



GUIDA WINDHORSE PER FAMIGLIE (traduzione di Paola Parini, 2010)

Questa è una guida per famiglie che hanno un membro sofferente di un grave disturbo mentale, come disturbo schizofrenico, bipolare, o depressivo maggiore. Il testo base è stato scritto da M. S. W. Constance Packard. Lei è madre di un figlio con diagnosi di Schizofrenia, terapeuta familiare e membro del Windhorse Board of Directors.

Windhorse è un insieme di professionisti, pazienti e familiari e noi consideriamo molto importante che questi tre gruppi lavorino insieme e si tengano reciprocamente informati.

Lo staff clinico, comunque, procedette ad una revisione e rifinitura della Guida, specialmente grazie al contributo di Sally Clay e Harold Raush. Sally è un'utente che ha continuato a restare attiva e che era, a quel tempo, sia nello staff sia nel Board of Directors. Harold è il padre di uno psicologo clinico laureato con un progetto Windhorse, co-leader del programma per le famiglie.

Vi offriamo la Guida come introduzione al modo di lavorare del Windhorse Associates con le famiglie dei nostri pazienti. La offriamo anche alle altre famiglie, ovunque possa rivelarsi utile.

I professionisti della salute mentale sono soliti dire che i genitori causano disturbi mentali nei loro figli. Studenti di psichiatria, di psicologia clinica e assistenti sociali imparano che esistono “madri schizofrenogeniche” e “padri distanti”. Fortunatamente, la credenza riguardo la causa della malattia mentale comincia a vacillare.

Ad oggi, il punto di vista predominante nel campo è che un disturbo mentale sia una malattia fisica nella quale pensieri e comportamenti sono sintomi di uno squilibrio del cervello. La malattia mentale è paragonata ad un disturbo come il diabete. Ci viene detto che qualcosa si è guastato e che può essere aggiustato soltanto attraverso la tecnologia medica cioè attraverso i farmaci. Questo punto di vista viene spesso chiamato “modello medico”.

L'implicazione di questo punto di vista è che se c'è un difetto nel cervello, non c'è speranza di guarigione, e il massimo che si può fare è trattare i sintomi. Il modello medico richiede una vigilanza costante per la ricomparsa dei sintomi, ed incoraggia a trovare qualcosa di “sbagliato” nei più sottili cambiamenti di atteggiamento o di comportamento.

In aggiunta a questo, se le famiglie e i professionisti fanno affidamento esclusivamente sul modello medico, tenderanno a dare messaggi che esautorano coloro che soffrono di questi disturbi.

L'approccio Windhorse è piuttosto diverso. Noi vediamo i disturbi mentali essenzialmente come un problema umano che può essere riorientato attraverso mezzi umani. Anche se ci sono molti fattori coinvolti nei disturbi mentali, comprese le funzioni cerebrali o l'ereditarietà, noi non dobbiamo guardare alla persona come a una malattia o a un ammasso di sintomi. Diversamente, noi trattiamo il problema con il buon senso - con rispetto, disciplina, gentilezza e la scelta di uno stile di vita. Lavoriamo per creare un

ambiente fisico e psicologico di cui possa beneficiare chiunque ci viva, sia la persona in difficoltà, sia la famiglia o i suoi amici.

Noi crediamo che la guarigione sia possibile, e che possiamo emergere dalla sofferenza e dalla confusione di un disturbo mentale con una profondità di comprensione che ci darà una maggiore solidità per il resto della nostra vita.

Noi crediamo che sia possibile avere una vita piena di significato, a dispetto della disabilità, lungo la strada della guarigione e anche se non si verificasse una piena guarigione.

Includiamo le famiglie nel nostro lavoro perchè le dinamiche familiari, gli atteggiamenti e la comunicazione influenzano il processo di guarigione sia favorendo la creazione di un ambiente sano, sia viceversa, ostacolandola. I membri di una famiglia sono profondamente e potentemente interconnessi. Se un membro di una famiglia si trova in uno stato estremo, tutti i membri della famiglia si troveranno anch'essi in uno stato simile per una sorta di risposta alla difficoltà della situazione e all'intensità delle emozioni associate ad essa.

La crescente disgregazione, dolore e ansia sperimentata dalle famiglie, combinata con l'atteggiamento culturale negativo verso la malattia mentale e la frammentazione del Sistema Sanitario, costituiscono le maggiori e continue cause di stress in molte di queste situazioni.

