

Agio o disagio?

Come viviamo la società del benessere? Il disagio ci coinvolge tutti

(sintesi di don G. Belotti psicologo psicoterapeuta, direttore dell'Associazione Psicologia Psicoterapia "Il Conventino" via Gavazzeni 9 BG, tel. 0354598300)

Con il termine “**disagio psichico**” si abbraccia una varietà enorme di situazioni molto diverse tra loro nella diagnosi e nella prognosi, nella problematicità e nella diffusione.

Il mio osservatorio coglie alcuni aspetti del disagio psichico, della sofferenza e, comunque, chi viene a chiedere “aiuto” è già predisposto a mettersi in questione. **È difficile sintetizzare incasellando in tipologie le richieste di aiuto**; comunque cercherò di dare alcune linee di fondo rispetto alla cultura in cui viviamo.

La salute mentale - La dichiarazione di Helsinki del Gennaio 2005 dice che: “... per i cittadini **la salute mentale è una risorsa** che consente di conoscere il proprio potenziale emotivo e intellettuale e di trovare e realizzare il proprio ruolo nella società, nella scuola e nella vita lavorativa. Per le società una buona salute mentale contribuisce alla prosperità, alla solidarietà e alla giustizia sociale”.

La salute e il benessere mentale di una persona sono fondamentali per la qualità della sua vita. Incidono sulla produttività degli individui, delle famiglie, delle comunità e delle nazioni. Rendono le persone capaci di sperimentare il vero significato della vita. Permettono loro di esprimere la propria creatività e di essere dei cittadini partecipi e attivi.

La salute mentale è il risultato dell'interazione di tanti fattori: fattori biologici, psicologici, sociali, esistenziali, sanitari ... Alla base di tutto stanno **le emozioni**: svolgono un ruolo importantissimo nella salute mentale. Questa **capacità di gestire i vissuti emotivi agisce sulla salute mentale** impedendo che delle emozioni negative, quali l'ansia e la tristezza, divengano dei sentimenti stabili e possano trasformarsi in patologie ansiose o depressive *(es. la “nebbia” e l'appannamento della vista: la visione distorta della realtà!). **La famiglia è determinante per la salute mentale**, favorisce infatti l'instaurarsi delle strutture di base per **la salute e la patologia** dei suoi membri.

- **Il continuum** tra salute mentale e malattia: siamo unità biopsichica (incidenza profonda del corpo sulla psiche e viceversa) e i disturbi hanno sempre un effetto “olistico” su tutta la persona.
- **Ognuno ha i suoi lati deboli** da tenere sotto controllo.
- **Scienza e tecnica** (grandi conquiste!) hanno però parcellizzato la malattia e sezionato il paziente: oggi si vorrebbe recuperare una visione “olistica”, uno sguardo più attento alla persona nel suo insieme.

- **Bisogna distinguere disagio, disturbo, malattia**

Si possono distinguere **4 condizioni mentali**:

- **il Benessere**
- **il Disagio**, situazione che costituisce già **uno stato di sofferenza psichica, che può essere definita fisiologica** in quanto compagna dei momenti stressanti propri della vita umana. Il disagio in genere è connesso a **cambiamenti o a difficoltà della vita** che richiedono particolare sforzo di adattamento Questa condizione di “disagio” che può esprimersi anche con sintomi specifici e in genere transitori;
- **il Disturbo**, situazione di **sofferenza psichica che raggiunge livelli d'intensità elevata**, in cui compaiono i **sintomi psichiatrici specifici e si manifestano le alterazioni del pensiero, del vissuto e/o del comportamento**. In questo stato **l'intervento tempestivo e appropriato** può essere tanto efficace da ritenere quella condizione temporanea e permettere, in seguito, un approccio complessivo alle problematiche sottostanti all'episodio acuto;
- **il Disturbo “cronicizzato”, la malattia mentale** è tipica di quelle persone che **mantengono nel tempo un quadro di alterazioni, più o meno stabilizzate**, con alterazioni del comportamento, del pensiero, dei vissuti della persona che perdurano nel tempo, ma alimentano a loro volta le reazioni dell'ambiente circostante.
- **I disturbi mentali** (nevrosi e psicosi, schizofrenia, depressione, disturbi d'ansia, anoressia e bulimia nervosa, disturbi da abuso di sostanze e di alcool e disturbi ossessivi, demenza senile, Alzheimer ...) costituiscono un importante problema di sanità pubblica. **Si presentano, infatti, in tutte le classi d'età, sono associati a difficoltà nelle attività della vita quotidiana, nel lavoro, nei rapporti interpersonali e familiari**, e sono all'origine di elevati costi sociali ed economici per le persone colpite e per le loro famiglie. La crescente consapevolezza dell'aumento dell'incidenza e della sofferenza che circonda i disturbi mentali, ha reso necessarie azioni di prevenzione oltre che di cura di queste patologie.

