloqui a un prezzo accessibile. Il suo nome è Jonas onlus, esiste da dieci anni e offre tariffe a prezzo contenuto. In effetti, sono tantissime le persone che inciampano in un momento di difficoltà interiore, ma non tutte si possono permettere i costi elevati di una psicoterapia in uno studio, e quanto al servizio pubblico, è quasi sempre intasato da casi più gravi.

E allora cosa fare? In Italia stanno nascendo associazioni che, come Jonas, praticano tariffe agevolate, perché la salute mentale non deve essere un privilegio di pochi, ma un diritto di tutti. Se Jonas "copre" la piazza milanese, a Roma opera Inverso, i cui psicologi vanno addirittura a domicilio, da chi non ha la forza di affrontare la vita fuori.

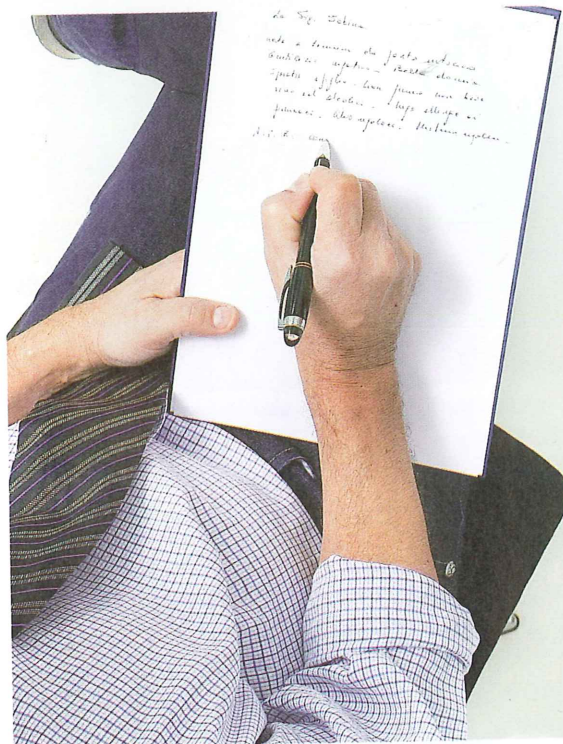
Secondo una stima Istat di qualche anno fa, in Italia i pazienti affetti da disturbi psichici, dimessi dopo un ricovero dovuto ai loro disturbi, sono 223.852; di questi, 173.613 sono stati presi in cura in ospedali o istituti pubblici, il resto in case di cura accreditate (quindi a regime convenzionato) o private. Esiste però anche un enorme numero di persone non censite, che frequentano studi privati, e un altro buon numero che ne avrebbe l'esigenza ma non lo fanno, proprio perché i costi sono elevati.

Fragili per costituzione

«Gli esseri umani sono fragili per costituzione – spiega la dottoressa Alessia Benso –, ciascuno di noi può trovarsi di fronte a una particolare congiuntura che rompe gli equilibri interiori. Una delusione d'amore, un licenziamento, un passaggio delicato della vita (anche semplicemente dal liceo all'università, o dall'università al lavoro). Cose, insomma, che accadono a tutti e che fanno emergere una fragilità del soggetto, che lui non si aspettava di avere. Accade così che inizia a manifestarsi un particolare sintomo (ansia, panico), che impedisce alla persona di continuare la sua vita come prima. La psicoterapia interviene a questo punto: attraverso la forza, la lentezza, la dignità della parola, attraverso il racconto di sé, lavora su quella parte fragi-

le, su quella ferita. Finché l'equilibrio non viene ristabilito».

Il problema sono però i costi. Se affacciarsi a un centro di salute mentale non è semplice, perché spesso le liste d'attesa sono molto lunghe e i casi a cui si dà la priorità sono i più gravi, anche rivolgersi a un privato è difficoltoso: le tariffe in studio possono variare dalle 60 alle 100 euro a seduta, per una cadenza di una volta alla settimana, per diversi anni. Questo è il motivo per cui molte persone lasciano cadere l'idea, il che è anche un ottimo alibi per evitare di mettersi al lavoro su sé stessi, cosa particolarmente faticosa. Ma trascurare certi sintomi non fa mai bene. Anche perché, a meno che non si sia fortunati e non scompaiano da soli semplice-



mente vivendo, spesso questi disagi peggiorano, e rendono la vita quotidiana una montagna da scalare, modificando in peggio il percorso di vita.