Noi sappiamo che è un viaggio difficile, e che tutti voi avete raggiunto il limite della vostra resistenza. Noi sappiamo che le famiglie, come i pazienti, normalmente si trovano in un labirinto di dolore, paura, conflitto e confusione e che è difficile sapere a chi rivolgersi per trovare aiuto.

Non importa quanto grande possa essere lo stress o la confusione, nella nostra esperienza ci sono **due questioni basilari che stanno a cuore alla maggior parte dei famigliari:**

- 1)
- 2) Come posso dare a mio figlio o figlia, o fratello, marito o moglie, ciò di cui lui o lei ha bisogno?
- 3) Come possono gli altri membri della nostra famiglia sopravvivere e crescere nel mezzo di tutto questo caos e terremoto?

Questi sono due concetti base a cui fare riferimento quando si pensa alla situazione della famiglia e a come essere d'aiuto. Sono completamente correlati e interdipendenti e non possono veramente essere considerati separatamente perchè la capacità dei familiari di dare al loro parente in difficoltà ciò di cui lui o lei ha bisogno sarà grandemente influenzata dal modo in cui loro stessi riusciranno a condurre delle vite in egual misura soddisfacenti.

Infatti, l'interconnessione di questi due importanti principi sottolinea tutto il nostro lavoro e si estende anche alla rete dei professionisti e a tutto il gruppo delle persone coinvolte nel trattamento del paziente. In altre parole **il primo principio che guida il nostro lavoro è che il paziente, i professionisti e i membri significativi della famiglia sono inestricabilmente e strettamente collegati al processo di guarigione e che ogni cosa dipende dall'altra, nel bene e nel male. Di conseguenza è di grande importanza che tutti noi lavoriamo insieme con un proposito e in una visione comuni di ciò che può favorire la guarigione.**

Attraverso la nostra esperienza combinata tra operatori professionali, familiari e pazienti abbiamo imparato alcuni principi guida per le famiglie che portano verso la salute e la

guarigione. Sono i cinque principi che vi presentiamo qui e che crediamo ci consentiranno di dare al membro della nostra famiglia il supporto e il nutrimento di cui lui o lei ha bisogno, di porre confini e limiti per proteggere ognuno nella famiglia e di trovare lo spazio per nutrire noi stessi - tutti requisiti necessari se la famiglia dovrà funzionare per il benessere di tutti i suoi membri.

I ATTEGGIAMENTO: COLTIVARE ACCETTAZIONE E RISPETTO

L'atteggiamento è la chiave del processo di guarigione. E' impossibile sopravvalutare l'importanza di un atteggiamento di accettazione da parte dei membri della famiglia. Il disturbo mentale sembra quasi sempre portare con sé un incremento di sfiducia e un abbassamento dell'autostima. Tutto questo viene fortemente rinforzato dallo stigma che si incontra in molti modi nella nostra società. Un atteggiamento di incondizionato rispetto ed accettazione, dunque, da parte di coloro che sono più vicini al paziente è il terreno su cui può germogliare la guarigione.

Questo significa accettare il nostro familiare esattamente così come lui o lei è ora. Significa vedere tutta la sua bellezza e la sua forza e i suoi lati positivi. Significa rinunciare alle nostre aspettative che potrebbe essere in qualunque modo diverso da come lui o lei è proprio in questo momento.

Guardando la situazione solamente dal punto di vista medico, è estremamente difficile, se non impossibile, riuscirci. Perché se noi guardiamo al nostro familiare come a un "malato" e vogliamo che lui o lei "stia meglio", il che implica un cambiamento, dobbiamo pensare al messaggio che gli stiamo dando.

Il messaggio sarà che, per esempio nostro figlio, non va bene così com'è e che deve diventare qualcosa di diverso per poter essere accettato da noi. Se noi ci relazioniamo a lui come se le sue parole e le sue azioni non avessero significato perché sono il risultato di uno squilibrio chimico, che messaggio gli stiamo mandando? Gli stiamo dicendo che non può fidarsi della sua stessa mente, dei suoi pensieri e sentimenti, e che neppure noi ci fidiamo molto di loro. Anche se non è nostra intenzione, questo messaggio arriva come una critica e una mancanza di rispetto. Questo può soltanto rinforzare i dolorosissimi sentimenti di disperazione, frustrazione, rabbia e sfiducia del nostro congiunto. Se questi messaggi impliciti, e neanche così impliciti, arrivano sia dai familiari che dai professionisti, diventerà sempre più difficile per le persone in questo stato mentale fidarsi di se stessi o degli altri. La capacità di fidarsi di se stessi e degli "altri significativi" è un ingrediente chiave nel processo di guarigione.

