

Recensione di
Ezio Benelli a
*Come diventare
malati di mente*
di Matteo Prati



Qualsiasi programma volto al miglioramento di se stessi affronta il tema del cambiamento in maniera estremamente analitica, partendo quasi sempre da una discussione generale sulla motivazione al cambiamento, fino a concludersi con un'offerta estremamente dettagliata di tutti i comportamenti che si presume possano efficacemente sostituirsi a quelli, generalmente considerati maladattivi, che si desidera abbandonare. Lo stesso impianto concettuale caratterizza il volume *Come diventare malati di mente*, che in otto distinti capitoli insegna come apprendere i comportamenti tipici del disagio mentale. È poi nel capitolo conclusivo, il nono, che viene spiegato il senso di quel rovesciamento di prospettiva che caratterizza tutte le pagine precedenti, e così il fatto di considerare la malattia mentale una virtù e la sanità un vincolo, si rivela essenzialmente una strategia semiseria usata per mostrare gli effetti più disumanizzanti dell'attuale psicopatologia, eccessivamente orientata alla ricerca, soprattutto in forza del maggiore peso raggiunto oggi dal DSM

(*Manuale statistico e diagnostico dei disturbi mentali*), di sempre nuove etichette diagnostiche da attribuire alla vita delle persone. L'impoverimento dell'introspezione di sé, riconosciuto come tratto saliente di quel paziente psichiatrico che decidesse oggi di avvicinarsi alla consulenza psicologica, e che non di rado si descrive attraverso un lessico diagnostico tipico non del malato ma dello specialista psichiatra, è assunto inoltre come condizione elettiva per l'esplorazione del tema della medicalizzazione della salute mentale, affrontato in questo testo secondo una prospettiva nient'affatto sociologica, come già in molti lavori oggi esistenti, ma principalmente sulla base di quello che succede al singolo individuo.

Un testo di accusa nei confronti della psicologia odierna, fotografata ora nella sua operatività diagnostica, ovvero nella sua sollecitudine ad inquadrare come devianti i più svariati comportamenti, ora nella sua prassi psicoterapeutica più in voga, precisamente in quell'indirizzo cognitivo oggi egemone nel vasto ambito delle terapie basate sulla parola. Per quanto nella psicoterapia cognitiva l'assimilazione del disagio ad un errore logico del pensiero possa condurre ad una migliore gestione dei propri pensieri e dei propri comportamenti, è tuttavia innegabile che questa tendenza a concepire il disagio mentale come il risultato di un cattivo funzionamento della mente disincentivi di fatto una concezione dei problemi maggiormente ispirata alla propria storia di vita, con la conseguenza, come dicevamo, di un impoverimento in ordine a quella più generale conoscenza di se stessi, in merito alla quale la qualità dei pensieri rappresenta un fatto sicuramente importante ma forse neppure il principale. Così la pretesa di far ammattire le persone insegnando a maneggiare i propri pensieri evoca di fatto la medesima pretesa tipica del cognitivismo clinico odierno, che si prefigge di curare il disagio del malato psichico lasciando spesso impregiudicato qualsiasi discorso in merito alla sua storia di vita. È stato detto che i pazienti afferenti oggi ad uno sportello della salute mentale finiscano per essere spesso dei pazienti senza inconscio, vale a dire dei pazienti senza la capacità di interrogare la propria vita, i propri desideri, i propri fantasmi. Forse potremmo dir meglio: più che senza inconscio si direbbe di aver davanti dei pazienti senza storia, soprattutto per gli occhi di quello psicopatologo che pretende di inquadrarli secondo un elenco di sintomi, oppure per gli occhi di quello psicoterapeuta (cognitivo) che pretende di guarirli solo basandosi sulla manipolazione di quei pensieri che costoro hanno in testa. È pur vero, come dicevamo, che una riflessione in merito alla qualità dei propri pensieri è certamente d'aiuto per affrontare più efficacemente tutti gli ostacoli che la vita ci mette davanti, ed è

