GLI UMORI DEL TEMPO/2.

Luciano Morini

Diario di un male oscuro «Un piede giù dal letto e il panico invade la vita»

■ *28 aprile* «Un altro giorno dell'orrore Già al risveglio avevo capito di aver dormito pochissimo e dal sonno dipende la particolare colorìtura della malattia quotidiana e il fatto che essa trabocchi la mia capacità di contenimento Che cosa sento? Una disperazione fredda molto pervasiva so per esperienza che non posso svolgere nessuna attività. Dall una e mezza alle tre è panico con una stretta crescente al petto»

29 aprile « Sento molto il bisogno di piangere Da quando due settimane fa dopo un enorme preparazione sui testi e un gran raccoglimento di forze emotive una lezione è andata bene e una subito dopo male ho capito di essere in preda a un sistema arbitrario che nessuno sforzo di volontà potrebbe rendere regolare e prevedibile»

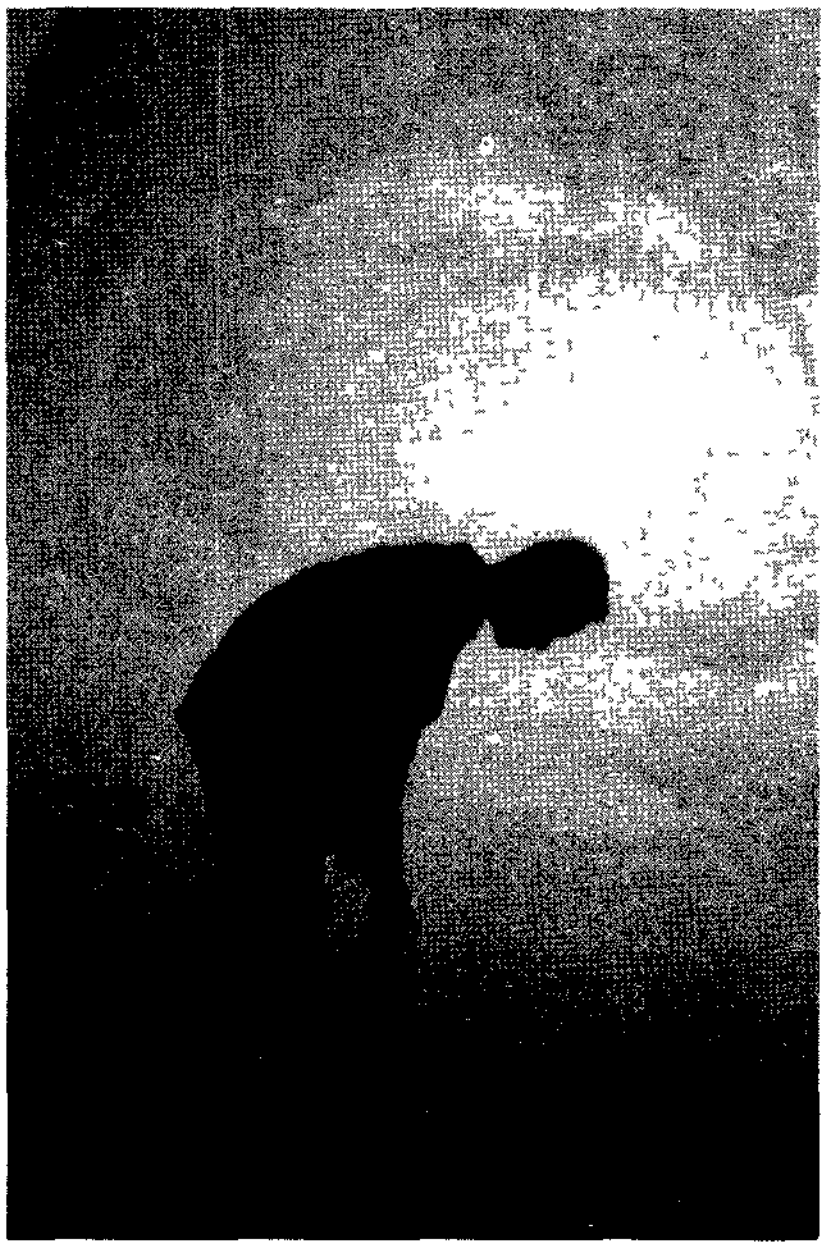
3 maggio «.La depressione ha cambiato il suo disegno quotidiano Mi sveglio male Ho perso la prima ora della giornata che era buona, speranzosa col mio caffè con "prima pagina" su Radio Tre Stamattina, dopo una notte di sogni perturbanti, ho pensato più volte "voglio solo morire" »