Com'è possibile rinunciare ai nostri sogni e aspettative che il nostro familiare debba avere una vita "normale" con obiettivi "normali"? Questo può essere un processo doloroso e possono volerci anni di logoranti fallimenti, disappunti e passi indietro. E' importante ricordare, comunque, che l'atteggiamento di ognuno è una questione di scelta. Uno può scegliere di adottare un atteggiamento di incondizionato rispetto e accettazione - che così spesso ci viene richiesto di abbandonare dalla maggior parte dei nostri condizionamenti culturali. Noi siamo condizionati a vedere la malattia mentale come una patologia e una tragedia.

Quasi tutta la letteratura e le opinioni professionali la descrivono in questo modo. La nostra società enfatizza il *raggiungimento* e lo stato rinforza questa visione. Rinunciare a tutto questo richiede uno spostamento radicale verso un modo molto diverso di vedere le cose. Richiede di vedere una persona intera e perfetta così come lui o lei è. Richiede di

coltivare un atteggiamento non giudicante considerando nostra incapacità di conoscere l'intera verità riguardo a qualsiasi cosa. Richiede la fiducia che la nostra esperienza e l'esperienza della malattia mentale abbia un significato, nonostante *il modo in cui si manifesta*. Richiede la consapevolezza che tutti noi siamo responsabili del nostro cammino nella vita. E' un punto di vista che sceglie di vedere i doni nascosti in ogni cambiamento.

Per esempio, quando parliamo con nostra figlia o figlio, ci rivolgiamo sia alle loro qualità *interne* di umanità, sia alla loro capacità esterna di giudizio. Mettiamo che mia figlia si esibisca in comportamenti strani o disturbanti. La mia prima reazione potrebbe essere di chiederle se sta di nuovo male, se ha bisogno di prendere i farmaci. Se le dico questo, probabilmente lo prenderà come un'accusa che la getterà ancor più in confusione.

Invece io ascolto rispettosamente ciò che lei dice, con la mia mente aperta a cogliere le sue intenzioni e a seguire i suoi processi di pensiero. Devo dirle onestamente che non sono d'accordo con lei, e che trovo che quello che sta dicendo sia impossibile. Ma se io la ascolto veramente, mia figlia saprà che ho capito e che non l'ho rifiutata come persona adulta. Il processo di ascolto può servire ad aprire le porte della comunicazione e può condurre a nuove vie di pensiero che avranno senso per entrambi.

L'effetto del mutuo rispetto è che nessuno ha bisogno di sentirsi sotto la pressione del dover essere in qualsiasi modo diverso da ciò che è. Mia figlia si sentirà libera di parlare apertamente con me. Non si sentirà inaccettabile a meno di rinnegare i suoi sentimenti e le sue convinzioni. Nello stesso tempo, io non mi sentirò colpevole di aver causato una terribile catastrofe. Mia figlia non è una catastrofe - è qualcuno che io amo e rispetto per come è.

La posizione incondizionata di rispetto è il modo per valutare la persona dietro i sintomi, a dispetto degli errori, e nel mezzo della confusione. Non è necessario ignorare i sintomi, gli errori e la confusione. Il nostro congiunto può lavorare sui sintomi a suo piacimento, con un senso di rilassatezza.

Il rispetto incondizionato procura un ritorno di speranza e accettazione. **Questo comportamento di accettazione del nostro familiare è, paradossalmente, l'atteggiamento da parte dei familiari e di coloro che ne hanno cura che maggiormente promuove il cambiamento.** Il paradosso sta proprio nel fatto che non appena diveniamo capaci di accettare noi stessi per quello che siamo, diveniamo più liberi di dirigere l'energia verso ciò che vorremmo modificare nelle nostre vite.

Certo questo atteggiamento è molto difficile da raggiungere, perchè tutti noi vorremmo vedere il nostro familiare più felice e che vive la vita che lui o lei desidera. L'atteggiamento che cerchiamo di coltivare verso i nostri pazienti è un atteggiamento di **volontà** di cambiamento, ma non di **necessità di cambiamento**. Questo combina rispetto e accettazione di qualunque cosa essi esprimano in ogni momento - pensieri psicotici, stati alterati di coscienza, comportamenti difficili eccetera, con il sostegno e la speranza di una possibilità di cambiamento, e nello stesso tempo non attaccamento all'obiettivo. Questo richiede umorismo, pazienza, e un approccio a volte leggero, a volte più duro. Un obiettivo elevato! Ma anche noi abbiamo tutto da guadagnare e nulla da perdere nel raggiungerlo.

