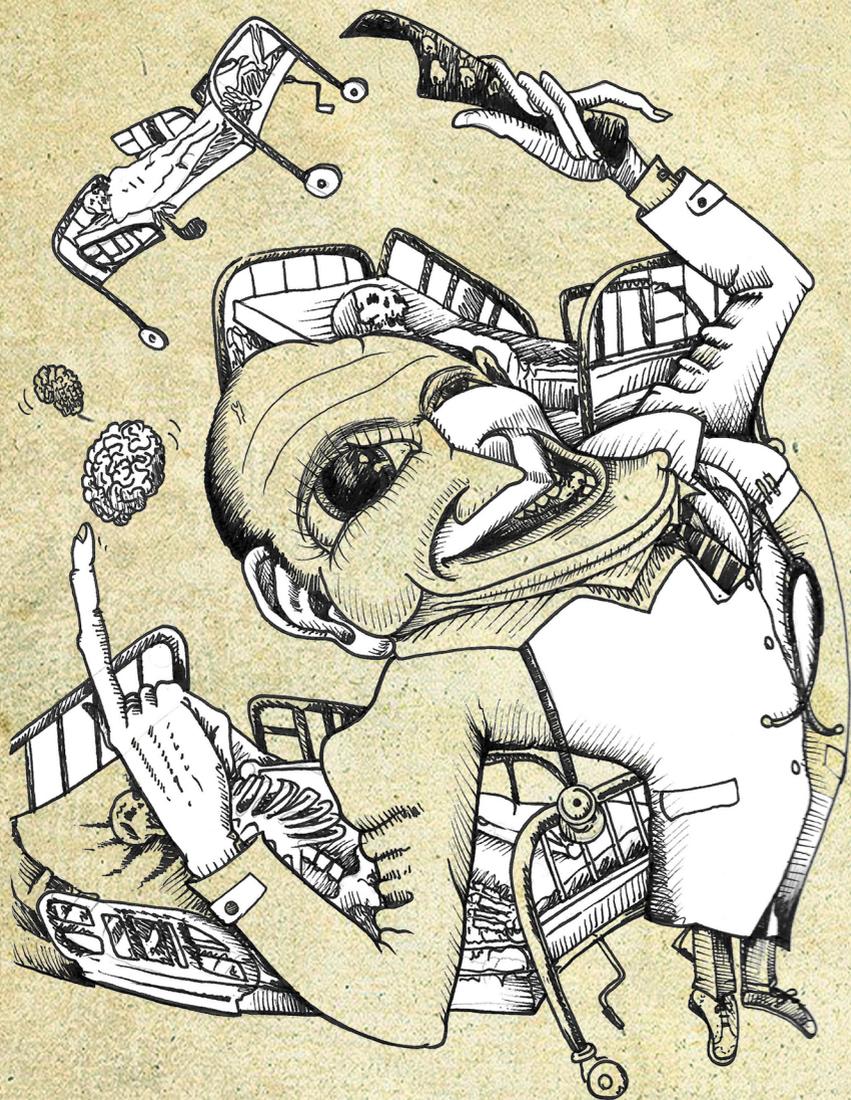


# TATTICHE E STRATEGIE DI FUGA DALLA PSICHIATRIA





## PREFAZIONE

*Cosa ci rende esseri umani? Cosa ci rende simili a quel genere di persona unica, sola ed inequivocabile che ha legittimità di esistenza? Quali comportamenti vengono considerati appropriati, quali invece decretano un biglietto di sola andata verso l'isolamento sociale? Rispetto a chi veniamo considerat\* divers\*, anormal\*, malat\*? Le risposte possono essere tante e tutte diverse. La psichiatria ne dà una sola: negare la tua esistenza. Confinat\* ad essere invisibili, la coercizione e il controllo assurgono a diventare i soli strumenti legittimi di 'dialogo' sui nostri corpi, sulle nostre personalità e sui nostri cervelli, strutture da modificare in seno alla normalità. La 'sanità mentale' è il manganello culturale (e non solo culturale) delle strutture di dominio. Un dizionario ben costruito di parole e favole dove i veri lupi sono quelli che si fanno chiamare eroi. Eroi che tengono nella mano destra la siringa pronta per il depot e nella sinistra i lacci per tenerti ben ferm\* al letto di contenzione, magari per ore, magari per giorni. L'innegabile controsenso di ogni potere totalitario e assolutista. Questo non è un opuscolo di favole. Sono pensieri, riflessioni e ricordi che vengono da esperienze vissute in prima persona a Roma. Un compagno tenace che nonostante più di 40 TSO subiti e fin troppi mesi rinchiuso nei reparti delle cliniche di lungodegenza, non smette di cercare una nuova soluzione per fuggire da chi afferma che lui non è una persona, ma solo una diagnosi ogni volta diversa, un numero. È la psichiatria stessa, invece, ad aver collezionato fin troppi numeri: centinaia i disturbi annoverati nel DSM, ricavi di decine di miliardi di dollari dalla vendita di psicofarmaci, centinaia di morti invisibili. Sembrano sempre molto lontane da noi queste realtà che vengono descritte, eppure cadere nel circolo violento della psichiatria è più facile di quanto crediamo.*

*Le sue maglie entrano in ogni dove del nostro vivere quotidiano: nelle nostre case, dentro le scuole, nelle carceri, nei CIE, nelle strade. Tutt\* siamo possibili bersagli, nessun\* esente. Il TSO è solo una delle tante facce con cui si mostra, forse semplicemente la più visibile. I luoghi del dominio psichiatrico cominciano nei reparti degli ospedali, gli SPDC (servizi psichiatrici di diagnosi e cura), fino ad arrivare alle strutture private (cliniche di lungodegenza); dalle famiglie che perpetuano il controllo psichiatrico sulla persona con il diritto di sorvegliarla, fino ai sistemi giudiziari che ti imputano incapace, togliendoti