

La nonno-terapia sulla panchina

L'idea di uno psichiatra che nel suo Zimbabwe ha aiutato 40 mila persone
«Ora lo fa anche New York, e mi ha cercato il Vaticano»

Corriere della Sera · 26 genn. 2019 · Dalla nostra inviata Giuliana Ferraino

Cos'è



- La panchina dell'amicizia è stata inventata dallo psichiatra Dixon Chimbada nel 2006 in Zimbabwe
- L'iniziativa è partita con 14 nonne; oggi sono poco più di 500 e parlano in media con tre pazienti al giorno. Nessuna di loro è pagata: è tutto volontario
- Tra il 2016 e il 2017 sulle panchine si sono sedute circa 40 mila persone
- Il progetto è nato dopo la crisi umanitaria che nel 2005 ha visto 700 mila persone restare senza casa e senza lavoro. Nel Paese ci sono soltanto dodici psichiatri su oltre sedici milioni di abitanti e bisogna poter offrire un sostegno psicologico a chi ne ha bisogno
- Le nonne coinvolte devono seguire un corso di formazione che dura tre mesi: il primo è teorico, dopo si passa alla parte pratica

Una panchina e una nonna diventano la soluzione alternativa e low cost all'immenso bisogno di servizi di salute mentale non solo in un Paese povero di risorse come lo Zimbabwe, dove ci sono soltanto 12 psichiatri su oltre 16 milioni di abitanti. L'idea è semplice e rivoluzionaria: usare le nonne per offrire un sostegno efficace, grazie a un programma di formazione, ai tanti che non hanno accesso a servizi psichiatrici convenzionali. Si chiama la Panchina dell'amicizia e l'ha inventata nel 2006 lo psichiatra Dixon Chimbada. Il programma ha avuto un tale successo che è stato esportato in molti altri Paesi africani. E sta sbarcando

nel mondo avanzato: a New York e a Londra. Ma anche il Vaticano ha mostrato interesse. Perché le nonne? «Sono le custodi della saggezza locale e hanno esperienza, che possono condividere. Le nonne hanno empatia, sanno ascoltare, sono amate e rispettate, hanno tempo libero. Le reclutiamo nella comunità, basta che sappiano leggere e usare uno smartphone», spiega Chimbada. «Poi le formiamo per tre mesi. Il primo mese è teorico e consiste in un training cognitivo comportamentale basato su problem solving, l'attivazione comportamentale e la programmazione di attività. Dopo si passa a un training pratico usando molto le simulazioni. Infine si fa pratica con pazienti veri».

La formazione è completata da una serie di strumenti standard che permettono alla nonna di fare lo screening del paziente. «Alcune persone a volte credono di essere depresse, ma hanno solo un problema. Parlare aiuta».

Quando la nonna si siede con il paziente, prima di tutto si presenta e racconta di sé, poi chiede sempre al paziente se vuole condividere la sua storia, garantendo la privacy. La nonna ascolta la storia e prende appunti su una scheda, non più grande di una cartolina, perché se scrive troppo si distrae. Quando il paziente ha finito di raccontare, la nonna fa il riassunto della storia. «È un passaggio molto importante, che dimostra che la nonna ha ascoltato davvero. A questo punto la nonna chiede qual è il problema da cui cominciare. Noi lo chiamiamo aprire la mente. Funziona. Perché quando le persone elencano i loro problemi, spesso lo fanno in un ordine non logico. Lavorare sul problema che scelgono, fa diven-

Chi è

- Dixon Chimbada è uno psichiatra dello Zimbabwe. È direttore dell'amari, l'african Mental Health Research Initiative, che si occupa di salute mentale tare gli altri meno rilevanti», dice Chimbada.

Il programma non arruola i nonni. «Gli uomini tendono a imporre la scelta dei problemi, sono molto meno bravi a usare l'empatia o a dare un abbraccio. Perché sulle nostre panchine si piange molto. Ma piangere è positivo», afferma lo psichiatra. Una volta selezionato il problema, la nonna comincia a esporre il modo per risolverlo, con un piano di azione definito. «L'idea è di alzarsi dalla panchina con in mano una soluzione».

Il progetto nasce dopo la crisi umanitaria che nel 2005 ha visto settecentomila persone restare senza casa e senza lavoro in Zimbabwe, un Paese troppo povero per sostenerle. «La panchina dell'amicizia è partita nel 2006 con quattordici nonne, oggi sono poco più di 500 e parlano con tre pazienti al giorno in media. Non sono pagate. È tutto volontariato. Tra il 2016 e il 2017 sulle panchine si sono sedute circa 40 mila persone», sostiene lo psichiatra. Oggi ci sono panchine dell'amicizia anche a Zanzibar, in Malawi, in Botswana e in Liberia. «E stiamo testando il programma a New York, con due panchine nel Bronx e a Harlem, e nel nord di Londra, a Edgware. Ho parlato con il ministro della Sanità inglese, ci ha detto che è molto interessato. Alcuni grandi magazzini londinesi vorrebbero installare una panchina nei loro negozi. L'anno scorso ci ha contattato perfino il Vaticano, che però vorrebbe utilizzare i preti invece delle nonne. Hanno insistito per importare il modello, ma hanno imposto molte condizioni. Non so a che punto sia la discussione, perché non l'ho seguita diretta-

mente».