II ORIENTAMENTO: SCEGLIERE LA FELICITA'

Come è stato detto più sopra, avere un familiare che soffre di un serio disturbo mentale pone la famiglia in uno stato di grande difficoltà. L'approccio culturale che abbiamo ereditato, vede la malattia mentale come una tragedia, e la stigmatizzazione è ancora molto comune. Normalmente la tendenza in situazioni come queste è di focalizzarsi sul membro "malato" e cercare in qualche modo di provocare un cambiamento in lui o lei. La realtà è, comunque, che noi non abbiamo la forza di cambiare nessun altro, abbiamo soltanto il potere di cambiare il nostro comportamento e atteggiamento.

Quando mettiamo qualcuno sotto pressione affinché cambi, la reazione normale di questa persona è quella di resistere nel tentativo di mantenere la propria autonomia. In situazioni come queste, tutta l'energia è legata al tentativo di influenzare il comportamento dell'altro e alla resistenza a questo tentativo. Tutti gli sforzi in questa direzione conducono ad un crescente trinceramento nella frustrazione e nel senso di impotenza. Così se il focus è tutto sul cambiamento della persona "malata" e non su noi stessi, se tutto quello che accade nella relazione "accerchia" l'individuo, è quasi impossibile evitare di cadere nella trappola della ripetizione di modelli di potere ripetitivi e distruttivi.

Queste battaglie infinite e questi modelli ripetitivi portano, attraverso una spirale discendente, a un labirinto di frustrazione, paura, dolore e colpa cui non sappiamo come o dove porre limiti e in cui c'è spesso disaccordo nelle famiglie su come procedere. C'è una buona probabilità che in questa situazione si "corra verso il baratro" e che l'atmosfera dell'intera famiglia sia pervasa dalla pesantezza della tragedia e del dolore. L'energia della famiglia e le risorse sono cancellate. La salute e il benessere di tutti sono pregiudicati. In questa atmosfera, il funzionamento della famiglia non può portare beneficio ai suoi membri.

Noi abbiamo scoperto che la guarigione di qualcuno che sta facendo esperienza di un grave disturbo mentale si verifica molto più facilmente quando ciascuno nella piccola comunità è attivamente coinvolto nel prendersi cura del proprio benessere e salute mentale. Così si bilanciano le preoccupazioni di tutti nell'aiutare il paziente e le preoccupazioni riguardo alla crescita e al benessere di se stessi. Non importa quale sia il nostro posto nella situazione specifica, tutti noi abbiamo bisogno di risanarci in un modo o in un altro. C'è sempre un modo per diventare più chiari, più felici, meno spaventati e meno controllati dai nostri passati condizionamenti negativi.

Noi crediamo che chiunque sia felice di alleviare la sofferenza di qualcun altro. Ciò che è curativo, risanante, è la capacità di *stare* con la sofferenza dell'altro senza giudizio e senza la necessità di *fare* qualcosa al riguardo - semplicemente connessi, in empatia con la sofferenza dell'altro, per rendersi conto e conoscere qualcosa delle sue difficoltà.

Se noi stessi siamo infelici, tutti i nostri pensieri, sentimenti e convinzioni associate all'infelicità annerchieranno la nostra mente e ci impediranno di essere completamente presenti alla sofferenza dell'altro. Se qualche azione dovrà essere intrapresa, l'infelicità ci impedirà di vedere quale sarebbe l'azione più adeguata. E' importante precisare che se noi vediamo il disturbo mentale come una tragedia, questo sarà un ulteriore fardello per il nostro familiare.

Anche nel mezzo della confusione, una persona emozionalmente disturbata è consapevole delle persone intorno a sé e del loro stato mentale. L'amore non abbandona

quando sopraggiunge la confusione, e il vostro familiare è acutamente consapevole di come voi reagite a lui e di come vi sentite.