precisamente in forza di questo razionale che il volume si presenta anche come un piccolo manualetto utile alla conoscenza della propria attività mentale, per quanto osservata nell'atto di passare dalla sanità alla deviazione e non nel processo inverso. Il presupposto è che non si sia finora considerato a sufficienza che si diventa malati mentali in forza degli stessi meccanismi con cui verosimilmente si diventa sani; che tuttavia si possa ammattire soltanto in forza di un pensiero illogico è però la grande bizzarria del volume, che però, a torto, risulterà agli occhi del terapeuta cognitivo che lo leggesse più paradossale di quanto non gli risulti la pratica che egli ogni giorno tenta di trasmettere nel proprio studio professionale, senza sapere che il modello psicopatologico proposto da questo testo è praticamente sovrapponibile al proprio. Un modello psicopatologico che sottintende un'idea della razionalità umana non corrispondente con la realtà dei fatti. Si tratta di quel modello razionalista e illuminista che presume di poter indurre dei cambiamenti facendo appello alla ragione, ovvero, nella sostanza, esibendo i fatti, e lasciando che le persone facciano il calcolo dell'utilità di quel comportamento magari maladattivo da cui vorrebbero emanciparsi; ma quale bambino riuscirebbe a convincersi dell'inesistenza dell'Uomo Nero in forza delle statistiche circa la sua apparizione che qualcuno potrebbe mettergli davanti? In realtà, mezzo secolo di ricerca in psicologia, evidentemente quella psicologia sperimentale che non comunica con quella clinica, e che oggi ha raggiunto il suo apice nell'incontro con la neuroeconomia, mostra che i meccanismi alla base dei nostri cambiamenti sono assai più tortuosi di quanto finora ci sia piaciuto pensare. Se ne era accorto già Pascal nel diciassettesimo secolo, che infatti diceva: «il cuore ha le sue ragioni di cui la ragione non sa niente» (cioè la nostra parte emotiva e quella razionale non comunicano tra loro). In questo senso, *Come diventare malati di mente* tenta di levare dall'interno della psicoterapia cognitiva, essendo stato scritto da un terapeuta formatosi in quella scuola, una voce di protesta verso questo indirizzo terapeutico oggi egemone, alla cui teoria manca una concezione forte della causalità psichica, a meno di non concepire come causa dei sintomi i sintomi medesimi.

Il tono semiserio che caratterizza infine *Come diventare malati di mente*, ad esclusione dell'ultimo capitolo, è spiegato a pagina 174, ove si legge: «non smetto di pensare che, nel dire come una persona possa diventare malata di mente, si finisca per dire qualcosa anche su come ella possa impegnarsi per stare meglio qualora si trovasse in una situazione d'infelicità; tentare inoltre di sviluppare una simile operazione con il sorriso sulle labbra, credo che possa soltanto aggiungere forza al gioco della persuasione. E poi, in fondo, non

capisco per quale ragione non si possa davvero favorire una psichiatria ludica, quando nessuno trova disdicevole curare i bambini malati facendo loro le linguacce o vestendosi da clown. Hunter Patch Adams, il padre della comicoterapia, reso famoso dall'interpretazione di Robin Williams, ha dichiarato in un'intervista: «la medicina è uno scambio d'amore, non un business. L'antidoto a tutti i mali è l'umorismo».

Matteo Prati, *Come diventare malati di mente*, Alpes, Roma 2011. Con una Presentazione di Amato Luciano Fagnoli e una Postfazione di Luciano Mecacci.

Volume di 204 pagine.

Prezzo di copertina: Euro 18,00

È possibile ordinare il volume:

- scrivendo a: Alpes Italia srl, Via Cipro 77 – 00136 Roma
- mandando una e-mail con i propri dati a: info@alpesitalia.it
- telefonando o inviando un fax al numero: 06.39738315
- sul sito www.alpesitalia.it
- sul sito www.matteoprati.it