Due anni così in compagnia di una specie di «cancro dell anima» Simonetta Piccone Stella li racconta in *Cortocircuito* (Marsilio) diario di una depressione all'inizio vissuta come colpa ma poi combattuta e vinta grazie all aiuto combinato di psicoterapia e farmaci Perchè una colpa? «Il depresso vive nel consesso delle persone normali e deve misurarsi alla pari L angina di mia madre – dice Simonetta Piccone Stella – era una cosa di cui ci si doveva occupare comunque, e molto più che delle mie depressioni Tutti compreso il malato pensano che una malattia psichica possa essere superata con la forza di volontà Si arriva all auto-inganno di chiedersi ma come non ce la faccio a farla andare via? Per non parlare del confronto con altre vite palesemente difficili loro hanno tutte le ragioni per essere infelici e tu no non sei colpito come loro ma stai ugualmente malissimo»

La grande contesa sulla depressione sollevata dal fascino indiscreto di un nuovo farmaco (il *prozac*) è stata presto trasformata dai media in una divisione manichea organicisti con la loro ribalta di pazienti illustri da un lato, sostenitori delle psicoterapie dall altro E in mezzo una grande confusione dove non si capisce più la differenza tra gli stati depressivi, che sono di diversa natura e la depressione clinica Quello di Simonetta Piccone Stella, che insegna sociologia della cultura all Università di Roma La Sapienza, ma che qui ha messo insieme la storia della sua malattia in modo semplice e efficace quasi piatto («senza ornamenti» scrive Nadia Fusini nella prefazione) non è un libro schierato Tuttavia alla fine emerge «il sordo oggettivo impersonale trionfo di una terapia che fa conto di un calcolo esatto di quantità di umori presenti o assenti nel corpo – scrive ancora Fusini – Lo sfondo organicistico avanza e recede invece nei sotterranei l umana fatica dell interpretazione»

«Sono tornata dallo psichiatra quasi pentita per tentare l ultima *chance* – racconta l autrice – Ma il farmaco non può agire nè essere consigliato fuori da un quadro psicoterapeutico Dallo psichiatra io sono tornata guidata dall analista il risultato è frutto di sforzi combinati ma separati E dopo sono rimasta in analisi ancora un po» Quanto al perchè questo diario è diventato pubblico Simonetta Piccone Stella lo spiega quasi nei termini di un giusto risarcimento di sè «Nei pochi momenti di tregua che la malattia mi dava – dice – cercavo di catturare dall interno quello che stava succedendo così ho tenuto un diario di bordo al quale sono incredibilmente attaccata Nessuno vuol ascoltare i depressi io invece quel pezzo di vita non voglio perderlo Voglio bene a quella me stessa che stava così male e che pure era così attaccata alla vita la depressione mi ha messo di fronte al fatto che la voglio e che la mia mi piace moltissimo anche con tutti i suoi difetti Così quando in fondo a tutta quella sofferenza incontri quella particolare luce che ti dice che è finita, vuoi raccontarlo vuoi dire a qualcuno che l hai ritrovata»

Dopo quello dell'eccitato ecco l'identikit del depresso
Non tutti i cambiamenti sono patologici. Anzi