E' probabile che la persona provi già un grandissimo senso di colpa per essere "malata". E' già anche troppo consapevole di aver sconvolto la famiglia e aver deluso tutte le persone della casa. In aggiunta agli altri fardelli della sua condizione, ci sarà la convinzione di essere la causa della vostra infelicità. Riuscite ad immaginare come ci si deve sentire quando quelli che conosciamo ed amiamo di più ci vedono intimamente come una tragedia?

Così la vostra felicità ha a che vedere con il vostro bene così come con il bene del paziente. Più felici e liberi voi siete, maggiore impeto darete alla guarigione del vostro familiare, perchè sarete più capaci di essere veramente presenti a lui o a lei. Il più grande regalo che possiamo fare a quelli che amiamo è la nostra stessa felicità. Fiducia e serenità sono contagiose, e sono sempre terapeutiche per le persone che soffrono. E' importante ricordare a noi stessi che così come possiamo scegliere il nostro atteggiamento, possiamo scegliere di orientarlo verso la felicità. Infatti, vanno insieme. Trovare il tempo e lo spazio per prendervi cura di voi stessi in qualunque modo possibile è un altro dei principi chiave che possono condurre fuori dal labirinto della sofferenza.

III CONFINI: PORRE LIMITI, DARE SPAZIO

Tutte le relazioni sane richiedono limiti e chiari confini ma per le persone che sperimentano uno stato psicotico o altri stati disturbati, porre dei limiti chiari è estremamente importante. E' spesso difficile per loro distinguere ciò che è reale da ciò che non lo è e sapere dove sono i confini di sé e dell'altro, così è cruciale che i membri della famiglia sappiano come porre chiaramente e fermamente i limiti per la protezione e il benessere di ognuno nella famiglia. I limiti possono essere interiorizzati, ma prima devono essere esterni. Sono dei contenitori dell'eccitazione che dicono: "puoi arrivare fin qui". Danno strutture, regole, un senso di ordine e di prevedibilità. Così come l'accettazione e il rispetto preparano il terreno per la guarigione, limiti chiari stabilizzano il terreno e aiutano a rendere la situazione del paziente attendibile e degna di fiducia.

La capacità di porre dei limiti ha a che fare sia con la propria autonomia che con l'autonomia del paziente. Ha a che fare con l'accettazione e il rispetto dei nostri propri sentimenti, e con il prendere seriamente in considerazione i nostri bisogni così come quelli del paziente. Ha a che fare con l'asserire il diritto di sentirci a nostro agio a casa nostra. Ha a che fare le "dichiarazioni di IO" riguardo a ciò di cui abbiamo bisogno, ciò che vogliamo o che ci aspettiamo, così come l'attribuzione di colpe o giudizi (che generalmente iniziano con "TU"). La capacità di porre dei limiti comprende l'essere preparati ad intraprendere azioni volte a rinforzare i limiti, se necessario. Questa non è un'abilità facile da acquisire, quindi dobbiamo lavorare per identificare dove e come i limiti vanno posti.

Porre dei limiti comprende anche porre dei limiti a se stessi. Per esempio, è molto frequente che fratelli e sorelle o consorti si sentano trascurati e incompresi perchè la maggior parte dell'attenzione e preoccupazione viene inevitabilmente dirottata verso il

familiare disturbato. E' importante comunque che i genitori pongano dei limiti a se stessi riguardo al non essere troppo ossessionati rispetto ad un membro della famiglia e a non permettere che le loro vite siano dominate dalle crisi e dal dolore.

IV ESPRESSIONE COMPLETA: MOSTRATE RICONOSCIMENTO. SIATE ONESTI

I nostri pazienti spesso fanno molta fatica a riconoscersi, così è molto importante che sentano che voi li riconoscete esattamente come sono nel momento presente, senza bisogno che siano diversi. E' importante riconoscere i loro lati positivi e venire incontro alle loro realizzazioni con entusiasmo. Questo genera più rispetto da parte vostra e li rinforza. Di più, è un modo eccellente di esprimere amore. Apprezzamento e amore, caldamente espressi dalle figure significative, sono le più potenti forze risanatrici.

D'altra parte, è estremamente importante non trattare il familiare come se fosse un bambino o essere falsamente allegri, o cercare di proteggerlo dalle frustrazioni e le sfide di ogni giorno. Far l'errore di viziare la persona o elogiarla falsamente sarebbe soltanto controproducente e farebbe sentire la persona "diversa" e come uno straniero in casa propria.

