

## La creatività: arte e cura si prendono per mano

Uno spazio importante in questo numero di *ItacaNews* è dedicato a un tema che viene raramente affrontato quando si parla di salute mentale: il ruolo e l'importanza della creatività nella cura della malattia. A questo argomento, dalle molte sfaccettature (sempre interessanti, a volte sorprendenti) è dedicato un vero e proprio "speciale" (pagg. 5-14): i suoi



aspetti e contenuti clinici (ce ne parla una specialista, la dottoressa Teresa Melorio), la sua applicazione nella realtà (qui sono protagonisti i Club Itaca), le testimonianze di artisti della parola scritta e cantata che proprio alla loro creatività devono molto. Scopritela (o riscopritela) nelle nostre pagine, assieme agli altri numerosi argomenti di questo numero.



Guido Luigi Senia, in arte Il Tre (lo incontriamo a pag. 12): al Festival di Sanremo 2024 ha presentato "Fragili", canzone-denuncia contro lo stigma che circonda il disagio mentale. Di cui ha parlato, assieme a Progetto Itaca, anche in una serie di incontri a lato della manifestazione (foto piccola)

### SOMMARIO

L'Editoriale: psichiatri e farmaci, "pronto soccorso" per la salute mentale  
**Pagina 2**

I più giovani e l'abuso di smartphone: conseguenze e prevenzione  
**Pagine 3-4**

**SPECIALE CREATIVITÀ**  
*Quando arte e cura si prendono per mano* **Pagine 5-14**  
1-Arteterapia, la nuova frontiera del recupero  
**Pagine 6-8**  
2-La recovery nelle attività dei Club Itaca  
**Pagine 9-11**

3-Tre storie esemplari di lotta, volontà e successo  
**Pagine 12-14**

Advocacy: per Progetto Itaca si apre una nuova frontiera d'azione  
**Pagina 15**

Sirio: il terzo incontro tra Associazioni e Fondazione Progetto Itaca  
**Pagine 16-17**

Storie e persone: la testimonianza di una volontaria di Progetto Itaca  
**Pagine 18-19**

Notizie e novità dal mondo di progetto Itaca e dalla Fondazione  
**Pagine 20-22**

Gli indirizzi delle Sedi  
**Pagina 23**



## L'Editoriale

# Psichiatri e farmaci: il pronto soccorso per la salute mentale

**A** causa di una caduta, ho avuto un forte dolore alla spalla destra che, invece di passare in pochi giorni, è peggiorato sempre più. Mi sono quindi rivolta a un medico ortopedico, specialista della spalla, che tramite analisi cliniche ha potuto diagnosticare la frattura di alcuni tendini, prima di eseguire l'intervento chirurgico per aggiustarli. Poi è stato necessario bloccare il braccio con un tutore e, in seguito, un lungo periodo di fisioterapia per riprendere il movimento e il perfetto funzionamento. Quindi: prima il medico specialista, che può fare una diagnosi e individuare il trattamento, poi la fisioterapia; due professionalità complementari per riportare al completo benessere. Nel caso di un dolore fisico nessuno penserebbe di andare da un fisioterapista prima di sapere che cosa non funziona e neppure il fisioterapista penserebbe di intervenire senza che il collega medico abbia fatto la diagnosi. Di solito, invece, nel caso di una sofferenza psichica ci si rivolge prima a uno psicoterapeuta, che molto spesso non è laureato in medicina e specializzato in psichiatria, ma ha una laurea in psicologia e ha conseguito specializzazione in una scuola di psicoterapia; professionalità di tutto rispetto, ma che non ha la competenza per fare la diagnosi di un disturbo psichiatrico, che comporta anche una componente biologica, e per impostare la corretta terapia farmacologica. Mentre, spesso, lo psichiatra indirizza il paziente anche dallo psicoterapeuta per completare il trattamento farmacologico con sedute di psicoterapia, alcuni psicoterapeuti non inviano il cliente che si è rivolto a loro in prima battuta da un



**UGHETTA RADICE FOSSATI**  
Segretario Generale della Fondazione

collega psichiatra per avere il suo parere sulla diagnosi e sul trattamento. Voglio pensare che questo comportamento poco professionale non sia causato da scorrettezza, ma solo da ignoranza: per fortuna, noto che le nuove generazioni di psicoterapeuti appaiono più preparate a collaborare con gli psichiatri e che le équipe multidisciplinari dei servizi pubblici prevedono sempre la collaborazione delle due professionalità. Purtroppo nella popolazione manca proprio la cultura riguardo alle malattie psichiatriche; c'è ancora paura dei farmaci psicotropi e lo psichiatra è considerato un medico al quale rivolgersi solo in casi estremi, troppo spesso dopo un lungo periodo di sofferenza e di peggioramento della malattia. Queste situazioni così deteriorate assorbono moltissime risorse dei servizi della psichiatria, che non riescono quindi a dedicare almeno un po' più di impegno alla prevenzione che dovrebbe essere l'obiettivo prioritario di questo settore della salute. Soprattutto considerando che i disturbi psichiatrici sono le malattie che hanno la maggiore incidenza negli adolescenti e giovani e causano quindi un grandissimo danno alla loro vita negli anni più importanti per il loro futuro. Per questo, Progetto Itaca dedica grandissimo impegno alle azioni del Progetto di Prevenzione per la Salute Mentale nelle Scuole: per parlare correttamente, senza paura né vergogna, dei disturbi psichiatrici a studenti, insegnanti e genitori che sono loro vicini, per far vedere come lavora uno psichiatra, che è il medico al quale bisogna rivolgersi appena si individuano segnali preoccupanti.

**Fondazione Progetto Itaca - ETS per la salute mentale**

**Sede legale e operativa**  
Via Alessandro Volta, 7/A  
20121 Milano

**Codice fiscale**  
97629720158

**IBAN**  
IT15U056960160000017934X22

info@progettoitaca.org  
www.progettoitaca.org

**Progetto Itaca News**  
Periodico Semestrale della  
Fondazione Progetto Itaca ETS

**Stampa**  
Graphicscalve Spa  
Registraz. Trib. Milano n.715 del  
1/12/2003

**Editore**  
Fondazione Progetto Itaca ETS  
Via A. Volta, 7/a  
20121 Milano

**Direttore responsabile**  
Filippo Piazzi

**Hanno collaborato**  
Francesco Baglioni  
Isa Bonacchi  
Felicia Giagnotti Tedone  
Chiara Maiuri  
Teresa Melorio  
Cristina Migliorero  
Ughetta Radice Fossati  
Angelo Salvioni  
Francesca Sparacio

**Immagini**  
MAPP-Paolo Pini Milano  
Progetto Itaca Bologna  
Progetto Itaca Firenze  
Progetto Itaca Roma  
Shutterstock

**Organi della Fondazione**  
**Consiglio Direttivo**  
**Presidente**  
Felicia Giagnotti Tedone  
**Segretario Generale**  
Ughetta Radice Fossati  
**Tesoriere**  
Francesco Gavazzeni  
**Revisore Legale Unico**  
Paolo Bifulco

**Comitato consultivo**  
Ne fanno parte i legali rappresentanti delle Associazioni regionali di Progetto Itaca

## Oggi parliamo di *Giovani e abuso di smartphone*

# Adolescenti: pericoli (e prevenzione) degli eccessi di social media

Lo scorso gennaio, Fondazione Progetto Itaca e **Dentsu Creative Società Benefit Italia** hanno lanciato “**Disconnessione digitale**”, una campagna multimediale a copertura nazionale. Lo scopo: parlare ai giovani, con il loro linguaggio, per invitarli a dare più valore alle esperienze reali rispetto a quelle virtuali. Scopriamola nelle parole di due persone che di questo tema si occupano in prima persona.

**C**ellulare, computer e tablet sono dispositivi che le giovani generazioni utilizzano massicciamente, nel loro quotidiano, per informarsi, lavorare, studiare e svagarsi. Difficile pensare che ne possano fare a meno. Ma quali conseguenze può avere sul benessere psicologico e mentale un utilizzo pressoché continuo di questi schermi? È possibile che ne possa derivare una vera e propria dipendenza? Inaspettatamente, sono stati proprio gli studenti di alcuni licei milanesi a richiedere ai volontari e ai professionisti che collaborano al nostro Progetto Scuola di organizzare interventi durante le ore di gestione per trovare risposte a queste domande.

La partecipazione agli incontri (tenuti dalla dottoressa Chiara

Maiuri con i volontari di Progetto Scuola) nei licei Berchet, Tenca e Caravaggio di Milano è stata numerosa e ne sono scaturiti importanti momenti d'informazione e riflessione sul tema. Come faccio a capire se il mio uso del web è problematico? C'è un limite che non devo superare? Il continuo confronto con gli altri sui social può creare problemi di autostima? Ecco solo alcune delle domande emerse durante gli incontri. Anche in questo caso i ragazzi hanno dimostrato come siano attenti e pronti a parlare di tematiche che li riguardano da vicino: basta darne loro l'occasione.

**CRISTINA MIGLIORERO**

Coordinatrice nazionale Progetto Prevenzione Scuola

## La parola dello psicologo

# Altro che piattaforme: sono sabbie mobili

**I**l legame tra il benessere psicologico, il cervello dei giovani e l'uso dei social media è un tema di notevole interesse e complessità nell'ambito della ricerca psicologica e neuroscientifica contemporanea. Nella fase dello sviluppo alla quale ci riferiamo, il cervello subisce numerosi cambiamenti strutturali e funzionali che influenzano la capacità di apprendimento, di regolazione emotiva e di formazione delle relazioni sociali. La diffusione e l'utilizzo sempre più diffuso dei social media negli ultimi anni hanno portato a un aumento dell'esposizione dei giovani a stimoli digitali, dando vita a importanti interrogativi riguardo agli effetti che questa interazione può avere sullo sviluppo del cervello e sul benessere psicologico dei ragazzi. È importante premettere che la ricerca in neuroscienza suggerisce che non esiste una risposta universale agli effetti dell'uso dei social media sul cervello giovane. Questi effetti dipendono da una serie di fattori individuali quali l'età, il genere, il contesto socio-culturale, l'ambiente e anche alcuni tratti di personalità, che modulano la vulnerabilità e la suscettibilità ai potenziali rischi e benefici dell'interazione i social.

## C'È UN PROBLEMA DI PLASTICITÀ

Uno dei principali fattori da considerare, quando si parla di questo tema, è l'impatto dell'uso intensivo dei social media sulla neuroplasticità, cioè sulla capacità del cervello di modificare la sua struttura e funzione in risposta all'esperienza. Studi recenti hanno dimostrato che l'esposizione prolungata ai social media può influenzare la plasticità neuronale, alterando la connettività neurale e la distribuzione dei neurotrasmettitori coinvolti nei processi cognitivi e emotivi. Studi di imaging cerebrale, come la risonanza magnetica funzionale (fMRI), hanno evidenziato che l'esposizione ai social media può influenzare l'attivazione di regioni cerebrali coinvolte nel controllo dell'attenzione, nella percezione sociale e nell'elaborazione emotiva.

La visualizzazione di contenuti emotivi o la partecipazione a interazioni sociali sui social media possono attivare le stesse aree cerebrali coinvolte nella risposta alle emozioni e nell'elaborazione delle relazioni faccia a faccia. Tuttavia, l'uso eccessivo o disfunzionale dei social media può portare a un'eccessiva stimolazione di tali circuiti

neurale, con possibili conseguenze sulla regolazione emotiva e sulla capacità di concentrazione.

