Martedì, 01 Ottobre 2013 08:44
Di Valentina Selini

“Chi parla di salute mentale e chi di disagio mentale ha in mente concetti molto diversi in una discussione sul modo di vedere il mondo. Si sconfina dall’area della medicina a quella dell’area di che idea si ha del mondo, che idea si ha delle persone e dei rapporti fra le persone” T. Maranesi

Di solito i libri di psichiatria sono voluminosi e difficili da capire, destinati ad un pubblico selezionato; la malattia mentale, al contrario, è un’esperienza vicina a tutti, perché stranezze, diversità e bizzarrie si trovano dentro la nostra vita, le nostre relazioni, le nostre storie.

I disturbi mentali sono in aumento, colpiscono circa 450 milioni di persone e nessun gruppo sociale ne è immune. Parlando di sofferenza psichica, intendiamo una gamma enorme di situazioni, ci siamo tutti dentro: senza essere considerati folli, si sta male e la vita ne è pesantemente condizionata. Tutti possiamo essere in tempi e luoghi diversi fragili.

L’idea di riconoscersi in una condizione comune, piuttosto che spendere giudizi gli uni verso gli altri, può evitare etichette ed esclusioni che complicano molto l’esistenza. La difficoltà ad affrontare la questione del disagio psichico può nascere dal vedere gli stessi problemi amplificati fino all’assurdo o della fatica di sopportare la sofferenza degli altri che spesso si aggiunge alla propria. La diffidenza può arrivare dalla paura del “fuori norma” e dall’incertezza sulla propria collocazione in uno schema. Un comportamento sano è faticosa e fragile conquista, il disordine psichico è vicino o nascosto e si cerca la rassicurazione in un mondo controllabile e sensato: invece di comprendere ci si difende. **La “salute mentale” ci riguarda e anche se non conosciamo in profondità diagnosi e sintomi, possiamo capire cosa significa soffrire e non volere rimanere soli.**

In caso di malattia mentale, che cos’è che si ammala? Parliamo di sani e di malati o della stessa cosa in fondo? Quando parliamo di malattia mentale, parliamo di disturbi del sistema nervoso centrale o di problemi del vivere?

Phoca PDF

Pensando alle persone e alle dinamiche passiamo da “psichiatria” a “salute mentale”, con un approccio globale, non scontato: non c’è somma fra dimensione biologica, psicologica e sociale delle persone, ma relazione “interattiva”. **Ognuno ha vulnerabilità diverse, ma anche una dose squisitamente personale di resistenza, forza e disponibilità a fare. Praticare “salute mentale” vuol dire basarsi sulle risorse piuttosto che sulle mancanze, sulle possibilità e non sui limiti.** L’insieme di promozione, prevenzione e cura riferite allo “stare bene” include sia salute che malattia, perciò la fragilità è rispettata e non denigrata.

La sofferenza psichica impone di familiarizzare con la sua forma più concreta: la gente in carne e ossa. In situazioni di marginalità e crisi, si possono scoprire nelle persone risorse imprevedibili: sano e straordinario esistono in tutti, ma è solo attraverso le relazioni che si attivano le parti migliori di ciascuno. Chi soffre di disturbi mentali, può avere una vita sociale completa nell’ “umana normalità” senza che per questo di debba dimenticare o negare la malattia. Per evitare i pregiudizi bisogna darsi la possibilità di conoscersi, capirsi e frequentarsi nella vita di tutti i giorni senza avere paura: la costruzione di un clima favorevole, di occasioni e combinazioni sempre nuove, può riavvicinare le persone. **Sarà il nostro atteggiamento e la nostra capacità di stare insieme a decidere il destino della cura della salute mentale, con l’obbiettivo irrinunciabile di accogliere tutti come membri a pieno titolo nella società.** La salute mentale è cambiamento che attiva e integra, perché senza “connessioni” fra le persone è impossibile stare bene: autenticità e buone relazioni servono tanto a chi ha un disagio psichico quanto a chi non ne ha. Si può essere più o meno malati, ma riuscire a godere di ciò che è bello e buono, avere relazioni, autonomie, passioni.

Vuoi approfondire l’argomento?

Leggi un libro: “Il piccolo psichiatra: come conoscere la (propria) follia senza esploderci dentro” di Enrico Baraldiii
stampaalternativa

Guarda un film: “Elling” di Peter Naes – 2001
Ascolta una canzone: Fragile di Francesco Baccini sanremo 2006
Segui alla radio: La terra è blu. Radio popolare mercoledì
Cerca su Youtube: Psicantria, manuale di psicopatologia cantata

Vai ad una mostra: Museo d’arte Paolo Pini www.mapp-arca.it
Guarda un sito:www.proiezione180.com

Phoca PDF