

**17ª Giornata Mondiale della Salute Mentale
10 ottobre 2009**

CRISI ECONOMICA, SALUTE MENTALE E COMUNITÀ CRISTIANA

La 17ª Giornata Mondiale della Salute Mentale

Il 10 ottobre 2009 verrà celebrata la 17ª Giornata Mondiale della Salute Mentale. Come pastore della Chiesa Ambrosiana mi sento sempre più interpellato dai dati allarmanti che riguardano la situazione del disagio psichico e quindi dell'assenza di salute mentale nella nostra società. La percentuale di persone che soffrono una malattia mentale sembra infatti essere in crescita, circa l'11-12% della popolazione mondiale. E' una malattia che colpisce tutti, senza risparmiare nessuno per età, ceto sociale, cultura, e che accomuna persone di ogni nazione con la stessa intensità e drammaticità. In Europa, e quindi anche nelle nostre città, si ritiene che ogni anno più del 27% degli adulti sperimenti almeno una forma di disagio mentale. Le forme depressive e la schizofrenia sono le tipologie più diffuse di malattia mentale e per il 2020 ci si aspetta che la depressione occupi la posizione più alta fra le cause di malessere nel mondo occidentale.

La crisi economica e i risvolti sulle nostre famiglie

Mi rivolgo a voi, fedeli della diocesi ambrosiana, politici, amministratori delle nostre città, volontari e professionisti per esprimere la mia preoccupazione che queste previsioni si avverino anche prima del 2020 a causa della grave situazione che stiamo vivendo, di questa crisi economico-finanziaria in atto a livello globale.

Già nel 2007 nel mio Discorso alla Città nella vigilia di Sant'Ambrogio ricordavo *il pesante contesto di insicurezza* da cui è spesso segnata l'esistenza dell'uomo d'oggi: un'insicurezza che tocca molti aspetti della vita, sino a travolgerli. Fra questi vorrei oggi richiamare l'incertezza di un futuro sereno

nonostante una vita di lavoro onesto, la mancanza di un lavoro dignitoso o la sua precarietà così come l'insanabilità di tanti piccoli debiti. Sono tutti aspetti che mettono a nudo la persona e la sua fragilità, spesso la sua solitudine e la sua incapacità di affrontare la vita quotidiana¹.

Se questi punti erano fonte di preoccupazione nel 2007, oggi lo sono ancora di più per la crisi che stiamo attraversando. Già nella notte dello scorso Natale mi chiesi cosa avremmo potuto fare, come Chiesa Ambrosiana, per aiutare coloro che erano stati e saranno colpiti da questa crisi. Allora, in quella occasione, annunciavi l'istituzione di un *Fondo Famiglia - Lavoro* volto a sostenere economicamente le famiglie in difficoltà. Mi rallegravo nel constatare la generosa risposta che ha avuto il mio appello a contribuire a tale fondo, ma sono anche ben consapevole di come ciò non sia sufficiente a fronteggiare questa situazione dalle conseguenze così gravi.

Faccio mie le parole che Benedetto XVI ci ha rivolto nell'ultima Lettera Enciclica *Caritas in veritate*: "...quando l'incertezza circa le condizioni di lavoro, in conseguenza dei processi di mobilità e deregolamentazione, diviene endemica, si creano forme di instabilità psicologiche, di difficoltà a costruire percorsi coerenti nell'esistenza"². Il Santo Padre esprime molto bene il nostro timore: la crisi può solo peggiorare la situazione presente e i risvolti nel campo della salute mentale, oltre che sociale ed economico, potrebbero essere molto profondi: "l'estromissione dal lavoro per lungo tempo, oppure la dipendenza prolungata dall'assistenza pubblica o privata, minano la libertà e la creatività della persona e i suoi rapporti familiari e sociali con forti sofferenze sul piano psicologico e spirituale"³. Il Papa si rivolge a coloro che sono attualmente impegnati nel ridisegnare un diverso profilo economico e sociale nel mondo perché non dimentichino che "*il primo capitale da salvaguardare e valorizzare è l'uomo, la persona, nella sua integrità*"⁴.

Se le preoccupazioni attuali sono per lo più rivolte alla perdita del lavoro, in questo messaggio per la 17^a Giornata Mondiale della Salute Mentale vorrei soffermarmi sulle conseguenze psicologiche, e quindi di salute mentale, che probabilmente toccano e toccheranno le tante persone in difficoltà. Chi sta

¹ DIONIGI TETTAMANZI, "*L'uomo del cuore*": anima e forza della città. Per una rinnovata responsabilità sociale. Discorso alla Città per la Vigilia di Sant'Ambrogio 2007.