Le ripercussioni di un disturbo mentale sulla vita di una persona sono estremamente variabili. Se, nel caso di alcune fobie o depressioni lievi l'impatto è pressoché trascurabile, per la schizofrenia, per le forme più gravi

dei disturbi d'ansia e depressione, o ancora per l'anoressia, le conseguenze possono essere profonde e colpire il campo familiare, lavorativo, sociale, ecc. Fortunatamente negli ultimi anni si sono accumulate evidenze scientifiche che la prevenzione e il trattamento dei disturbi mentali è possibile. È importante la **prevenzione (= educazione)**.

- **La diffusione nella popolazione:** ogni anno circa il **20% delle persone** con più di 18 anni soffre di almeno un disturbo mentale clinicamente significativo, come si legge in un rapporto pubblicato di recente, che riassume i dati di oltre 45 studi internazionali. Da una rilevazione dell'Istat risulta che il **5% della popolazione italiana** lamenta soggettivamente un disturbo psichico.
- **Freud ha scritto “Il disagio della civiltà”** per indicare che, per il progresso dell'uomo e delle civiltà, è necessario affrontare fatiche, disagi, sofferenze ... oggi però potremmo scrivere un titolo diverso: **“La civiltà del disagio” (vuoto d'anima?)**

Super-io sociale e mentalità materialista e consumista: quale coscienza?

Oggi, tanti adulti non sanno sillabare l'alfabeto dell'esistenza. È sempre più diffusa l'indifferenza che lascia disseccare le radici del cuore e predispone al disagio. Sembrano persone cresciute male, “senza cuore”, in una **mentalità materialista e consumista (oralità e dipendenza)**, nella latitanza dei sentimenti, in una cultura, dove trionfa l'individualismo estremo. Si tende a **“vivere solo per se stessi”**, si pensa di non dover rendere conto a nessuno, se non a se stessi: l'unico imperativo sociale consiste nell'“affermare se stessi” (**culto idolatrico dell'io; chi insegna la “restituzione”?**). Come formare una coscienza che non sia addormentata, imitativa, di massa, ma attenta e critica, capace di porsi interrogativi, di ricercare, di porsi la domanda: **«È bene o male ciò che compio»?** Il nostro tempo è segnato da un **offuscamento della coscienza, tende a scomparire la linea di demarcazione tra il bene e il male.** Di qui l'inquietudine e il malessere della presente generazione. In questa confusione è difficile vivere secondo giustizia. **Il disagio delle coscienze** nasce da una cultura permissiva che spinge a fare ciò che piace, senza porsi il problema se sia giusto o ingiusto. Si crea così una **falsa morale** che maschera l'egoismo e i propri comodi lasciando liberi gli altri di fare altrettanto.

Ciò sta alla radice di tanti problemi: **il materialismo è ... “infantilismo”!** Conseguenze:

1. **Deficit di “cultura” su cosa significhi essere coppia, famiglia:** c'è una diffusa difficoltà a costruire un proprio "modello", a elaborare una cultura "personale" di coppia e di famiglia che non sia abbandonata allo spontaneismo e alla ripetitività ("mode" dominanti, TV, telenovela, canzoni...)
2. **Deficit di creatività-imprenditorialità-professionalità coniugale e genitoriale:** c'è poca **“manutenzione”** nella vita di coppia, pochi momenti di verifica e progettazione della vita familiare: carenza di dialogo profondo a causa dei “modelli” borghesi (stereotipia, precoce imborghesimento) E così la relazione e l'affettività restano “in superficie”.
3. **Si è “sequestrati” da una “cultura diffusa”** che esalta il **conformismo, l'omologazione dell'intimo (esteriorizzazione della vita) , la vetrinizzazione:** c'è la fatica del discernimento, fatica a trovare “i criteri” morali ...
4. **Molti problemi sono legati ai processi di “separazione”** (famiglia ancillare): aumentano i “vuoti” affettivi e la fragilità psicologica (mancanza d'identità, insicurezza diffusa, difficoltà ad accettare le “separazioni”: casa, soldi, beni, pezzo di carta e diplomi ma difficoltà a “mettersi in proprio”, fragilità dell'io, carenza di disciplina del vivere, carenza di ragioni forti che facciano affrontare i “lutti” e diano l'energia e le direzioni della vita; bulimia, anoressia, dipendenza orale).
5. **La confusione nell'identità di genere porta a oscurare l'identità maschile e femminile, che è di complementarità nella diversità;** emergono così processi problematici d'identificazione e di assunzione del ruolo sessuale (indeterminazione, **problematica omosessuale**, incertezza nelle scelte...)
6. Emerge anche la **confusione dei ruoli genitoriali e filiali...** con carenza di “confini”
7. **Che cosa resta del padre?** (*il mito di Telemaco*) Quale codice stradale? (il “No” + far intravedere l'avvenire, il futuro). Quale coscienza? I **“beni di fruizione”** hanno il sopravvento sui **“beni formativi”**. Si rischia di diventare “grandi egoisti” e di **vivere in un mondo “virtuale”** (oralità, vuoto, disturbi narcisistici, difficoltà relazionali...) con tendenza al disimpegno e all'evasione dalla fatica.
8. La vita intesa come **godimento** (piacere, tutto, subito, sempre). Il **“desiderio”** è morto. Ucciso, da suo fratello il “godimento”. Ciò produce una **carenza di spiritualità** che non aiuta un'iniziale interpretazione positiva della vita: dover camminare senza un indirizzo preciso di valori è sentito come “dispersione”, abdicazione, deresponsabilizzazione, mancanza di criteri per valutare la realtà
9. **Le famiglie più in difficoltà sono quelle più isolate,** prigioniere del loro isolamento, “chiuse a riccio” su se stesse (**sono importanti i legami di rete e d'interdipendenza con altre famiglie**).

10. C'è poi in aumento vertiginoso **il problema delle famiglie "divise"** con depressioni latenti e con difficoltà a elaborare processi educativi condivisi, a superare le frustrazioni o il senso di colpa e di fallimento ...

In fondo in questa problematica ci ritroviamo un po' tutti: lo stile vertiginoso della nostra società, la precarietà sperimentata nei diversi ambiti dell'esistenza (**relazioni, lavoro, situazione economica, futuro incerto, mancanza di senso ...**) e la complessità del vivere quotidiano possono condurre a un malessere diffuso, se non addirittura a situazioni patologiche che compromettono seriamente il cammino della vita.

- **Si assiste a un malessere indefinito e generalizzato. Le cronache** di questi nostri tempi ci consegnano alcune tragiche storie dolorose: storie di violenze, di auto distruttività, l'abuso di alcool e droghe, nuove forme di dipendenza, depressioni, fobie, mancanza di forza nell'affrontare le fatiche della vita. **Molte persone sembrano essere senza storia e senza futuro: si riducono a vivere alla giornata.** Emergono soggetti caratterizzati da un io debole, incapaci di controllo, con regole inconsistenti e una coscienza fragile. Si vive spesso in una **sorta di deserto etico, di dipendenza dal denaro, dalla cura della propria forma fisica**, fine a se stessa. Il labile contatto con la realtà, può sfiorare, frequentemente, i disturbi psicopatologici più gravi della serie psicotica.

- **Mancata strutturazione dell'io o destrutturazione frutto di sofferenze e traumi?** Chi ci ha "costruiti" dentro? Per certe forme di disagio, l'età giovanile diventa lo spazio privilegiato. Il **"sintomo"** è solo un segnale di allarme di tanta insicurezza e vuoto, richiama tutti a riflettere sulle proprie relazioni.

- **Cosa appare al nostro Centro? Tra nevrosi, psicosi, disadattamento sociale;** oggi sono le psicosi a prevalere; in aumento sono anche i disturbi fobici ossessivi, forme depressive, difficoltà relazionali (coppie, genitori-figli, uomo-società), bullismo, **nuove dipendenze**, mancanza d'identità, incapacità a "mettersi in proprio"; sono in aumento **i disturbi "borderline", i disturbi narcisistici, i disturbi antisociali, vuoto di senso** e di "unificazione" della vita frammentata e "dispersa" (sofferenze spirituali di fronte ai lutti e distacchi: il virtuale soppianta lo spirituale e la preghiera?)

- **Più l'uomo è "animale" ... più è disturbato: malattie dello spirito?** (guru, nuovi sacerdoti, psichiatri e psicologi...). Le persone che hanno provato legami affettivi disfunzionali, "avvelenati", legati all'incoerenza e all'imprevedibilità dell'adulto, sono più predisposti al rischio di patologie. Il corpo diventa, quindi, lo strumento per esprimere quanto non si sa esprimere a voce, quando la parola è "vuota" e si trasforma in silenzio. Pensiamo alle **tossicodipendenze. Le sostanze cercano di "sostituirsi" ai legami**, li spazzano via, nella speranza di sostituirsi completamente al mondo degli affetti. La sostanza non chiede fatica, non chiede impegno, è sempre a portata di mano, diversamente dal legame, dalla relazione tra persone. Pensiamo ai problemi di **anoressia e bulimia**, in soggetti cresciuti spesso in famiglie con forte tendenza alla **ricerca del successo e grande cura delle apparenze esterne**. Dietro un atteggiamento generalmente positivo, questi soggetti provano di solito sentimenti di debolezza e indegnità e si sentono obbligati a corrispondere a quanto percepiscono come una richiesta incessante di perfezione".

Del resto anche la ricorrenza di **episodi di violenza** obbliga a serie riflessioni. Si vive in un **clima di forte aggressività** nelle relazioni sociali. Ci si preoccupa di promuovere un'educazione fisica e un'educazione intellettuale, ma si **fa poco per un'educazione dei sentimenti**, delle emozioni, delle relazioni e **della responsabilità morale**. C'è posto per la palestra, per il corso di nuoto, perché bisogna crescere con un bel corpo. Bisogna essere informati di tutto, ma quanto passa di quella comunicazione per cui si sente, nella "pancia", che ci si può fidare gli uni degli altri? **Cura del corpo, cura dell'intelligenza: ma quanta cura dell'anima?** Del resto anche una vita allungata e **l'invecchiamento delle persone** portano anche altri disagi e fragilità organiche e psichiche, soprattutto un senso di **solitudine e di "vuoto"** di senso in una società della **"vetrinizzazione" e del culto idolatrico del corpo**.

Un difetto educativo: piante cresciute male, per mancanza di luce, di sole ... con il tronco storto. La **cultura dello sballo** fa poi il resto! **L'aggravarsi d'alcuni fenomeni di grande rilievo sociale, come le tossicodipendenze e le devianze giovanili**, contribuiscono a rendere più esteso e urgente il bisogno che nuove forme di presenza per ridurre l'insorgere di più gravi disturbi del comportamento sociale, dell'individuo in maturazione.

In particolare:

- **Il lavoro e la precarietà: crisi profonde e senso d'inutilità** (Lavorare e amare = salute mentale).
- **La solitudine: il mondo virtuale** apre grandi opportunità ma il rischio di **"vuoti relazionali, spirituali"**

- **Corpo, mente, spirito** (cura dell'anima e logoterapia?): organicismo (pillole magiche) e medicine alternative (Medicina, psicoterapie, cura dell'anima: campi d'azione e ambiti specifici)
- **Abitare il disagio**: saper convivere e padroneggiare il proprio mondo sofferente
- Costruire reti relazionali di sostegno e cura
- **Ascolto e relazione** ... con l'ammalato. La capacità d'ascolto, la capacità di saper offrire un'atmosfera di calda empatia, d'offrire uno spazio in cui parlare apertamente del suo mondo interiore ... può essere di grande aiuto.
- Disabilità e disadattamento
- Tecnologie e umanità (l'esperienza in oncologia)
- Quale futuro? **La Relazione e le "relazioni": la Provvidenza**
- **Il "vuoto esistenziale" e di "senso": tanti disagi hanno qui la loro origine più profonda!**
- **La semplificazione della vita nella malattia e la ... dipendenza dagli altri**

Il disagio mentale è quello meno tenuto in conto rispetto al tumore o all'infarto.

