



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.

GIOVANNI A. FAVA

Uscire dalla sofferenza mentale

Storie di cure e di autoterapia

prefazione di Andrea Pamparana

SAGGI

tab edizioni

© 2022 Gruppo editoriale Tab s.r.l.

viale Manzoni 24/c

00185 Roma

www.tabedizioni.it

© 2021 Giovanni A. Fava

Prima edizione novembre 2022

ISBN versione cartacea 978-88-9295-571-4

ISBN versione digitale 978-88-9295-582-0

È vietata la riproduzione, anche parziale,
con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la
fotocopia, senza l'autorizzazione dell'editore.

Tutti i diritti sono riservati.

Indice

- p. 9 Prefazione di Andrea Pamparana
- 19 Introduzione
- 21 I. La gratitudine del pescatore
- 26 II. Chi mi aiuterà?
- 29 III. Il nostro zaino
- 33 IV. Un futuro in cui credere
- 37 V. L'umiltà del radiologo
- 42 VI. La Well-Being Therapy
- 46 VII. C'è qualcuno che vede pazienti?
- 50 VIII. La galleria e la studentessa di ingegneria
- 54 IX. L'insonnia della nonna
- 59 X. Attenti al cane
- 63 XI. Quando il farmaco diventa un problema
- 66 XII. Il dolore mentale
- 69 XIII. Compagni di viaggio
- 73 XIV. Il culto della mediocrità
- 77 XV. La frustrazione del pizzaiolo
- 81 XVI. Il rimpianto del pane
- 85 XVII. Un ragazzo senza pace
- 90 XVIII. La nuotatrice inconsapevole

- p. 94 XIX. L'autoterapia
98 XX. La psicoterapia come autoterapia guidata
102 XXI. Psicoterapia e metodo scientifico

Prefazione

Giovanni Fava e io abbiamo la stessa età, oddio, lui è del 1952, un anno più vecchio di me, ma ci siamo ritrovati a ragionare spesso nello stesso modo. Psichiatra e professore di psicologia clinica all'università di Bologna. È anche professore di psichiatria presso la School of Medicine dell'università di Buffalo, a New York. Quando scrissi il mio libro sulla depressione, *Prozac. La pillola della felicità* (tab edizioni 2020), lo conobbi tramite il fratello, Maurizio – eravamo in tempo di pandemia –, direttore della Division of Clinical Research alla Harvard Medical School, anche lui psichiatra, scelto dalla prestigiosa università statunitense per dirigere l'istituto di psichiatria del Massachusetts General Hospital. Due fratelli che hanno interessi, esperienze, studi comuni, anche se molto diversi tra loro nell'impostazione del lavoro sulla mente umana. Li ho coinvolti nel libro *Prozac. La pillola della felicità*, il loro contributo, pur nelle diversità, è stato fondamentale.

Giovanni Fava definisce la sua carriera universitaria, prima come studente e poi come professore, un po' complicata, tra Italia e Stati Uniti. Pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali, tante e di prestigio, si è laureato a Padova,

nel 1977, dove ha completato gli studi di psichiatria nel 1981. Anni di duro lavoro negli Stati Uniti e quindi a Bologna. Curioso aneddoto personale. Proprio nel 1977, un anno prima che lasciassi gli studi di medicina alla Statale di Milano, il mio obiettivo era di specializzarmi poi in neuropsichiatria infantile a Milano – dove ero nato e vissuto –, stavo per trasferirmi a Padova, per iscrivermi alla facoltà di psicologia. Avevo ormai maturato l'idea che più che la medicina in generale, passo inevitabile per qualsiasi successiva strada uno intenda percorrere nella carriera medica, mi interessava (o, forse mi era più congeniale) approfondire l'aspetto umanistico, filosofico e perfino letterario della psicologia. Quando studiavo a Milano, la mia indimenticata maestra, la professoressa Adriana Guareschi Cazzullo, nume tutelare di tanti futuri neuropsichiatri infantili, affidava a me, giovane studente, la compilazione delle anamnesi, che io trattavo come veri e propri racconti. Ecco, già avete intuito quel legame che mi ha affascinato nel rapporto con Giovanni. Scelsi poi, per varie ragioni, anche di vita pratica, nel 1979 morì mio padre, di approfondire la scrittura e quindi di buttarmi sul giornalismo.

