

## “IL METODO ALLA SALUTE” LA VALUTAZIONE PSICHIATRICA DI UN ESPERTO

1. **La magnificenza**
2. **Tre problemi**
3. **Il futuro**

La magnificenza del *Metodo alla Salute* supera di gran lunga tutti i suoi problemi. Non si possono equivocare la fiducia e la felicità sui volti dei partecipanti, di coloro che si riuniscono nel gruppo, come anime assetate che si abbeverano ad un'oasi in un deserto altrimenti senza vita. E, in effetti, è esattamente ciò che stanno facendo. Bevono ispirazioni nuove, autostima e sostegno, laddove prima non ne avevano. Ci sono dei problemi, delle grinze, in questo *Metodo*, che andrebbero appianate. Ma la realtà è che la psichiatria di oggi – quella classica – è talmente povera che ciò che il *Metodo alla Salute* offre è eccezionale, in una parola, magnifico.

### La Magnificenza

Gli esseri umani sono complicati. Ognuno ha una personalità unica, esperienze uniche, e un proprio modo di intendere che cos'è la vita. Dunque, ciò che il dottor Mariano Loiacono è riuscito a fare a Foggia è davvero notevole. Non ho alcun dubbio che questo approccio riesca a fornire gran parte di ciò che manca alla psichiatria classica. Quello che è ancora più pregevole è che la grande forza di carattere, di cui Mariano ha avuto bisogno per costruire questo *Metodo*, non ha impedito alla sua creatura di trovare la propria voce, la propria direzione. In molti casi, un'innovazione si fonda, all'inizio, su una personalità carismatica (la forza è sempre necessaria per innovare) ma, una volta avviata, è proprio questa forza a bloccarle il cammino. Qui abbiamo un esempio di una personalità forte che ha costruito un'entità flessibile, ed è una cosa che non avviene spesso.

La caratteristica del *Metodo* che più colpisce è il calore. Ci sono individui di tutti i tipi, di tutte le età e provenienti da ogni ambito, che si uniscono e si danno sostegno a vicenda con calore e umanità. Ciò è consentito ed inoltre incoraggiato dal modo in cui sono concepiti gli incontri del *Metodo*: una cosa davvero insolita. E la chiave di tutto questo è la flessibilità. In molti casi, degli approcci “nuovi” sono ideati da personalità forti che, in seguito, premono per convincere gli altri che ciò che hanno costruito sia la migliore soluzione per tutti. Qui, invece, ci sono infinite discussioni sulla “teoria”, qui abbiamo un approccio flessibile a ciò che si sta effettivamente facendo, e anche a ciò che si dovrebbe fare. In tal modo, come una pianta dotata di sensibilità, gli spiriti umani dei partecipanti riescono a trovare la propria strada verso la luce, e possono sbocciare e trovare vigore seguendo la strada che, di diritto, è universalmente riservata agli esseri umani.

I problemi li discuteremo dopo; in primis dobbiamo sottolineare ciò che esattamente avviene qui. Il modo più semplice di farlo è comparare il *Metodo alla Salute* alla psichiatria classica; una volta fatto ciò, è del tutto ovvio su chi ricadrà la scelta, la preferenza e l'elogio. La psichiatria classica non parla delle emozioni – non contemplando un modo di discutere i sentimenti umani – e dal momento che non le può “vedere”, non può fare nulla a questo riguardo. Quindi un'espressione come “la mano curativa della gentilezza”, da secoli ben nota nella psichiatria progressista, semplicemente non viene riportata. È un po' come se un chirurgo non si preoccupasse di far caso ai batteri, la cancrena infetta è semplicemente capitata, non c'era niente che poteva fare, poiché la causa dell'infezione non è stata riconosciuta. Allo stesso modo avviene con la psichiatria classica: le emozioni, i sentimenti, le inclinazioni, quello che volete, tutte queste cose vengono semplicemente buttate dalla finestra, in quanto troppo confuse per essere considerate scientificamente. E tuttavia sono precisamente queste le cose che gli esseri umani e le menti umane richiedono per crescere. Hanno bisogno di sostegno, tutti ne abbiamo bisogno, e di incoraggiamento per vedere i punti di somiglianza tra il prossimo e noi, piuttosto che le differenze. Abbiamo bisogno di verificare la propria capacità di dare sostegno agli altri allo stesso modo in cui siamo capaci di riceverlo, di sapere che abbiamo un valore in quanto capaci di dare sostegno, e di essere valorizzati attraverso il sostegno che riceviamo dagli altri.