Il nevrotico proietta i suoi pensieri in un mondo fantasmatico, lo psicotico li abita. Metaforicamente il nevrotico fa castelli in aria, ma vive per terra. Lo psicotico, invece, è convinto che la vita sia quella del suo sogno irrealista e ogni altro pensiero, diverso dal suo, appartenga a persone malate. La vita è solamente quella che lui irrealmente pensa. Metaforicamente lo psicotico fa castelli in aria e vi abita.

In Italia circa 5 milioni di persone soffrono di depressione e 3 milioni di ansia, genericamente definiti come "disturbi affettivi o disturbi dell'umore"): sono **più del 5% della popolazione**.

L'O.M.S. - organizzazione mondiale della sanità ha definito questa situazione "**scandalo della psichiatria**", portando i seguenti dati statistici: **solo il 40% dei pazienti riceve una diagnosi corretta, e di questi meno del 20% è curato correttamente**, come si può essere curati oggi. L'80 - 90% dei malati sono curabili con buoni risultati, se la diagnosi e la terapia sono corrette, e possono ottenere una migliore qualità della vita. **La terapia farmacologica** (i più recenti antidepressivi) rappresenta uno dei grandi successi della medicina moderna per la cura dei disturbi dell'Umore. Spesso la cura farmacologica va **abbinata a una psicoterapia** e a un intervento di supporto sociale.

Il **pesante pregiudizio** e la paura dello psichiatra e dello psicoterapeuta, specialisti a cui bisogna rivolgersi, fanno sì che il paziente non sia curato o sia curato in modo improprio (molti pensano che debba reagire con la sua volontà). Questo porta **grandissima sofferenza e spesso gravi danni all'individuo e alla sua famiglia** e costi sociali molto elevati per la collettività.

Per l'individuo: sofferenza personale, perdita di lavoro e ritiro dalla vita sociale, emarginazione e isolamento, forte rischio di suicidio.

Per la famiglia: sofferenza di tutto il nucleo familiare, spesso separazioni, divorzi, grave rischio di episodi di violenza che leggiamo nella cronaca.

Per la collettività: perdita di forze lavorative, assenteismo, licenziamenti (il 17% delle giornate lavorative perse hanno questa motivazione). Si calcola che in Italia i costi indiretti dei disturbi dell'Umore gravino sulla società per circa 5 miliardi di euro (7/8 volte più alti dei costi diretti dei ricoveri, medicinali ecc).

Il disagio e il controllo emotivo

Questa capacità di gestire i vissuti emotivi agisce sulla salute mentale impedendo che delle emozioni negative, quali l'ansia e la tristezza, divengano dei sentimenti stabili e possano trasformarsi in patologie ansiose o depressive. **Un buon controllo delle emozioni** rappresenta il fulcro dell'adattamento sociale e quindi è fondamentale per la buona riuscita nella vita. **I gravi deficit nel controllo emotivo** rappresentano invece il nodo cruciale di molte **patologie psichiatriche**.

La capacità di sapersi motivare è l'abilità di dare una direzione alla propria vita si traducono nell'ottimismo e nella tendenza all'iniziativa, superando il pessimismo, la passività di fronte agli ostacoli, la mancanza di iniziativa, la cronicizzazione.

L'empatia è "**la capacità di porsi nei panni degli altri**", **di entrare in relazione**. L'assenza di empatia rappresenta il fulcro di alcuni disturbi della condotta. **La carenza o assenza di questa dimensione** emotiva genera difficoltà relazionali che possono finire, nei casi estremi, con l'isolamento. La gestione efficace delle relazioni umane ... e l'amore sincero sono strumenti di prevenzione: "**sapere per prevedere, prevedere per provvedere**". **Agio o disagio?** * (racconto: Paradiso o inferno)