² BENEDETTO XVI, *Caritas in veritate*, n.25.

³ *Ibidem*.

⁴ *Ibidem*.

vivendo questa crisi in modo drammatico sembra essere la famiglia, spesso monoreddito, nella quale la perdita del lavoro e le varie situazioni di fragilità hanno paralizzato la creatività dei suoi stessi membri rendendoli incapaci di trovare una soluzione alla situazione che stanno vivendo. Il trovarsi improvvisamente in una situazione di totale precarietà, soprattutto per coloro che hanno figli da crescere e magari anche anziani da accudire, è una sfida spesso persa per la propria incapacità di mantenere un equilibrio emotivo e psichico. Una precarietà, che fra i tanti problemi che oggi assillano la vita delle nostre famiglie, è uno dei più difficili e pesanti da sopportare e da gestire perché genera ansia e senso di insicurezza. Nell'ansia può venire meno la consapevolezza delle proprie risorse e la capacità di utilizzarle per rimettersi in gioco. E allo stesso tempo sono le persone psichicamente fragili quelle più esposte alle conseguenze di questa crisi: chi vive un equilibrio psichico da sempre precario, chi fatica a causa delle sue fragilità interne a mantenere un lavoro e relazioni stabili. E alcuni dei già pochi enti che offrono occasioni lavorative a persone con disagio psichico, proprio a causa di questa recessione economica sono rimasti senza committenti e hanno dovuto interrompere le loro attività lasciando senza lavoro persone già in difficoltà.

Sono pertanto persuaso che oggi, in questa ricorrenza, non possiamo limitarci a considerare solo le persone già in carico ai servizi territoriali, ma dobbiamo allargare il nostro orizzonte a tutti coloro che stanno vivendo fragilità nella propria salute mentale a causa della attuale situazione sociale ed economica. Anche loro chiedono il nostro ascolto, il nostro aiuto, la nostra presenza. Anche a loro vogliamo dare voce oggi.

Aprire il nostro cuore per poter ascoltare e incontrare l'altro

Urge allora una presa di posizione a favore di tutti coloro che non vivono in salute mentale. Immagino già di sentire alcune obiezioni: “Ma che cosa ha a che fare tutto questo con me?”. Vorrei rispondere con le parole stesse di S. Ambrogio nel *De officiis*: “«Secondo la volontà di Dio e il vincolo di natura *dobbiamo* [...] *aiutarci a vicenda* o con l'impegno personale o con i buoni uffici o con il denaro o con le opere o con qualsiasi mezzo, affinché cresca fra noi l'armonia del rapporto sociale. E nessuno sia distolto dal suo dovere, nemmeno dal timore di un pericolo, ma sia convinto che *tutte le cose*, sia

buone sia cattive, *lo riguardano direttamente*»⁵. Ognuno è quindi chiamato a chiedersi quale possa e debba essere il suo personale contributo in questa congiuntura storica, in una crisi che per i suoi risvolti non può essere ridotta al solo ambito economico. Anche se accettassimo che “tutti siamo responsabili di tutti”, come ben ci ricorda l’Enciclica *Sollicitudo rei socialis* (n.38), non è detto che l’altro chieda ed accetti di essere aiutato. Ben sanno coloro che hanno sperimentato il trovarsi in una situazione di estrema difficoltà, come non sia scontato il chiedere aiuto prima e il lasciarsi aiutare poi. Spesso infatti subentrano sentimenti di vergogna e di fallimento, si spera che il trascorrere del tempo cambi qualcosa e invece la situazione, per lo più, continua a permanere se non addirittura a peggiorare. Tante persone vivono in silenzio la loro sofferenza, chiedono aiuto ma sottovoce, non accedono ai servizi preposti alla cura del disagio psichico e spesso non possono permettersi di iniziare un percorso a pagamento. L’essere umano, un *essere con gli altri e per gli altri*, nei momenti di fragilità viene messo a dura prova nella sua relazionalità e, invece che aprirsi per condividere la sua sofferenza, può chiudersi in se stesso.