Questa idea è abbastanza complicata da scrivere in fredde parole stampate, ma quando la vedi messa in pratica, non puoi far altro che reagire in modo umano. Siamo tutti esseri umani, e rispondiamo

all'umanità; se non lo facciamo, significa che stiamo soffrendo, o almeno che siamo seriamente impediti. Il *Metodo* si occupa di far crescere il contatto umano: abbracci, persone sedute in braccio ad altre, inviti alla gente a esprimersi non solo verbalmente, ma anche con il corpo – tutto ciò è una meraviglia da vedere e anche da provare. Bisogna tenere in mente che molti individui portatori di ferite non sono stati mai abbracciati o apprezzati in tutta la loro vita. Qui ciò è offerto a tutti senza chiedere nulla in cambio. Questo tipo di contatto e di comunicazione, questa libertà di espressione sono indispensabili, quando si tratta di promuovere la fiducia in se stessi, l'autostima e la capacità di valorizzarsi; di qui la stabilità mentale, la salute psichica e la tranquillità.

Per continuare il paragone con la psichiatria classica, nel *Metodo alla Salute* non ci sono diagnosi. La psichiatria classica impone un inquadramento diagnostico che non aiuta nessuno, anzi infligge dei danni reali ad individui già vulnerabili. Molte persone che ho conosciuto hanno, ad esempio, ricevuto una diagnosi di "Disturbi della Personalità", ed è stato detto loro che li avranno per tutta la vita, che non è possibile far nulla perché è un fatto congenito, e dovranno sopportarli per sempre. Con le psicosi è la stessa cosa, le menti umane hanno dei cedimenti, ma sono anche enormemente resistenti, e dire a coloro che soffrono che per loro non c'è rimedio è abominevole. Sei schizofrenico e resterai sempre schizofrenico – che sciocchezze! Tale punto di vista è deplorabile e dannoso e deve essere abbandonato. Ma il *Metodo alla Salute* non si lancia in queste avventure diagnostiche futili e velenose, - ottimo! La psichiatria classica ha molto da imparare a questo proposito.

E poi ci sono i farmaci. La psichiatria classica è diventata più dipendente dalla chimica di quanto un alcolista lo sia dalle bevande. Almeno, dell'alcol, tutti conoscono vantaggi e svantaggi. Molti lo intendono come un aiuto alla socialità. Ma tutti sanno che se ne abusi, ti danneggia. E questo concetto vale per ogni psicofarmaco: nessuno di essi agisce sulla causa fondamentale del problema, e tutti hanno effetti nocivi; i più recenti sono peggiori, in questo, dei più vecchi, ma nessuno è senza conseguenze tossiche, per lo più peggiori degli stessi effetti dell'alcol.

Quindi, con il *Metodo alla Salute*, abbiamo un approccio che incoraggia le emozioni e l'espressione di se stessi, evitando allo stesso tempo la trappola delle "categorie diagnostiche" ed eliminando il chiaro danno causato dagli psicofarmaci. Non si può mai sottolineare abbastanza che la psichiatria classica ha risolutamente ignorato le prove abbondanti che i suoi farmaci provocano danni: da cinquant'anni, le prove sono state schiaccianti, e sono state ignorate in modo altrettanto persistente. Ugualmente si è verificato con i quadri diagnostici: nel 1952 uscì la prima edizione del "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" (DSM-I), un bel volumetto svelto, umile e non presuntuoso, con il quale mi trovo d'accordo completamente. Le cose cominciarono ad andare davvero storte nel 1980, con la terza edizione, e ancora peggio nel 1994 con la quarta edizione. Le prospettive per la psichiatria classica sono pessime. Per me è chiaro che la sua sorte è segnata, e ciò di cui c'è bisogno per rimpiazzarla è in bell'evidenza a Foggia, oggi, con il *Metodo alla Salute*.

### Tre problemi

Nulla di ciò che ora scriverò riguardo ai problemi può diminuire l'elogio che il *Metodo alla Salute*, con chiara evidenza, merita. In realtà, il *Metodo* ha già ricevuto critiche più che sufficienti, al punto che esito ad aggiungere qui queste mie considerazioni. Comunque, può darsi che ciò che ho imparato a proposito del disagio umano possa aiutare a rendere il *Metodo* ancora più efficace e più durevole, ed è solo in base a questa considerazione che ora rivolgo la mia attenzione ad alcune delle "grinze" che ho osservato durante la mia breve visita.