Sotto il segno di SATURNO

Negli ultimi anni l area dei potenziali depressi si è allargata non più solo adulti ma anche adolescenti e bambini sono a rischio Come individuare la vera depressione da una fase passeggera di tristezza? Lo spiega Gaspare Vella docente di psichiatria all università di Roma La vera depressione «ha un carattere di rigidità, lo stato d'animo non varia con il variare delle circostanze, è un sentimento che invade tutto il campo della coscienza»

CRISTIANA PULCINELLI

■ Nei periodi di guerra e carestia i casi di depressione diminuiscono sensibilmente, ci dice Gaspare Vella docente di psichiatria all'università «La Sapienza» di Roma Come dire: quando abbiamo altro a cui pensare non c è tempo per i problemi dell anima Per fortuna guerre e carestie qui da noi non se ne vedono da un po Risultato l anima torna in primo piano E la depressione anche È pur vero che il nostro tempo non sembra caratterizzato dal «sentire» melanconico Per lo meno non tanto quanto altri periodi storici ad esempio gli anni a cavallo tra l Ottocento e il Novecento Mentre la depressione come forma clinica attraversa tutte le epoche infatti lo stato d animo malinconico può essere rintracciato in alcuni momenti storici più che in altri Ma una sua componente la noia sicuramente ci riguarda da vicino Inoltre proprio negli ultimi decenni il campo dei potenziali depressi si è allargato si è scoperto che questa patologia non colpisce solo gli adulti ma anche adolescenti bambini e anziani Una scoperta che ha reso più complesso il quadro di questa malattia la coreografia dei sintomi infatti varia a seconda della condizione del paziente Nel caso degli anziani ad esempio la diagnosi può essere complicata dal fatto che la persona presenta già altri «acciacchi» dovuti all età la depressione può essere scambiata per demenza senile con la conseguenza drammatica di condannare alla morte civile il paziente La malattia dell anima dunque può colpire chiunque ma non colpisce a caso Esistono dei fattori di rischio dicono recenti studi epidemiologici il sesso femminile la classe sociale i genitori separati presto un evento traumatico nei mesi passati il puerperio avere familiari affetti dalla stessa malattia sono i più importanti

Professor Vella, mettiamo di svegliarci un giorno profondamente angosciati, non c'è un motivo per il quale ci alzeremmo dal letto. Non riusciamo a pensare e non riusciamo a volere niente. Qualsiasi compito ci sembra troppo gravoso Siamo depressi?

C è confusione semantica intorno al termine «depressione» In termini generalissimi depressione tristezza dolore sono termini che significano l ineffabile sentimento che una persona prova di fronte al male presente Ma poi dobbiamo riconoscere almeno tre distinti significati che dipendono da tre diverse condizioni e dalle quali discendono altrettante conseguenze operative Il primo significato è collegato alla condizione esistenziale dell uomo di fronte al male del mondo e nel mondo si prova dolore ci si preoccupa Intervenire su questa condizione non è certo competenza degli psichiatri Il secondo è collegato alla tristezza che la parte della struttura della personalità La persona in base alla sua storia personale si è abituata a dare valore prevalente al lato negativo delle sue esperienze vede come un ombra costante mi minacciare il suo benessere vanificare i suoi sforzi di costruire e mantenere la stima di se attraverso gratificanti rapporti con il suo prossimo e si sente colpevole di questo fallimento La depressione diventa una sorta di abito mentale patologico e la sua cura è psicologica Il terzo significato è relativo al cambiamento del tono fondamentale dell umore La depressione diventa allora una possibile polarità dell umore che va dalla tristezza all euforia Una polarità patologica in eccesso sta nel senso della tristezza che dell euforia dovuta ad alterazione del metabolismo cerebrale e quindi da sottoporre a terapia somatica In questo terzo caso la depressione può essere primaria cioè manifestazione di primarie alterazioni del metabolismo cerebrale o secondaria a patologie neurologiche o internistiche come, ad esempio il morbo di Parkinson o alcune forme di tumori

Come si riconosce la tristezza normale da quella sintomo di patologia?