Giovanni Fava per anni è stato direttore della rivista «*Psychotherapy and Psychosomatics*», portandola a diventare, prima, e consolidarsi, poi, tra le più importanti al mondo, sia in psicologia che in psichiatria. Come ricercatore ha introdotto molte innovazioni e come direttore della rivista è riuscito a scovarle. Fava ha un pregio che nel mondo a volte spietato della scienza lo fa essere un uomo che mi piace definire “controcorrente”. C'è chi si occupa di psicoterapia e chi di psicofarmacologia: suo fratello, che ho già presentato, nella prestigiosa Harvard, opera soprattutto nel secondo fi-

lone. Giovanni appartiene, con la sua innovativa terapia di cui a breve parleremo, al filone psicoterapico.

Il manuale sulla Well-Being Therapy è stato pubblicato dalla casa editrice Karger nel 2016 ed è stato tradotto in otto lingue, tra cui l'italiano. La Oxford University Press, nel 2021, ha dato alle stampe un altro suo volume su come sospendere i farmaci antidepressivi, già tradotto in cinque lingue e da poco uscito in italiano. Siamo qui nel contesto della psicofarmacologia, anche se in chiave critica e, credetemi, non poco polemica.

Non l'ho mai visto *de visu*, non ci siamo mai guardati negli occhi. Siamo partiti con un'email, formale. Del resto io sono un giornalista e uno scrittore che, negli ultimi dieci anni, dopo essermi occupato di politica, cronaca giudiziaria, criminalità organizzata, terrorismo nostrano e internazionale, biografie storiche romanzate e un paio di romanzi, ha riscoperto l'antica passione per i temi legati alla mente umana.

Covid, pandemia, niente viaggi, computer, telefono. Sarà per l'età, sarà stato per gli interessi comuni, sarà per quella naturale forma di orgoglio di un cronista, pur con le qualità che altri mi riconoscono, essendo poi un volto televisivo e radiofonico, ho incominciato a pensare che questo professore, importante, autorevole, di chiara e riconosciuta fama internazionale, avesse molti punti in comune col sottoscritto.

Siamo passati al tu. Un giorno, Giovanni, in una delle nostre conversazioni – mi aveva già inviato la parte del suo capitolo inserita nel mio *Prozac. La pillola della felicità* – mi confidò che lui amava mettere nero su bianco quelle “storie” che definiva le “penne di Fava”. Di che si trattava? Il titolo mi piaceva, era, è, efficace, direi giornalistico.

Wulf Bertram, psichiatra tedesco editore a Stoccarda, gli aveva suggerito di pubblicare in Germania una vera e propria rubrica in una rivista specialistica. Fava è autorevole, gode di fama mondiale, poteva diventare uno spazio di successo. Ne ho lette alcune, perché Giovanni le scrive in italiano e poi è lo stesso Wulf Bertram che le traduce in tedesco. Perché, altra coincidenza, aveva studiato al liceo a Milano nel mio stesso periodo e quindi conosceva benissimo l'italiano. Caspita, lì dentro c'era, c'è, anche uno spirito polemico, soprattutto nella sudditanza della psichiatria universitaria all'industria farmaceutica. Roba da *Indignato speciale*, la mia rubrica che tra televisione e radio conduco dal lontano 1998 ininterrottamente. Insomma, un'altra parte di noi in comune!

Chiacchiere al telefono, non tante, ma intense, vere. Al punto che, se me lo consente, lo considero tra gli amici. Giovanni è uno scienziato, non c'è dubbio. Ma come sostengo da sempre il vero uomo di scienza è anche e soprattutto un filosofo. Un pensatore e un uomo d'azione, che vuole disputare, nel letterale significato del *dialeghen* greco, della dialettica. Non tanto, almeno non credo, nell'arte del discorso persuasivo dei sofisti, ma in quella dialettica trascendentale che è la parte della *Critica della ragion pura* di Kant, dove si mostrano agli esseri gli errori in cui si imbatte la ragione quando abbandona l'esperienza.

Fava è un cultore dello sforzo di autoconservazione per perseverare sul proprio essere quello che i latini chiamavano *conatus sese conservandi*. Giovanni ha elaborato, e qui arriviamo al punto, nella sua lunga esperienza professionale, una terapia per il benessere psicologico, la Well-Being Therapy. Una strategia basata sul monitoraggio del benessere psicolo-

gico che vede il paziente, più che il terapeuta, come protagonista; è lui che impara concretamente a incrementare questo stato della mente.

