

Audaci nella malattia, tenaci nella sofferenza.

Il dono della forza e la salute mentale.

Il prossimo 10 ottobre ricorre la 21^a *Giornata Mondiale della Salute Mentale* e anche quest'anno colgo l'occasione per esprimere la mia vicinanza a coloro che soffrono una malattia mentale, ai loro familiari, agli operatori e ai volontari che accompagnano queste persone nel loro percorso di vita.

La forza quale preziosa risorsa in un tempo di crisi

Saper accompagnare persone che soffrono chiede speranza da una parte e forza dall'altra, due virtù che sarebbe utile riscoprire e rafforzare in un tempo di crisi come quello che stiamo vivendo. Entrambe contengono, infatti, un elemento affettivo di natura combattiva, quello che sostiene la motivazione e la capacità di lottare. Oggi spesso ci si chiede se valga la pena impegnarsi dal momento che non sembrano esserci evidenti spiragli di luce, in un tempo caratterizzato più da tendenze involutive e depressive, che da segnali di ripresa e di crescita. Questi anni di crisi hanno fatto venire a galla un profondo senso di precarietà, di incertezza, di paure a livello individuale e comunitario. Ci si spaventa alle prime difficoltà, lasciando quanto si è intrapreso poco prima. Sembrano essere lontani i tempi in cui si era motivati a perseverare nelle difficoltà, nel lavoro, nella vita coniugale e relazionale. Come dare il meglio di sé, in una ricerca del bene, di un bene che non è solo personale, ma anche comunitario? E' la forza che rafforza la decisione di affrontare e superare le paure, gli ostacoli, di resistere alle avversità senza scoraggiarsi. Questa virtù, questo coraggio, che ha distinto il mio predecessore San Carlo Borromeo quando durante la peste a Milano adempiva il suo ministero pastorale fra gli abitanti della città, è richiesta anche a noi oggi. Viviamo in un contesto che tende a valorizzare l'effimero, che cerca di sfuggire sofferenze, paure e dispiaceri, come se fossero eccezioni e non parte della vita umana. E in particolare si cerca di evitare tutto quello che ci ricorda o ci anticipa la morte come la malattia, la vecchiaia, le esperienze di separazione o di perdita. Solo accettando la nostra limitatezza di uomini, potremo trovare il giusto coraggio, quell'audacia necessaria per fronteggiare le nostre impotenze così da poter accettare e rielaborare le varie esperienze di solitudine, frustrazione, le tante tristezze che rischiano di spegnere il desiderio di vita. E questa vulnerabilità tocca anche la nostra psiche come accade con le umiliazioni subite da chi ha perso il lavoro, da chi è stigmatizzato come malato mentale, da chi è fallito nel tentativo di ricostruirsi una vita dignitosa. Prendere su di sé il proprio limite richiede forza e calma, decisione e pazienza, umiltà e saggezza. Come ci ricorda S. Paolo nella Seconda Lettera ai Corinti "Noi abbiamo questo tesoro in vasi di creta, perché appaia che questa potenza straordinaria viene da Dio"(2 Cor 4,7): la nostra debolezza potrà essere espressione della forza di Dio, di un Dio al quale possiamo affidare le nostre tribolazioni e nel quale possiamo riposare con fiducia così da affrontare le varie situazioni, anche le più gravi, senza panico confidando nel Suo aiuto e nella Sua forza. E' infatti in questi momenti della nostra vita, davanti a insuccessi e sofferenze, che si mostra la forza.

Forza e salute mentale: come affrontare la malattia mentale con coraggio

Nella vita quotidiana ci sono pertanto eventi che mettono a dura prova la nostra salute mentale come, ad esempio, la morte di una persona cara, la perdita del lavoro, problemi finanziari o seri problemi di salute. Il nostro equilibrio, quello della nostra famiglia, la stima di noi stessi sembrano sgretolarsi. La capacità di dare un senso a quanto viviamo sembra venire meno, le emozioni rischiano di avere il sopravvento: si può cadere in uno stato depressivo. E questo è quello che accade quando nella vita, nostra o di un nostro caro, si manifesta una patologia psichiatrica: accanto a queste emozioni, ci si chiede di chi sia la colpa, si cercano le cause. Nella fase di crisi che si attraversa, personale e familiare, sarebbe più che mai necessario attingere a quella forza che permette di affrontare una tale prova senza esserne schiacciati ma, al contrario, rende più capaci di

ri-significare la propria esistenza non “nonostante” ma “grazie a” questa sofferenza. Le persone creative, flessibili che sanno imparare dall’esperienza, dovrebbero essere quelle più inclini a trasformare una crisi in opportunità, in occasione di cambiamento. La capacità di continuare a vedere il buono e il bello che la vita a loro ancora riserva, li salvaguarda dal rischio di indurirsi, di diventare aggressivi o di isolarsi dalla realtà. Al contrario li rende più empatici, più ricchi di umanità.