E’ allora necessario coltivare nuovamente la capacità di ascolto e di accoglienza dell’altro che mi vive accanto. Il frastuono delle nostre città rischia di coprire queste esili richieste di aiuto, la fretta e l’indifferenza di offuscare la nostra capacità di vedere: non ci accorgiamo del vicino di casa che sta male, del collega in ansia, del parente in situazione di difficoltà. E’ necessario aprire il nostro cuore, riappassionarsi per l’*humanum* e permettere all’altro di rompere i nostri schemi efficienti ma spesso ristretti, centrati su noi stessi. L’uomo dovrebbe essere al centro dei nostri interventi, siano essi pubblici o del privato sociale, così come anche nei nostri servizi territoriali, tutte realtà dove invece rischia di prevalere una logica aziendalistica.

Ricordavo nell’omelia nella notte dello scorso Natale che “c’è una *solidarietà umana* da ritrovare nei nostri paesi e nelle nostre città per uscire dall’anonimato e dall’isolamento, perché chi vive momenti di difficoltà non si senta abbandonato. C’è una *nuova primavera sociale* fatta di volontariato, mutuo soccorso, cooperazione da far fiorire perché insieme - ne sono certo -, *solo insieme* è possibile affrontare e superare le difficoltà che sperimentiamo e

⁵ DIONIGI TETTAMANZI, *Non c’è futuro senza solidarietà. La crisi economica e l’aiuto della Chiesa*, Cinisello Balsamo (MI): Edizioni San Paolo 2009, 23-24.

che si prospettano”⁶. La famiglia dovrebbe essere il primo luogo nel quale vivere in modo solidale e sapere prendersi cura l’uno dell’altro. Ma come ricordavo nel messaggio alla Diocesi per la 16^a Giornata Mondiale della Salute Mentale, ci sono famiglie che, per varie ragioni, non riescono a svolgere il compito educativo a loro affidato. E’ questo il terreno nel quale poter seminare nuove forme di solidarietà sociale.

Dall’ascolto e dalla riflessione alla scelta di agire

Un altro passo è affidato alla nostra responsabilità: il passaggio dalla percezione, dall’aver visto, e dalla conseguente riflessione, all’azione. *Non possiamo stare a guardare! Occorre agire!* E l’azione può essere efficace se è il frutto di un’attenta osservazione della realtà, capace di leggere il bisogno, non solo materiale, ma anche psichico e relazionale che il territorio ci segnala. Solo in un momento successivo alla conoscenza e alla comprensione potremo elaborare progetti di aiuto intelligenti e in grado di coinvolgere la comunità cristiana e civile. La scelta di agire ai vari livelli dovrebbe poi essere nell’ottica dell’*empowerment* ossia capace di risvegliare nella persona aiutata le sue risorse perché sia anch’ella protagonista del suo percorso e soprattutto sia salvaguardata nella sua dignità. Immagino questo processo non semplicemente come un “dare” ma come un “condividere”, possibile solo se si accetta di vivere nell’ottica della solidarietà.

Se la comunità cristiana ha il compito di intercettare queste forme di disagio e di sostenere tali famiglie in modo discreto ed efficace, credo potrebbe essere utile includere in questo processo anche il sostegno dei professionisti della salute e della salute mentale in particolare. *Le famiglie* che hanno già fatto un proprio percorso saranno più pronte nel cogliere quale opportunità preziosa, ad esempio, quella di inserirsi in un *gruppo di auto mutuo aiuto* insieme ad altre famiglie che vivono difficoltà simili così da diventare protagoniste del loro cammino⁷. L’esperienza infatti mi insegna di come possa essere utile la condivisione della propria esperienza: ascoltare altri che vivono sofferenze e fatiche simili, sentire come le hanno affrontate e le stanno affrontando, non fa sentire soli e incoraggia a rimettersi in gioco, a non

⁶ *Ibidem*, 13-14.

⁷ Cfr. *ibidem*, 86.

arrendersi. I *gruppi di auto mutuo aiuto* sono la possibilità concreta di costruire reti di solidarietà fra famiglie in difficoltà appartenenti alla stessa comunità, allo stesso quartiere e per questo vanno incoraggiati e aiutati a crescere, come ricordavo nella lettera pastorale dello scorso anno.

