



# Psicoterapia aperta

Nasce, a partire da un'idea di Luigi d'Elia, un ambizioso progetto di rete che intende realizzare un virtuoso contatto tra l'enorme domanda di cure psicologiche e l'offerta di ore a tariffe calmierate da parte di centinaia di professioniste e professionisti della salute psicologica che di fatto già operano con pazienti non in grado di sostenere le tariffe di mercato.

Il servizio pubblico, spesso definanziato e sottoorganico, come è noto non riesce quasi mai ad accogliere la domanda di psicoterapia, se non in piccola parte e solo per le situazioni più severe.

Tale domanda di cura rimane inevasa poiché non riesce a essere intercettata dal settore privato, considerato a ragione irraggiungibile: si tratta con frequenza di cure che richiedono molto tempo e le tariffe private mediamente oscillano dalle 200 alle 600 euro mensili, cifre di fatto disponibili solo per le fasce di reddito medio-alte.

La psicoterapia è inserita nei LEA del servizio sanitario, cioè nei Livelli Essenziali di Assistenza: in teoria, dunque, sarebbe un diritto esigere questo genere di cure. La realtà, come in moltissimi altri casi, è ben diversa: sono tantissime le persone che rinunciano alla cura e sono frequentissimi i casi di mancato intervento in situazioni che per

trascuratezza, come accade per qualunque altra patologia e con le conseguenze che conosciamo, tendono invece a cronicizzarsi e a peggiorare.

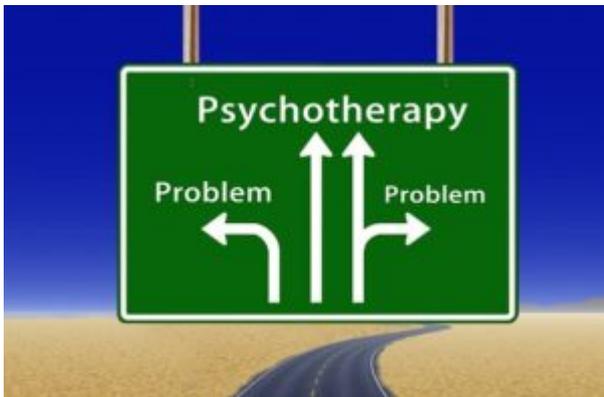
“È da anni che orecchiando in giro per i vari network professionali – dichiara d’Elia – mi ero accorto di questa spontanea e ordinaria pratica di inclusione da parte di colleghe e colleghi che per una piccola parte del proprio orario decidono di non rifiutare domande di persone, giovani e meno giovani, desiderose di prendersi cura attraverso percorsi di psicoterapia o consulenza psicologica. E allora ho fatto due semplici conti: gli psicoterapeuti privati in Italia sono tantissimi (anche troppi), circa 50.000; molti dei quali già dedicano ore low cost a una parte dei loro pazienti meno solventi. Perché allora non utilizzare intelligentemente il web per fare economia di scala e mettere in contatto la domanda con l’offerta esistente?”

Nel giro di pochi mesi, raccolto un comitato promotore e attivate tutte le risorse organizzative, nasce il sito [www.psicoterapia-aperta.it](http://www.psicoterapia-aperta.it) che si pone i seguenti obiettivi:

- censire tutti i colleghi che già offrono tariffe low cost,
- collegare domanda e offerta low cost,
- raccogliere dati sulla domanda di cura delle fasce sociali meno abbienti e della relativa offerta privata
- sensibilizzare/sollecitare l’intervento pubblico

Di certo, anche se l’adesione al portale fosse massima, potrebbe rispondere a poche migliaia di richieste, ma già sarebbe un segnale. Un segnale che vogliamo raggiunga il prima possibile chi, a livello di politiche sanitarie, decide delle sorti della nostra salute psicologica.