S'è detto, Fava è uno scienziato. Esiste, di necessità, un percorso, una sorta di manuale di trattamento per ogni seduta con il terapeuta. Mentre scrivo queste note ho davanti a me un bicchiere di acqua fresca. È mezzo pieno, ma è anche mezzo vuoto. Ora lo vivo come un toccasana per la mia sete, lo sorseggio, ne godo la frescura. In sottofondo in televisione le notizie della guerra in Ucraina, su un giornale, amo ancora la carta stampata è mai la abbandonerò, molte notizie sulla pandemia, la crisi energetica e non solo, intravedo le parole “paura”, “serenità”, “pace”, “fratellanza”, soddisfazione nella parte del bicchiere che si sta sempre più ampliando, quello vuoto. Depressione, sbalzo d'umore, ansia, per i miei cari, per me, per il mondo. E quanti soffrono per disturbi di panico e di disturbi da stress post-traumatico. Quanto può essere utile, decisiva una terapia, sempre basata sulla parola, quella che io definisco la magia della parola, per vedere che quel bicchiere, in fondo, è in realtà ancora mezzo pieno. Nel maggio 2022 Giovanni ha scritto, come ho detto sopra, un libro potente, provocatorio, in linea con il suo essere “fuori dal coro”. *Come sospendere i farmaci antidepressivi*. Come uscire dalla semplicistica dipendenza di una pillola, di una molecola che da sola sembra, ripeto, sembra, poterti far vedere sempre il bicchiere mezzo pieno.

Il panico ci blocca, è una brutta esperienza, sembra incontrollabile. Ma se lo riconosciamo e lo affrontiamo può essere vinto. Ci vuole coraggio, eccome! La società non ci aiuta, anzi. La scuola non parliamone. E la famiglia? Quanti silenzi nelle nostre case, a tavola, persino i nostri pensieri

impossibili da condividere con chi ci è vicino, specie con i nostri figli.

Fava non è un guru, un santone, direi che è soprattutto un mediatore di sentimenti. Conosce le componenti biologiche, psicologiche, sociali, le cause scatenanti. È uno scienziato della prevenzione che ci aiuta, perché conosce sé stesso e non solo le sue tecniche, pur acquisite. Una guida nei meandri meravigliosi, anche se così spesso oscuri, della nostra mente. Come leggere, studiare, cogliere l'essenza di questo libro? È un saggio di psicoterapia? Un manuale della terapia della parola basata sulla ricerca solo ed esclusivamente di un generico benessere? È questo, certo, ma anche di più, molto di più. Sono, innanzitutto, ce lo anticipa Fava, riflessioni.

La letteratura psichiatrica è spesso il racconto di casi clinici. Da Freud a Jung ai tanti terapeuti oggi presenti sul campo. Personalmente amo molto Irvin Yalom, grande psicanalista dotato di straordinaria vena letteraria, Oliver Sacks e tanti altri mostri sacri del linguaggio, della grammatica della mente. Si leggono come romanzi, ti appassionano come saggi, lasciano comunque il segno, quindi è terapia a tutti gli effetti.

Clinica e ricerca. Un binomio che per Fava è, deve essere, inscindibile. L'idea è semplice: coniugare il rigore scientifico dello scienziato Giovanni Fava con la sua evidente, innata e poi coltivata, passione per la scrittura. Fava ha lavorato molto, in Italia e negli Stati Uniti. Ha visto nella sua stanza di terapeuta che cosa sono la sofferenza, il dolore, gli aspetti reconditi della miseria umana, della nostra quotidiana commedia. Bando ai lunghi e articolati discorsi, parole vere, sincere, per spiegare l'essenza di certi problemi. Non basta la

prescrizione farmacologica, per Fava la cura deve stimolare il processo di autoterapia.