Ma la maggior parte delle famiglie spesso si ritrova disarmata, rassegnata, incapace di riconoscere e quindi di mettere in campo eventuali risorse. Qui ritengo utile affiancare al sostegno offerto dal mondo del volontariato *l'intervento di professionisti* che sappiano riattivare percorsi che si sono bloccati e che non possono essere riaperti senza un aiuto appropriato in grado di spaziare nei vari ambiti della vita, dalla perdita del lavoro alla malattia, dalla rottura del legame coniugale alle tante difficoltà relazionali. Il mio appello è quindi ai professionisti della salute mentale: per invertire la rotta rispetto allo stile individualistico della nostra società, chiedo anche a voi di scegliere uno stile di solidarietà, di mettere qualche ora del vostro impegno professionale a servizio di queste persone gratuitamente o a prezzi calmierati, almeno per un orientamento iniziale. Questo potete farlo solo voi, grazie alle competenze che avete maturato in un percorso accademico e soprattutto accompagnando per anni le persone che si sono a voi rivolte. La famiglia nella prova non va lasciata sola e tutti, dai vicini di casa agli amici, dalle istituzioni al personale sociosanitario, possono dare un contributo prezioso⁸. Già nel 2006 il cardinale Javier Lozano Barragán, Presidente del Pontificio Consiglio per la Pastorale della Salute, nell'omelia per la 16^a Giornata Mondiale del Malato dedicata ai malati mentali, aveva segnalato alcune situazioni di maggiore rischio per la salute mentale. Fra queste spiccano la precarietà dei mezzi di sussistenza, di lavoro, di formazione ed educazione, la mancanza di reti di aiuto, la mancanza di comunicazione e di tempo per la vita familiare⁹. Ognuno è chiamato a dare il proprio apporto: i professionisti della salute mentale in un intervento terapeutico e se necessario farmacologico, i volontari nel riattivare una rete di aiuto attorno a chi si è chiuso nel proprio isolamento.

Oggi, in fase di recessione economica, vorrei rivolgere *un appello anche agli imprenditori* e a tutti coloro che, avendo attività in proprio, hanno la possibilità di offrire esperienze lavorative a persone fragili. Sappiamo quanto

⁸ Cfr. *ibidem*, 91.

⁹ Cfr. JAVIER LOZANO BARRAGÁN, *Omelia nella solenne celebrazione eucaristica nella cattedrale di Adelaide, Australia*, XVI Giornata Mondiale del Malato 11 febbraio 2006.

sia importante per la persona poter avere un lavoro: non abbiate paura di accettare persone psichicamente fragili e fatevi accompagnare da coloro che sono professionalmente preparati per consigliarvi in questo percorso di inserimento lavorativo.

Vorrei però anche ricordare tutti coloro che nel pubblico, come nel privato sociale e nel mondo del volontariato, si sono già attivati in queste direzioni. Vi ringrazio per quanto state facendo: voci mi giungono del servizio prezioso che state svolgendo là dove operate quotidianamente. Vi incoraggio a proseguire e vi accompagno con la mia preghiera.

Comunità cristiana e salute mentale

“Se un membro soffre, tutte le membra soffrono insieme” ci ricorda S. Paolo nella prima lettera ai Corinti. Eppure famiglie, operatori pastorali di diversi settori, così come il cittadino medio delle nostre città, in genere, non si sentono interpellati o coinvolti, se non quando colpiti in prima persona nella salute propria o dei propri cari¹⁰. Se invece sentissimo come nostri i problemi di coloro che ci vivono accanto, sapremmo assicurare una vicinanza sincera e cordiale all'altro. L'esclusione dal lavoro, il disagio psichico, non sarebbero allora la premessa per l'ancor più dolorosa e grave esclusione sociale.

Mi rattrista il sentir raccontare come non sia facile trovare volontari che scelgano di affiancare chi soffre di disagio psichico. Di sicuro non si è aiutati a fare tale scelta da una società che esalta il benessere e la propria riuscita personale sopra tutto il resto, nella quale ognuno si adopera per apparire perfetto e sempre in forma. Una società nella quale, invece di cercare di dare un senso alle esperienze di fragilità, di sofferenza e morte, ci si illude di poterle evitare o ridurre con gravi conseguenze sulla propria salute mentale¹¹. Eppure ciascuno è chiamato ad essere promotore di salute mentale per altri e per se stessi. Ciascuno è chiamato ad avere cura della propria salute mentale, a prendere confidenza con la propria vita psichica ossia con il mondo emotivo, la dimensione relazionale e affettiva della propria esistenza. Consapevoli dei

¹⁰ Cfr. MARIO PACIELLO, *Quale animazione pastorale per la crescita di comunità cristiane come comunità di salute e di servizio alla vita*, Atti del 7° Convegno Nazionale dei direttori degli uffici Diocesani per la Pastorale della Salute, *Chiesa: comunità di salute e di servizio alla vita nel contesto attuale*, Chianciano 20-22 giugno 2005 in “Notiziario – Ufficio Nazionale per la Pastorale della Sanità”, n.1 – marzo 2006, 117- 124, 117.