#### LA DOPAMINA? BENE, MA SENZA ECCESSI

Un altro importante aspetto è quello che coinvolge la dopamina, un neurotrasmettitore coinvolto nella motivazione e nella ricompensa, nei meccanismi di dipendenza comportamentale legati all'uso dei social media. L'interazione con le piattaforme social può attivare il sistema dopaminergico, generando sensazioni di piacere e gratificazione che possono rinforzare il comportamento di utilizzo e portare a una forma di dipendenza simile a quella osservata in altre dipendenze comportamentali. L'iperattivazione del sistema dopaminergico, implicato nella regolazione dell'umore e della motivazione, aumenta il rischio di sviluppare patologie come l'ansia e la depressione: un aumento della risposta del cervello agli stimoli dopaminergici nel tempo può renderlo più sensibile agli stimoli stressanti o negativi.

#### I PRO E I CONTRO NELLE DINAMICHE SOCIALI

Inoltre, i social media possono influenzare le dinamiche sociali ed emotive dei giovani in svariati modi. Da un lato, le piattaforme social sono state, e sono tuttora, dei facilitatori delle relazioni sociali, favorendo lo sviluppo di relazioni interpersonali e di reti che fungono da spazi di condivisione e confronto. Da un altro lato, però, l'uso eccessivo dei social media può condurre a problemi legati all'autostima, alla comparazione sociale, con possibili effetti negativi sulla salute mentale e sul benessere emotivo dei giovani. È molto comune infatti sviluppare una tendenza alla ricerca di gratificazione immediata e alla valutazione costante del proprio valore in base ai feedback ricevuti sui social media (like, commenti, condivisioni...), il che può favorire l'insorgenza di disturbi dell'immagine corporea e dei comportamenti alimentari, soprattutto tra le giovani donne.

Anche se studi recenti suggeriscono che è in aumento pure la percentuale di maschi che sperimentano problemi legati all'immagine corporea, con un rilevabile incremento dell'idealizzazione del corpo maschile.

#### QUELLA "CONOSCENZA MOMENTANEA"

Infine, un aspetto cruciale da considerare è il ruolo dei social media nella modulazione dei processi cognitivi dei giovani, quali l'attenzione, la memoria e il pensiero critico. Le piattaforme social sono progettate per catturare e mantenere l'attenzione degli utenti attraverso meccanismi come le notifiche, i like e i commenti, inducendo una sor-

ta di "dipendenza da scrolling" che può portare a una frammentazione dell'attenzione e a una riduzione della capacità di concentrazione. La continua esposizione a una vasta gamma di informazioni e punti di vista sui social media può influenzare la formazione delle opinioni e delle credenze dei giovani, favorendo la polarizzazione delle idee e quindi l'assunzione di posizioni estreme.

#### EDUCAZIONE E SUPPORTO A FAVORE DI EQUILIBRIO E RESPONSABILITÀ

Alcune recenti ricerche hanno indagato i fattori di rischio e di protezione associati all'uso dei social media tra i giovani italiani ed hanno evidenziato il ruolo fondamentale delle competenze digitali, dell'autoregolazione e del supporto sociale nella prevenzione dei rischi legati all'uso dei social media tra gli adolescenti italiani.

È molto importante, quindi, educare gli adolescenti a gestire in modo sano ed equilibrato il proprio comportamento online, stabilendo limiti personali e riconoscendo quando l'uso dei social media sta diventando problematico. Non solo: è altrettanto necessario fornire loro un supporto sociale che possa orientarli ad affrontare in modo positivo i rischi associati all'uso dei social media riducendo l'isolamento, e fornendo risorse e strategie per affrontare eventuali problemi legati all'uso delle piattaforme. Promuovere una cultura di utilizzo responsabile delle piattaforme digitali e fornire agli adolescenti le risorse e il sostegno necessari per approcciarsi al mondo dei social sono necessità impellenti e fondamentali per garantire il loro benessere e la loro salute mentale. È sempre più evidente il bisogno di aprire spazi di confronto, dialogo ed educazione su queste tematiche con i giovani, per sviluppare insieme nuove consapevolezze e sempre maggior benessere, essendo coscienti dei rischi e delle potenzialità di questi strumenti.

*Dott.ssa CHIARA MAIURI*  
Psicologa clinica



## SPECIALE CREATIVITÀ "L'UNICO CAMPO DELLA FOLLIA PER CUI NON SI VIENE ISOLATI"

(TOMMY, CLUB ITACA PARMA)

### Arteterapia, la nuova frontiera del recupero

*Dott.ssa TERESA MELORIO*

DA PAGINA 6



Andrea Boldrini, Senza titolo, 1995.  
Collezione Permanente MAPP, Milano



DA PAGINA 9

### Musica, teatro, canto e cucina nella vita quotidiana dei Club Itaca

ANGELO SALVIONI

### Dalla canzone rap alla scrittura: storie esemplari di lotta, di volontà e di successo

ISA BONACCHI

DA PAGINA 11



## Speciale creatività-1 / Con pennelli, note e parole il recupero si apre a una nuova frontiera

*Pittura, musica, teatro, danza e non solo: la creatività che è racchiusa in ognuno può essere un importante strumento di recovery. Ce ne parla una specialista, da anni sulla breccia di questa (ancora non abbastanza conosciuta) modalità: la dottoressa Teresa Melorio, alla guida del MAPP, il Museo d'Arte dell'ex ospedale psichiatrico Paolo Pini di Milano*

**N**ei Dipartimenti di Salute Mentale è sempre attuale il bisogno di punti di vista nuovi di fronte all'esperienza della malattia dove il più delle volte il dolore non ha una corrispondente rappresentazione mentale così come siamo abituati a pensarla e vi è un'evidente difficoltà nell'interazione umana fondata sul codice verbale. Spesso, infatti, ci si scontra con l'insuccesso di terapie farmacologiche e psicologiche pluristate che ci spinge alla definizione di paziente difficile semplicemente perché non abbiamo trovato la cura adatta. L'opportunità che offrono le artiterapie è proprio arricchire e migliorare l'efficacia dei percorsi di cura e riabilitazione.

### UN'IMPORTANZA CHE VA RICONOSCIUTA

L'arteterapia ha forti valenze psico-educative, antropologiche e culturali e si fonda sulla centralità della dimensione comunicativa del processo artistico e sulla potenzialità dell'arte di farci accedere a dimensioni dell'esperienza difficilmente contattabili con le sole parole, quindi di dare loro forma e di tradurle in un codice condivisibile. Queste motivazioni spiegano perché le artiterapie sono molto diffuse nei servizi di salute mentale con una molteplicità e ricchezza di pratiche dalle forti valenze di inclusione sociale per pazienti che trovano in queste attività una concreta possibilità di recupero e valorizzazione delle proprie risorse. Purtroppo l'attività degli atelier di artiterapie non viene ancora riconosciuta ufficialmente nella sua importanza terapeutica ed è spesso caratterizzata dalla precarietà all'interno dei servizi.

Per questi motivi si è pensato di portare all'attenzione di Regione

Lombardia tutte queste esperienze e di creare un coordinamento regionale delle varie realtà operanti sul territorio lombardo.

Dal 2017 ho l'onore di coordinare con molta soddisfazione un Gruppo di approfondimento tecnico sulle artiterapie (GAT), formalizzato con un decreto della DG Welfare di Regione Lombardia. C'è sempre stato in questi anni un grande entusiasmo nei partecipanti perché finalmente si è offerta l'opportunità di unire tutte le esperienze presenti nei DSMD e creare un percorso per valorizzare queste attività in termini clinici e scientifici, per ampliare e diffondere il contributo terapeutico e riabilitativo delle artiterapie e per trovare un linguaggio che, pur mantenendo la propria specificità, fosse condivisibile con il mondo psichiatrico e con le istituzioni. Il GAT ha lavorato anche per favorire lo sviluppo di buone pratiche, per individuare indicatori di cambiamento e

per avviare una ricerca multicentrica sull'efficacia delle artiterapie.

### IL PRIMO PASSO: UNA DEFINIZIONE CONDIVISA

Innanzitutto abbiamo condiviso una definizione di arteterapia come una relazione che cura in un processo di trasformazione attraverso i linguaggi dell'arte (arte, musica, teatro, danza ecc) e promuove il benessere complessivo sia oggettivo che soggettivo in una visione olistica. Le artiterapie sono interventi ristrutturanti poiché innescano un processo trasformativo specifico all'interno del percorso terapeutico, sono un mezzo per far riscoprire nuove abilità e per creare nuove possibilità relazionali e di mentalizzazione attraverso modalità di relazione e di conoscenza implicite.

Abbiamo anche definito le buone pratiche nelle artiterapie nei DSMD in tre punti chiave: l'intervento deve essere competente (per cui è neces-

saria una formazione), l'attività di arteterapia deve essere integrata nel percorso di cura, le équipe curanti devono trarre giovamento da ciò che di nuovo l'arteterapia può portare nel guardare il paziente.

### IL COINVOLGIMENTO, UN CIRCOLO VIRTUOSO

Questi tre punti sembrano scontati ma in realtà non lo sono.

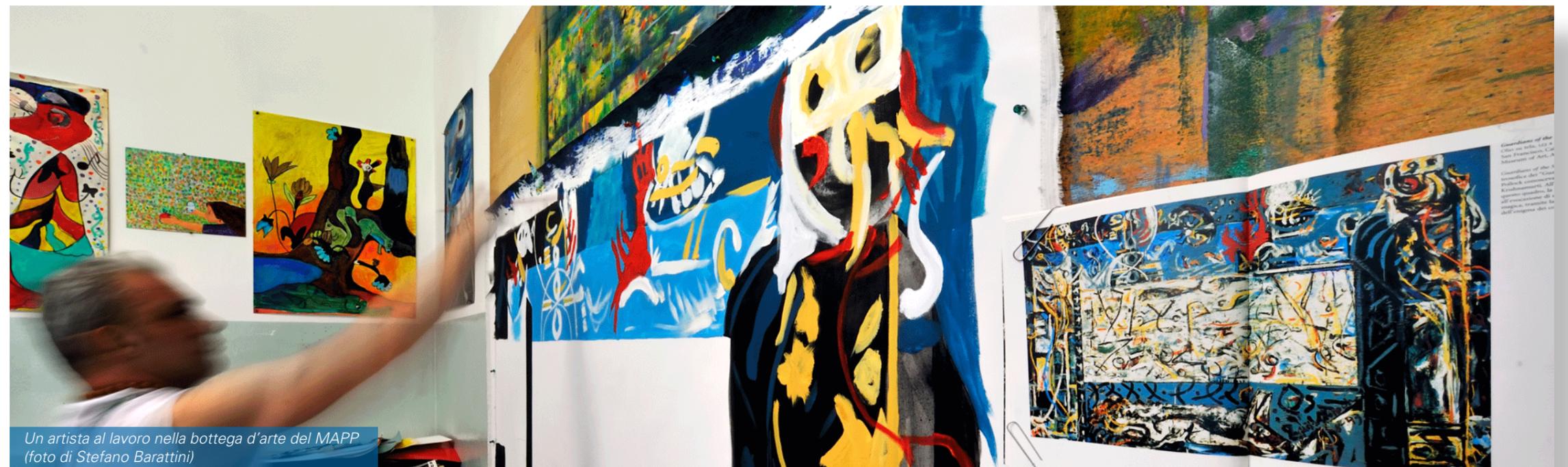
Gli aspetti terapeutici caratteristici delle arti terapie sono molteplici: la creatività, il piacere artistico, la gioia, ma soprattutto l'espressione del mondo interno, il dargli forma. Ci sono il coinvolgimento estetico, il coinvolgimento dell'immaginazione, l'evocazione e la regolazione delle emozioni, la stimolazione cognitiva e sensoriale, l'interazione sociale, l'attivazione fisica, il coinvolgimento con i temi della salute e l'interazione con il setting della cura. Ogni volta che ingaggiamo un rapporto forte con un paziente e lavoriamo insieme a un prodotto artistico, il paziente si affeziona al servizio e quindi si prende anche più cura di sé. Il coinvolgimento vuol dire anche prevenzione di eventuali ricadute, continuità delle terapie e della cura. Le artiterapie portano anche a sviluppare le capacità di un problem solving: devi sperimenta-

re, capire come fare a risolvere quel problema con la fantasia e senza la paura di sbagliare.