la libertà di essere e di decidere per te. L'unica soluzione quindi è criticare, sovvertire quel sistema e fuggire dal circuito psichiatrico. Vivere in un reparto di psichiatria, cedere alla sua violenza, vuol dire cominciare a cedere a quel processo di spersonalizzazione che la psichiatria usa per annichirci. Non siamo sol\*. Né dentro i reparti, né fuori. L'istituzione e la sua violenza si nutre dell'isolamento sociale in cui costringe la persona psichiatrizzata, dogmatizzata dalla diagnosi e rinchiusa nei rigidi sistemi pregiudiziali della società. Prendere consapevolezza che non siamo sol\* in questa esperienza (non solo di TSO) è il primo passo per distruggere il potere della psichiatria su di noi.*

*Questo opuscolo vuole consigliare, senza pretese di verità, delle formule per riappropriarsi della propria identità; vuole suggerire strumenti già sperimentati in prima persona, per scardinare le finestre al fine di riprendersi la propria dignità; vuole incentivare la nostra autodeterminazione sia come individui che come collettività; vuole suggerirci di usare il nostro istinto primordiale di sopravvivenza e di fuggire, al solo scopo non solo di sentirci ma soprattutto di essere liber\*.*

## - STRATEGIE -

Questo contributo è dedicato a tutti coloro che mi hanno aperto la testa in modo propositivo, in particolare lancio un entusiasmante saluto a Roberto, il primo che mi ha fatto capire che fuggire dalla psichiatria è una necessità per la propria autoconservazione. Roberto è, e rimarrà sempre, una gioia di vita; mi ha insegnato che in realtà il manicomio non ha mai chiuso: se il controllo avveniva in posti coercitivi, ora lo trovi dentro le loro miracolose "terapie", dentro un sistema strutturale e totalizzante che prima o poi ti annienta, dentro il depot (puntura bisettimanale che sei costretto a prendere al CIM). Roberto faceva il Moditen, che è una terapia per cavalli. Entrare in questi ingranaggi è facile: solo per aver tirato un vaso dalla finestra magari sarai monitorato tutta la vita. Non credo nel monitoraggio. Rifiutare l'origine genetica e tutte queste teorie psichiatriche che vogliono eliminarti perché sei un essere non produttivo, allenterà la mia catena e m'inoltrerò nel desiderio di scappare. Sono consapevole delle loro menzogne e della loro ciarlataneria, perciò mi delizio nel desiderio continuo che definirei della "fuga-autocoscienza": pronto ad essere comunque delinquente, matto e ladro durante la fugaaaaa! E poi mi spiegò qualcosa Daniela che per evitare il reparto diceva che si era frullata dal terzo piano per ben due volte, la prima è uscita tutta rotta, la seconda è stata per lei l'ultima.