Prima di tutto, l'establishment ospedaliero. È forse difficile per i membri di questo gruppo rendersi conto di quanto il *Metodo* sia differente dalla normale prassi psichiatrica. È importante capire che molti medici, specialmente gli psichiatri, hanno scelto la medicina proprio perché questa è strutturata, limitata e rigorosamente organizzata. La vita umana non è, nella realtà, fatta in questo modo; ma lasciamo perdere quest'aspetto, perché in ogni caso molti dottori si trovano più a loro agio in questa situazione. Perciò uno psichiatra ortodosso può trovare piuttosto spaventosa l'esperienza di entrare a far parte del gruppo: egli o ella si sentirebbe perso, impaurito, con troppe cose che accadono tutte insieme, troppo poca struttura, troppa disorganizzazione e spontaneità per sentirsi minimamente a proprio agio. Molto meglio le vecchie rigidità della psichiatria classica, nonostante siano proprio quelle rigidità a fare tanti danni alla salute mentale, e sia proprio la spontaneità del *Metodo alla Salute* a portare tanti benefici.

Dunque c'è un chiaro limite a ciò che i medici ortodossi vedono, o persino siano in grado di vedere. In altre parole, non aspettatevi che il Direttore o altri medici del posto vengano a farvi visita per verificare con i loro occhi. Non si avvicineranno neanche alla porta, e se lo faranno, scapperanno alla vista di tutto il "disordine". Questo è rilevante, perché la paura che proveranno alimenterà il desiderio di bloccare il *Metodo*. Quello che non capiscono, cercheranno di eliminarlo. Io considero questa la maggiore minaccia al *Metodo* tra quelle di cui ho preso nota.

Il rimedio a questo problema è di far compilare un semplice questionario, prima, durante e dopo. Quello di cui ho fatto menzione al Direttore, il GHQ (Questionario Generale sulla Salute), è breve (solo 30 domande) e viene compilato personalmente, dunque non ci sono problemi scaturenti da un'eventuale parzialità dell'intervistatore. E, soprattutto, è ben riconosciuto e standardizzato, a livello internazionale. In effetti, il Direttore lo ha individuato appena l'ho nominato, ed è rimasto chiaramente entusiasta alla prospettiva di mettere le mani su dei dati psichiatrici concreti. Secondo me, qualsiasi questionario, compreso il GHQ, ha un valore limitato, diciamo, al 60-80%. Ma è facile da usare, richiede assai poco tempo, non danneggia gli individui testati, e darà al *Metodo alla Salute* ciò di cui esso ha più bisogno: la credibilità.

Si sono citati altri tipi di questionari, ma il mio consiglio è di utilizzare un solo tipo, e in questo caso il GHQ sembrerebbe il migliore: studiatelo, abituatevi ad usarlo, e poi inondate l'amministrazione con dati concreti, o almeno con quello che loro considerano dati concreti, che non possano facilmente liquidare come vaghi o antiscientifici.

Soprattutto, il GHQ non si basa su categorie diagnostiche della psichiatria ortodossa, ed è quello che meno interferisce con la libertà di azione ed espressione che rende il *Metodo* così brillante, e inoltre può essere usato rapidamente e con semplicità. Ho controllato sul Web, e ce n'è disponibile una versione in italiano. Il mio consiglio, per quanto può valere, sarebbe di chiedere a tutti i nuovi arrivati di compilarne uno da subito, o poco dopo il loro accesso al *Metodo*; questo per quanto attiene al "prima". Poi chiederei loro di compilarne un altro, diciamo, tre mesi dopo, e un'altra volta 6 o 12 mesi dopo. E un altro ancora 6 o 12 mesi dopo aver lasciato i gruppi. Questo sarebbe il "dopo". Più dati ci sono meglio è. Per cominciare, potrebbe essere utile che ogni partecipante attuale dei gruppi ne compili uno, specificando per quanto tempo ne abbia fatto parte – questo, ancora, è proprio il tipo di dati che gli amministratori amano – e allora perché non fornirglieli?

Il secondo problema che ho notato potrebbe essere meno rilevante di quanto sembra; bisognerebbe che trascorressi molto più tempo a Foggia per esserne sicuro. Avrei anche bisogno di molte più informazioni. Per valutare l'intero quadro del *Metodo alla Salute* sarebbe importante sapere non solo quanto è di aiuto, ma anche, tristemente, chi esso non aiuta. In altre parole, quante perdite si verificano? Quanti si avvicinano e però rinunciano a entrare, oppure, dopo essere entrati, se ne vanno molto prima di averne sentito i benefici? Le paure che proverebbero i medici ortodossi sono le stesse dei nuovi arrivati: se sono eccessive, entrambi se ne andranno prematuramente.