### AGENCY E RECOVERY VANNO DI PARI PASSO

Un concetto importante è quello di agency: la capacità di intervenire sulla realtà, di esercitare un potere causale, senso di competenza e realizzazione legata al fare ed avere scelte artistiche. L'agency è un fattore fondamentale per la salute mentale: il fatto di sapere che non subisci il mondo passivamente, ma che sei in grado di intervenire. Se questo elemento non si è strutturato bene all'interno della personalità e se non si ristruttura, alla fine hai il caos rispetto a te stesso. È un elemento che va a compattare il Sé, l'Io e le proprie capacità. Da qualche anno abbiamo iniziato un'esperienza di laboratori di arteterapia nei reparti psichiatrici di diagnosi e cura di Niguarda, dove ci sono i pazienti acuti: prevalentemente passivi, prendono medicine a volte con scarsa consapevolezza della necessità di farlo, sono in grande sofferenza, solitudine e isolamento, con difficoltà ad avere un reale contatto con sé stessi. Abbiamo visto che proprio in questi casi l'arteterapia aiuta moltissimo, perché i pazienti già comin-

ciano a sentirsi attivi in una dimensione che va al di là della malattia, a esternare e trasformare i loro vissuti, oltre a socializzare tra loro e passare il tempo in maniera gratificante. Non è un passatempo, ma un reale intervento di riabilitazione precoce. Ci sono anche dimensioni fisiologiche: riduzione degli ormoni dello stress, miglioramento delle difese immunitarie, dell'attività cardio-vascolare, aumento di neuromodulatori come la dopamina e la serotonina, che si sviluppano nelle attività piacevoli e gratificanti, l'annullamento del senso di solitudine, l'inserimento in un ambiente culturale in cui si condividono esperienze, idee e fantasie. Un altro concetto importante è quello di **recovery**: nell'arteterapia si stabilisce naturalmente un'alleanza: facciamo le cose insieme, paziente e terapeuta sono sullo stesso piano. L'arteterapia si differenzia dalla psicoterapia perché non interpreta i contenuti, ma ne favorisce l'estrinsecazione e la messa in forma in varie espressioni artistiche. In questo senso si parla di creatività: il paziente ricrea all'esterno il proprio mondo interno, ma nello stesso tempo diventa creativo perché lo trasforma. Ciò che prima non c'era, non esisteva se non come qualcosa di indefinito, viene trasformato e



Un artista al lavoro nella bottega d'arte del MAPP (foto di Stefano Barattini)

quindi creato fuori di sé. La creatività è poter generare la propria esperienza dandole forma. Riguardo la ricerca scientifica è importante sottolineare che l'alleanza tra arte e salute ormai si regge su un corpo sempre più solido di evidenze scientifiche. Una recente ricerca dell'OMS analizza il nesso tra arti e salute e sottolinea i benefici dell'arte sulla promozione della salute e prevenzione e riduzione dei sintomi delle malattie mentali. Le attività artistiche vengono pertanto considerate supporto ai tradizionali approcci farmacologici e psicologici nella gestione delle patologie mentali gravi. L'utilità delle attività artistiche nel trattamento riabilitativo dei disturbi mentali è già presente in alcune linee guida. La nuova sfida che si pone oggi la ricerca in arteterapia è trovare uno spazio, un metodo e uno sguardo che risponda alla complessità dell'intervento che

si vuole valutare, comprendendone il processo che porta ai risultati effettivi. Mettere in atto quindi ricerche che siano eseguite con rigore scientifico e che nel contempo siano calate nel processo specifico che contraddistingue le artiterapie. Proprio da questa "sfida" nasce la ricerca che sta effettuando il GAT: come studiare l'intervento di arteterapia in un contesto psichiatrico mettendo in risalto la peculiarità dell'utilizzo del medium artistico nella cura? Abbiamo creato un nuovo strumento validato, in corso di pubblicazione, realizzato con le indicazioni di arteterapisti di varie discipline, psichiatri, psicologi, TERP, educatori, partendo da una scheda realizzata dagli operatori delle Botteghe d'Arte della ASST Niguarda e producendo un manuale dettagliato affinché la scala fosse interpretabile e compilabile in maniera omogenea. Per quanto riguarda la formazione

il GAT sta lavorando perché questa avvenga nell'ambito della struttura universitaria. C'è una miriade di scuole di formazione private che si autoregolamentano con Norme Iso 9000. La nostra scuola MBA (Modello Botteghe d'Arte), che ha sede al MAPP, è allineata in questo senso, e l'abbiamo creata proprio per diffondere la nostra esperienza di 30 anni a Niguarda. Trovare la bellezza anche nella sofferenza è necessità profondamente umana; l'arte è in grado di valorizzare diversità e disagio come opportunità, ed è alla portata di tutti.

**Dott.ssa TERESA MELORIO**  
Psichiatra psicoterapeuta DSM-5 -  
ASST Grande Ospedale  
Metropolitano Niguarda,  
Responsabile Progetto MAPP  
e Centro Diurno Botteghe d'Arte

## TERAPIA, BOTTEGHE D'ARTE E MUSEO: UN BUON ESEMPIO CHE VIENE DA MILANO



Stefano Pizzi, Fiori fuori di zucca, 1995.  
Collezione Permanente MAPP, Milano

Il Dipartimento di Salute Mentale dell'Ospedale Niguarda, dopo anni di collaborazione con ARCA Onlus, ha messo a disposizione di uno spazio all'interno Padiglione 7 dell'ex Ospedale

Psichiatrico Paolo Pini: le Botteghe d'Arte, dove la creatività viene riconosciuta come strumento riabilitativo e di cura. Le Botteghe d'Arte sono concepite come uno spazio privo di connotazioni psichiatriche, creativo, facilitante l'accoglienza e in grado di contenere, sostenere e facilitare, senza rinunciare a un'atmosfera giocosa e priva di giudizio. Artisti professionisti esperti per ciascun settore (pittori, scultori, attori, musicisti, designers, artisti multimediali) sono inseriti in un'équipe multi-professionale composta da psichiatri, psicologi, infermieri e consulenti artisti arteterapisti, e conducono laboratori artistici che hanno come scopo la valorizzazione delle abilità e dei talenti personali delle persone che li frequentano.

### L'IMPORTANZA DI QUELLA "PORTA IN PIÙ"

Per questi motivi le Botteghe d'Arte possono rappresentare un ri-

ferimento importante anche per utenti portati a non accostarsi o a non frequentare gli altri servizi del Dipartimento di Salute Mentale. Le attività espressive sono svolte in collaborazione con le attività artistiche e culturali del **MAPP-Museo d'Arte Paolo Pini**: gli artisti professionisti coinvolti offrono stage finalizzati ad arricchire il progetto di integrazione culturale e sociale degli utenti attraverso mostre, spettacoli e performance realizzate "a quattro mani" in spazi pubblici e all'interno del MAPP. Le attività di arteterapia sono garantite da una convenzione tra l'Ospedale Niguarda e ARCA Onlus che prevede la presenza di uno psichiatra del Dipartimento di Salute Mentale di Niguarda (**dott.ssa Teresa Melorio**, Responsabile del Centro), uno psicologo (**dott.ssa Enza Baccei**), arteterapisti, musicoterapisti e danzaterapisti collaboratori dell'Associazione ARCA Onlus.

## Speciale creatività-2 / Musica, teatro, canto, cucina: il recupero nella vita quotidiana dei Club Itaca

*Le attività creative costituiscono una parte fondamentale della vita dei Club Itaca: attraverso la loro applicazione scorrono simboli, suoni e immagini che permettono ai Soci di vivere il qui e ora della situazione, focalizzando l'attenzione su quella specifica attività e lasciando i pensieri liberi di fluire*

A cura di ANGELO SALVIONI

*"L'arte è l'unico campo della follia per cui non si viene isolati"*  
(Tommy, Club Itaca Parma)

Non è un caso che abbiamo voluto riprendere, come apertura di questo servizio, le parole che danno titolo a tutto il nostro "speciale" sulla creatività: la ragione è che proprio le attività pratiche, quelle che uniscono il pensiero all'azione, rappresentano preziosi momenti di vita quotidiana nei Club Itaca. Lo sviluppo della creatività individuale, infatti, si accosta alla normale gestione, con i suoi compiti quotidiani nell'ottica di un recupero dell'autonomia a partire da piccole mansioni giornaliere. Il laboratorio artistico (qui a fianco, quello in funzione a Bologna) è un esempio emblematico di come il bisogno creativo nasca in primis all'interno dei Club e di come venga poi realizzato direttamente da chi riesce a trarne giovamento. In queste pagine, abbiamo raccolto una serie di testimonianze dirette su quella che potremmo definire la "messa a terra" (l'applicazione in

concreto) del concetto di creatività all'interno dei Club Itaca.

### L'ATTIVITÀ È ALLA BASE DEL SENSO D'UNIONE

Si tratta di una realtà che troviamo efficacemente analizzata e spiegata, nelle sue applicazioni e con le sue ricadute positive, nel racconto che proviene dalla Sede di Torino. "Sulla scia del concetto di recovery e del modello delle Club House, anche nella nostra realtà è palese quanto il fare concretamente contribuisca

allo sviluppo di un modello che prevede la partecipazione attiva dei soci, che si riuniscono in autonomia all'interno di un contesto che sentono "familiare" e in cui si sentono a loro agio. Lì si concedono di lasciarsi andare all'espressione libera. Le parole si trasformano in colori, le azioni in pennellate, le stesse persone che lavorano fianco a fianco per gestire l'organizzazione del Club comunicano in questi momenti attraverso un linguaggio diverso da quello convenzionale,



a cui spesso faticano ad allinearsi. Abbiamo constatato come una simile attività condivisa favorisca un senso di unione e quanto sia decisiva per la sospensione del giudizio.