Attenzione: le storie narrate dalla penna di Fava nascono dalla miscellanea della sua esperienza clinica, non sono casi individuali specifici di ciascun paziente. Il dolore mentale dunque. Il peggiore? Forse. Dire a un malato di cancro terminale, a un cardiopatico in attesa di trapianto, che il dolore del suo vicino è peggiore del suo, magari all'apparenza fisicamente sano, integro, può quasi apparire blasfemo. Ma il dolore, con cui conviviamo fin dal primo vagito, sia noi che nostra madre, è parte integrante della cultura dell'uomo *sapiens*. L'antropologo Harari nel suo saggio *Homo deus* racconta il trionfo del relativismo assoluto: «Nel cercare il piacere e l'immortalità gli esseri umani stanno in realtà cercando di diventare essi stessi degli *dèi*». Nei soli Stati Uniti oltre 30.000 persone muoiono in un anno, 78 americani ogni giorno, per l'assunzione di oppioidi, antidolorifici sintetici prescritti regolarmente dai medici. Neghiamo l'angoscia delle repressioni e dell'insuccesso, il dolore della malattia e della morte. Stiamo entrando in un finto "Eden della gioia", per usare la felice definizione di Harari. «Gli esseri umani hanno deciso di rinunciare al significato in cambio del potere». Prendiamo pillole che cambiano il nostro umore e selezioniamo gli embrioni. Google, ha una sezione, Calico, la cui missione è quella di rallentare il processo di invecchiamento. La nuova religione sorgerà dunque dai laboratori di ricerca. Guai a parlare di vecchi, il politicamente corretto ci vuole anziani, possibilmente ancora produttivi. Algoritmi e geni vogliono mostrarci la strada per la salvezza, o per una promessa tale.

Fava ha lavorato a lungo per una nuova comprensione del rapporto corpo-mente e dell'impatto con la vita emo-

tiva. È però il paziente che impara progressivamente a incrementare il proprio benessere psicologico. Certo, ci vuole pazienza, perseveranza, convinzione. Soprattutto occorre ridare voce al ruolo magico e taumaturgico della voce, dell'ascolto. Ricordate? Quanti silenzi nelle nostre vite quotidiane: sul lavoro, a casa, con la famiglia, con i figli. Il clangore della cacofonia che ci circonda si combatte non con il silenzio, la chiusura in sé stessi, ma col suono melodioso del nostro parlare.

Ventuno capitoli, ventuno esperienze, che scorrono rapidi. Fava conosce la sua tecnica, ha il suo manuale d'uso per la Well-Being Therapy, non è un affabulatore di concetti astratti; spiega, insegna, come devono essere condotte le sedute, la relazione tra paziente e terapeuta c'è, si deve instaurare, è una comune volontà. Una strategia innovativa, certamente. Spesso il medico, soprattutto il medico generico, in Italia è una sorta di burocrate della ricetta oggi dematerializzata (la burocrazia ha inventato parole che mettono i brividi); di fronte al paziente che elenca sintomi di sofferenza non immediatamente riconducibili a un problema fisico o conclamati da precisi dati di laboratorio, dice, talvolta con sguardo severo se non infastidito: «Forse è *solo* un problema psicosomatico». Se la sbriga facile, «grazie e arrivederci, magari vada da uno psichiatra». E qui il paziente ci si sente in colpa! Ma come, con tutti i mali del mondo, con i tumori, l'ictus, l'enorme catalogo della patologia medica, proprio a me doveva capitare una simile "sciocchezza"? Misurazioni scarsamente affidabili, una pacca sulla spalla, cose di poco conto, manie, errori di percorso. Oggi però abbiamo strumenti precisi per mettere in evidenza le variabili psicosociali all'interno di qualsiasi malattia. Tutte le malattie hanno delle componenti psicosocia-

li che sono misurabili. Variabili che possono essere misurate con assoluta precisione. La medicina è ancora suddivisa, e lo è sempre di più con le nuove tecnologie, in settori tra loro a volte separati. L'anamnesi, ad esempio è importante, fondamentale, e oggi purtroppo con Internet il paziente si riempie di spiegazioni che non sono scientificamente adeguate. E molti giovani medici trascurano la raccolta dei dati anamnestici. Come scrive Fava in questo suo volume, che in Germania ha avuto un grande successo, «la conoscenza medica è l'esperienza cumulativa della storia umana, un patrimonio sociale da condividere e trasmettere a chi si appresta a percorrerne la strada. Una scelta che possiamo definire umanistica alla base dello sforzo di applicare il metodo scientifico al rapporto, al vero legame, con i pazienti».

Fava ha intitolato una delle sue "penne" *Il nostro zaino*. Compito del terapeuta è aiutare, credo, il paziente stesso ad aprire quello zaino. Cosa contiene? Il suo insopportabile peso è giustificato? Quali eventi si sono accumulati, alcuni inutili, certo stressanti, tanto da rendere quella sacca una zavorra che ci opprime, con tutti i pesi che ogni giorno portiamo?