È stata attivata una raccolta fondi per le spese del portale, questo il link per eventuali donazioni



## La Psicoterapia è veramente accessibile?

Da alcuni anni a questa parte, in concomitanza con la crisi economica del decennio scorso, e in alcuni casi anche prima, si è diffusa a macchia d'olio nella comunità italiana di psicologhe e psicologi la pratica della psicoterapia accessibile o sostenibile o sociale. Una miriade di piccoli gruppi organizzati intorno a qualche centro o scuola di formazione che permettono l'accesso a pazienti meno abbienti a tariffa sostenibile e talora simbolica.

Tale pratica in realtà, si è ormai reticolarmente diffusa anche tra moltissimi singole/i

colleghe/i del privato professionale, probabilmente la maggioranza, ciascuna/o disponibile per una piccola parte del proprio tempo professionale ad accogliere pazienti a tariffa sociale.

Tale impegno nella sua dimensione ubiquitaria, al di là delle personali sensibilità, assume chiaramente un carattere sociologico in quanto risposta riflessa e automatica al

disagio della nostra società e al progressivo impoverimento delle fasce socio-economiche medie e medio-basse, come tutte le statistiche degli ultimi anni dimostrano.

Ma tutto questo non basta, è solo una goccia nell'oceano e la domanda di cura e benessere psicologico tracima da ogni parte e si fa più pressante senza trovare alcuna sponda.

Dunque, di fatto oggi in Italia, migliaia di colleghe e colleghi ospitano migliaia di pazienti a tariffe simboliche o ridotte, ma tale impegno si confina e rimane invisibile purtroppo nelle quattro mura degli studi privati e non assume la giusta rilevanza presso l'opinione pubblica tale da sollevare interrogativi circa la mancata assunzione da parte del Servizio Sanitario Nazionale della domanda di cura e benessere psicologico esistente.

Sarebbe opportuno non solo che questo impegno invisibile e sommerso venisse alla luce del giorno e svelasse ciò che ogni addetto/a ai lavori sa e cioè che la salute e la prevenzione psicologica in Italia è praticamente lettera morta ed è troppo raramente appannaggio del SSN.

Se ci spostiamo nel Regno Unito, dove la programmazione sanitaria e l'epidemiologia hanno lunga tradizione e dove hanno calcolato impatto e costi sociali dell'ansia e della depressione, esiste da alcuni anni un grande progetto governativo (Improving Access to Psychological Therapies), rifinanziato con budget sempre maggiori, pensato per contrastare l'onda montante del disagio psicologico, previsto dall'OMS già nei decenni precedenti, ed i cui primi risultati appaiono molto confortanti.

In Italia non solo le fasce socioeconomiche basse sono tagliate fuori da una seria prevenzione e cura psicologica, ma ormai anche le fasce sociali medie, sempre più impoverite, soprattutto famiglie con figli piccoli e adolescenti, coppie giovani, giovani disoccupate/i e precari/e, persone emarginate

sul lavoro, non riescono assolutamente a sostenere le spese di una cura psicologica, in genere necessariamente di lunga durata.

Vorremmo prima o poi assistere a una legislazione che riconosca e preveda il diritto alla cura e l'accessibilità a queste essenziali cure a tutta la cittadinanza.



**USA – Una macchia di sangue sull'arcobaleno della comunità LGBT. Leelah: “Le questioni di genere devono essere insegnate a scuola,**