Nel periodo della prova, all’esordio della malattia o quando si acquista la consapevolezza che tale malattia potrebbe non avere fine, è difficile guardare avanti con fiducia, convinti che si saprà superare positivamente tale sfida. Non è questione di semplice resistenza, ma di saper affrontare e uscire dalla difficoltà con un nuovo progetto di vita. In queste situazioni una base sicura da cui poter ripartire è spesso costituita da quelle relazioni, di solito familiari, nelle quali ci si è sentiti amati, incoraggiati e rassicurati. Per una persona colpita dalla malattia mentale si aggiunge la fatica di dover lottare contro chi la riduce a vittima, senza possibilità di intervento sulla propria esistenza, senza più risorse da mettere in campo. E’ allora più difficile operare un cambiamento perché si deve cercare di modificare il modo in cui l’altro ci guarda, ci limita e riduce i nostri spazi vitali. Qui entrano in gioco la dimensione di senso e la capacità di *empowerment* ossia la capacità di utilizzare le proprie qualità positive e le opportunità del contesto per agire sulle situazioni e modificarle a proprio vantaggio, per partecipare in modo attivo al proprio percorso di cura.

Una comunità capace di supportare chi ha una malattia mentale e la sua famiglia

Questa capacità di fronteggiare le difficoltà non è una qualità acquisita una volta per tutte, ma varia sia a seconda delle circostanze e del contesto sia nella persona stessa e all’interno della famiglia. E a questa capacità si può essere educati. Negli impedimenti, quando emergono le buone o cattive consuetudini sviluppate dal nucleo familiare nella sua storia, è proprio quello il momento in cui si chiede di rinforzare atteggiamenti positivi verso gli eventi della vita, di comunicare senza negare le difficoltà che si vivono, di rivitalizzare un sistema valoriale che permetta di dare un senso a quanto successo, di chiedere e accettare aiuto da amici e dalla comunità in cui si è inseriti. E in tale percorso educativo questa rete amicale e sociale può aiutare la famiglia incoraggiandola ad orientare meglio il focus della sua attenzione non tanto sui presunti deficit o carenze, ma sulle risorse e le potenzialità in campo. E’ un’interazione dinamica che si sviluppa fra individuo e ambiente. La comunità dovrebbe offrire un contesto di speranza, di legami sociali così che la persona non resti vittima degli eventi, ma si attivi per modificarli. Da qui emerge con chiarezza come le nostre comunità, civili ed ecclesiali, abbiano una loro responsabilità nel favorire questo processo nelle famiglie delle persone con malattia mentale: sono comunità capaci di incoraggiare e rassicurare, offrire ascolto a chi è in difficoltà così da aiutare a recuperare e mantenere la speranza da una parte e la fermezza dall’altra? Se non si può cambiare un evento, si può infatti aiutare a viverlo in modo diverso. Ci sono storie di persone con malattia mentale che sono riuscite ad accettare la loro nuova situazione. La malattia le ha obbligate a fermarsi, a riflettere. Hanno saputo reagire con fermezza, avviando così un processo di guarigione, la costruzione di un percorso di vita positivo che, in un circolo virtuoso, ha favorito poi una maggiore forza personale, più stima in sé, una più sviluppata spiritualità, un maggiore apprezzamento della vita. Queste persone, e le loro famiglie, hanno avuto fiducia nelle proprie capacità di affrontare i problemi con la convinzione di non essere in balia degli eventi. Hanno accettato, pur con fatica, i cambiamenti cercando di viverli più come occasione di crescita che come difficoltà da evitare. Hanno imparato a vedere gli aspetti positivi della vita.

Ecco il mio augurio: sappiano i genitori dedicare tempo ai propri figli per dare loro una base sicura da cui ripartire per reagire di fronte alle avversità, una base valoriale a cui riferirsi nei momenti di crisi per coglierli altresì come opportunità di crescita. Anche alla presenza di una malattia mentale possa la fermezza alimentare coraggio ed entusiasmo, per avere mete grandi, per

perseverare con costanza in ciò che si è cominciato con la fiducia che, come ci ricorda il libro dell'Esodo, il Signore combatterà per noi e noi non saremo soli¹.

+ Angelo Card. Scola
Arcivescovo di Milano

¹ Cfr. Es 14,14.