Come dico, non so quanto grande sia questo problema. Avrei bisogno di vedere un bilancio del numero di persone che arrivano e restano solo per poco tempo, o anche di coloro che evidentemente riceverebbero beneficio ma non si avvicinano neppure alla porta. Non so quanti siano costoro: ho sentito parlare di uno o due, ma questo è un ambito che il *Metodo alla Salute* deve rendersi capace di affrontare, per difendersi da critiche provenienti dall'esterno. Ho anche parlato con una persona che ha rinunciato a convincere un certo individuo a venire perché si temeva che essi non sarebbero stati accolti se non fosse venuto anche il loro genitore. Di nuovo, non ne so abbastanza riguardo al *Metodo alla Salute* per dire quanto siano valide queste critiche. Potrebbe essere solo un numero di persone minimo che viene perso in questo modo, ma di questo problema ci si dovrebbe occupare, e lo si dovrebbe rendere trasparente. Gli esseri umani sono curiosi, e a volte piuttosto misteriosi – spesso non richiedono le cose che gli sono più utili – ma, per difendere il *Metodo* è importante essere armati di fatti concreti come questi.

La soluzione a questo secondo problema è anch'essa semplice, e ben alla portata del gruppo: consiste nell'estendere l'eccellente ruolo dell'accompagnatore, o compagno di viaggio, e rafforzarlo per quei novizi che siano particolarmente ansiosi o timidi. Così, chiunque entri nei gruppi sarà trattato con molta attenzione, protetto dalle paure che i novizi potrebbero provare, ed incoraggiato a procedere lentamente, al proprio passo, così che anche essi possano sviluppare la fiducia e l'autostima così difficili da ottenere, e che il *Metodo* è così evidentemente capace di offrire. Come dico, questo potrebbe non essere un grande

problema – non conosco le cifre – ma con un prodotto di così ottima fattura, è un gran peccato che qualcuno che potrebbe chiaramente beneficiarne, non riesca a fare il primo passo.

L'ultimo punto che vorrei menzionare è anche quello su cui esito di più, ed è *the Box*, la Scatola. Esito perché quando ci si trova davanti a un organismo vivente, in questo caso il *Metodo alla Salute*, la priorità maggiore è di non disturbarlo, non fare rumori che potrebbero turbarlo o indebolirlo. Tuttavia, in seguito all'interesse mostrato per la mia descrizione della Scatola mercoledì scorso, farò qui uno o due commenti a riguardo. Secondo me, e come già allora ho abbastanza messo in evidenza, l'emozione maestra è la paura; è la paura che ferma i pensieri e, una volta che si sia riusciti a calmare la paura, con la fiducia, il pensiero sano può ripartire. Da ciò consegue che se, da bambino, si è subito una grave minaccia, un'esperienza terrificante, allora la paura di allora può andare avanti fino alla vita adulta, e riversarsi in essa.

Il problema, allora, è che non si riesce a pensare alla Scatola. Se qualcuno ci chiede di essa, e comincia ad avvicinarsi a essa troppo forzatamente, allora noi la chiuderemo in modo ancora più ermetico, ed essa rimarrà lì, indisturbata, e continuerà a produrre. Ora, le mie ricerche hanno mostrato che la *Scatola* viene prodotta solo durante l'infanzia. Non danneggia altro che "infantilismi", e occupandosene direttamente, con sostegno, fiducia, e consenso, ce ne si può liberare al 100%. Infatti, offro ai miei clienti una garanzia al 100% di guarigione, a patto che vadano fino in fondo nel ciclo di cura, ossia, che continuino a esplorare questi terrori infantili finché non siano scomparsi del tutto. La mia versione della cosa, quindi, è che non si tratta tanto di andare *alla Salute* nel senso di "tendere verso la salute", ma di guarigione, cioè di arrivare alla salute totale, un ottimismo che richiede l'osservazione in prima persona per essere condiviso.