Rimarrà una constatazione ogni morte della psichiatria, perché la psichiatria crea solo mostri di morte. Basta ricordare che ti curano coi legacci, pensa un po' quello che te possono somministrare. Per questo **interiorizzare una fuga dall'spdc sarà sempre una liberazione, un godimento eterno**. Sei scappato da coloro che stavano usando il tuo corpo, il tuo cervello, dallo sperimentatore che ha abusato per fini propri della tua persona: lo psichiatra.

Non mi piace parlare di teorie in questo campo: gli psichiatri hanno speculato per centinaia di anni, hanno ingrandito, distorto. Mi piace parlare di pratiche e di come entrare nella possibilità concreta di chiudere un'esperienza psichiatrica.

E' impossibile: la fuga dall'spdc può chiudere il conflitto nell'immediato ma lo riapre più avanti, magari più grande. Sfortunatamente però la fuga rimane comunque una grancazzo di soddisfazione personale. Allora mettiamo avanti l'individuo.

Non voglio insegnare nulla al di là dei benevoli consigli dettati dalla mia personalissima esperienza, non vogliono essere dei dogmi questi, ma vorrei dare degli aiuti pratici su come affrontare la fuga, quando il reparto diventa una cappa, senza più ossigeno, e hai deciso d'andartene.

Tratteremo della fuga in due situazioni differenti: ricoveri volontari (TSV, trattamento sanitario volontario) e maltrattamenti obbligatori (TSO, trattamento sanitario obbligatorio). Le proposte che ho scritto non sono da prendere come oro colato, ma sono le mie esperienze di vita che partono da scelte personali e che dipendono dalla situazione, sempre diversa, che di volta in volta ho dovuto affrontare durante un ricovero. A volte ho scelto dei modi più forti, alcuni più violenti, altri meno. Cosa fare di volta in volta lo sa però solo la persona che vive la situazione di coercizione. Ognuno di noi ha la capacità e la libertà di scegliere.

L'opportunità migliore per fuggire la trovi durante l'ora delle visite, con la complicità di coloro che ti vengono a trovare. Esci ad esempio per un caffè o per una messa, e non ti presenti più al reparto. Per alcuni giorni darsi alla macchia, avere ben in mente un posto dove nascondersi, tra la casa di un amico e un posto sconfinato.

Ricorda la cosa più importante di tutte: non tornare mai nel posto dove ti hanno catturato, ricoverato. Non è sempre facile, ma ci si può riuscire.

Se poi la tua coscienza è così forte da fuggire, cambia regione se ne hai la possibilità: avrai meno cavilli burocratici e più difficoltà di essere ritrovato.

Darsi alla fuga significa essere furbi.

Un altro metodo è quello di tagliarsi mentre ti fai la barba, gli infermieri non seguono mai uno insanguinato, giocati pure la carta dei virus se ti può servire: non c'è nessuno che ti controlla e potrai scavalcare. Tagliarsi con la lamette le braccia non conviene, ti giudicano un autolesionista e rischi anche la contenzione. Le tue possibilità allora si riducono enormemente.

Dove non è possibile la fuga, dove non ci sono cortili o recinti, l'unico sistema possibile è il permesso per le sigarette. Cerca di rimediare una brucola n8 per le finestre ed aprile, come insegnano tante donne che se la sono conservata nelle mutande dopo il primo ricovero.

Se hai l'opportunità di caricare il telefono dove sono gli infermieri, trova le loro chiavi del reparto, rubale e famo la rivolta!

