Tiratura: 210.951 Diffusione: 103.962

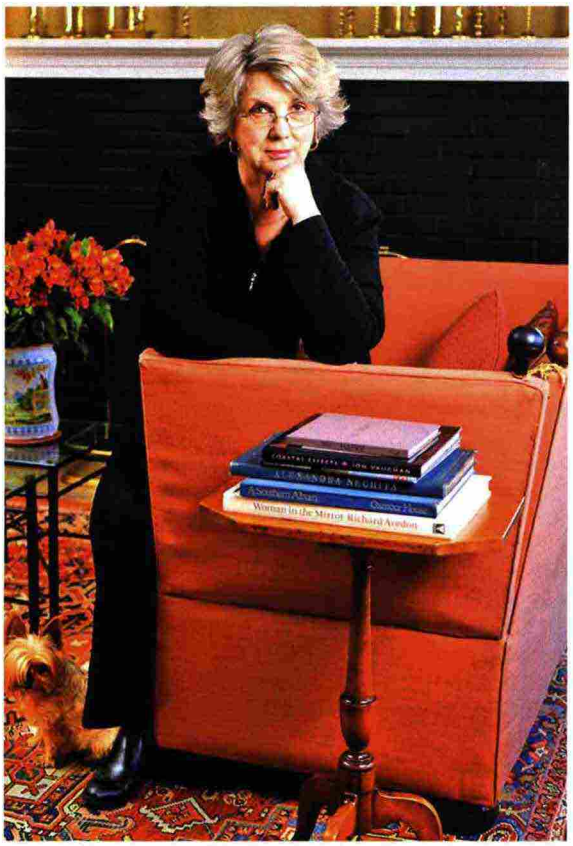
Settimanale
Raffaello Cortina Editore

Data 25-05-2021
Pagina 50/51
Foglio 1 / 2

DONNE CORAGGIOSE

DI MARZIA POMPONIO

FUORI DALL'INFERNO



MARSHA LINEHAN, 78 ANNI, VIVE A SEATTLE (STATI UNITI), CON LA FIGLIA ADOTTIVA GERALDINE, IL GENERO NATE E LA NIPOTE CATALINA. PSICHIATRA E PSICOTERAPEUTA, HA INSEGNATO FINO AL 2019 ALLA WASHINGTON UNIVERSITY DI SEATTLE. HA FONDATO LA THE LINEHAN INSTITUTE.

Psichiatra di fama mondiale, da ragazzina Marsha Linehan è stata due anni in un manicomio. Borderline, considerata inguaribile, prende un impegno con se stessa: "Aiuterò quelli come me". E lo mantiene

«BENE MARSHA, ACCETTO CHE TU POSSA UCCIDERTI. Farò dire una messa e reciterò un rosario per te». Il tono del dottor O'Brien, lo psichiatra che mi segue, è molto più severo del solito. Grazie alla sua presa di posizione mi rendo conto per la prima volta che non voglio morire. Ho 19 anni, sono stata una tra le menti più brillanti del liceo di Tulsa, in Oklahoma. Allegra, ottimista, disponibile ad aiutare gli altri, «le sue risate si sentono echeggiare nei corridoi mentre fa qualche scherzo bonario», scriveva di me l'annuario degli studenti. Ma verso la fine della scuola la ragazza che ero è sparita. Sono stata internata a 18 anni in un istituto psichiatrico, chiusa in una camicia di forza e con una diagnosi errata di schizofrenia.

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

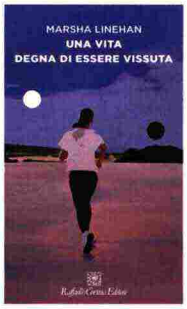
Le alte dosi di farmaci pesantissimi e l'elettroconvulsione non hanno effetti su di me. Mi brucio i polsi con le sigarette, mi taglio le braccia e le gambe, mi sento vuota come l'omino di latta. Non riesco a comunicare con ciò che accade dentro di me, figuriamoci con gli altri.
Il primario dell'istituto suggerisce a mia madre di trasferirmi in un ospedale pubblico: quelli come me sono considerati senza speranza di guarigione. Non voglio finirci in alcuna maniera, sarebbe la mia fine, so che non ne verrei fuori mai. Dimostrerò che si sbagliano.
Ne uscirò l'anno dopo. Il dottor O'Brien, nella cartella di dimissioni, attribuisce il mio miglioramento all'isolamento prolungato.
A salvarmi, invece, è la mia tenacia nel mantenere fede a una promessa che guiderà tutta la mia vita: "Esco da questo inferno e troverò un modo per fare uscire anche gli altri".