# prima è e meglio è”

Leelah era una ragazza speciale di diciassette anni dell’Ohio che come tutti i suoi coetanei alle prese con i problemi adolescenziali sognava e sperava di poter vivere la sua vita in maniera dignitosa senza dover mai sentirsi sbagliata. Era speciale, perché aveva avuto il coraggio di guardarsi dentro e di capire che il suo corpo maschile ingabbiava la sua vera natura, delicata e sensibile, per cui aveva deciso di intraprendere un percorso che avrebbe plasmato il suo corpo dandole l’aspetto che lei desiderava. La metamorfosi di genere è un percorso lento e difficile, che richiede una grande forza d’animo e il sostegno delle persone care, ma se dovesse mancare una di queste componenti, tutto potrebbe risultare agli occhi di chi si appresta ad iniziare questo cammino, impossibile. Se, poi le persone vicine in questione sono i propri genitori, che al contrario di comprendere ed amare il proprio figlio al di sopra delle loro originarie aspettative, si mostrassero ostili, il soggetto in questione potrebbe scivolare in uno stato depressivo che potrebbe condurlo a compiere gesti estremi. Leelah lo ha fatto, ha deciso di porre fine alla sua esistenza, prima però ha scritto sul suo blog un messaggio straziante che dovrebbe far riflettere tutti i perbenisti, in quanto nessuno può giudicare o denigrare una persona per via del suo orientamento sessuale. In basso è riportato il suo ultimo post, vi invito a leggerlo fino in fondo, perché il suo sacrificio, non resti solo una macchia di sangue sulla bandiera arcobaleno simbolo della comunità LGBT, ma sia motivo di riflessione per questa società bigotta che vivendo in funzione degli stereotipi, si ostina a calpestare la libertà di scelta di chi vive in maniera diversa dalla propria.

“Se state leggendo questo messaggio, vuol dire che mi sono suicidata e quindi non sono riuscita a cancellare questo post programmato.

Per favore, non siate tristi, è meglio così. La vita che avrei vissuto non sarebbe stata degna di essere vissuta... perché sono transessuale. Potrei entrare nei dettagli per spiegare perché lo penso, ma questa lettera sarà già abbastanza lunga così. Per farla semplice, mi sento una ragazza intrappolata nel corpo di un ragazzo da quando avevo quattro anni. Per molto tempo non ho saputo dell'esistenza di una parola per definire questa sensazione, né che fosse possibile per un ragazzo diventare una ragazza, così non l'ho detto a nessuno e ho semplicemente continuato a fare cose convenzionalmente da maschi per cercare di adattarmi.

Quando avevo 14 anni ho imparato cosa volesse dire la parola "transessuale" e ho pianto di gioia. Dopo dieci anni di confusione avevo finalmente capito chi ero. L'ho detto subito a mia mamma e lei ha reagito molto negativamente, dicendomi che era una fase, che non sarei mai stato davvero una ragazza, che Dio non fa errori e che ero io a essere sbagliata. Se state leggendo questa lettera: cari genitori, non dite così ai vostri figli. Anche se siete cristiani o siete contro i transessuali, non dite mai questa cosa a nessuno: specialmente ai vostri figli. Non otterrete niente a parte far sì che odino se stessi. È esattamente quello che è successo a me.

Mia mamma ha iniziato a portarmi da terapisti ma solo da terapisti cristiani, tutti con molti pregiudizi, quindi non ho mai avuto le cure di cui avrei avuto bisogno per la mia depressione. Ho solo ottenuto che altri cristiani mi dicessero che sono egoista e sbagliata e che avrei dovuto cercare l'aiuto di Dio.

Quando avevo 16 anni mi sono resa conto che i miei genitori non mi avrebbero mai aiutata, e che avrei dovuto aspettare di compiere 18 anni per iniziare qualsiasi terapia e intervento di transizione, cosa che mi ha davvero spezzato il cuore. Più aspetti, più la transizione è difficile. Mi sono sentita senza speranze, sicura che avrei passato il resto della mia vita con le sembianze di un uomo. Quando ho compiuto 16 anni e ho capito che i miei genitori non avrebbero dato il loro consenso

per farmi iniziare la transizione, ho pianto finché non mi sono addormentata.

Ho sviluppato nel tempo una specie di atteggiamento "vaffanculo" verso i miei genitori e ho fatto coming out come gay a scuola, pensando che forse sarebbe stato più facile così un giorno dire che in realtà sono transessuale. Per quanto la reazione dei miei amici sia stata buona, i miei genitori si sono arrabbiati. Hanno pensato che volessi compromettere la loro immagine e che li stessi mettendo in imbarazzo. Volevano che fossi il classico piccolo perfetto ragazzo cristiano e ovviamente non era quello che volevo io.