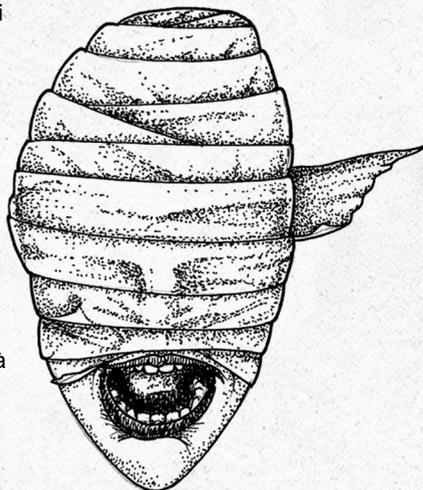
Un'altra strategia è quella di farti notare sempre dormiente, sedato. Quando sei innocuo non hai gli occhi addosso e ti si aprono le possibilità per scappare.



Studiarsi gli orari di scarico della monnezza, significa scoprire cinque minuti di cancello aperto. Il miglior orario per chiedere un permesso è al cambio turno la mattina presto. Anche durante le pulizie hai le tue opportunità: studiat i orari e doveri degli addetti. Queste idee possono sembrare ragionamenti ovvi, ma quando sei sedato questa diventa una soluzione che vedi solo da lontano. Se la terapia è troppo pesante poi sarai destinato a viaggiare per gli effetti collaterali degli psicofarmaci, sarai in acutia per giorni interi. Ecco, lì voglio vedere a ricordarsi le storie, ma devi riuscire a tenere tutto memorizzato!

Un altro sistema, se c'hai due soldi, è mettere di mezzo un avvocato che ti aiuterà nei momenti più difficili, come per esempio l'evasione dalla clinica di lunga degenza; prendi il contatto di un notaio se non hai più parenti, per delegare qualcuno che si prenderà cura di te: una via burocratica per la fuga, sicuramente meno soddisfacente di come quando ad esempio ti strappi le contenzioni per conto tuo.

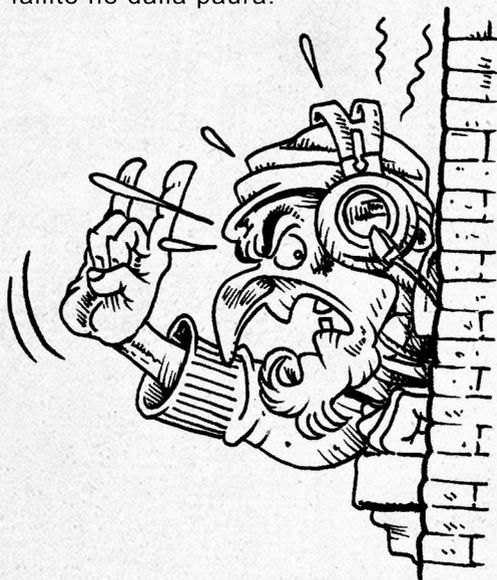
Farsi un complice nel ricovero è fondamentale, può farti la scaletta per fuggire: la solidarietà tra malati cronici ti può salvare: createla. Si rivaluta così un concetto, quello dell'amicizia, che sta sparendo dietro quello dell'egoismo che ti insegna la nostra società. Magari un giorno, dopo il trattamento ti ricorderai in primis di quello che t'ha fatto la scaletta: questa è amicizia, quella vera. Chi ti aiuta sta creando una solidarietà sostanziale e hai un gradevole amico nel reparto.



Sempre e comunque dileguarsi attraverso i visitatori. Non lo trovo difficile, nei reparti chiusi come il Sandro Pertini o il San Filippo Neri. A volte è l'unico sistema, se non il sogno della rivolta collettiva dei degenti utopisti. Un ottimo complice è il visitatore: non rilascia le sue generalità e lascia me senza confini. Ti potrà lasciare anche il portonaccio aperto, vedrai che significa avere dei complici! In questa storia più sei isolato e più sarai cavia, più sei solo e più la tua solitudine diverrà filo spinato.

E poi è l'istinto primordiale ciò che vince in questa vicenda: agisci come ti senti e sarai in grado di scappare. Fidati di te stesso.