«Jonas è stata fondata dieci anni fa con l'idea di rendere accessibile il discorso psicanalitico a tutti – continua Alessia Benso –. La terapia psicologica è uno strumento che può aiutare le persone a stare meglio con se stesse, non deve essere elitaria. Le persone, le famiglie, le coppie che si rivolgono a Jonas non necessariamente pagano una tariffa bassa. Noi la discutiamo insieme; non chiediamo certamente l'I-see o altri documenti, ci fidiamo della parola, e stabiliamo tariffe che possono scendere a 25 euro, sempre con la possibilità di ricontrattarle al ribasso, perché nella vita possono accadere tante cose che mettono in difficoltà i pazienti».

Non esistono risposte semplici

In generale, sono soprattutto i giovani a rivolgersi all'associazione, ma nell'ultimo anno c'è stato un incremento di adulti, segnati dalla perdita del lavoro. «Da un lato ci sono i ragazzi – chiarisce la dottoressa Benso –, sollecitati su tanti fronti, dalla televisione, dalla comunicazione: a differenza delle generazioni precedenti, non si accontentano più di risposte preconfezionate. Cercano risposte complesse, perché si fanno do-

Roma

Inverso, psicologi a domicilio: «Prevenzione, entrando nelle case»

Che la salute psichica non sia un lusso, bensì – proprio come quella fisica – un bisogno primario e un diritto fondamentale che va garantito a tutti, lo pensano anche gli psicologi che nel 2010 hanno creato a Roma l'associazione di promozione sociale Inverso. Abbattere le barriere che impediscono a molte persone di fare terapia è stato il motore che ha spinto il gruppo di giovani professionisti ad agire, intendendo per “barriere” sia il costo delle sedute, sia il luogo chiuso dello studio.

Inverso infatti non solo pratica costi sociali, ma va anche direttamente a casa delle persone che non possono uscire. Fa psicoterapia *low cost*, e anche a chilometro zero, andando incontro in tutto ai bisogni di chi ha pochi mezzi economici o fisici per spostarsi. «L'idea è nata perché eravamo tutti giovani colleghi che, come prima esperienza, lavoravamo in un centro di salute mentale a Roma, nel quartiere Pineta Sacchetti Boccea – spiega la presidente Laura Dominijanni –, lì abbiamo potuto toccare con mano lo scarto che esiste tra domanda e offerta, ovvero il fatto che la domanda delle persone era alta, ma i servizi pubblici non ce la facevano a esaudirla. Abbiamo capito che bisognava fare qualcosa, perché tutti coloro che restavano fuori dal centro di salute mentale avevano bisogno di sostegno, ma non necessariamente potevano permettersi di andare da uno psicologo privato».

In generale, un centro di salute mentale pubblico può essere gratuito, oppure richiedere il pagamento di un ticket, ma comunque si concentra sui casi di una certa gravità. Un privato invece può costare dai 60 ai 100 euro.

«Noi proponiamo un costo accessibile – afferma la presidente di Inverso –, il primo colloquio di orientamento è gratuito e cerchiamo di capire quali sono le esigenze economiche della persona. Se ci sono difficoltà su questo versante, magari facciamo un percorso breve o abbassiamo la tariffa, arrivando fino ai 35 euro. Ma non è una tariffa fissa, cerchiamo di trovare una soluzione con la persona».

Attualmente Inverso può contare su tre professionisti, ciascuno dei quali ha in carico undici pazienti, tre dei quali seguiti a casa. «A domicilio andiamo quando una persona soffre di gravi disturbi ansiosi, che le impediscono di uscire, oppure seguiamo le mamme con la depressione *post partum*, o ancora chi è fisicamente impossibilitato a uscire. Seguire le situazioni di fragilità in modo precoce, anche a casa, rappresenta veramente una prevenzione, ed è questo il senso del nome dell'associazione: Inverso ha l'ambizione di spostare la psicologia dagli studi (“in”) per entrare nelle case della gente (“verso”). Invertiamo il nostro senso di marcia, per permettere che, in un secondo momento, siano le persone che seguiamo a invertire il proprio».

mande complesse, e spesso le famiglie, la scuola, la società in generale fanno fatica ad ascoltarli e a fornire percorsi di valori. Dall'altro ci sono gli adulti che si ritrovano senza un ruolo, senza lavoro, totalmente disorientati. Siamo nel 2013, ma c'è ancora una grande difficoltà nel dire a sé stessi che qualcosa non va. La tv è piena di *talk show*, ma tutti quei

programmi sono fatti di parole vuote, e trattano la sofferenza con leggerezza e superficialità. Io invece dico che nel momento in cui si percepisce una crepa in se stessi, è necessario parlarne. La parola ha una dignità e un valore, nomina il proprio malessere. E con pazienza permette di rintracciare il filo della propria esistenza». ■