Sulla stessa scia, i laboratori di musica e teatro forniscono un ulteriore esempio illuminante in tal senso. Esprimersi, scendere nel profondo e far emergere quanto altrimenti si manterrebbe racchiuso in noi stessi: è questa la prima funzione della creatività. Produrre suoni e vocalizzare, nonché “tirare fuori la propria voce”, abbatte le barriere imposte dal for-

malismo quotidiano. Così come la musica riesce a toccare corde

*“La creatività è un importante aspetto di tutto ciò che facciamo. Ma, in più, c’è qualcosa di fondamentale: ci troviamo numerosi, un bel gruppo, per fare tante cose insieme. Riusciamo a starci vicini e non ci rinchiudiamo nelle nostre case in compagnia dei nostri pensieri”*

che vibrano nel nostro mondo emotivo, così il lavoro sulla propria voce diviene un canale privilegiato per una maggiore presa di consapevolezza del proprio stare insieme da un punto di vista più emotivo che analitico. Allo stes-

so modo, improvvisare una scena e mettersi in gioco uscendo dalla propria comfort zone per offrire a sé stessi e agli altri nuovi input migliora il senso di appartenenza al gruppo, alimentando un senso di fiducia reciproca giacché per tutti i partecipanti in gioco quella scena è sempre una prima volta.

#### Una situazione ana-

loga la si riscontra anche durante l’attività di cucina, uno dei pilastri del Club poiché un’idea di ricetta condivisa si trasforma nella sua messa in pratica. Si tratta di un processo che unisce il pensiero creativo alla soluzione pragmatica, oltre che, naturalmente, alla realizzazione del pasto. La proposta ad una comunità di sperimentarsi, di cimentarsi nella realizzazione di un’idea creativa da condividere convivialmente con il resto dei commensali e, infine, il passaggio dall’idea alla sua esecuzione: può sembrare semplice, ma è un processo fondamentale che fa i conti con le aspettative proprie e altrui e con la fantasia di soddisfacimento personale e comunitario”.

#### DALLA PUBBLICITÀ AL RECUPERO DELL’USATO

Alle attività descritte qui sopra se ne aggiungono, naturalmente, molte altre: alcune, come la scrittura creativa, diffuse in quasi tutti i Club e molto seguite; altre più particolari e occasionali, quali la realizzazione di una campagna pubblicitaria o un originale “restauro creativo”. Con quanto orgoglio a Club Itaca Genova i Soci dicono “i creativi siamo noi!”, assieme agli esperti dell’agenzia Melaria di Genova, i partecipanti ai laboratori di scrittura, fotografia e arte hanno co-progettato l’intera campagna pubblicitaria per far meglio conoscere Progetto Itaca Genova. Mentre Club Itaca Roma si domanda: “Perché comprare qualcosa di nuovo quando



possiamo rimettere in sesto quello che già abbiamo?”. Così nasce il **laboratorio di restauro creativo**:

letti durante un evento ad hoc in un locale pubblico; oppure, ancora, le rubriche che fanno parte

*“Quello che più mi è piaciuto dei laboratori a cui ho partecipato è la luce nuova sotto cui ho potuto vedere me stessa”*

mettendo mano a una panchina malmessa o a un vecchio biliardino (lo vediamo nella foto qui sopra) “diamo soddisfazione agli occhi, al cuore e alla mente facendo tornare bello e utilizzabile qualcosa che era abbandonato, mettendoci qualcosa di nostro, abbellendolo in modo originale e creativo”.

#### LA CREATIVITÀ VIAGGIA ANCHE ONLINE

Il **laboratorio o la bottega di scrittura creativa** approdano quasi sempre a una creazione condivisa con l’esterno: come un libro/romanzo (titolo, non casuale: *Qualcosa di grande*), scritto a più mani dai soci di Club Itaca Napoli; o come le poesie e gli elaborati della “bottega” di Club Itaca di Bologna

del blog *Bizzarro.org* realizzato dal Club di Lecce con rubriche scritte dai Soci e ben accolte dai lettori. E che cosa c’è di più aperto al pub-

sima rappresentazione *Ligabue: io sono una tigre*). I corsi di pittura, di disegno o di fotografia, attivi in molti Club da Milano a Palermo, si iscrivono più istintivamente tra le attività “creative”, ma nell’epoca dei grandi chef, delle loro scuole e concorsi, non sono meno creativi i **laboratori di cucina**: un invito a bussare alla porta dei Club per essere accolti anche alla loro tavola e gustare una leccornia mentre si partecipa attivamente alla loro vita quotidiana. Il **laboratorio di oreficeria/bigiotteria** del Club di

*“Ho preso per mano la persona che sono e l’ho condotta fuori, fino a potere condividere me stessa”*

blico di uno spettacolo teatrale o di una mostra d’arte, pittura o fotografia? Il **laboratorio teatrale di Club Itaca Rimini** “L’Arca di Noè”, composta da 16 artisti che hanno retto durante la pandemia, è tuttora proiettato sulle scene, interpretando testi diversi o creandone e sceneggiandone di propri (di pros-

Napoli e il **laboratorio di lavorazione artistica e di creazione di immagini** con perline colorate di Firenze (foto nella pagina precedente), nati da un’occasionale passione, producono ora gioielli e oggetti originali che trovano buon riscontro nel pubblico e sono un autofinanziamento per il Club.

## Speciale creatività-3 / Il buio dietro le spalle: tre storie esemplari di lotta, volontà e successo

Un giovane musicista rapper, protagonista all'ultimo Festival di Sanremo, e due autori di libri raccontano a ItacaNews la loro vita: dal malessere alla reazione, la lotta contro lo stigma e contro la vergogna, il desiderio di testimoniare e di parlare. Per condividere le proprie esperienze anche con il grande pubblico

**IL TRE: Progetto Itaca, Sanremo e l'hip-hop**



**N**ome d'arte: Il Tre. Un po' perché è il suo giorno di nascita, e poi perché la famiglia Senia sono loro tre, legatissimi, papà, mamma e lui: Guido Luigi, 26 anni, romano, musicista rap ma non troppo, con momenti flow squisitamente personali.

Ancora sui banchi di scuola scoprire la musica, nel 2015 pubblica i primi mixtape e vince la gara musicale One Shot Game. Poi è un crescendo: nel 2018 pubblica la prima hit *Bella Guido*, nel 2019 il singolo *Cracovia, Pt. 3* che guadagna il disco di platino, nel 2020 il primo album *Ali*, nel 2023 è poi il turno di *Invisibili* che include *Fragili*, la canzone presentata a Sanremo 2024. Al Festival ha portato con sé anche Progetto Itaca. Nella postazione Civico Il Tre, in piazza Brescia, durante le giornate della kermesse musicale l'artista ha dia-

logato con giornalisti e fan sul tema che ha ispirato la sua canzone: la fragilità dei giovani, le paure degli adolescenti che non osano confidare il buio nascosto, addirittura i demoni interiori che aumentano il senso di colpa, la tristezza della solitudine, della fine di un amore. Sembrano solo i versi di un brano come tanti, ma tutto l'album *Invisibili* grida questo sgomento con testi introspettivi che rivelano il vuoto interiore: fin dal video originale girato in Islanda, fin dalla cover, con una foto di Guido in un mare di ghiaccio commentata da queste parole: "Due anni e 7 mesi, quasi 1000 giorni dal mio ultimo disco. Questo sono io che mostro a tutti voi che le voci nella mia testa provano a farmi sentire invisibile al mondo. Questo posto è freddo... Io mi sento così, disabitato e freddo, ma con un grande talento nel trasformare i fallimenti in grandi successi e le mie tristezze in opere d'arte. Questo non è soltanto un disco, ma è una scialuppa di salvataggio per chi come me sta affogando in un mare nero e non ha la forza di rimanere a galla da solo".

### Il disagio è una tematica che ritorna sempre

A Sanremo non c'erano solo giornalisti e fan a dialogare con Guido, ma anche Progetto Itaca. Più precisamente, Progetto Scuola nelle persone della psicologa clinica Chiara Maiuri, della responsabile nazionale Cristina Migliorero e di Giovanna Raminella, coordinatrice nazionale del Progetto Ending the Silence. Psicologa e volontarie che da anni incontrano settimanalmente ragazzi delle scuole superiori coinvolgendoli nell'approccio alle

A cura di ISA BONACCHI

problematiche mentali da affrontare con coraggio per poterne uscire. Dal dialogo con Guido è nato il racconto a cuore aperto delle paure, dei momenti neri nonostante il successo, delle speranze e desideri che ogni ragazzo coltiva dentro di sé. E il consiglio di aprirsi, di parlarne. "Per tanti anni mi sono chiuso in me proprio per la paura di parlare. Ho pensato che molti ragazzi si sentono come me e quindi a loro voglio dire che anch'io ho avuto dei problemi e non sono un supereroe. Anch'io ho delle paure e spero di potere aiutare i ragazzi a sentirsi meno soli", ha confessato il rapper romano, capelli biondo platino e vistosi tatuaggi, un'aria aperta da ragazzo di buona famiglia, attaccatissimo ai genitori che lo covano con tutto il possibile amore.

### Le paure? Bisogna parlarne.

#### Il rap? Una terapia

E i suoi racconti, ripetuti ai microfoni di molte interviste, ritornano sempre a tematiche di disagio: "Mi sento sempre un po' perso, non ho una collocazione, un posto fisso mio dove sentirmi tranquillo. Il secondo titolo di *Ali* era *Per chi non ha un posto in questo mondo*. Sono continuamente alla ricerca. Cambio umore velocemente, allora diventa tutto buio, sono inquieto, alla ricerca della pace interiore. I miei fan mi scrivono che quello che dico nelle canzoni li fa sentire capiti. Cerco di avere rapporti solo con chi mi considera Guido, non Il Tre, e voglio rimanere sempre così, vero, autentico". E la musica? "Ti rende meno solo. Piano piano, proprio grazie alla musica sono riuscito a esternare certe paure. Per me il rap è una vera terapia".

**LORENZO TOSA**  
e la storia di un uomo puro



**G**enovese, giornalista e scrittore, a 40 anni Lorenzo Tosa ha sentito l'esigenza di scoprire e raccontare nel libro *Vorrei chiederti di quel giorno* (Rizzoli) la storia di suo padre Bruno, idealista, appassionato, ma svuotato dalla disfatta politica, morto quando lui aveva due anni: "Un ragazzo irregolare, anarchico più per indole che per ideologia, che per istinto parteggiava sempre per gli ultimi, i fragili, gli emarginati. Una precisa scelta di campo in cui c'era già il futuro militante anti-sistema, ma anche un senso di inadeguatezza nei confronti della società con i suoi blocchi ideologici a cui lui rifiutava di aderire. E questo finirà per diventare una delle radici profonde del crollo dell'io che lo porterà a lanciarsi da un ponte, il 2 aprile 1986, senza che nessuno avesse capito davvero cosa fosse accaduto dentro e fuori di lui".