L'approccio Windhorse pone grande enfasi sull'onestà in tutta la comunicazione. Le persone che soffrono di gravi disturbi mentali sono più sensibili agli sbalzi di tono del contenuto di quanto viene comunicato. E' spesso difficile per loro distinguere la linea di demarcazione tra realtà e illusione, e di conseguenza essi orientano le loro antenne per captare il sottotono emozionale di un messaggio. E' il tono emozionale, dopo tutto, che contiene il vero messaggio che dev'essere comunicato. Così è fondamentale che noi siamo consapevoli del messaggio emozionale che stiamo dando, e che siamo certi che le parole e il loro contesto emozionale siano congruenti.

Un onesto feedback sia positivo che negativo è importante per creare un ambiente di fiducia. L'apprezzamento è uno degli aspetti di un feedback onesto. Un altro aspetto è la capacità di essere onesti riguardo ai sentimenti negativi in una posizione di non biasimo e non giudizio. La chiave, ancora una volta, è il mutuo rispetto, perchè anche la verità più amara diviene accettabile quando espressa con gentilezza e dignità.

V L'AMBIENTE SOCIALE: TROVARE COMUNITA'

La malattia mentale in una famiglia è un enorme dispendio. Assorbe energie non solo della persona disturbata, ma di ogni altro membro, sia adulto o bambino. Anche se ogni membro reagirà nel proprio modo individuale, la malattia può davvero consumare tutto lo spazio familiare. La difficoltà e la conflittualità della situazione possono far sì che ogni persona si senta isolata e con l'impressione che i suoi bisogni non vengano riconosciuti. Le istituzioni professionali, nella loro preoccupazione primaria verso il membro "malato", spesso forniscono poco o nessun supporto agli altri componenti della famiglia. Non è solo all'interno della famiglia che si verifica l'isolamento. Lo stress derivante dal prendersi cura e spesso lo stigma associato alla malattia mentale può condurre a chiusura e isolamento da parte della comunità locale.

E' specialmente in questo momento che la famiglia necessita di supporto. a causa dello stigma che spesso si attacca alle famiglie delle persone con disturbi psichici, può essere difficile accettare di aver bisogno di supporto. Questa necessità non è questione di psicoterapia, anche se potrebbe essere utile per alcune famiglie o familiari. Ciò a cui ci riferiamo qui è piuttosto una questione di trovare un ambiente che sostenga. Un ambiente di questo tipo può essere composto di altre famiglie con problemi simili, un ambiente in cui i partecipanti possono esplorare ed aiutarsi l'un l'altro nel far fronte e superare le difficoltà. Oppure potrebbe essere semplicemente coltivare rapporti di amicizia che forniscano risorse che riflettano i principi guida discussi più sopra. Le famiglie con un membro portatore di un disturbo mentale possono anche trovare gratificazione ed arricchire le proprie vite aiutando altri che si trovano nella stessa situazione. Le famiglie sono diverse, ed ognuna deve trovare nella comunità il tipo di risorse che possano incrementare la capacità di andare verso la felicità individuale e collettiva.

CONCLUSIONI

Noi vediamo il nostro lavoro di collegamento del tessere la rete di relazioni che circonda il paziente nello stesso modo in cui si cura un giardino, con attenzione e regolarità. In che modo tessere relazioni può favorire la guarigione? La guarigione da un disturbo mentale grave richiede grande coraggio e motivazione. Amore, accettazione, nutrimento e rispetto richiedono tutti motivazione e coraggio. Come la rete di relazioni che circonda la persona disturbata è tesa, è disponibile la maggior parte dell'energia necessaria per la guarigione. **Abbiamo visto che la lotta del paziente per crescere e guarire è stimolata da: un'atmosfera di allegria e speranza; accettazione incondizionata; scambi reali di amicizia; feedback onesto che comprenda espressioni di apprezzamento riguardo a ciò che lui lei è in questo momento; il mantenimento di limiti realisti per la protezione di ognuno; e il supporto sociale.**

Queste sono le stesse cose di cui ognuno ha bisogno dagli "altri significativi" per crescere e rifiorire, così noi prendiamo questi principi come base del nostro lavoro a tutti i livelli della Comunità Windhorse. Noi vediamo questo come una sfida, come un regalo che arriva con la sofferenza che deriva dall'essere coinvolti in questi stati della mente. Perchè incontrando questa difficile sfida, i familiari (così come i professionisti) hanno l'opportunità di trovare il meglio di loro stessi e nell'esprimerlo, di vivere delle vite più libere e più felici.