La tua autonomia di scelta è fondamentale, è l'istinto a prevalere. La violenza, ad esempio, in alcuni casi ci vuole: spostare un visitatore dall'uscita significa che prendi il suo posto per uscire. Fidati di te stesso e delle tue capacità di riuscita, cerca di non farti scoraggiare da un tentativo fallito né dalla paura.



È l'istinto primordiale, ripeto, che vince, non i miei consigli razionalizzati, ma avere una mappa di decisioni significa evadere con più celerità e lucidità. Quando ci sono i tuoi parenti hai più possibilità di fuga: potrai chiedere un permesso per le pastarelle, magari.

Quando ci sono gli psicologi volontari approfitta della loro credibilità, fatteli amici, arriverà il momento di avere la tua chance, non ti preoccupare, l'istinto vincerà e ti allontanerai dal reparto con facilità.

Non ti far mai vedere violento con gli altri né autolesionista: comprometti le tue possibilità.

Puoi rischiare una denuncia di sparizione se l'ospedale e i tuoi parenti non vedendoti avviano la pratica, e perciò sta attento: non abbandonare mai i documenti e le tue chiavi.

Farsi la doccia tutte le mattine vuol dire rimanere in panni civili. Non devi scappare in pigiama, ma vestito.

I migliori complici sono sempre gli infermieri: se acquisti la loro fiducia, il gioco è fatto.



Una volta in fuga le guardie ti possono sempre riacchiappare, ma il gioco vale la candela: eviti per un po' il trattamento. Metti in conto che c'è sempre la possibilità di un altro TSO, ma non farti neanche qui scoraggiare. La libertà e l'autodeterminazione sono il tuo alito di vita.

Alcune volte la fuga è impossibile: scegli delle dimissioni con il papier di farmaci che ti hanno somministrato, una volta fuori sei tu che puoi autodeterminarti con lo scalaggio: chiedi aiuto per farlo e prendi più informazioni possibili.

Il non aver parenti né legami famigliari a volte aiuta, soprattutto se loro sono complici del sistema: nessuno in quel caso chiamerà il 118 per rinchiuderti.

Scappare dal primo soccorso psichiatrico è la migliore delle ipotesi. Se il 118 non ti pressa, dopo le generalità alzati e vattene: deve ancora iniziare il calvario, non farlo cominciare! Mostrati sempre calmo e lucido. Se la navetta per il trasferimento non è ancora arrivata, fuggi dall'accettazione. Altrimenti accettare una terapia durante la visita psichiatrica è una furbata, se non hai problemi di dove vivere, potrai considerarti già libero. Sei riuscito a raggiurarli. Insisto: prima te ne vai, **prima il tuo cervello rimarrà senza trattamento.**

Stai sempre attento ad un possibile TSO per atti di violenza: se le tue condizioni psicofisiche te lo permettono, media, discuti e dattela a gambe prima di subire brutte conseguenze. Ricorda: all'accettazione meno hai gli occhi addosso e più facile è la fuga. Ti devi far vedere innocuo dal 118 altrimenti non si arrendono e ti accompagnano fino alla visita: prima va via quell'ambulanza e prima arriveranno le tue possibilità di fuga. Innocuo: devi essere sottomesso nell'arte di recitare, poi un colpo di reni e sarai fuori. E la migliore occasione è proprio all'accettazione perché non hai ancora obblighi di terapia né di ricovero. Nella peggiore delle ipotesi puoi frullarti fuori dall'ambulanza se ci sono i presupposti, ma attento al rischio TSO.

L'istinto e la fortuna sono indispensabili. Volendo puoi dileguarti dai sotterranei dell'ospedale, come ad esempio Luigi dal Forlanini.