### La depressione, un buio che Tosa conosce bene.

"Avevo 16 anni, probabilmente soffrivo di una forma iniziale, senza che questa parola fosse mai stata pronunciata. Avevo quasi smesso di studiare, trascorrevo il tempo chiuso in camera a leggere, a scrivere romanzi disorganici o a giocare a tennis contro il muro per permettermi di non pensare. Due anni e mezzo, tre, fino alla fine del liceo,

durante i quali mia madre ha incominciato a temere che la malattia di Bruno si fosse trasmessa per patrimonio genetico. Anche per questo non mi ha mai parlato del suicidio di mio padre, perché temeva in una forma di emulazione. Poi, una volta all'università, quel velo depressivo si è progressivamente dissolto. Ho incontrato il mio primo vero amore e ho cominciato a trovare in modo sempre più consapevole, nella scrittura, una stanza creativa in cui dare forma alla mia sofferenza ed esorcizzarla. Credo che il gesto dello scrivere, il mettere ordine al caos che avevo dentro, mi abbia salvato. È stata una consapevolezza che si è manifestata a tappe, con alcuni momenti decisivi. La scoperta di mio zio - il Senior del libro - morto in casa da solo, è diventata una sorta di rappresentazione carnale del lutto che fino a quel momento era sempre rimasto confinato in un'atmosfera quasi metafisica, come sempre è stata raccontata la storia di mio padre. Ma lo zio era anche l'ultimo ad andarsene della famiglia nucleare, capivo che la storia di quella famiglia era ufficialmente finita ed era arrivato il tempo del bilancio. E poi c'è stato mio figlio, Ludovico, che un giorno, davanti alla fotografia di un ragazzo di 30 anni sconosciuto, mi ha fatto la domanda più semplice: "Chi è quest'uomo?" E lì mi sono reso conto di non avere

una risposta, e che io avessi il dovere di darla anche a quel bambino di due anni e mezzo che una mattina di aprile del 1986 Bruno aveva preso per mano e accompagnato all'asilo, senza tornare più".

### Un'indagine dolorosa, ma anche un potente atto liberatorio.

"Questi stati d'animo mi sono giunti a ondate intermittenti nel corso della stesura. Il dolore di scoprire, all'alba dei 40 anni, come fosse morto davvero mio padre. L'impegno e la fatica che mi ha richiesto la ricostruzione minuziosa delle tracce lasciate lungo il percorso da quel ragazzo di 33 anni, ma anche l'inchiesta pubblica e corale attorno agli anni '60 e '70 della politica, che fanno da sfondo alle vicende del protagonista e dei suoi compagni di Lotta Continua. Il libro è stato terapeutico, liberatorio: mi ha permesso di ricucire i frammenti di questa storia, sanare le ferite, non solo le mie, ma quelle di tutti coloro che lo hanno conosciuto e che, per molto tempo, si sono colpevolizzati ingiustamente per non aver capito lo smarrimento esistenziale di quell'uomo che tanto hanno amato. Ecco, *Vorrei chiederti di quel giorno* è un percorso collettivo con cui finalmente tanti di noi hanno potuto fare i conti con quella storia e con quell'uomo, per poter finalmente, davvero, guardare avanti".



**ANDREA PINNA:**  
le perle brillano anche nel buio



Su Facebook e Instagram, il suo account è Leperledipinna. Frasette taglienti, scintillanti intelligenza, diventate T-shirt di culto, e migliaia di follower. È nato a Cagliari nel 1986, in una famiglia affettuosa, colta e matriarcale, ha studiato all'antico Liceo classico Dettori (lo stesso di Antonio Gramsci): cita Aristotele, ha ricchezza lessicale, ironia e fantasia straordinarie. Da anni l'influencer Andrea Pinna combatte con il suo lato B (polare) – come titola il libro scritto per HarperCollins - che lo fa vivere sulle montagne russe. Up e down, continuamente, fra grandi amori e tradimenti brucianti, viaggi incredibili (è di casa in California, ha vinto l'adventure show *Pechino Express 2016*) e allucinazioni travolgenti che il suo cervello molto speciale esprime in storie assurde e, suo malgrado, divertenti. Così si è raccontato a ItacaNews.

#### Come sei arrivato a parlare di te in un libro?

“Ho cominciato nel 2010 a scrivere su Facebook. Anche 30-40 frasi al giorno: sono tantissime. Una persona normale non ne scrive tante: invece uno come me può andare giù, fino agli inferi, ma poi risale al vertice. Certo, non sono Picasso, però so che invento. E mi fa bene. Nel libro *Il mio lato B (polare)* parlo di anni tremendi. Per Aristotele

la felicità è *eudaimonia*, cioè sapere rendere buono il tuo demone. La tua fragilità può essere la tua forza: non vuol dire non combatterla, ma strumentalizzarla, trasformarla positivamente e usarla a proprio vantaggio. Devi cercare di convivere e metterla a frutto, piuttosto che fingerti forte. Questo, il mio terzo libro (dopo *L'amore è eterno finché è duro* del 2015 e, nel 2020, *I panni degli altri*, entrambi per Mondadori) l'ho scritto mentre ero all'apice della malattia: ero arrabbiato, volevo scrivere un romanzo di fantasia, ma ho capito che il mio incubo di quel momento era molto più interessante. Perciò ho voluto ricordare la mia storia, che non è soltanto triste e complessa, ma ha anche episodi divertenti. Un libro intero invece di raccontare la storia a pezzi e bocconi. L'ho scritto per me e per tutte le persone che mi vogliono bene. Una volta dissi al mio psichiatra: “Questa malattia mi ha tolto tutto, non sono più io”. Lui mi rispose: “Senza di essa non avremmo saputo cosa avevi dentro”. Il libro l'ho scritto a spezzoni, mi sono spaventato quando l'ho riletto tutto intero. un conto è vivere, un conto è leggerci. Mettere tutto nero su bianco è più di un mezzo, è un po' come analizzare la tua vita mettendo tutto in fila. Come quando stai con qualcuno e ripercorri la storia nella tua testa e in questo modo capisci se lasciarlo o meno. Fai chiarezza”.

#### La creatività può salvare chi sta male?

In proposito, Lorenzo Pinna non ha molti dubbi. “Ci sono persone che hanno trasformato la propria debolezza in un grande dono. Per esempio, Mariah Carey: da bam-

bina aveva un problema alle corde vocali, non riusciva a parlare, ma è diventata una grande cantante. Io ho tuttora problemi con la mia malattia, un po' la combatto, un po' ci convivo. Quando sono in up, sono molto produttivo. È una grande forza che hai dentro di te. Molte persone mi scrivono perché stanno male. Li incoraggio sempre a curarsi, consiglio di rivolgersi a uno psichiatra esperto di bipolarismo. Anche se è una patologia comunissima, resta una malattia individuale, con andamento molto personale. Se per un'infezione si prende un antibiotico per tutto il tempo necessario, con gli psicofarmaci funziona nello stesso modo. E ci vuole pazienza. Oggi sto meglio, sono ingrassato 20 chili, ma mi tengo sotto controllo. Può capitare che un farmaco mi dia le ali, ma la malattia, fluttua, oscilla, cambia sempre; ho fatto un po' pace con me stesso, mi dispiace per le persone che ho fatto soffrire, ma non posso tornare indietro, quindi mi scuso con tutti quelli che mi vogliono bene. C'è ancora parecchio da lavorare, ma oggi vedo la vita in positivo”.



## Advocacy: una nuova frontiera d'azione

*C'è un inedito ambito di attività in cui Progetto Itaca ha scelto di impegnarsi e operare.*

*Ce ne parla la persona che lo porta sui tavoli dell'Italia che conta: la politica e la grande comunicazione*

**FELICIA GIAGNOTTI TEDONE**  
Presidente della Fondazione

Che cosa si intende con il termine advocacy? Un percorso promosso da una associazione o gruppi di persone che mira a promuovere, sostenere, patrocinare presso le istituzioni pubbliche, economiche, politiche e sociali, proposte e strategie di intervento. La prima importantissima attività di advocacy è la comunicazione per far conoscere la propria “mission”, gli obiettivi e i progetti, alle forze politiche che fanno le leggi e allocano le risorse economiche ed umane. Progetto Itaca rappresenta centinaia di persone con problemi psichiatrici e centinaia di famiglie, un “popolo” che ha bisogno di fare sentire la propria voce e portare non solo le proprie esigenze ma anche la propria esperienza là dove si prendono le decisioni.

#### In Italia la politica sanitaria si definisce a due diversi

livelli: in sede nazionale vengono elaborate le linee-guida generali ed i relativi investimenti; in sede regionale gli investimenti vengono programmati e regolamentati, con la conseguente distribuzione delle risorse economiche e umane a livello territoriale. Si tratta di una descrizione semplificata che, comunque, rende bene l'idea dei diversi livelli su cui svolgere l'attività di advocacy. La rete di Progetto Itaca può operare grazie alla Fondazione a livello nazionale, e con le associazioni locali a livello regionale e territoriale. In concreto, l'attività di advocacy a livello territoriale richiede di stabilire rapporti continuativi ed organici con i Comuni, le Regioni, i vari Assessorati, i Tavoli che si occupano di salute e politiche sociali: non solo per fare conoscere proget-

ti ed esigenze, ma per essere parte attiva con la nostra esperienza nei processi decisionali. Altro ambito per la nostra attività di advocacy sarà il rapporto con le istituzioni della cura: Dipartimenti, Centri di salute mentale, Università, Comunità e associazioni di categoria.

**La finalità, in questo ambito,** è quella di attivare collaborazioni continuative, partnership, convenzioni: accordi concreti e strutturali di operatività e collaborazione. Un impegno portato avanti già in passato attraverso la collaborazione con gli specialisti dei servizi di salute mentale nella formazione dei

*Se, dal piano territoriale, ci spostiamo a quello nazionale, l'impegno diventa ancora più ampio e complesso*

volontari, nel Progetto di Prevenzione nelle scuole, con gli invii di soci a Club Itaca, con la supervisione dei progetti. Oltre a momenti di reciproca conoscenza per fare rete su progetti specifici, percorsi di formazione per gli operatori della cura, cooperazione nell'attività di comunicazione e sensibilizzazione.

**Oggi, questo lavoro deve diventare continuativo** e strutturale, investire alla base tutte le sedi, individuare criticità e proporre soluzioni condivise da portare avanti in collaborazione con tutte le forze disponibili. Non si tratta di un impegno semplice né facile, ma necessario per camminare sulla strada del cambiamento reale. Se dal piano territoriale ci spostiamo a quello nazionale, l'impegno diventa più ampio e complesso.

Si tratta, in questo caso, di individuare gli interlocutori nazionali sia a livello istituzionale e politico, sia a livello di organizzazioni nazionali del settore (associazioni nazionali di specialisti della cura, della ricerca medica e farmacologica; altre associazioni del settore salute mentale; agenzie nazionali di comunicazione). Anche a questo livello si sono fatti i primi passi. L'audizione al Tavolo tecnico della Salute mentale ha dato il via a numerose opportunità; la presentazione al Ministero della Salute del Progetto Prevenzione nelle scuole ha, a sua volta, acceso la luce su un'attività svolta in tante scuole d'Italia.

**Dell'attività fanno parte anche** i contatti avviati con altri stakeholder, la partecipazione a incontri nazionali sulla riforma

del SSN, sulle Case di Comunità, sullo psicologo di cure primarie, sul ruolo del Terzo settore e la necessità di un suo costante coinvolgimento, i rapporti con la Società Italiana di Psichiatria (S.I.P.), la partecipazione a indagini sullo stato dei servizi, sulla necessità di nuove figure professionali, di aumento di nuovi medici per coprire i posti vacanti in conseguenza di pensionamento, di un aumento di posti letto nei reparti di neuropsichiatria infantile, un'implementazione nell'assegnazione dei fondi. Occorre quindi abituarsi ai tempi della burocrazia, rafforzare la “pazienza” necessaria per le inevitabili frustrazioni di percorsi lenti e difficili. Ma, alla luce delle speranze e della necessità di cambiamento, noi, Progetto Itaca, non possiamo fermarci.

