

## A chi riguarda la salute mentale?

**brevi appunti di uno psicoterapeuta di provincia... di Andrea Bramucci**

Il disagio psichico può iniziare in tanti modi, in certi casi fin dall'infanzia, e può assumere tante forme. Per noi cittadini "normali" è facile e rassicurante sapere che c'è un luogo fisico - i servizi psichiatrici ambulatoriali o residenziali - e un'idea definita: "il matto", che ci proteggono dal "morbo" della malattia mentale, che deve stare lontano dal contatto visivo, del nostro vivere quotidiano, nonostante i tentativi, a partire dalla legge 180, di modificare certi stereotipi e pregiudizi.

Per molti la salute mentale è qualcosa di scontato, di certo. Fino al giorno in cui, e speriamo che non succeda mai!, qualcosa scombrina le nostre certezze e i nostri punti fermi.

Allora il disagio psichico inizia a riguardarci, a toccarci... Forse la perdita del lavoro ci ha innescato una forma depressiva, forse quando tutto era sotto controllo un attacco di panico ci ha colto di sorpresa, forse all'interno della nostra famiglia qualcuno inizia ad andare in escandescenze senza motivo e non sappiamo che fare...

Ecco allora iniziamo a sentire e guardare noi stessi e gli altri con occhi diversi. Cogliamo, spesso improvvisamente e dolorosamente, il valore della salute mentale che non è solo un'affermazione un po' retorica di alcune Carte e documenti dell'OMS, da Alma Ata (1978) a Helsinki (2005), ma una concreta dimensione in cui ciò che prima funzionava e adesso non funziona più, ciò che era facile ora è diventato molto difficile, a volte persino alzarsi la mattina.

Dal mio limitato osservatorio di psicoterapeuta di provincia vengo a contatto con tutta una serie di problemi psicologici e umani che non riguardano i disturbi maggiori (come la schizofrenia), ma disagi e problematiche psicologiche che riguardano ciascuno di noi (come l'ansia o problemi di relazione) perchè rispondendo alla domanda del titolo: **la salute mentale riguarda tutti, nessuno escluso!**

Ma che cosa si intende per salute mentale?

Il paradosso è che spesso se ne parla ma non se ne da una definizione certa, comunemente viene intesa come assenza di malattia.

Una definizione di salute mentale può essere la seguente: "la salute menta-

le è uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società e rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno".

Questa definizione è lunga e impegnativa e spesso è più facile usare la definizione di "persona normale" anche se poi possiamo chiederci **quanto all'essere normali coincida anche l'essere sani!** Forse essere normali corrisponde ad essere integrati in modo acritico nella società?

Ma poi, sempre dal mio piccolo osservatorio, rilevo come l'eccessiva e acritica adesione al contesto sociale può generare problematiche psichiche di vario genere che vanno da un senso di inadeguatezza rispetto a quanto richiesto, o si crede richiesto dagli altri - tematica questa molto sentita dagli adolescenti - fino ad un'anomia psicologica, nei casi più gravi, per chi fa fatica a competere o a inserirsi in gruppi o "compagnie", e si marginalizza.

Riprendendo la definizione di salute mentale si può dire che noi tutti siamo immersi in un contesto sociale e da esso non possiamo prescindere, poiché come individui siamo sempre in un rapporto ecologico con tutto ciò che ci circonda, soprattutto le altre persone.

La salute mentale, allora, riguarda uno spettro di condizioni e situazioni molto ampia che si estrinseca lungo tutta la nostra vita: è il termometro della nostra stabilità affettiva, emotiva e relazionale! Ci sono alcuni periodi della vita, l'adolescenza per esempio ma anche l'inizio dell'età pensionabile, in cui occorre porre maggiore attenzione alle dinamiche psicologiche e relazionali, proprio perchè età di passaggio che modificano la percezione di sé e degli altri.

Nell'ambiente possiamo soddisfare i nostri bisogni oppure no, e se non riusciamo a soddisfarli, a volte, li trasformiamo...e a volte in comportamenti a rischio...o in sintomi!

Tanti fenomeni, diversamente descritti nei loro effetti e nel loro svolgersi, indicano l'assenza di salute mentale. Spesso appare solo la punta di un profondo disagio nascosto.

L'uso di sostanze stupefacenti, l'abuso di alcol, il gioco d'azzardo, la velocità eccessiva, i disturbi alimentari, sono solo alcuni esempi. Spesso tutto inizia con un abbandono scolastico...