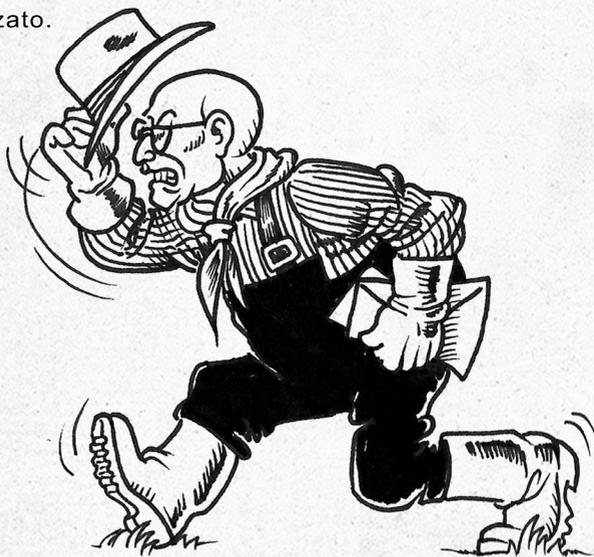
Qualche volta è opportuno farsi passare da tossico, ma giocati bene questa carta perché sennò rischi una doppia diagnosi: non ti ricoverano, hai possibilità di essere dimesso all'accettazione.

Una volta in reparto è meglio farsi vedere collaborativo e propositivo, magari ottieni un permesso per una spesa ed esci. Ricorda: non farti mai nemici quelli della security dell'ospedale: saranno tuoi silenziosi complici. Gioca con loro, sarà più facile andarsene. Se cominciano a fidarsi di te è fatta.

Non consegnare mai documenti e chiavi, sarebbe la tua disfatta. Lasciali sempre ben custoditi. Avere i documenti è importante, soprattutto quando uscirai. Anche se gli fai credere che per te il ricovero è una cura e che non hai intenzione di scappare loro ti sequestrano a forza documenti e chiavi: ricorda, per legge non potrebbero farlo.

La meta da raggiungere dopo la fuga è fondamentale. Organizzarsi un arrivo è indispensabile. Per esperienza personale, il miglior posto dove trovare rifugio è da un amico, magari d'infanzia, da un invalido civile o da uno che ha passato la tua stessa storia: loro ti sanno nascondere e ti sanno proteggere. È la tua rete, custodiscila bene.

Impara che per scappare bisogna essere bugiardi. Come ad esempio durante i corsi di attività psicologica o artistica, tenuti dall'organizzazione ospedaliera. Quali sono le scuse? La prima che mi viene in mente: la mia ragazza mi ha lasciato quattro pacchi di sigarette e mi aspetta all'entrata. Esagera con i pacchetti, non stai avendo a che fare con un medico, ma con un operatore del campo, uno psicologo oltranzista. Non pensare mai che la fuga sia illegale, ma pensala come a un momento di autodimissioni, un'autodeterminazione dell'individuo incazzato.



Appena te ne vai di solito è necessario correre, essere veloci nella fuga diventa necessario. Se un parente è complice del sistema psichiatrico, quando ti lascia solo, rompi la sua fiducia e scappa dal reparto, sarai sicuramente ricompensato dalle molteplici possibilità di rimanere te stesso. Ribadisco: prima te ne vai dal reparto meno rischi correrà il tuo cervello.

Sabotare la serratura del reparto ti può essere utile: rompi il chiavistello senza farti notare e per giorni ti troverai il reparto aperto finché non verranno a ripararlo. Ricorda, l'inizio di una fuga in TSV può significare un'odissea perché poi c'è il regime di TSO dove saranno più attenti alle tue azioni.

Partire con un destro, o se sei mancino con un sinistro, al medico dell'accettazione, dà i suoi frutti, forse solo personali. Riconosco che questo gesto è eccessivo ma se il tuo istinto te lo suggerisce applica anche questa tecnica, consapevole sempre che questo genere di azioni ha le sue scontate e difficili conseguenze, come l'inasprimento e l'accanimento su di te.

La migliore ipotesi è sempre e comunque la rivolta collettiva: esagitare il reparto, creare confusione, criticarlo, distruggerlo. Uno dei tanti modi è durante la contenzione: anche se sei legato (e proprio perché lo sei), riempi di piscio tutto intorno, rendi la stanza uno schifo, è il tuo momento di critica. Accresci la consapevolezza di tutti in modo che la rivolta diventi un gesto collettivo e che la responsabilità non possa ricadere su un'unica persona. Quella persona potrebbe essere esposta a maggiori ritorsioni.