## Progetto Itaca: con l'incontro di Padova il nostro viaggio continua. Tutti assieme

*Il seminario Sirio, che ha avuto luogo nella città veneta alla fine dello scorso mese di marzo, ha riunito in un grande meeting i rappresentanti delle Associazioni e della Fondazione: è stata l'occasione per fare il punto sulle attività in corso e, soprattutto, per presentare e lanciare le nuove iniziative per il 2024 e per gli anni a venire*

A cura di **FRANCESCO BAGLIONI**

Il 20, 21 e 22 marzo si è tenuto a Padova il seminario *Sirio – il viaggio continua*, terzo incontro nazionale dei rappresentanti delle Associazioni e della Fondazione Progetto Itaca: 70 persone circa provenienti da tutta Italia – presidenti, consiglieri, volontari, operatori – si sono riunite per confrontarsi e trovare linee di lavoro comuni riguardo a tre tematiche importanti.

- **Il rapporto che lega le associazioni Progetto Itaca** tra loro e tutte alla fondazione nazionale (la struttura di indirizzo e controllo degli enti, gli Statuti, i Regolamenti, il Codice Etico...).

- **Le opportunità da cogliere** nel rapporto con le Istituzioni e con le aziende nei prossimi mesi e anni (in particolare legate all'istituto del Budget di Salute e alla valutazione della Sostenibilità Sociale delle imprese).

- **L'uso di strumenti comuni** per la comunicazione e raccolta fondi (il portale web comune a tutte le sedi;

i social media usati come strumento coordinato di comunicazione e raccolta fondi; il sistema CRM unico nazionale come strumento per la gestione dei contatti). L'incontro è stato finanziato da Fidelity Foundation, braccio sociale del Gruppo finanziario globale Fidelity Investments Group, ed è parte integrante del più ampio progetto *Sirio*, un'iniziativa di Capacity Building pensata da Progetto Itaca con i consulenti di Fidelity per rendere la nostra realtà più coesa, efficace, sostenibile e trasparente.

Il progetto è partito nel settembre del 2023 e si concluderà nel febbraio 2025; grazie ad una struttura più or-

ganica e coesa e a migliori strumenti e metodi di lavoro, ci si attende una crescita costante e significativa nei numeri della raccolta fondi e della comunicazione e un continuo miglioramento negli indicatori di impatto.

**Il programma del Seminario** ha privilegiato durante la prima sessione il rendiconto di quanto fatto a livello nazionale nel 2023: i dati economici hanno evidenziato un incremento nella capacità di raccolta di fondi cumulata da tutte le sedi. Dai 2,1 milioni raccolti nel 2022 come rete nazionale siamo passati ai 2,54 del 23, con un incremento di oltre il

20%; balzo in avanti anche nel numero complessivo degli utenti dei nostri progetti, arrivati a 15.399 (il 12% in più rispetto ai 13.802 del 2022).

La seconda sessione è stata dedicata ad approfondire le innovazioni e le modifiche nello statuto di Fondazione e nel Regolamento che definisce

gli standard di progetto condivisi a livello nazionale. Questa parte, facilitata dal contributo dell'Avv. Ida Gliotti, è anche servita a definire la nostra rete nazionale Progetto Itaca con un nuovo nome, messo ai voti di tutti: **Arcipelago Progetto Itaca**. Un nome evocativo, che richiama le assonanze marinare a noi care e che verrà inserito nei documenti ufficiali quando si fa riferimento a tutti gli enti Progetto Itaca nel loro insieme, la Fondazione più le 17 (ad oggi) associazioni.

**Il processo in corso** porterà ad avere un nuovo Statuto per la fondazione, con un consiglio più ampio e più



rappresentativo a livello nazionale; un nuovo regolamento comune all'Arcipelago che definisce gli standard per tutte le nostre attività; un Codice Etico, che vincola tutti ai valori di base con i quali Progetto Itaca è nata; un documento contabile affidabile, in grado di descrivere con una certa attendibilità la condizione economico-finanziaria della nostra rete, anche a vantaggio di sostenitori e partner terzi. La terza sessione ha delineato il notevole lavoro ancora da fare per avere un portale web nazionale efficiente e completo e un database contatti avanzato e completo a livello nazionale; in questo ambito abbiamo dato parola ai fornitori della tecnologia che formeranno i team delle sedi a questo scopo.

**Abbiamo inoltre inaugurato la collaborazione con Dynamo Academy**, ente di formazione di Dynamo Camp che affiancherà nei prossimi mesi il nostro Gruppo Promotore nella elaborazione di nuove iniziative di fundraising; di particolare ispirazione l'intervento della **Presidente e CEO Serena Porcari** che ha condiviso i punti salienti dell'avventura di imprenditoria sociale di Dynamo e tratteggiato le sfide dell'immediato futuro presenti nel mondo tanto competitivo della raccolta fondi. Per l'ulti-

ma sessione abbiamo ospitato gli interventi di esperti in ambiti di grande interesse per tutti noi.



**Il professor Fabrizio Starace**, Direttore del Dsmid dell'Ausl di Modena e Presidente della Siep, ci ha parlato delle opportunità legate al budget di salute, strumento di remunerazione per le prestazioni socio sanitarie in salute mentale. Mentre **Sara Zaltron**, esperta di rating Esg e Partner presso Annunziata&Conso, e **Davide Boffi**, avvocato, Head of Employment and Labor di Dentons, ci hanno esposto le possibilità di cooperazione con il mondo delle imprese nell'ambito della sostenibilità e dell'integrazione lavorativa, anche tenendo conto dello sviluppo recente delle forme d'impresa più sostenibili come le Benefit Corporations.

Oltre ai contenuti specifici affrontati, è stata apprezzata la possibilità di avere un momento come questo

nell'anno, dedicato allo scambio di esperienze e alla conoscenza reciproca tra tutte le persone impegnate nella nostra rete. Un appuntamento in grado di consolidare il senso di appartenenza alla comunità di Progetto Itaca e la motivazione a continuare ad impegnarsi. Arrivederci, allora, all'incontro del 2025...



## Storie e persone / La mia vita con Filippo

La malattia di un familiare nel racconto di una volontaria di Progetto Itaca: da una testimonianza preziosa deriva una serie di riflessioni sulla salute mentale nel vissuto quotidiano delle famiglie

di **FRANCESCA SPARACIO**, Progetto Famiglia a Famiglia

**F**ilippo, mio fratello, ha cominciato a star male quando aveva poco meno di 20 anni, ora ne ha quasi 64. La sua diagnosi, "schizofrenia", è arrivata dopo circa 20 anni dall'esordio avvenuto all'età di 11 anni quando ha assistito alla morte di nostro fratello, investito da un treno. ItacaNews mi ha chiesto di condividere con i suoi lettori la mia esperienza; quella di una vita (ormai, posso dirlo...) passata al fianco di una persona cara ammalata: lo faccio volentieri, perché credo nella forza che una testimonianza diretta può trasmettere anche ad altri.

**Sono il suo unico familiare.** Talvolta osservandolo a sua insaputa, rivedo la sua allegria e la sua gioiosità di bambino, la socievolezza e la bellezza del suo fisico di adolescente e mi chiedo come sarebbe stato senza la malattia. Costatare ogni giorno la sua impossibilità di godere serenamente della vita è una struggente malinconia che si mescola a un sentimento di grande impotenza e di frustrazione. La malattia lo allontana dalla realtà inesorabilmente verso un mondo irrealistico nel quale non può essere raggiunto. Il suo comportamento, guidato dalle dispercezioni e dal delirio, ha grande variabilità ed imprevedibilità. La sua fragilità è nella mia vita per sempre e, anche se pesa, unico e irripetibile è il legame che ci unisce. Noi siamo "famiglia", il nucleo di complicità e di affetto che conduce la vita.

**La solitudine è un baratro.** La malattia mentale fa ancora molta paura, la gente intorno si allontana, a volte è ostile, quando non lo è, è molto imbarazzata. Le relazioni

dell'intera famiglia si impoveriscono. Perfino i nostri genitori erano schiavi dello stigma. Avere un familiare affetto da malattia mentale è la colpa di "aver generato il mostro". Ricordo la disperazione che la nostra famiglia ha vissuto nella ricerca di un supporto logistico per la cura di mio fratello, la difficoltà a collaborare con le strutture sanitarie, la frustrazione di un percorso di cura intermittente perché continuamente interrotto proprio nei

*"Non ho mai pensato che la mia vita valesse più della sua"*

periodi di ricaduta, le lungaggini e le reiterate resistenze burocratiche alla realizzazione di un percorso di cura multidisciplinare peraltro pubblicizzato dalle stesse istituzioni come il migliore auspicabile.

**La famiglia invecchia** e il bisogno rimane, spesso si aggrava. A volte i risultati ottenuti con tanta fatica e lentezza arrivano quando nel frattempo il bisogno è cambiato, vanificandone il beneficio. Pur avendo condiviso tutto questo, solo dopo la morte dei miei genitori ho capito fino in fondo le loro difficoltà.

**Come unico familiare**, era mia la scelta di lasciare andare o di impegnarsi in un percorso di recupero possibile.

**Sentivo la forza** e la violenza del problema e contestualmente la motivazione nel volerlo affrontare. Conosco la frustrazione di impiegare molte energie in tentativi sperimentali, e che troppo spesso

si rivelano non abbastanza efficaci.

**Oggi Filippo vive una piccola vita dignitosa**, assistita, a casa sua. Un risultato insperabile a detta degli esperti. Per il futuro prevedo un nuovo cambiamento che supporti l'avanzamento degli anni, che garantisca il mantenimento delle nostre potenzialità residue e la memoria storica della nostra identità. Il nostro vissuto mi ha insegnato che la malattia mentale nasce in famiglia e ne condiziona tutti i componenti, non si avvale di esami di laboratorio per la diagnosi e i sintomi valutabili sono i comportamenti osservati e condivisi da chi vive con la persona che ha il disturbo: i familiari. Curare un

malato mentale senza tenere conto del contesto di vita e della famiglia di origine è come curare un organo senza conoscere l'organismo cui appartiene.

**Escludere la famiglia significa escludere** un'importante forza attiva nel percorso di cura e di recupero della persona.

I limiti funzionali delle strutture a cui delegare la gestione si traducono in una deprivazione grave delle vite e delle potenzialità di tutti i componenti della famiglia, riducendone aspettative e risultati, nei diversi ruoli. Spero che il futuro riconosca il carico dei familiari come una risorsa da supportare e valorizzare.

**Io e Filippo siamo invecchiati insieme con il problema.** A volte mi chiedo: se potessi tornare indietro nel tempo, farei nuovamente quella stessa scelta?

**La risposta è sì. Mille volte sì.**

## IL DISTURBO MENTALE TRA DIRITTO ALLA CURA E AUTODETERMINAZIONE

**L**a Costituzione garantisce uguale cura a tutte le persone. Quelle con disturbi mentali godono i diritti di tutti i cittadini: la loro particolare vulnerabilità richiede che sia rafforzato per loro il riconoscimento di piena cittadinanza, difeso e promosso attraverso il rispetto dei diritti fondamentali e l'adempimento dei doveri. La legge 180/1978 (legge Basaglia) ha ridato dignità e legittimazione di persona a ogni malato mentale, che deve essere inserito in un servizio sanitario e in un contesto sociale per i quali si devono creare condizioni di normalità. La legge Basaglia ha aperto una vera strada verso la conquista di una nuova dignità per le persone che vivono un disturbo mentale, permettendo loro di rientrare a pieno diritto nella cittadinanza.