A fronte di queste ed altre problematiche psichiche e relazionali ormai, se va bene, si interviene dopo, quando è più difficile recuperare fiducia in sé stessi, quando alcuni passi, da cui non si può tornare indietro, sono stati già compiuti. In che modo si potrebbe intervenire? In termini molto sintetici mi focalizzo su

due aspetti, che però ne implicano tanti altri. Il primo è la **prevenzione primaria**. La prevenzione si è costruita una cattiva fama, perchè costa e non ha riscontri immediati, perchè si pensa che non serva a niente, perchè non da consenso agli amministratori ...

Forse bisogna intendersi sulla parola prevenzione che, dal mio punto di vista non coincide con la pubblicazione di manifesti o volantini con slogan e immagini ad effetto!

La prevenzione si fa parlando con le persone, gli adolescenti in primis, ma anche gli adulti, i genitori, gli insegnanti, ma in definitiva un po' tutti. La prevenzione è da un lato un insieme di pratiche: gruppi, incontri, discussioni, confronti, cineforum e tante altre cose, ma più in generale è un atteggiamento di fondo, un orientamento al benessere partendo da aspetti che sembrano marginali: la luce solare di una classe scolastica per esempio. Come si può favorire la socialità nei nuovi quartieri di Pesaro, e non solo, quando sono privi di piazze!

Prevenzione è anche metterci in gioco come operatori della salute mentale, uscendo dagli ambulatori e dalle sicurezze del confine tra sanità e malattia. Oggi, in tempi di magra, sembra che la prevenzione sia un lusso, un qualcosa in più che non possiamo permetterci... pensare così è un errore, un grave errore, anche da un punto di vista economico!

Spesso rispetto ad alcuni disagi psicologici individuali o familiari si può intervenire in modo tempestivo proprio attraverso interventi preventivi, che come ci insegna la diagnosi precoce di tante malattie organiche è l'approccio più efficace e valido!

Prevenzione vuol dire costruire la rete sociale, stimolare l'attenzione di un cittadino verso l'altro, contrastare l'indifferenza e l'isolamento.

Nelle mie esperienze di prevenzione ho potuto cogliere il bisogno delle persone di parlare, di essere ascoltati di condividere emozioni, frustrazioni, dolori e gioie, di trovare una dimensione umana di contatto relazionale al di là dei ruoli precostituiti e di quanti soldi si hanno in banca!

Questo bisogno di parola condivisa introduce il secondo punto: la **psicoterapia convenzionata**.

Forse è una chimera, ma finchè si risponderà, a livello di servizio sanitario pubblico, ai disagi psicologici con il solo, escluse poche eccezioni, trattamento farmacologico, la salute mentale dei cittadini, soprattutto di quelli meno abbienti, non può essere considerata una priorità e un valore.

L'abuso di psicofarmaci, soprattutto ansiolitici e antidepressivi, indicano la

presenza di gravi disagi e difficoltà nella nostra società. Indicano anche il ricorso, a volte forzato, a cure invasive che blandiscono il sintomo ma che non affrontano il problema. Il diritto ad una possibilità di cura basata sulla parola e la relazione è una conquista scientifica e di civiltà che va ribadita, difesa e allargata, poichè permette alla persona portatrice di problematiche psichiche che la sua umanità sia riconosciuta.



## Breve nota biografica di Peppe Dell'acqua

**P**eppe Dell'Acqua, salernitano, classe 1947, psichiatra, ha avuto la fortuna di iniziare a lavorare con Franco Basaglia fin dai primi giorni triestini, partecipando all'esperienza di trasformazione e chiusura dell'Ospedale Psichiatrico. Tuttora vive a Trieste ed è il Direttore del Dipartimento di Salute Mentale. Insegna psichiatria sociale presso la Facoltà di Psicologia dell'Ateneo di Trieste.

Nel 1988 pubblica per Edizioni Sapere 2000, insieme a Roberto Mezzina "Il folle gesto" che raccoglie l'esperienza sulla questione della perizia psichiatrica e del lavoro presso il carcere e nell'ospedale psichiatrico giudiziario. Il testo, che raccoglie 15 perizie psichiatriche, pone particolare attenzione al significato della narrazione nella comprensione.

Nel corso dell'attività lavorativa ha svolto e organizzato consulenze scientifiche ed organizzative in varie sedi in Italia, in Europa e nelle Americhe tenendo cicli di conferenze, seminari, verifiche tecniche. Segue con particolare attenzione l'aspetto della comunicazione e della formazione, sia degli operatori che delle famiglie di persone con disturbo mentale. Ha pubblicato un manuale, "Fuori come va? Famiglie e persone con schizofrenia", rie-