Che cosa è la salute mentale?

Romano Màdera
,
Massimo Recalcati
,
Nicole Janigro
,
Vittorio Lingiardi
,
Laura Pigozzi
,
Pietro Barbetta
,
Paolo Migone
10 Ottobre 2023

Nella giornata dedicata alla salute mentale abbiamo chiesto ad alcuni e alcune psicoanaliste e psichiatri, collaboratori e interlocutori di doppiozero, di rispondere in poche righe a questa domanda tutt'altro che semplice.

Romano Madera
La salute mentale finta è l'ideologia interiorizzata della follia sociale che è norma del nostro mondo: si chiama "normalità a tutti i costi" e cerca di nascondere l'orrore dello "stato di cose presente".
La salute mentale vera è la condizione, difficile e rara, di chi raggiunge e consolida un senso della vita capace di "sopportare e benedire la vita", sapendo accettare l'inevitabile e sapendo immaginare e costruire il mondo della speranza a venire.

Massimo Recalcati
Come dovrebbe essere un "sano di mente"? Domanda divenuta opportuna considerando come il DSM V estenda pervasivamente la dimensione della malattia mentale: nessuno pare sfuggire alle sue diverse etichette sintomatiche…L'ideale normativo del sano di mente si rivelerebbe così una mera astrazione, polverizzata dalla psichiatrizzazione generalizzata della vita mentale.

Sopravviverebbe come l’immagine irraggiungibile di una personalità senza sintomi, robotizzata, in grado di assicurare prestazioni adeguate e conformi alle esigenze della realtà. Di fatto è questa, paradossalmente, una definizione possibile della malattia mentale: *credersi un sano di mente*. È il caso clinico assente dalle griglie del DSM V. Il vero folle è l’uomo iperadattato, colui che pretende di separare la malattia dalla soggettività, che crede, in altre parole, di essere normale. Ne deriva, a rovescio, che una versione positiva della salute mentale non coincide affatto con la realizzazione dell’ideale normativo di una vita senza sintomi. Piuttosto il sano di mente assume l’impossibilità di quell’ideale poiché i suoi sintomi non sono anomalie da normalizzare, ma coincidono con il suo stesso essere.

Nicole Janigro

La salute mentale è un diritto universale: è questo il tema, quest’anno, della Giornata mondiale della salute mentale. Si discuterà dell’equità sociale per i bisogni psicologici – il 9% della popolazione dichiara che ha dovuto rinunciare allo psicologo per motivi economici mentre l’80% delle situazioni di disagio rimangono inascoltate –, ma le iniziative per migliorare la comunicazione, aumentare gli sportelli d’ascolto, incrementare i bonus affrontano gli effetti e sfumano le cause. La sofferenza psichica ha radici sistemiche: depressione, rabbia, espressioni incontrollabili di violenza stanno diventando tratti caratteristici della società contemporanea. La salute mentale del singolo non può dissociarsi da un progetto collettivo di umanizzazione per ritrovare il senso dell’esistenza di ognuno nella relazione con l’Altro.

Vittorio Lingiardi

Me ne occupo da quarant’anni e non lo so. Trovo un po’ rischioso affermare di saperlo. Ne attraverso i territori e posso dire di conoscere, perché nell’ascolto clinico mi ci soffermo sempre, le zone di confine - una linea, un campo - tra l’esperienza psicologica e quella psicopatologica. Il confine, per esempio, tra la giornata euforica e l’episodio maniacale, il periodo di tristezza e l’episodio depressivo. La definizione di salute dell’OMS non è del tutto convincente: "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità". Io penso ci possa essere salute mentale anche in presenza di sofferenza. E sempre in dialogo con la propria cultura, storia, biologia. La salute mentale per me è più simile a una forma di consapevolezza di sé, delle proprie fragilità e delle proprie risorse. Nel rapporto sé-altro e alla luce dei quattro capisaldi kernberghiani: identità, livelli difensivi, relazioni oggettuali, esame di realtà.

Laura Pigozzi
La salute mentale passa per i limiti, i soli che offrono un posto soggettivo da cui parlare. La salute mentale dipende da una coerenza minima tra ciò che dico e il posto da cui lo dico. Tutto il lavoro analitico ha spesso come esito il trovare un proprio posto, diverso da quello che magari altri ci hanno assegnato nell'infanzia. La strada è capire i limiti delle relazioni che abbiamo. Il posto è ciò che si sfalda per un bambino iperattivo, e il suo movimento scomposto, a volte violento, è sì una protesta ma è anche una ricerca disperata di quel limite. Il posto è ciò che non ha una persona dipendente che scambia il proprio con quello dell'altro.
La salute mentale è aver – ricevuto o recuperato – delle coordinate, sponde in cui vivere e poter creare, come uno scrittore col suo foglio bianco, un pittore con i limiti della cornice del quadro o il musicista con le righe del foglio di musica su cui inventare note e silenzi. Senza una cornice, l'invenzione non è possibile e la vita diventa confusa e, a volte, abissale.
La salute mentale è un pentagramma.

Pietro Barbetta
Definizione: "la salute mentale concerne il benessere". "Salute mentale" è un sistema di significati controverso; contiene la buona intenzione di teorizzare il benessere, ma la smentisce. Subito arriva l'elenco dei disturbi: ansia, depressione, stress, insonnia, ecc. Per dare una definizione di "salute mentale" bisogna evocare i nomi del disagio. Questo il paradosso del campo semantico "salute mentale". Davanti a ciò, quando si parla di salute mentale si tira in ballo lo stigma, si dice che bisogna evitare lo stigma e che non bisogna avere paura dello stigma, poi nella tessitura discorsiva che segue si sostiene il contenuto dello stigma che bisogna evitare. Per esempio: la schizofrenia ha conseguenze croniche importanti, è una patologia invalidante che necessita di cure continuative per tutta la vita. La semiologia della salute mentale somiglia a quella del gioco delle tre carte che si fa nel sottosuolo delle metropolitane milanesi.

Paolo Migone
Cosa è la salute mentale? Non è una domanda facile. Certo non vuol dire essere felici, perché certi "matti" sono felicissimi. A rendere ancor più difficile la domanda è il fatto che oggi, in epoca postmoderna, ciascuno può essere sano a modo suo e, inoltre, quella che è salute mentale per una persona o una cultura è malattia mentale per un'altra. Quindi sono solo i valori dominanti a stabilire chi è sano e chi non lo è? Non dimentichiamoci che esiste anche la possibilità che vi sia una "maggioranza deviante", come recitava il titolo di un libro di Basaglia del 1971. È proprio un ginepraio: come si fa a trovare criteri "oggettivi" che definiscano il concetto di salute mentale? Jerry Wakefield, che è forse il maggiore

esperto internazionale del concetto di disturbo mentale (e quindi anche di salute mentale, che è il suo opposto), è arrivato alla conclusione che se non vogliamo scivolare su posizioni relativistiche (come, per intenderci, quella di Foucault, che lui conosceva) non vi è altro modo che aggrapparsi a criteri evoluzionistici: nella salute mentale vi sarebbe l'assenza di una disfunzione dannosa in senso evoluzionistico. Chissà, forse ha ragione, però ho l'impressione che neppure così il problema sia del tutto risolto.

In copertina, illustrazione di Molly Bounds.

molly-bounds-3.jpeg

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto. Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO