



La società attuale espone i cittadini a rischi psicofisici, impone standard comportamentali altissimi, è frenetica, frammentata, decostruita. È difficile da vivere per l'uomo qualunque.

Questa situazione comporta una serie di patologie, siano esse fisiche o psicologiche, con le quali uomini e donne sono costretti a fare i conti e a convivere. Eventi del genere non rappresentano più casi eccezionali, ma sono normalizzati all'interno del contesto sociale.

Chi si ammala di tumore, chi soffre di autismo, chi assume psicofarmaci, chi è impegnato per anni in un percorso di psicoanalisi, non è più la "persona con dei problemi", bensì è una "persona qualunque".

La collana ospita volumi che raccontano la vita di uomini e donne normali, di come la singola patologia non sia più esclusiva rispetto al loro essere sociali.

Lo stile è quello comunemente riservato alla cronaca, il racconto è accompagnato da tesi scientifiche solide, esposte da professionisti del settore.

ANDREA PAMPARANA

Prozac

La pillola della felicità

SAGGI

Indice

p.	9	Introduzione
	13	Capitolo 1 <i>Il male oscuro</i>
	17	Capitolo 2 <i>Papà Hemingway</i>
	23	Capitolo 3 <i>Psicopatologia della depressione</i>
	41	Capitolo 4 <i>Davies e gli stati nervosi</i>
	47	Capitolo 5 <i>Ricordi</i>
	53	Capitolo 6 <i>La mente alterata</i>
	59	Capitolo 7 <i>La battaglia dei Fava</i>
	65	Capitolo 8 <i>La penna dei Fava</i>
	73	Capitolo 9 <i>La depressione raffreddore della psicosi della salute mentale</i>

p. 79	Capitolo 10 <i>La depressione non è nell'anima</i>
85	Capitolo 11 <i>La malinconia</i>
89	Capitolo 12 <i>Depressione e intelligenze</i>
93	Capitolo 13 <i>L'insostenibile dolore</i>
99	Capitolo 14 <i>Il sentiero è caldo?</i>
109	Capitolo 15 <i>Depressione e stress</i>
115	Capitolo 16 <i>Il dolore di Giulia</i>
121	Capitolo 17 <i>Nuove molecole</i>
131	Capitolo 18 <i>La depressione negli adolescenti</i>
141	Conclusioni
	<i>Appendici</i> di Giovanni A. Fava
147	<i>La Well-Being Therapy</i>
155	<i>Un futuro in cui credere</i>
159	Ringraziamenti
161	Gli intervistati
163	Bibliografia

Introduzione

Immaginiamo una stanza di una casa vecchia. Sulle pareti dipinte di un bianco ormai un po' stantio si intravedono in più punti chiazze di umidità, alcune già con un velo di muffa. Residui di piccoli buchi di chiodi ormai caduti, le ombre di vecchi quadri. Nell'aria uno sgradevole odore di muffa, di poco pulito. C'è bisogno di carteggiare a fondo, stuccare, e infine passare almeno due mani di pittura, meglio se lavabile, del colore preferito o ripristinando il bianco, che fa luce e senso di pulito.

Il nuovo inquilino, però, vuole risparmiare, ha fretta, una mano di bianco e via. In effetti gli amici che lo andranno a trovare si complimenteranno per la casa, ci sarà senz'altro un buon odore di pittura fresca. Ma...

Sotto quelle pareti apparentemente fresche, pulite, bianche, si celano tutti i guai precedenti: buchi non stuccati, orme di quadri che prima o poi riemergeranno, le macchie di umidità e di muffa che altro non faranno che riproporsi in modo più grave.

Le pareti erano *depresses*. Lo sono ancora anche se al momento, *solo al momento*, la pittura, *l'antidepressivo*, ha *nascosto i problemi*.

Attenzione però: i disturbi depressivi sono il *raffreddore* della salute mentale. Famiglie e società pagano un prezzo enorme quando un disturbo che coinvolge l'umore di un individuo non viene riconosciuto e trattato. Problemi nelle relazioni familiari, sociali, scolastici, fino ai tentativi di suicidio, perfino tra i più giovani.

