# Salute mentale: tutti gli indicatori di benessere

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Come stai? Mentalmente, non solo fisicamente. Qualitativamente, non solo quantitativamente (molto bene, grazie, bene, così-così, male, una catastrofe...). Ci sono indicatori di salute mentale facili da valutare e su cui ci sia un consenso tra esperti di diverse aree della psichiatria e della psicologia? Sì: ci sono precise caratteristiche comuni alle persone che "funzionano molto bene", dal punto di vista psichico. E, di conseguenza, anche affettivo, professionale, sociale. Quali sono? La risposta si trova in un libro ricco di spunti : "Valutazione della personalità con la SWAP-200", di Drew Western e collaboratori (Raffaello Cortina Editore). Utile se non altro per curiosità personale: io come sto?

Sostengono questi ricercatori che è mentalmente sana "la persona che sa usare i propri talenti, capacità ed energie in modo efficace e produttivo; che ama le sfide e prova piacere nel realizzare le cose". Fin qui, tutto bene. Il primo tarletto sul nostro livello di funzionamento mentale viene al terzo punto: "Che sa mantenere una relazione amorosa caratterizzata da intimità autentica e dalla capacità di prendersi cura dell'altra persona". Che lo "sturm und drang", il furore e l'impeto di molti rapporti di coppia contemporanei, con l'ecatombe di relazioni conseguente, sia una spia di una salute mentale non proprio perfetta dal punto di vista emozionale? E' probabile: la scelta del partner ci dice moltissimo su chi siamo, chi ci raccontiamo di essere e chi pretendiamo di essere. Le nostre illusioni d'amore, la tendenza a mettere i panni dell'imperatore anche sul palo della luce, svelano molto sui nostri buchi neri affettivi, sul bisogno di sognare, ma anche sul rischio di proiettare bisogni, soprattutto inconsci e quindi inconsapevoli, su persone del tutto diverse da quanto desideriamo, con tutti i rischi conseguenti di conflitti, frustrazioni e delusioni che ne conseguono.

E' molto sano, proseguono gli esperti, chi "trova significato nella sua appartenenza e nel suo contributo a una comunità più ampia: religiosa, politica, o di quartiere che sia": certo, perché questo indica intelligenza sociale ed emotiva. Perché il trovare significato è espressione profonda di sé, che va oltre il sogno di potere o di visibilità. Dal punto di vista emotivo-affettivo, è sano "chi trova significato e soddisfazione nel guidare, crescere ed educare altre persone; chi è empatico, sensibile e responsivo ai bisogni degli altri". Come non essere d'accordo? L'empatia, la capacità di mettersi nei panni degli altri e comprenderne "dal di dentro" esperienze, motivazioni, ma anche il dolore fisico e/o psichico, sono la base vera dell'etica e del vivere sociale di qualità. Nello stesso tempo, la persona sana di mente non è un'ameba, né uno "yes-men" o una "yes-woman", anzi. Quando è necessario, "sa essere assertivo/a in modo efficace e appropriato", senza urla e senza isterismi. "Calma vincit", lo dicevano già gli antichi Romani, che per l'assertività pragmatica avevano un cromosoma dedicato (ora perduto, purtroppo).

Un uomo, una donna sani sanno "apprezzare e rispondere all'umorismo". E questo è un gran bel punto: saper ridere e saper sorridere indicano morbidezza verso se stessi e gli altri, sana autoironia e senso della lievità della vita. Più difficile, anzi un vero sesto grado emotivo, è l'abilità di "riuscire ad ascoltare una notizia minacciosa sul piano emotivo – una informazione che mette in discussione le credenze e le percezioni di sé e degli altri, ritenute fondamentali – e usarla e trarne beneficio". Possiamo leggerla come un parallelo all'affermazione di Seneca, secondo cui

© 2010 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it 

"dietro ogni difficoltà c'è un'opportunità" da riconoscere e valorizzare. Questo richiede solidità mentale e al tempo stesso duttilità e coraggio, per non chiudersi a riccio di fronte al solo odore di minaccia emotiva. Fino ad essere capace di "riconoscere punti di vista alternativi anche quando si tratta di argomenti che suscitano emozioni forti". Quanti di noi sanno farlo? O ci è più familiare il classico intercalare "Tu non capisci niente!", che ritorna nella maggioranza delle discussioni?
E' sano chi "è riuscito a scendere a patti con le esperienze dolorose del passato, avervi trovato significato ed essere cresciuto/a grazie anche a queste esperienze". Chi resiste alla tentazione di farsi un alibi delle difficoltà passate o dei traumi subiti, chi non si arrocca su ieri, chi non passa la vita in rimpianti o rimorsi. Ed è mentalmente sano "chi ha una vita sessuale attiva e soddisfacente, chi si sente a proprio agio nelle situazioni sociali, chi esprime affetti appropriati per qualità e intensità alla situazione che sta vivendo; chi sa stringere amicizie intime e di lunga durata; chi ha intuito psicologico". Ma anche "chi è coscienzioso e responsabile, energico ed espansivo". Non ultimo, "chi ha standard morali ed etici, e si sforza di vivere alla loro altezza". Insomma, un ideale dell'Io della salute mentale che può diventare un esame di coscienza per dirsi: ma io, io come sto? E tu, come stai?