

Giornata mondiale della salute mentale

“Giovani e salute mentale in un mondo che cambia”

Saluto iniziale del vescovo Marco

Voglio esprimere un cordiale saluto a tutte le persone presenti al nostro ormai tradizionale incontro in occasione della giornata mondiale della Salute Mentale. Questo incontro è promosso dalla nostra Chiesa, in particolare dalla Caritas diocesana e dall'ufficio per la pastorale della Salute, e proposto all'attenzione della chiesa locale, delle associazioni che operano nel campo della Salute mentale, alle persone e istituzioni del territorio Mantovano che si prendono cura e prestano servizio per i malati psichici.

Le proporzioni del problema

Quest'anno il convegno è dedicato in particolar modo ai *giovani che vivono il disagio psichico*. È un fenomeno di proporzioni notevoli. Dati estrapolati dalla letteratura scientifica indicano che il 75% delle malattie mentali gravi esordiscono prima dei 24 anni di età. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il 20% degli adolescenti soffre di disturbi mentali e il suicidio è la terza causa di morte tra i giovani. Inoltre, le proiezioni dell'OMS rilevano per il 2020 che il carico di disabilità legato ai disturbi mentali è destinato ad aumentare e nel 2020 i bambini e adolescenti ad aver bisogno di un supporto psicologico o psichiatrico saranno il 20%.

Se amiamo i giovani dev'essere prioritaria l'attenzione sociale ai giovani fragili. Abbiamo un 'debito di cura' soprattutto per sostenere il coraggio di tante famiglie che, in un esercizio di speranza spesso 'silenziosa', chiedono aiuto per come gestire la convivenza con persone fragili (cf articolo su Repubblica di Giuseppina Nosè membro dell'associazione "Oltre la siepe").

I fattori di rischio

Alcuni anni fa, due amici medici mi chiesero di poter aiutare la loro équipe partecipando ad un gruppo di aiuto per giovani interessati a disturbi mentali (a diversi gradi di gravità). Mi spiegarono che per molto tempo si sono analizzati i diversi fattori di rischio interni, ed esterni al giovane, in modo separato con l'intento di identificare il peso di ogni singolo fattore e costruire una classifica. Ci si è poi resi conto che l'identificazione di fattori di rischio si è rivelata invece un'operazione molto più complessa che vede l'interazione continua di una molteplicità di fattori (legati alla personalità, alla famiglia, all'ambiente, alla scuola...) che isolatamente non ci possono dare una risposta soddisfacente.

Sono numerosi i fattori che possono contribuire in maniera significativa alla nascita di un disagio che può cronicizzarsi e diventare disturbo: *fattori genetici* (handicap e ritardi nello sviluppo); *fattori individuali come problemi interpersonali e difficoltà emozionali*; *problemi familiari* (classe sociale; funzionamento familiare non adattivo e problematico), fattori legati al *contesto sociale* (quadro scolastico, disorganizzazione del quartiere, disoccupazione e condizioni di povertà). La capacità del giovane di gestire, armonizzare questi fattori è la base per essere più invulnerabile ai fattori di rischio.

Richiamo alcuni fattori di rischio significativi per lo sviluppo di disagio psichico collegati ai diversi contesti di vita:

1. La Scuola: negli adolescenti con disagio psichico sono frequenti *rapporti conflittuali, caratterizzati da scarsa fiducia e dialogo e da sentimenti di risentimento e rabbia verso la scuola.*

2. La Famiglia: un funzionamento familiare *disimpegnato, rigido o con stile caotico* può rappresentare uno dei fattori di rischio per l'insorgenza e il mantenimento di numerose patologie nell'adolescente e nel giovane. Il *disimpegno* familiare, ad esempio, pesa soprattutto nella percezione di soggetti depressi o a rischio di sviluppo di depressione; il disimpegno denota una separazione emozionale e scarso coinvolgimento tra i membri della famiglia, spesso in legami in cui a scarsa cura (fisica, psicologica, emotiva) si associa un'iperprotezione. Anche per quanto riguarda gli adolescenti/giovani che abusano di alcol e sostanze, la percezione dei legami familiari è di debolezza emotiva e si riscontra una mancanza di regole ben definite tra i membri della famiglia, riconducibile allo *stile caotico*. La *rigidità* si riscontra soprattutto nelle condotte alimentari disfunzionali, in particolare nei casi di anoressia nervosa, in cui la famiglia è percepita come autoritaria, poco propensa al cambiamento e con una inflessibile divisione dei ruoli. In termini di prevenzione risulta chiara l'importanza che un bilanciato sistema familiare può acquisire.

Abbiamo già detto che il disagio psichico risulta dall'interazione dinamica di una molteplicità di fattori; sarebbe perciò riduttivo considerare attività di prevenzione riconducibili alla sola promozione di relazioni funzionali all'interno del sistema familiare. Segnali di un potenziale disagio psichico sono considerati anche alcune caratteristiche di personalità, così come esperienze di vita negative e disturbi della regolazione affettiva. Il funzionamento familiare, tra tutti, può avere un peso rilevante se ci si sofferma a riflettere sul fatto che, a partire dai primi scambi comunicativi genitori-figli è possibile, in parte, incidere sullo sviluppo emotivo, cognitivo, sociale dei propri figli. Un'adeguata educazione, una sintonizzazione nella comunicazione col proprio figlio, la capacità di incoraggiare l'autonomia, l'esplorazione e il raggiungimento di obiettivi, sono elementi in grado di favorire nel bambino prima e nel giovane poi la percezione di sé come di una persona di valore e dei genitori come un 'porto' sicuro, fonte di supporto e fiducia.

3) Status socioeconomico inteso come stress e preoccupazione per la situazione economica della propria famiglia e della società.

Il modo stesso di vivere di una società e i tipi ideali dell'uomo riuscito che propone, per certi aspetti, producono essi stessi sofferenza. Se analizziamo attentamente, i giovani d'oggi nascono in una società che sembra non accettare la sofferenza e la sconfitta, una società che delinea un quadro idilliaco di benessere, di bellezza, di successo da raggiungere ad ogni costo ed in ogni ambito, da quello scolastico a quello sentimentale, estendendosi anche al settore lavorativo. A questa generazione, che rispetto alle precedenti ha avuto tutto, non è stato concesso il senso e la legittimità del fallimento e del dolore.

Si devono confrontare con un progetto di 'alto rendimento' a fronte di un contesto socio-economico sfavorevole. Infatti, l'attuale crisi del mercato del lavoro mina profondamente l'economia italiana determinando un decremento drammatico delle possibilità lavorative e sottraendo in tal modo ai giovani la possibilità di progettare e pianificare la propria esistenza. I ragazzi ed i giovani di questa generazione corrono il grave pericolo di *rimanere prigionieri di un passato pieno di sogni e di un futuro che appare oscuro e in salita*, perdendo ogni contatto costruttivo con la dimensione del presente. Per questo sperimentano molto spesso il "vuoto esistenziale" e la mancanza di senso. Ciò rischia di fare perdere loro la creatività, la libertà di poter reinventare altri spazi di serenità e spensieratezza, di poter vivere il tempo presente. Tale smarrimento e mancanza di senso si ripercuotono intensamente sul benessere mentale, aumentando il rischio di disagio.

Il contributo della spiritualità

A questo punto voglio condividere con voi un particolare che fu determinante nella mia esperienza con i gruppi di aiuto. Non avevo detto a quei giovani che ero un prete e il mio approccio iniziale non fu a carattere 'religioso'. Al termine dell'ultimo incontro l'ho detto e la reazione di un ragazzo fu questa: "Ma allora tu hai pregato per noi!". La dimensione spirituale era per lui non solo implicita ma 'normale', direi un'esperienza spontanea e non giustapposta alla vita come un cappello che ci si mette in testa ma che è un prolungamento non necessario del corpo.

Sappiamo che dal rinascimento in poi la spiritualità ha subito una leggera ma continua estromissione dalla nostra vita. L'uomo, composto da *bios* e spirito è stato sezionato ed un muro è stato innalzato. Il risultato è che la spiritualità è uscita dai nostri orizzonti ed ha abbandonato da molti anni il mondo medico, le facoltà universitarie e ancor più grave i luoghi di cura e sofferenza. Possiamo farne a meno, siamo concentrati sullo studio della singola cellula umana, sui micro componenti della cellula che ci risolveranno tutte le malattie e tutte le sofferenze. È certamente necessario questo approccio, favorito dalla raffinatezza degli strumenti tecnici e disposizione ma a volte non ci permette di sollevare lo sguardo per vedere l'uomo nella sua totalità e nella sua tensione spirituale verso il trascendente.

Confrontandomi con uno dei medici mi ha confermato che da qualche tempo si registra un movimento in controtendenza. Esistono oggi riviste medico scientifiche prestigiose che riflettono ed accolgono contributi scientifici sulla importanza della Spiritualità per la salute globale della persona, tanto che la prestigiosa rivista JAMA (Journal of American Medical Association 2017) termina una sua recente ed autorevole riflessione su "Salute e Spiritualità" con questa dichiarazione: "*Uno specifico ed esplicito interesse sulla spiritualità, spesso considerata fuori dal territorio della moderna medicina, potrebbe migliorare gli approcci, centrati sulla persona, verso un benessere a lungo ricercato da pazienti e medici*".

Il compito della vita spirituale non consiste, come spesso si pensa, nel liberarci dai difetti, ma *nel vivere sani nel corpo e nella psiche*. Dovremmo comprendere di più la nostra salute *come un compito spirituale*. E la nostra vita spirituale non può scavalcare il corpo. È un partner importante del cammino spirituale di una persona: ascoltare il corpo significa prendere sul serio i dati psicosomatici e interrogare tutti i sintomi per scoprire quello che dicono. Il corpo è una cassa di risonanza della voce dello spirito che ci preserva dal percorrere strade sbagliate.