La tristezza nella persona non affetta da patologia psichiatrica mostra il carattere della flessibilità va e viene Non invade tutta la coscienza dell individuo ed è collegata ai significati congrui e condivisibili che la persona dà alle sue esperienze Nell altro caso invece il sentimento invade tutto il campo della coscienza e presenta la caratteristica della rigidità non varia con il variare delle circostanze e dei significati che la persona attribuisce alle circostanze

Come si procede nella diagnosi?

La prima cosa da vedere e se c è una relazione con la realtà Se la tristezza è una reazione ad un amarezza della vita in questo caso finito lo stimolo negativo finisce la reazione Può accadere invece che sia pure scatenato da un motivo reale si inneschi un episodio depressivo A questo punto l'indagine dal punto di vista psicopatologico verte su due aspetti si considera l invasività della depressione nello stato d animo e la rigidità rispetto all inevitabile cambiamento delle situazioni giorno dopo giorno E poi si cercano altri segni come ad esempio le variazioni circadiane cioè quelle riscontrabili nel corso di una stessa giornata e i disturbi del sonno Lo stato d animo del depresso è peggiore al mattino e migliore la sera Di solito questi pazienti non hanno problemi ad addormentarsi ma si svegliano al mattino molto presto tristi ed angosciati prima ancora di aver preso contatto con la realtà

Come comincia la giornata tipica di un depresso?

Dipende dall intensità della malattia Se la condizione è molto grave si può arrivare allo stupore la persona si blocca non si muove più Se invece la depressione è meno intensa e il paziente conserva sufficiente capacità di reagire con qualche iniziativa conforme agli stimoli quotidiani dell ambiente in cui vive allora la persona si sveglia e si sforza di corrispondere al mondo esterno Di solito però sente che non ci riesce si deprime ancora di più si ferma e torna a letto dove rimane per tutta la giornata

Cosa possono fare i familiari in questi casi?

Non quello che fanno di solito cioè cercare di stimolarlo in qualche modo dicendogli ad esempio ma no non fare così alzati andiamo a fare una passeggiata fai questo fai quello È un errore Il depresso bisogna lasciarlo in pace Tant è vero che a volte il solo fatto di essere ricoverato lo fa già stare meglio Gli viene evitato il dolore di dover corrispondere quando proprio non ce la fa

Si guarisce dalla depressione?

Si guarisce di solito dall episodio depressivo La depressione può tornare a distanza di anni dieci anche venti Ci sono casi in cui le fasi si possono ravvicinare Addirittura alcuni pensano che la depressione sia una malattia cronica da affrontare con una terapia di mantenimento come il diabete Qualcosa con cui bisogna imparare a convivere

Ecco perché la melanconia ha ispirato una grande letteratura e suscitato l'interesse del pensiero filosofico

Dalla «bile nera» tanti frutti dello spirito

OCEANOGRAFIA DEL TEDIO si intitolava un fortunato libro dello scrittore catalano Eugeni D Ors. Ebbene pur senza nutrire progetti così ambiziosi chi volesse tracciare anche soltanto una ristretta mappa letteraria della depressione si troverebbe ad affrontare un compito tra i più ardui Per limitarsi alla narrativa italiana degli ultimi due secoli ecco ad esempio Antonio Fogazzaro e Federico De Roberto Luigi Pirandello e Vitaliano Brancati autori in cui una parola risulta già impiegata in un accezione analoga all attuale Del medesimo termine si interessano inoltre sia Tommaso Landolfi («Ginevra è venuta puntualmente e mi ha puntualmente trovato in uno stato di profonda depressione») sia Alberto Moravia («E dimmi è molto depresso non è vero? Si lamenta? È triste? Soffre?») per non parlare del Giuseppe Berto di *Il male oscuro*

Proseguendo così si potrebbe continuare a lungo ma appare sin troppo ovvio che una rassegna del genere non porterebbe lontano inutile affastellare documenti Più che seguire le diverse applicazioni del sostantivo vale la pena riflettere sul suo più importante sinonimo melanconia Dietro un espressione tanto distaccata e generica come «depressione» (abbassamento degli umori calo di tono abbattimento del regime psico-fisico) si nasconde cioè un nozione che attraversa l intera storia della medicina occidentale per investire questioni di natura estetica che e religiosa