Questo libro, affronta un tema che riguarda milioni di individui: donne, uomini, bambini. Raccontando casi di depressione di gente comune che ha scritto alla mia rubrica *Indignato speciale*, ultima risorsa per chi non sa come e dove rivolgersi per iniziare ad affrontare il problema, spesso un dramma. Raccontando anche vicende di depressi noti alla storia: Nietzsche (come evidenziato dal grande psichiatra Irv Yalom¹), Hemingway, un uomo di talento, Nobel per la letteratura, ricco, famoso, adorato dalle donne, uno di quelli dei quali dici, a posteriori, «ma aveva il mondo ai suoi piedi». Perché si sparò con un fucile? Robin Williams, attore poliedrico, divertente, famoso, una vera star, sinonimo per molti del mitico professore che legge Whitman ai suoi allievi in piedi sui banchi, idealizzato da ogni studente del mondo. Si è ucciso, non reggeva il mostro, la muffa, la macchia umida dentro di sé.

Perché prozac?

Perché l'uomo moderno, l'*Homo Deus* descritto da Noah Harari², non vuole più soffrire, o meglio non accetta come

1. David Irvin Yalom, nato a Washington nel 1931, è uno scrittore, psichiatra e docente statunitense, autore di narrativa e saggistica, professore emerito di psichiatria alla Stanford University e psicoterapeuta di scuola esistenzialista.

2. Nel suo saggio, lo storico e professore israeliano mette in guardia il mondo intero dal rischio che il genere umano possa rendere sé stesso superfluo a causa della ricerca dell'immortalità e della felicità eterna attraverso il continuo

dignitosa la sofferenza basata su un malessere, su disturbi che non si possono toccare, palpare, esportare chirurgicamente. Non la vedi la depressione al microscopio, alla pet tac, alla più sofisticata tecnica radiologica. Non c'è la macchina che coi sensori attaccati al corpo ti diagnostica il tipo di depressione (ce ne sono più di dieci nel *DSM5*³).

Gli artisti un tempo per trovare l'estro usavano l'oppio. Memorabile poi la scena di *C'era una volta l'America*, del grande Sergio Leone, con il miglior Roberto De Niro sdraiato su un lettino dentro una fumeria cinese di oppio a New York, che trasforma un viso disperato in un sorriso quasi magico.

Oggi usano invece il prozac. Introdotto nel 1987 è l'antidepressivo più venduto nel mondo. Definito anche la pillola *della felicità*, in grado di cancellare perfino i ricordi sgradevoli, quelle macchie di umidità che tentano sempre di tornare alla superficie.

Tutto bene, dunque? Una elegia di questa miracolosa molecola in un mondo in cui i contesti familiari, sociali, economici, culturali tendono a evidenziare sempre di più crisi depressive?

Da duecentomila anni obiettivo dell'evoluzione è la ricerca della *omeostasi*. Lo psichiatra portoghese Damasio ha scritto libri straordinari sul tema. Il benessere è l'obiettivo di ogni essere, non più solo la *riproduzione*. Ma la vita presenta ostacoli, vie di fuga, drammi, che spesso frenano, blocca-

progresso nei campi della robotica, dell'ingegneria genetica e dell'intelligenza artificiale.

3. Il *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* è uno dei sistemi per descrivere per i disturbi mentali o psicopatologici più utilizzati da psichiatri, psicologi e medici di tutto il mondo, sia nella pratica clinica sia nell'ambito della ricerca.

no, questi processi. Se quaranta milioni di persone pensano che la *pillola della felicità* possa nascondere come una mano di pittura le muffe e i buchi non stuccati della nostra mente, allora il rischio è quello di buttare lo sporco sotto il tappeto durante una improvvisata casalinga di amici e parenti. Il prozac e gli altri antidepressivi aiutano, certo. Soprattutto *nascondono* i veri problemi che sottendono la mente disturbata di un individuo.

Questo libro non è e non vuole essere un *j'accuse* alla farmacologia antidepressiva. L'obiettivo è di parlare e far parlare di un *male oscuro*⁴ che colpisce milioni di individui, dai bambini agli adulti.