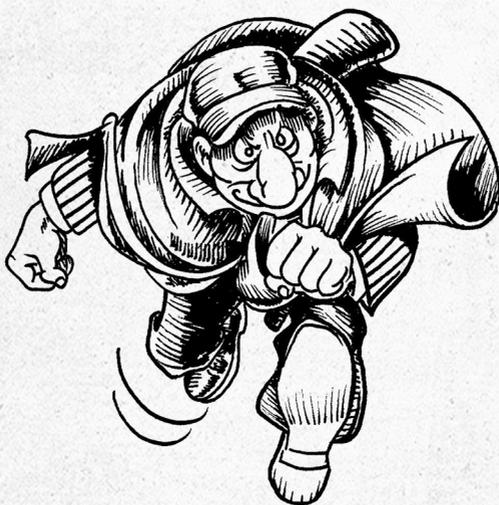
Anche attività come la vendita di quadri o chincaglierie in reparto possono tornare utili: avrai denaro per affrontare l'evasione. Il denaro per fuggire è fondamentale. Chiedi prestiti ai pazienti: ti capiranno, non farti scrupoli, ne vale del tuo cervello.

Reparto di Rieti, come tanti altri, fuga impossibile, terzo reich. Lanciati piagnucolando da una psichiatra democratica, magari avrai accesso alle dimissioni con terapie per bisonti.

Ricorda: dopo un trattamento, anche se breve, stai sotto dipendenza da psicofarmaci. L'astinenza che ti lascia la terapia è terribile, scegli le tue strategie per non stare male, qualunque sistema è lecito per ovviare alla dipendenza dai farmaci somministrati a manciate e assunti con rigore.

Se la famiglia è complice della psichiatria, a volte la tua liberazione passa anche dal rifiuto di vedere in loro dei nuovi infermieri. La fuga dalla psichiatria significa in questi casi anche fuga da quella famiglia che approva gli stessi sistemi di controllo. Un giorno tutti, e dico tutti i malati, si ribelleranno alla terapia e allora il dunque arriverà con la fuga.

La migliore soluzione è rimanere incompatibile con le strutture che ti propongono come i centri diurni o le case famiglia: non entrerà nel circuito delle diagnosi giornaliere, ogni giorno un dosaggio da qualche operatore asfittico, perché scappare vuol dire introdurre una filosofia del rifiuto di qualunque situazione ospedaliera.



## - CONCLUSIONI -

Bisogna ad ogni modo essere sempre consapevoli che in TSO la fuga può portare grossi rischi come un ricovero in cliniche di lungodegenza o la contenzione. Cerca quindi di mediare sempre: più trovi soluzioni diplomatiche e prima sarai s-conteso, ritenuto una persona da curare e non una cavia da esperimento. Sono più fiducioso in una soluzione di dialogo più che di rottura in TSO, perciò crea la tua rete dentro e le tue relazioni di fiducia.

Violenti o sottomessi, sono sempre scelte finalizzate alla fuga quindi legittime tutte, mi rammarica solo che durante un TSO i tuoi atteggiamenti non avranno di certo gli stessi esiti che in altre situazioni. Rimarrà il tuo desiderio di allontanarti, e forse anche con più enfasi, ma i risultati della fuga saranno sicuramente più aspri. Le conseguenze dopo una fuga dal TSO arrivano fino alla lungodegenza, altri regimi coercitivi di cui qui preferisco non parlare. L'ultima tua arma è tagliare la rete e scappare. Concludo dicendo che se non hai mai conosciuto i colori della vita, sicuramente dopo la fuga apprezzerai molto di più tutte le sfumature che l'esistenza ti può offrire. Mi rammarica solo non essere così profondo durante un regime di TSO, ma purtroppo la voglia di vivere viene annichilita lì dentro. Il nostro istinto di fuga e quindi la nostra autodeterminazione come individui deve rimanere sempre viva anche dove i regimi ci sembrano i più chiusi e assoluti, e dove ci sembra non ci sia più niente da fare.

SENZANUMERO @ AUTISTICI.ORG



[HTTPS://SENZANUMERO.NOBLOGS.ORG/](https://senzannumero.noblogs.org/)