Senza la paura non ci possono essere sintomi psichiatrici. Naturalmente questa è l'idea che la psichiatria classica attacca con il maggior vigore, ed è alla base della mia esautorazione da 6 posizioni di primario psichiatra. È un'idea che, inoltre, trova forte opposizione presso coloro che non riescono a vedere oltre la propria *Scatola*: non vogliono neppure che essa formi oggetto di discussione. Tuttavia, essa mi dà modo di essere uno psichiatra assai ottimista, e, nei casi in cui sono riuscito a spiegarla sufficientemente bene, e in modo abbastanza convincente, in effetti, ha consentito guarigioni. Ma, se il *Metodo* ha delle difficoltà con l'amministrazione sanitaria, state pur certi che io ne ho avuti di persino più grandi con quegli psichiatri e con altri che si sono avvicinati abbastanza da capire che cosa intendo dire. Tuttavia, come il *Metodo alla Salute*, rimango spavalidamente ottimista, e spero di sviluppare delle descrizioni più chiare di questa idea, e inoltre di creare dei DVD e altri materiali per la formazione, che spiegheranno ciò che sto descrivendo ed aiuteranno altri a beneficiarne, come io ne ho beneficiato.

## Il Futuro

Ora, una breve occhiata al futuro. Per me, e per chiunque studi i fatti, è chiaro che il destino della psichiatria classica è segnato. Le diagnosi psichiatriche odierne non servono alla pratica medica, anzi esse infliggono danni a coloro che soffrono. I farmaci usati nella psichiatria odierna non hanno futuro, dal primo all'ultimo. Possono servire come sedativi a effetto breve, come fa l'alcol di volta in volta, ma dopo dovrebbero essere tutti buttati nella pattumiera. Allora, cosa rimpiazzerà la psichiatria classica? Come sarà chiaro da quanto suesposto, per me è ovvio che abbiamo bisogno di molto più *Metodo alla Salute* – questo approccio flessibile offre accesso alle emozioni, consente lo sviluppo emotivo ed incoraggia il sostegno sociale, senza il quale tutti periamo.

Quali sono le possibilità che il *Metodo alla Salute* sopravviva? O, in termini medici, qual è la prognosi? Bene, da quello che ho riscontrato durante la mia breve visita, non vedo assolutamente motivo per cui non dovrebbe attecchire, crescere, espandersi, ed aiutare un enorme numero di persone. Il pericolo di tutte le istituzioni è che si mettano a servire la propria struttura, e non gli utenti. Da ciò che ho visto, e come ho già detto, questo non è avvenuto a Foggia; ma è un pericolo che va considerato, e tenuto a bada, allorché il *Metodo* esce da Foggia e si muove verso il mondo esterno, dove c'è un disperato bisogno di esso.

Ho cercato di mettere in evidenza i tre problemi del *Metodo* che mi risultano più chiari. Nessuno di questi tre penso possa deviare il *Metodo* dal suo cammino futuro, e in realtà ne parlo qui per dare un contributo a questo cammino. Come sarà chiaro a coloro con cui ho parlato a Foggia, mi è piaciuta moltissimo la mia visita: l'ho trovata fisicamente faticosa, ma il coinvolgimento energetico è sempre faticoso! Ne evinco che questo è il futuro della psichiatria: se la psichiatria classica non adotta la sostanza di questo approccio,

non potrà sopravvivere. Sarà la psichiatria classica a scomparire, non il *Metodo alla Salute*. Inoltre, se c'è qualcosa che io posso fare per accelerare questa gloriosa trasformazione, ditemi cos'è e lo farò.

Grazie a tutti coloro che hanno reso la nostra visita così fruttuosa.

**Dr Bob Johnson**

Martedì 26 maggio 2009

**Primario Psichiatra,**

P O Box 49, Ventnor, Isle of Wight PO38 9AA UK

**e-mail: [DrBob@TruthTrustConsent.com](mailto:DrBob@TruthTrustConsent.com)**

**[www.TruthTrustConsent.com](http://www.TruthTrustConsent.com)**

**GMC speciality register for psychiatry**

**reg. num. 0400150**

*Già:*

Direttore di Terapia dell'Ospedale di Massima Sicurezza di Ashworth, Liverpool

Primario Psichiatra dell'Unità Speciale dell'Ala C del Carcere di Parkhurst, Isola di Wight

*MRCPPsych (Membro del Royal College degli Psichiatri),*

*MRCGP (Membro del Royal College dei Medici Generici).*

*Diploma Superiore in Psicoterapia, Neurologia E Psichiatria (Istituto Psichiatrico di New York),*

*MA (Psicologia), PhD (informatica medica), MBCS, DPM, MRCS.*

Autore di *Emotional Health* [Salute emotiva], ISBN 0-9551985-0-X

*Unsafe at any dose* [Pericoloso in qualsiasi dose], ISBN 0-9551985-1-8

"Curing mental pain 1" [Curare il dolore della mente 1] a:

<http://video.google.co.uk/videoplay?docid=1580550859337309430&hl=en-G>