LA FEDE MI AIUTA

Vado a vivere in un'associazione di giovani donne cristiane. Termino il liceo frequentando corsi serali e lavoro di giorno per mantenermi. Lo stesso per conquistarmi la laurea in Psicologia a Chicago con lode. Divento una fervente praticante, la fede mi aiuterà a prendermi cura di me senza farmi del male fisico. Conseguo il dottorato in Psicologia sociale e intanto lavoro in una clinica per persone con tendenza al suicidio. Inizio a ottenere borse di studio per progetti di ricerca: se la psichiatria non ha trattamenti adatti per le persone che voglio aiutare, ne inventerò uno io.
Lo sviluppo della terapia dialettico comportamentale (Dbt) mi impegna per anni. Si fonda su una dialettica: accettare i nostri limiti e attrezzarci per cambiare le risposte che ci verrebbero spontanee. In mezzo ci sono infinite abilità da conquistare, anche per le persone che soffrono di disturbo borderline. Ma occorre sviluppare nuove strategie di pensiero e di azione. Mi spiego meglio. Questi pazienti hanno una limitata capacità di controllare le emozioni. Basta un litigio con il marito o con la moglie o una critica dolorosa sul lavoro per avere una crisi emotiva di intensità estrema che può degenerare in mille modi. Occorre che imparino a regolare il flusso delle emozioni e quindi ad agire di conseguenza.
Il primo passo è accettare le fragilità. Non è facile per nessuno, tantomeno per me. Lo capisco quando in una chiesa di Chicago riesco a dire «Io mi amo». Per tre mesi mi ritiro in un monastero buddhista che segue la meditazione Zen, ore e ore di fronte al muro, un'esperienza importante che mi permette di introdurre nella mia terapia le pratiche di consapevolezza.

IL MIO COMING OUT

La sperimentazione clinica conferma l'efficacia del mio metodo e nel 1991 la mia ricerca viene pubblicata su una rivista scientifica. È un successo: ho dovuto lottare per fare accettare al mondo della psichiatria le mie idee radicali e il mio approccio alla terapia, e lottare come donna in un mondo accademico dominato dagli uomini. Continuo a fare conferenze per raccontare il mio lavoro e un giorno decido di svelare il segreto taciuto per 50 anni.
È il 2011, tengo una conferenza nell'Auditorium dell'Institute of Living, l'ospedale psichiatrico di Hartford dove sono stata ricoverata da ragazzina. Prendo la parola in un rispettoso silenzio. «Ho curato centinaia di pazienti che si ferivano in ogni modo o cercavano di togliersi la vita, ma la mia prima volta è stata la più difficile», spiego. «La paziente era un'adolescente internata in questo stesso istituto per due anni, molti dei quali trascorsi in isolamento a causa dei ripetuti tentativi di suicidio e delle lesioni autoinflitte. Quella ragazza sono io», confido con voce ferma a un pubblico attento di circa duecento persone. L'aria è elettrica, un grumo di emozione passa da me al pubblico.



A sinistra, la copertina dell'autobiografia di Marsha Linehan *Una vita degna di essere vissuta* (24 euro), edita, come i suoi libri teorici, da Raffaello Cortina.

IO TRA I PIÙ GRANDI

Ho mantenuto la promessa che mi ha riportato alla vita e, per non morire da codarda, ho raccontato la mia storia. Non solo quel giorno all'auditorium, ma in un libro.
Oggi che sono una psichiatra di fama mondiale, inserita dal *Time* tra "i grandi scienziati che hanno cambiato il nostro mondo", so che è importante rivelare ai miei pazienti da dove sono partita.
È il mio modo per dire a tutti: se ce l'ho fatta io, potete riuscirci anche voi a rendere la vostra vita degna di essere vissuta. F

Ciascuno di noi può rendere la propria vita degna di essere vissuta. Lo so bene, io per prima ne sono la prova

005345
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Raffaello Cortina