Accenno, con brevità, alla **Regola di San Benedetto** che è molto attuale perché propone alcuni *rimedi spirituali a mali psichici che pesano anche sull'uomo moderno*. Ad esempio, un importante fattore di rischio di disturbo psichico nel nostro contesto è la **smoderatezza**: il nostro tempo soggiace alla tentazione della volontà di perfezione che annienta la vita. Si manifesta nel consumo sregolato, nell'eccesso di lavoro che genera continuo stress, ma anche nella ricerca dell'assoluta garanzia di salute, nella ricerca di sicurezza assoluta, di un totale controllo della propria vita. Nella smoderatezza la persona si fa oggetto di richieste stressanti. Smarrisce l'idea dei suoi limiti e di una sana autolimitazione. E così nasce il mito del superuomo che è sempre in perfetta forma. Benedetto contrappone alla smoderatezza la *discretio*, cioè *la sapienza della giusta misura*, così che nessuno è sottoposto a richieste esagerate. La giusta misura non è mediocrità, ma il giusto equilibrio che è in grado di prevenire o guarire malattie psico-somatiche che dipendono dagli 'eccessi'.

Benedetto dice che anche la **disorganizzazione** ci fa ammalare e che senza ordine esteriore, senza un ritmo coerente di vita, anche l'anima interiore vive disordinatamente e in maniera incostante, e facilmente 'ci si lascia andare'. Per Benedetto *la disciplina è l'arte di evitare le sofferenze inutili*, di dare alla vita un ritmo che aiuta le giornate a prendere una forma in cui una persona ci sta dentro

bene, trova la sua stabilità, non disperde energie ma cresce in sicurezza e benessere. Se uno fa una vita buona – e perciò appagante – non ha più bisogno di cercarne il senso perché sperimenta che *la vera vita ha in sé il suo senso*. Quando si entra in *una crisi di senso* allora – dice Benedetto – si elevano i vapori della mestizia, della irritazione e della malinconia che in termini moderni si chiama **‘depressione’** e a cui oggi siamo sentiamo in maniera più diffusa la propensione proprio perché tante persone vivono uno stato d’animo che si profila come *stato di rassegnazione e di vuoto di senso* che porta all’autocommiserazione e alla svogliatezza.

Un altro fattore a rischio della nostra epoca è dato *dal rumore e dall’eccesso di stimoli ottici e acustici* che ci impediscono di raggiungere una quiete benefica: da ogni parte ci arrivano fiumi di parole e di immagini. Benedetto propone a questo il rimedio del *silenzio* e propone di contrapporre *immagini e suoni salutari* a quelli che invece deprimono e alimentano paure e ansie.

La Spiritualità è una componente fondamentale del nostro vivere, del nostro sentire e soffrire. Non sembra essere scalfita dalle nostre sofferenze fisiche e mentali, anzi se ben curata e ben coltivata sin dalla giovane età sembra rappresentare una *“riserva”* che ci può aiutare ad affrontare gioie ma soprattutto sofferenze del vivere. Il nostro corpo, i nostri organi, i nostri muscoli, il nostro cervello, sono delle impalcature che ospitano qualcosa, una entità che va oltre la fisicità, che non è deperibile come la carne e che può essere nutrita solo dall’alto, dallo Spirito. Il nostro Cuore non ha scadenza, se illuminato dallo Spirito può resistere le più gravi malattie dell’uomo, è talmente forte che può scompigliare, a volte cambiare di segno (dal negativo al positivo), anche i momenti di grave sofferenza e debolezza.

Secondo un approccio spirituale la sofferenza, la debolezza, la solitudine causate dal disagio psichico possono divenire, nella grazia di Dio, un punto di *“forza”*. È una rivoluzione completa della comprensione della vita come scrive San Paolo: «Perciò *mi compiaccio nelle mie debolezze...nelle angosce sofferte per Cristo: infatti quando sono debole, è allora che sono forte*» (2Cor 12,10). La debolezza diviene una forza, la fragilità robustezza, se tutto questo è mediato e illuminato dalla luce di Dio.

In parecchi casi chi ha sofferto il disagio della sofferenza psichica (con il disorientamento che comporta) diventa capace di leggerlo nel cuore altrui e a sua volta può essere un *dono di compassione* per quelli che soffrono il medesimo disturbo.

La spiritualità ci consente, inoltre, di *trasformare la sofferenza di alcuni in un’esperienza che ci accomuna tutti*. Una reazione solo biologica ai problemi di salute mentale produce il fenomeno della classificazione di alcune persone come ‘malate’, fuori dal cerchio dei ‘sani’ che presumono di essere ‘quelli normali’ con l’esito di *emarginare* chi si trova dall’altra parte. Una comunità che non sa prendersi cura dei suoi membri più bisognosi è essa stessa una comunità malata che si divide.

Con un atteggiamento di attenzione, di apertura, di empatia, non ci troveremo più davanti a malattie che rappresentano *uno scandalo* ma divideremo un destino comune, di debolezza e di cura, che ci appartiene in quanto umanità preziosa e insieme fragile.

Chi trova un amico sui sentieri del dolore riesce a camminare oltre i passi stentati e scivolosi. Il primo aiuto che la comunità può e deve dare è l’attenzione a questi fratelli e sorelle. Sarà come una carezza che allevia le solitudini di persone con problemi, delle loro famiglie e dei loro amici.