¹¹ Cfr. JAVIER LOZANO BARRAGÁN, *Nota sulla Giornata Mondiale della Salute Mentale (10.10. 2005)*.

propri punti di forza e di debolezza, non ci lasceremo spaventare dalla sofferenza dell'altro e dal suo disagio. E da qui la disponibilità a promuovere un'azione di prevenzione ed educazione su tali temi nella propria comunità con giovani e adulti, singoli e famiglie. A quelli che accetteranno questa sfida, sarà data la possibilità di una crescita umana e cristiana. Da qui non potrà che scaturire un grazie a coloro che ci avranno permesso di stare loro accanto, come compagni di viaggio e non come dispensatori di risposte e soluzioni.

Quale appello per noi oggi?

Credo che sia urgente rilanciare con rinnovata forza la coscienza della responsabilità sociale di tutti e di ciascuno. Come dissi nel mio Discorso alla Città nel dicembre 2007, richiamandomi a *Gaudium et Spes* n.24, è necessario “*prestare attenzione al corso delle cose*” ossia saper avere quell'attenzione alla vita e alla storia a cui il cristiano, come ogni uomo, è chiamato. Capaci di osservare e capire il mondo in cui viviamo, potremo uscire da noi stessi per andare verso gli altri e con gli altri cambiare il mondo. Mi piace ricordare quello che il buon samaritano ha fatto, così come anche Maria alle nozze di Cana: coinvolgere altri, scegliere di non fare tutto da soli, non solo perché competenze diverse unite si amplificano, ma perché ciascuno possa avere la propria occasione di crescita nel partecipare a tale azione. Grazie ad un'intensa esperienza di solidarietà noi, come il buon samaritano, potremo essere formatori di altri, così che altri possano unirsi a noi, entrando nella stessa prospettiva di solidarietà. Solo insieme sarà possibile affrontare le situazioni dei tanti che, anche a causa di questa crisi, vivono situazioni di vulnerabilità, forse latenti, ed emerse a seguito di un evento precipitante quali la perdita del lavoro o la mancanza di sicurezze.

Accanto alla necessità di pensare a politiche che rispondano alle difficoltà delle famiglie e di un cambio culturale ed educativo in grado di contrastare la corsa incessante al consumo, occorre passare dal *curare* al sapersi *prendere cura* dell'altro. Bene lo sanno e lo sperimentano i professionisti della salute mentale: senza un'accoglienza e una cura della persona, spesso è difficile intervenire in modo efficace limitandosi al solo uso dei farmaci. In un'antica edizione dell'Almansur del 1504, conservata a Spoleto, troviamo una raccomandazione del celebre medico arabo che oggi

vorrei rivolgere a tutti coloro che operano nel campo della salute mentale: *chi volesse curare il malato di mente, non si limiti ai fenomeni che riscontra e neppure alla patologia; ma consideri sempre l'uomo che ha di fronte*. La persona chiede infatti di essere accolta e trattata nella sua complessità e completezza, quale soggetto attivo della propria vita e non recettore passivo di un programma di cura. Allo stesso tempo le situazioni di malattia e sofferenza che provocano domande, sensi di colpa, fasi di ribellione e sconcerto specialmente nei familiari, possono anche rafforzare genitori, volontari e professionisti nella propria capacità di aiutare, donare, comprendere, diventando uomini e donne migliori¹².

Mi rivolgo, infine, anche a voi, preti della nostra diocesi nell'anno a voi dedicato, *l'Anno Sacerdotale*: maturate una consapevolezza lucida e una lettura penetrante sia del contesto socio-culturale nel quale viviamo sia della singolare urgenza della missione della Chiesa in questo nostro tempo¹³. Dobbiamo crescere in un atteggiamento di attenzione verso coloro che soffrono di disagio psichico, capaci di vederli nella loro dignità di persone per costruire una realtà ecclesiale e sociale più umana e più vera, più ricca e più evangelica.

+ Dionigi card. Tettamanzi
Arcivescovo di Milano

¹² Cfr. DIONIGI TETTAMANZI, *Eppure tu vedi l'affanno e il dolore (salmo 9.35). Lettera alle famiglie nella prova*, Milano: Centro Ambrosiano 2009, 29-30.

¹³ Cfr. DIONIGI TETTAMANZI, *La Chiesa di Antiochia, "regola pastorale" della Chiesa di Milano*, Milano – Duomo, 20 maggio 2009.