Un libro che ancora una volta vuole essere la fotografia di un mondo reale scattata da un cronista del disagio.

4. Il riferimento è all'omonimo romanzo del 1964 di Giuseppe Berto, vincitore dei premi Viareggio e Campiello. Nel 1989 dall'opera è stato tratto il film di Mario Monicelli, con Giancarlo Giannini e Stefania Sandrelli e le musiche di Nicola Piovani.

Capitolo 1

Il male oscuro

Una fredda mattina a Milano, primo novembre 1978. Sono in redazione, correttore di bozze in una rivista politica socialista «Critica Sociale», sessantamila lire al mese, senza contratto, i soldi cash infilati mensilmente in una busta gialla dalla segretaria, la signora Anna Schumacher, come un sacerdote che porge l'ostia al comunicando.

Il direttore, Umberto Giovine, entra dalla porta del quarto piano dell'edificio di via Foro Buonaparte, a pochi metri dal cantiere del Nuovo Piccolo Teatro e di fronte alla fermata Caiazzo della linea verde della metropolitana.

Dana, la moglie americana del direttore, grafica della rivista, prepara con meticolosa precisione i menabo del numero da mandare a breve in tipografia. Mi siedo al mio tavolo, matita appuntita pronta per le correzioni delle seconde bozze.

Giovine, direttore autoritario e sbrigativo, si rivolge a me, non per la correzione ultima di un titolo, ma per affidarmi la stesura di un breve articolo da inserire come box all'interno della pagina dedicata ai libri.

«È morto Giuseppe Berto. Butta giù quattrocento battute, in garamond corpo dieci, tioletto in corsivo neretto *Il male oscuro*. Entro le diciotto di oggi».

«Firma?» chiede Dana, pronta a preparare nel menabo lo spazio per il nuovo box.

«No, basta il puntino nero», replica il direttore.

Ero solo un correttore di bozze, non ero un professionista, dovrò attendere quasi dieci anni, né un pubblicitista, arriverò a quel tesserino solo tre anni dopo, molti articoli scritti, la maggior parte coi puntini, qualcuno con la firma e perfino un paio di importanti inchieste. Non esisteva Internet, nemmeno il computer, scrivevo con una Underwood color crema. Wikipedia e Google forse solo nella immaginazione di scrittori di fantascienza e nei sogni di Steve Jobs.

Quel primo novembre 1978 riuscii a cavarmela grazie alla mia vecchia passione per la psicanalisi e gli studi universitari di neuropsichiatria infantile, prima di abbandonare la Facoltà di medicina e la frequentazione quotidiana della clinica di neuropsichiatria infantile ad Affari, fermata dei treni delle linee Nord, poco fuori Milano, diretta dalla professoressa Adriana Guareschi Cazzullo. In quel periodo ero pure in terapia, un'analisi di gruppo, con il dottor Luciano Cofano. Dopo una infanzia felice e spensierata, una adolescenza più problematica, all'età di venticinque anni mi ritrovavo in pieno in un conflitto personale e generazionale con mio padre Luigi. Da poco avevo letto *Il male oscuro* di Giuseppe Berto, il romanzo più importante dello scrittore veneto amato perfino da uno dei miei miti, Ernest Hemingway.

Il male oscuro, dunque. Una sorta di confessione, un monologo interiore, un riversare sulle pagine tutta la potenza della sua crisi esistenziale e del complesso rapporto con il padre.

Avrò modo di tornare su questo libro, che durante la stesura di questo mio lavoro, tengo sulla scrivania come una

reliquia. Così come tornerò, sarà inevitabile, sulla figura del padre e sul conflitto, il senso di colpa, tutto ciò che Berto seppe magistralmente trasformare in pura letteratura.

Undici anni dopo, nel 1989, il grande maestro Mario Monicelli portò sugli schermi la vicenda del *Male oscuro* di Berto con attori del calibro di Giancarlo Giannini, Vittorio Caprioli e Stefania Sandrelli.

Da allora, o forse anche prima nella *Cognizione del dolore* di Carlo Emilio Gadda, il *male oscuro*, è sinonimo di un particolare stato di nevrosi, che può sfociare in vera psicosi, la *depressione*.