Qui ci soccorre una specie di Bibbia ovvero quella straordinaria enciclopedia rappresentata da *Saturno e la melanconia* Opera di tre studiosi come Raymond Klibansky Erwin Panofsky e Fritz Saxl il testo (concepito negli anni Venti ma tradotto da Einaudi nel 1983) spazia dalle teorie ippocratiche a quelle neoplatoniche A tale trattazione si può accostare *Nati sotto Saturno* (Einaudi 1968) In cui Rudolf e Margot Wittkover hanno approfondito più specificatamente l analisi del nesso tra genio e melanconia Grazie a questi due libri l oggetto delle nostre ricerche inizia a mostrarsi in una luce del tutto diversa Intesa come erede della melanconia (ossia letteralmente «bile nera») la depressione si rivela essere diversa da un semplice disturbo nervoso

VALERIO MAGRELLI

Per una antica tradizione infatti proprio al più sciagurato fra i quattro umori del corpo umano veniva associato la produzione dei più alti frutti dello spirito «Perché si chiedeva Aristotele gli uomini che si sono distinti nella filosofia nella vita pubblica nella poesia e nelle arti sono melanconici e alcuni al punto da soffrire dei morbi che vengono dalla bile nera» La lista dei melanconici che egli stilò includeva eroi e pensatori quali Ercole Bellerofonte Eracleo e Democrito Ed è proprio a partire da questi nomi che qualche anno fa nel saggio uscito sempre da Einaudi con il titolo *Stanze* Giorgio Agamben tratteggiò una vera e propria genealogia della melanconia. Per secoli dopo una prima ricompensa tra i poeti d amore del Duecento il grande ritorno della melanconia veniva fatto risalire all umanesimo con i casi di Michelangelo Durer e Pontormo Una seconda epidemia era poi individuata nell Inghilterra elisabettiana dove spiccava la figura di John Donne Infine un ulteriore età melanconica risultava nel secolo di Giamburrasca tra le vittime illustri di quest ultimo condivise Baudelaire Nerval De Quincey Coleridge e Strindberg. In tutte e tre le epoche – concludeva Agamben – la melanconia fu sempre interpretata con una radicale polarizzazione come qualcosa di positivo e insieme negativo»

Davanti a una genealogia tanto illustre (vasta analizzata da Klossowski Jaspers e Biswanger Freud Abraham e Jung) resta poco da aggiungere Poco ma non pochissimo se è vero che scrittori come Marcel Proust o Samuel Beckett risultò davvero difficilmente comprensibili dell umor nero Per non parlare poi di personaggi come l Oblomov di Goncarov Tra cui melanconia rinnoda il suo antico legame con l accidia Rimane bile ancora da menzionare la recente testimonianza di Attilio Bertolucci che ci ha offerto un insieme sulla funzione svolta dalla depressione nel l elaborazione della sua *Camera da letto* Forse però per concludere con un altro poeta conviene ricordare John Donne e il suo *Notturno sopra il giorno di Santa Lucia* che è il più breve dell anno

Questa vertiginosa meditazione sul Nulla corporeo ed astronomico descrive il punto più buio del calendario (come appare dalla dedica alla patrona della vista) una specie di abisso temporale in cui la cecità dell autore e quella dell universo sembrano congiungersi Il Sole appare esausto la Terra è ridotta a un rifiuto del mondo e di tutti Gettato nella notte della notte nel la mezzanotte del cuore e del tempo il cosmo sgomento vuoto e annientato Donne assiste al ritirarsi della vita Ma è proprio da questa depressione mortale il contempo psichico e cosmologico che parte l estremo saluto ai suoi lettori «Voi amanti per i quali il minor sole è questo o è passato in Capricorno per succhiare voluttà innovate e di mali trovate o voi tutti godevoli testate