Quindi mi hanno tirato via dalla scuola pubblica, mi hanno sequestrato il computer e lo smartphone e mi hanno impedito di frequentare qualsiasi social network, isolandomi così completamente dai miei amici. Questa è stata probabilmente la parte della mia vita in cui sono stata più depressa, e sono ancora stupita di non essermi uccisa già allora. Sono stata completamente sola per cinque mesi. Nessun amico, nessun sostegno, nessun amore. Solo la delusione dei miei genitori e la crudeltà della solitudine.

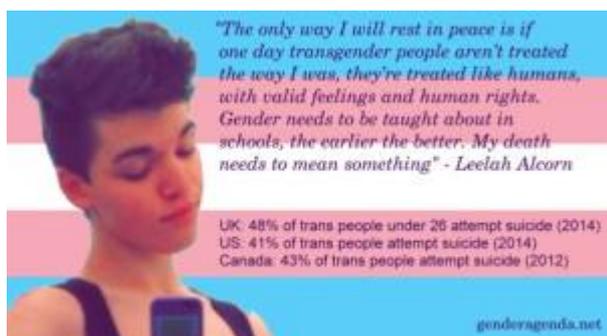
Alla fine dell'anno scolastico i miei genitori finalmente mi hanno restituito il mio smartphone e mi hanno permesso di tornare sui social network. Ero felicissima, finalmente potevo riavere indietro i miei amici. Ma solo all'inizio. Alla fine mi sono resa conto che anche a loro non importava molto di me, e mi sono sentita persino più sola di quanto fossi prima. Piacevo agli unici amici che pensavo di avere per il solo motivo che mi vedevano per cinque giorni ogni settimana.

Dopo un'estate praticamente senza amici unita al peso di dover pensare al college, di risparmiare per quando avrei lasciato casa, di tenere alti i miei voti, di andare in chiesa ogni settimana e sentirmi di merda perché in chiesa tutti sono contrari a quello che sono, ho deciso che ne ho abbastanza. Non completerò mai nessuna transizione, nemmeno quando andrò via di casa. Non sarò mai felice con me stessa, col modo in cui appaio e con la voce che ho. Non avrò mai abbastanza amici

da esserne soddisfatta. Non troverò mai un uomo che mi ami. Non sarò mai felice. Potrò vivere il resto della mia vita come un uomo solo che desidera essere una donna oppure come una donna ancora più sola che odia se stessa. Non c'è modo di averla vinta. Non c'è via d'uscita. Sono già abbastanza triste, non ho bisogno di una vita ancora peggiore di così. La gente dice che "le cose cambiano" ma nel mio caso non è vero. Le cose peggiorano. Le cose peggiorano ogni giorno.

Questo è il succo, questo è il motivo per cui mi sento di uccidermi. Mi dispiace se per voi non sarà abbastanza una buona ragione, lo è per me. Per quel che riguarda le mie volontà, voglio che il 100 per cento delle cose che possiedo sia venduto e che il denaro (più i soldi che ho da parte in banca) siano donati a un movimento per il sostegno e per i diritti delle persone transessuali, non importa quale. L'unico momento in cui riposerò in pace arriverà quando le persone transessuali non saranno più trattate come sono stata trattata io: quando saranno trattate da esseri umani, con sentimenti validi, sinceri e legittimi, e con dei diritti umani. La mia morte deve significare qualcosa. La mia morte dev'essere contata tra quelle dei transessuali che si sono suicidati quest'anno. Voglio che qualcuno guardi a quel numero e dica "questa cosa è assurda", e si occupi di sistemarla. Sistemate la società. Per favore. Addio".

(Leelah) Josh Alcorn



*"The only way I will rest in peace is if one day transgender people aren't treated the way I was, they're treated like humans, with valid feelings and human rights. Gender needs to be taught about in schools, the earlier the better. My death needs to mean something" - Leelah Alcorn*

UK: 48% of trans people under 26 attempt suicide (2014)  
US: 41% of trans people attempt suicide (2014)  
Canada: 43% of trans people attempt suicide (2012)

genderagenda.net