

INTRODUZIONE

La profonda modificazione dello stile di vita degli ultimi decenni, operata in ragione del progresso tecnologico, ha apportato una serie di conseguenze negative sulla qualità della vita; nonostante le maggiori disponibilità economiche e le situazioni di benessere, si verifica una crescente osservazione di situazioni di disagio psichico che compromettono, talvolta in modo stabile, il funzionamento globale delle persone.

In un mondo che evolve in modo esponenziale e senza possibilità di controllo, la quantità di stimoli e la grande ricchezza di opportunità disponibili, paradossalmente, mettono a dura prova la stabilità di un individuo, richiedendo un continuo processo di adattamento che contrasta con la profonda esigenza di sicurezza e di crescita.

L'esigenza di stabilità rispecchia l'inconscio desiderio di conservare la propria continuità storica, una identità che rischia di dissolversi e di fondersi nelle profonde trasformazioni del mondo.

Chi invece rimane fedele a se stesso e ai propri principi non è disposto a nessun facile compromesso; posto di fronte alla scelta tra

l'essere e il dover essere, egli decide incondizionatamente per il mondo come deve essere e rifiuta il mondo quale esso è. Come un capitano, egli guida con fermezza la nave della propria vita nella notte tempestosa, una nave che anche i topi hanno abbandonato (1).

Questo desiderio di rimanere fedeli a se stessi e di non lasciarsi trascinare dagli uragani della vita diventa già un motivo di lotta, di stress, di continuo adattamento al mondo che cambia, alla necessità di doversi rimettere in discussione per far fronte a nuove esigenze, spesso non ben delineate e fonte di ansia.

È quanto si osserva nella pratica clinica, dove molte forme di disagio psichico sono legate alla difficoltà di adattamento al mondo che cambia: vicende personali, familiari, lavorative, sociali sono continuamente fonte di instabilità, sollecitano il cambiamento ma rimangono motivo di stress e di incertezza.

Molti non reggono, non riescono a gestire l'ansia quotidiana, e cominciano a legarsi in modo nevrotico al passato, ricercando una sicurezza perduta e rinunciando a qualsiasi progetto futuro; ne deriva un diffuso senso di smarrimento ed una maggiore vulnerabilità al disagio emotivo, sempre più presente e diffuso nella popolazione generale.

Al desiderio di stabilità si contrappone l'esigenza del cambiamento, della crescita, la necessità di fare progetti, di essere produttivi e competitivi, senza curarsi della primordiale identità.

In questi casi si può assistere allo smarrimento del sé nel continuo evolversi degli eventi: l'uomo che senza sosta rincorre mete ignote, obiettivi indefiniti, in una corsa che diventa fonte di stress con conseguenze negative rispetto alla qualità della vita, rendendolo particolarmente vulnerabile allo sviluppo di patologie psicosomatiche.

Nella pratica clinica tutto questo diventa patologia ed il confine con la normalità è sempre più sfumato, meno tangibile, più indefinito.

Il paziente porta in sé molte contraddizioni ed ogni forma di disagio psichico trova origine proprio nel suo modo di rapportarsi agli eventi della vita: la sua storia, i suoi legami, il suo modo di entrare in relazione con gli altri possono aiutarci a comprendere le ragioni del suo *mal-essere*.

Tutto questo oggi è supportato da sistemi nosografici sempre più puntuali e precisi (2,3), grazie ai quali è possibile cogliere il continuum tra normalità e patologia, in un *approccio globale* o *multiassiale* ad ogni disturbo mentale.

Ciò contribuisce ad accrescere la sensibilità verso le forme di disagio psichico *mono-oligosintomatiche* o *sottosoglia*, meno marcate, meno evidenti, ma più frequenti e meglio gestibili.

In queste forme di disagio, l'opportunità di trovare un equilibrio tra desiderio di stabilità e desiderio di crescita è molto forte ed un intervento mirato e precoce consente di gestire il disagio per accedere a forme positive di adattamento (4).

- Nonostante le maggiori disponibilità economiche e le diffuse situazioni di benessere, nel mondo si registra un aumento generalizzato di situazioni di disagio psichico, con compromissione della qualità della vita.
- Le vicende individuali, familiari, sociali e lavorative rappresentano la principale fonte di tensione e stress.
- Non esiste un netto confine tra normalità e patologia; molte forme di disagio psichico si manifestano con pochi sintomi – *disturbi sottosoglia* – e rappresentano spesso il primo gradino per lo sviluppo di patologie più gravi e strutturate.