**Da questo discendono i diritti** della persona che vive un disturbo mentale: essere curata nel miglior modo possibile; poter decidere riguardo alla sua salute sulla base di un rapporto di fiducia con il curante; essere informata sull'utilizzo dei suoi dati; non divulgare informazioni riguardo la sua salute, la sua vita sessuale, le sue convinzioni politiche o i dati giudiziari e/o decidere con chi condividere queste informazioni. Ha diritto di conoscere i dati personali e professionali di chi la cura, di avere accesso alla cartella clinica e a tutti i documenti sanitari e burocratici che la riguardano.

**Quando il rapporto con la realtà** (e con questo anche la consapevolezza di malattia) **della persona è alterato**, chiederle di dare il consenso alla cura è come ammettere che non esiste il disturbo del quale gli eventi accaduti dimostrano la condizione. La legge prevede molta attenzione da parte del medico nell'applicazione delle modalità di

esecuzione del consenso informato. Il medico è tenuto a spiegare le condizioni di salute della persona e le eventuali conseguenze che il rifiuto comporta. Per garantire le condizioni di validità dell'atto, deve instaurare un rapporto di fiducia col paziente, per accertare la sua capacità di agire. Nei casi in cui il medico non riesca a modificare il rifiuto della persona e constatata che questa è inconsapevole del suo stato, dovrebbe promuovere strategie alternative per procedere alla cura. In questi casi è necessario che la persona sia affiancata da una figura giuridicamente autorevole, informata dei fatti e che abbia con la persona un rapporto di fiducia consolidato nel tempo, autorizzata a dare il consenso alle cure (amministratore di sostegno).

**Il medico deve "aprire" alla famiglia.** Le cause biologiche dei

*Il medico deve informare la persona malata delle sue effettive condizioni di salute e instaurare con lei un rapporto di fiducia*

disturbi mentali non sono ancora state identificate: per orientare un profilo di malattia occorre fare riferimento ai sintomi. Quali? Parliamo dei comportamenti. Attraverso l'osservazione dei comportamenti disfunzionali si può ricostruire il profilo del disturbo e cercare strategie di cura. La famiglia è il luogo dei vissuti, i familiari conviventi sono i testimoni diretti dei comportamenti del proprio caro che vive il disturbo. Molti studi dimostrano che educare e aiutare la famiglia alla resilienza nel prendersi cura di chi vive un disturbo mentale migliora il benessere dell'ambiente di vita, riduce l'alta espressione emotiva dei suoi componenti, migliora la capacità di risolvere i problemi

e la collaborazione con i servizi di cura. Il medico che lavora da solo e incontra la persona occasionalmente, procede per tentativi di cura che conducono a un lungo percorso con conseguente ritardo del recupero e delle capacità funzionali potenziali. Sul piano pratico il medico deve promuovere un lavoro multidisciplinare che tenga conto degli aspetti biologici, psicologici e sociali, in una rete che preveda figure con competenze diversificate: psichiatri, psicoterapeuti, medici di base, infermieri, educatori, assistenti sociali. Oltre a persone che condividono la vita sociale della persona: familiari, amici, compagni di scuola, colleghi di lavoro, vicini di casa, volontari del terzo settore. Purché capaci di lavorare insieme in un progetto organico promosso e monitorato dall'équipe medica. Nei Centri Psicosociali, di salute mentale o di igiene mentale questo percorso si realizza nel PTI (il Piano di Trattamento Individuale).

**Secondo l'OMS** (l'Organizzazione Mondiale della Sanità), "per raggiungere obiettivi di sviluppo sostenibile dobbiamo cambiare la visione della cura della salute mentale; trasformare gli ambienti che la influenzano e sviluppare servizi di salute mentale inseriti nella comunità integrando la salute mentale nell'assistenza sanitaria di base". L'OMS invita a lavorare insieme per "coinvolgere le persone affette da problemi di salute mentale nel co-progettare politiche, programmi e servizi". Il coinvolgimento attivo di chi ha la competenza dell'esperienza vissuta può favorire soluzioni innovative e più pertinenti, e deve essere formalmente integrato nella pratica e nella cultura istituzionale e organizzativa attraverso un percorso di istituzionalizzazione procedurale formalizzato.

## Parma, febbraio 2024: Itaca si aggiudica l'attestato di civica benemerenzza

**A**ssociazione Progetto Itaca Parma è stata insignita, nell'ambito del premio Sant'Ilario, di un attestato di civica benemerenzza, onorificenza che viene concessa da un comune italiano per opere concrete, iniziative di carattere sociale, assistenziale, filantropico, atti di coraggio che siano stati di aiuto ai propri concittadini. Perché quest'onorificenza è così importante per chi lavora nel campo della salute mentale? Essere riconosciuti, essere visti, essere valorizzati: è proprio così che il tema della salute mentale inizia a uscire dalle associazioni, dagli ospedali, dalle cliniche, dalle famiglie, per prendere il suo

giusto spazio nel mondo. **Lelio Palini**, presidente di Progetto Itaca Parma, è salito sul palco del Teatro Regio a nome del lavoro svolto in sede, ogni giorno, dai soci e dagli operatori che portano avanti un programma quotidiano di sostegno alle persone con disagio psichico. Progetto Itaca Parma è stata costituita alla fine del 2013 da un gruppo di familiari di persone affette da disturbi psichici. I familiari non avevano trovato, fino ad allora, il necessario sostegno e il riconoscimento del loro ruolo da parte dei servizi sanitari. Dunque, l'associazione si proponeva di avviare iniziative volte a sensibilizzare la comunità per superare stigma

e pregiudizio, a informare le persone per facilitare la prevenzione e orientare alla diagnosi e alla cura, a sostenere i malati e le loro famiglie nel recupero del benessere possibile. Attualmente, gli obiettivi fondamentali sono stati realizzati e i rapporti con le istituzioni sanitarie sono ora improntati a fattiva collaborazione.

**Costanza Zampiccinini**, volontaria di Progetto Itaca Parma



## Un'atleta e un artista. Due protagonisti per un comune traguardo: il benessere

**S**port e arte: le due forze che possono guarire corpo e anima fondendole in equilibrio. Se ne è parlato in un workshop organizzato da **Citi Women Italia** in partnership con la nostra Fondazione.

**U**n workshop (doppio) d'eccezione, quello organizzato l'11 aprile scorso da Citi Women Italia in partnership con Fondazione Progetto Itaca, ben rappresentato dal titolo: *Body and mental positivity for self empowerment*: quanto è determinante, per il benessere nella vita privata e professionale, un buon rapporto fra mente e corpo? Come raggiungere e mantenere un equilibrio soddisfacente, nonostante le trasformazioni di corpo e psiche, a causa dell'età, di malattie o di incidenti? Un parterre di business women ha ascoltato con attenzione ed emo-

zione la testimonianza di un'ospite speciale, l'atleta paraolimpica **Veronica Yoko Plebani**, classe 1996, medaglia di bronzo a Tokyo 2020 nel triathlon, una storia esemplare per tutti. "Sportivissima, al top su snowboard e canoa, colpita a 15 anni da meningite batterica fulminante, nonostante le menomazioni è riuscita a reagire fino a tagliare traguardi internazionali", così la presentano **Marcella Aquini** e **Debora Minola**, entrambe co-chair Citi Women Italia; "la sua spontaneità e personalità esuberante hanno conquistato anche il mondo della moda che le ha aperto la carriera di modella, tanto che *Vogue Italia* le ha dedicato la copertina del suo mensile nel gennaio del 2022". Veronica ha raccontato con semplicità lo sgomento della prima reazione dopo le amputazioni e l'immediata voglia di andare oltre, di non resta-

re ferma entro i limiti della disabilità ma "di vedere una forma nuova di sé stessa", scoprendola giorno per giorno, con forza d'animo, sorpresa, meraviglia.

L'evento è stato arricchito dalla mostra dell'artista **Fabrizio Roccatello** intitolata *La magia dell'Occhio*, a cura di Tea Taramino e Bianca Tosatti, organizzata dalla Galleria Gliacrobati di Torino ([www.gliacrobati.com](http://www.gliacrobati.com)). La galleria è nata nel 2017 da un'idea di un gruppo di operatori dell'**associazione onlus Fermata d'Autobus** ([www.fermatadautobus.net](http://www.fermatadautobus.net)) "come spazio espositivo che guarda alle complessità e fragilità dell'esistente", e sostiene anche un atelier-laboratorio aperto ad artisti e pazienti psichiatrici, coordinato da Carola Lorio e Francesco Sena, in collaborazione con le comunità terapeutiche Fermata d'Autobus e Fragole Celesti.

## Roma e Milano: anche nel 2024 i magici eventi di generosità

**P**rimavera, è di nuovo tempo di altruismo e charity dinner. Il 7 maggio, a **Roma**, nella prestigiosa atmosfera di **Palazzo Lancellotti**, un colorato parterre di invitati ha partecipato all'evento conviviale sostenendo generosamente **Progetto Itaca Roma** che si è recentemente riorganizzato e ha ripreso le sue attività.



Mentre, il 18 giugno, è tornato a **Milano** *Il bel viaggio*, ai piedi delle suggestive Sette Torri Celesti di **Pirelli Hangar Bicocca**, per brindare allo sviluppo dei nostri progetti con **l'Istituto del vino italiano di qualità Grandi Marchi**.

Fondazione Progetto Itaca ringrazia sostenitori e partner che con i loro contributi hanno permesso gli eventi.



### SOSTENGONO PROGETTO ITACA NELLE SUE ATTIVITÀ

AIG Europe Limited Alfasigma	Enel Cuore	Fondazione Francesco Pasquinelli	Indena spa
Algebris Investments Allstom	Estate to Rent	Fondazione Grimaldi	Intesa San Paolo
Anton Paar	Eureka Foundation	Fondazione Helpida	Lavazza
AON Italia	FabioFilzi	Fondazione Italiana Accenture Clerici	L'Oréal Italia
Archimed	FERA	Fondazione Paolo e Giuliana	Lundbeck Italia
Ardonagh Italia	Feudi di San Gregorio	Fondazione Reale Mutua	Macron
ASICS Italia	Feudo Maccari	Fondazione Rocca	Magazzini Bracchi
Atto	Fidelity Europe Foundation	Fondazione San Zeno	MagNet
Banca Sella Holding	Fondazione Alia Falck	Fondazione Sicilia- Fondazione Sorbi Nicoli Fondazione	Maisto e Associati Marazzato
Banca Valsabbina di Brescia C.a.s.t.	Fondazione Allianz	Telecom Fondazione Terzo pilastro Internazionale	McKinsey
Cava Fusi	Umanamente	Fondazione Venesio	Moretti Gallery
Ceresio SIM	Fondazione Amplifon	Fondazione Vismara	Muwo
Chiesa Valdese	Fondazione AnBer	Galateo Ricevimenti	Pedersoli Studio Legale
Citi Group	Fondazione Banca d'Italia	Global Selection SGR	Pio Monte della Misericordia
CPG ART advisory	Fondazione Cariplo	Green Media Lab	Rafogar
Congrega della Carità	Fondazione Carisbo	Hard Rock Café	REEF
Apostolica	Fondazione Charlemagne	IDB HOLDING	Sant'Ilario Prosciutti
DBA Group	Fondazione C.R.F. Fondazione De Agostini	Impact Sim	Sicim
DC Advisory	Fondazione del Monte		Sutter Industries
Don Nino Holding	Fondazione Fiorenzo Fratini		Tavola Valdese
EGA	Fondazione Franca e Alberto		Teksure
Elite Model Management	Riva		Vhernier
			Yves Saint Laurent

# Progetto Itaca: il bilancio di un anno

**UGHETTA RADICE FOSSATI**  
Segretario Generale della Fondazione

Tre anni della pandemia Covid sono stati molto importanti per Progetto Itaca: pur nelle difficoltà della pandemia, si sono aperte nuove opportunità. La tecnologia degli incontri a distanza ci ha permesso di gestire più facilmente i rapporti con le 17 Sedi territoriali e di organizzare il Corso online per volontari che ha visto la frequenza nel 2023 di oltre 200 persone. Poi, il grande aumento dell'interesse per la salute mentale ha portato a maggiore informazione e consapevolezza. Persone più giovani si sono avvicinate all'Associazione chiedendo aiuto ed è cresciuto l'interesse per Progetto Itaca da parte delle Istituzioni e di aziende, fondazioni e istituti scolastici.

Il 2023 è stato un anno di riflessione sugli aspetti della situazione attuale e di grande impegno per rispondere alle sollecitazioni di chi ci ha chiesto aiuto, e delle imprese e fondazioni che ci hanno proposto il loro supporto. Per avviare questa riflessione istituzionale e rinforzare l'organizzazione con personale stipendiato per la raccolta fondi e la comunicazione nazionale, abbiamo potuto contare sul supporto di Citi Foundation e Fidelity Foundation che ci hanno supportato in due progetti di Capacity Building: nel 2023 il progetto Stella Polare, che si è chiuso nel marzo 2024; è poi partito, in settembre 2023, il progetto Sirio che si chiuderà a febbraio 2025 (alle pagine 16-17).

I numeri di impatto sociale di tutte le iniziative sono aumentati fino al 40% in alcuni settori di attività, come evidenziato nel riquadro a centro pagina. In particolare, ha avuto grande sviluppo il Progetto di Prevenzione nelle Scuole, ora attivo in tutte le 17 Sedi territoriali. Nel 2023 si sono anche sviluppate le due nuove iniziative nelle scuole, avviate nel 2022 sull'esempio di NAMI: Ending the Silence (EtS), incontri di informazione e sensibilizzazione rivolti agli insegnanti e genitori; e il corso Basics, rivolto in particolare ai genitori di figli molto giovani (13-23 anni). È anche proseguita la collaborazione con l'Associazione Parole O Stili con un nuovo momento formativo per rendere i nostri giovani volontari autonomi nella formazione di altri volontari.

Il 2023 è stato anche un anno di grande sviluppo per l'inserimento lavorativo: Club Itaca è già attivo in 12 Sedi e si sta avviando anche a Brescia. Grande sfida e prospettiva per il futuro è ora l'inserimento lavorativo nelle aziende

pubbliche, superando difficoltà burocratiche e normative. Interessante l'esperienza di 5 mesi di lavoro di due Soci di Club Itaca di Milano al Tribunale dei Minorenni per digitalizzare i documenti cartacei: un'attività richiesta da tutti i Tribunali e ideale per i nostri jobstationer. In questo abbiamo il grande appoggio della Fondazione Italiana Accenture che nel 2023 ha organizzato più incontri sul tema "Lavoro e disabilità", sottolineando soprattutto le criticità riguardo alla disabilità psichiatrica. Progetto Itaca ha in programma nel 2024 un Convegno sull'inserimento lavorativo con il coinvolgimento di Confindustria di Bologna.

**I rapporti della Fondazione** con le Istituzioni hanno conosciuto nel corso del 2023 un notevole sviluppo. La notizia più importante è stata il conferimento alla Presidente della Fondazione Progetto Itaca dell'onorificenza di Commendatore dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana, consegnata dal Presidente Sergio Mattarella al Quirinale.

Siamo stati coinvolti in diversi "luoghi" istituzionali e privati impegnati a esaminare l'attuale situazione del Servizio Sanitario Nazionale e l'universo delle strutture della cura per mettere a fuoco bisogni e risorse a supporto. Come **Progetto MORE**, un'indagine promossa da Janssen e curata da Deloitte Health, avviata a fine 2022 e sviluppata per tutto il 2023, che ha prodotto un Report presentato alle autorità politiche a Roma.

O come la collaborazione al Laboratorio Nazionale delle Associazioni di Pazienti, promosso da Fondazione The Bridge, che ci ha permesso di entrare in contatto con esponenti politici di primo piano a livello nazionale e regionale. Oppure **"Ceo for Life"**, gruppo di lavoro nell'ambito dell'advocacy e della Lobbying, co-promosso da Lundbeck. Mentre nel **Progetto PEOPLE IN MIND**, promosso da Lundbeck Italia, la Fondazione ha presieduto la giuria per l'assegnazione di premi a opere d'arte prodotte da persone in cura presso le strutture pubbliche.

Il 2023 ha segnato una grande crescita. Dobbiamo lavorare a una maggiore coesione tra le Associazioni Progetto Itaca e a una struttura più forte della Fondazione. Per questo stiamo lavorando a nuovi strumenti: un nuovo Statuto di Fondazione, un Consiglio Direttivo più allargato, un Regolamento unico per tutta la nostra rete e un Codice Etico per trasmettere con più forza i nostri valori.

## 2023 vs. 2022: le nostre attività in cifre

Beneficiari e follower totali	2023	2022	%
Formazione	1.184	714	66
Prevenzione	9.184	10.044	9
Ascolto	3.842	2.072	85
Auto Aiuto	264	180	47
Inclusione	917	792	16
Totale progetti	15.391	13.802	12
Comunicazione	48.706	28.240	72

## PROGETTO ITACA IN ITALIA: LE 17 SEDI ATTIVE E I LORO RECAPITI

### FONDAZIONE PROGETTO ITACA ETS

Internet: [www.progettoitaca.org](http://www.progettoitaca.org)

#### 1 MILANO

**Progetto Itaca Milano OdV**  
Mail: [info@progettoitaca.org](mailto:info@progettoitaca.org)  
C.F. 97249300159 - c/c postale n.14799217  
IBAN: IT12X0569601600000012510X30

#### 2 BERGAMO

**Progetto Itaca Bergamo OdV**  
Mail: [segreteria.itacabergamo@progettoitaca.org](mailto:segreteria.itacabergamo@progettoitaca.org)  
C.F. 95253380166  
IBAN: IT13B0503411121000000002345

#### 3 BRESCIA

**Progetto Itaca Brescia OdV**  
Mail: [info.itacabrescia@progettoitaca.org](mailto:info.itacabrescia@progettoitaca.org)  
C.F. 98208230171  
IBAN: IT59Y0306909606100000174734

#### 4 PADOVA

**Progetto Itaca Padova OdV**  
Mail: [info.padova@progettoitaca.org](mailto:info.padova@progettoitaca.org)  
C.F. 92273270287  
IBAN: IT13U0103012150000005238140

#### 5 TORINO

**Progetto Itaca Torino OdV**  
Mail: [info.torino@progettoitaca.org](mailto:info.torino@progettoitaca.org)  
C.F. 97834350015  
IBAN: IT94B0326801000052127176580

#### 6 GENOVA

**Progetto Itaca Genova OdV**  
Mail: [itacagenova@progettoitaca.org](mailto:itacagenova@progettoitaca.org)  
C.F. 95164840100  
IBAN: IT71Y0306909606100000073735

#### 7 PARMA

**Progetto Itaca Parma OdV**  
Mail: [info@progettoitacaparma.org](mailto:info@progettoitacaparma.org)  
C.F. 92176670344  
IBAN: IT20N0623012782000035991662

#### 8 BOLOGNA

**Progetto Itaca Bologna OdV**  
Mail: [info@progettoitacabologna.org](mailto:info@progettoitacabologna.org)  
C.F. 91422070374  
IBAN: IT29H0200802505000105792016

#### 9 RIMINI

**NoiLiberamenteInsieme - Progetto Itaca Rimini OdV**  
Mail: [noiliberamenteinsieme2015@gmail.com](mailto:noiliberamenteinsieme2015@gmail.com)  
C.F. 91157380402  
IBAN: IT71B0623024293000030414465

#### 10 FIRENZE

**Progetto Itaca Firenze OdV**  
Mail: [info@progettoitacafirenze.org](mailto:info@progettoitacafirenze.org)  
C.F. 94195140481 - c/c postale n.1003630801  
IBAN: IT98W0503402801000000001033

#### 11 ROMA

**Progetto Itaca Roma OdV**  
Mail: [info@progettoitacaroma.org](mailto:info@progettoitacaroma.org)  
C.F. 97601610583 - c/c postale n. 6415122  
IBAN: IT37G0832703243000000002446

#### 12 CAMPOBASSO

**Progetto Itaca Molise OdV**  
Mail: [info.itaca.molise@progettoitaca.org](mailto:info.itaca.molise@progettoitaca.org)  
C.F. 92079800709  
IBAN: IT57X050330380000000101408

#### 13 NAPOLI

**Progetto Itaca Napoli OdV**  
Mail: [segreteria.napoli@progettoitaca.org](mailto:segreteria.napoli@progettoitaca.org)  
C.F. 95207070632  
IBAN: IT38D0623003539000035707129

#### 14 BARI

**Progetto Itaca Bari OdV**  
Mail: [segreteria.bari@progettoitaca.org](mailto:segreteria.bari@progettoitaca.org)  
C.F. 93530280721  
IBAN: IT82K053850400000006675459

#### 15 LECCE

**Progetto Itaca Lecce OdV**  
Mail: [info.lecce@progettoitaca.org](mailto:info.lecce@progettoitaca.org)  
C.F. 93136330755  
IBAN: IT11J0326816002052439709450

#### 16 CATANZARO-LAMEZIA TERME

**Progetto Itaca Catanzaro-Lamezia Terme OdV**  
Mail: [info.czlm@progettoitaca.org](mailto:info.czlm@progettoitaca.org)  
C.F. 97083840799  
IBAN: IT88P0306909606100000156298

#### 17 PALERMO

**Progetto Itaca Palermo OdV**  
Mail: [info@progettoitacapalermo.org](mailto:info@progettoitacapalermo.org)  
C.F. 97262010826  
IBAN: IT25D0306909606100000062575

Per ricevere o disdire il nostro periodico "Progetto Itaca News" contattaci al numero **02.62695235** oppure scrivi a [info@progettoitaca.org](mailto:info@progettoitaca.org)



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

# ANCHE TU CONVIVI CON UN ELEFANTE?

**UNA PERSONA SU QUATTRO  
SA CHE COSA SIGNIFICA.**



I disturbi psichici sono un elefante nella stanza da gestire ogni giorno. Con la tua firma, sostieni chi ne soffre.

**Dona il tuo 5x1000**  
**CF 97629720158**  
Scopri di più su [www.progettoitaca.org](http://www.progettoitaca.org)