Ovviamente Giovanni è molto amato dai suoi pazienti, da coloro ai quali, con la sua tecnica, è riuscito a svuotare lo zaino e a far ritrovare sul tavolo quel bicchiere di acqua fresca mezzo pieno. Noi pazienti preferiamo avere un tumore, parlo per esperienza diretta, sapendo che un chirurgo lo può estirpare, una sofisticata Pet ai positroni lo può tenere sotto controllo, una chemioterapia o un trattamento radiologico, oggi sempre più mirato, meno invasivo, ci è di grande aiuto. Ci facciamo impiantare nel petto sofisticati computer che aiutano il nostro cuore a battere con maggiore e salvifica regolarità.

Fava non ha risposte definitive, non per falsa modestia ma per scientifica consapevolezza, è un “nocchiero”. Che non sa perché arrivano le tempeste, ma con l’esperienza e lo studio sa come attraversarle. E mette a nostra disposizione la rotta giusta per tornare in porto.

Quando scrissi che Giovanni era anche un fine scrittore, lui ha subito compreso che quella sua vena andava coltivata e sviluppata. Eh sì, con quel complimento di fine scrittore sono in qualche modo riuscito a fargli io un po’ di WTB! Giovanni ci si è buttato, mettendo in atto una vera auto-analisi, si è messo in gioco, ha cercato e cerca di scoprire i suoi sentimenti nelle situazioni cliniche. In Germania questo percorso è piaciuto moltissimo. Piacerà anche in Italia, non ho dubbi.

Mi ha onorato di un complimento a cui tengo molto. Lo confesso, lo considero una sorta di diploma. «Non ci sarebbe questo libro senza il nostro incontro».

Il vecchio cronista e scrittore è dunque riuscito, dopo tanti anni, a dare un contributo alla sua vecchia passione.

Grazie Giovanni!

Andrea Pamparana

Introduzione

Qualche anno fa il direttore della casa editrice tedesca Schattauer, Wulf Bertram, mi aveva rivolto l'invito a tenere una rubrica fissa su una loro rivista di aggiornamento scientifico rivolta a psichiatri, psicologi e a chi si occupa di psicosomatica, «*Arztliche Psychotherapie*». La rubrica si sarebbe chiamata *La penna di Fava (Favas Feder)*. Wulf Bertram, che avevo conosciuto nell'occasione della traduzione tedesca dall'inglese di un mio manuale, era rimasto colpito dal fatto che combinassi una serie di attività: la direzione da molti anni di una rivista scientifica ad alto livello («*Psychotherapy and Psychosomatics*»), che aveva costruito la propria reputazione sul rigore metodologico, l'indipendenza dalle case farmaceutiche e l'originalità; il fatto di essere un ricercatore che ha introdotto molte innovazioni nell'ambito della psichiatria, psicologia clinica e psicosomatica; la pratica clinica relativa a una vasta gamma di disturbi, con casi trattati personalmente e seguiti nel tempo sia in Italia che negli Stati Uniti. Sempre più, oggi, queste attività sono slegate. Spesso chi fa ricerca non svolge attività clinica o la fa molto limitatamente e, viceversa, chi è in prima linea nella clinica non fa ricerca e non ha tempo di seguirne e interpre-

tarne gli sviluppi. La richiesta era di cercare di combinare questi elementi in brevi articoli non formali. Un'ulteriore richiesta era di scrivere questi pezzi in italiano (anziché in inglese come faccio di consueto), in quanto Wulf Bertram conosce e ama la nostra lingua e intendeva tradurli in tedesco personalmente. Ho così cominciato a scrivere alcune riflessioni, che nel corso del tempo sono diventate sempre più personali. E mi veniva riferito che più le personalizzavo, partendo da un caso clinico e descrivendo anche le mie reazioni, maggiormente riscuotevano interesse, anche fra i non addetti ai lavori.

Una cosa curiosa era questa: ero tornato a scrivere nella mia lingua madre, in quella che usavo ogni giorno, ma gli articoli uscivano in una lingua, il tedesco, che non conoscevo. Il feedback che ricevevo dalla Germania era che le mie storie spiegavano l'essenza di certi problemi (soprattutto la sofferenza in ambito psicologico) più di lunghi e articolati discorsi. La casa editrice Schattauer ha deciso a un certo punto di raccogliere i miei contributi in un volume. E allora mi sono detto: «perché non farli conoscere al pubblico italiano nella loro versione originale?». La speranza è quella di riuscire a fornire un'idea di cosa prova chi sta male psicologicamente e delle difficoltà e sfide che incontra chi cerca di aiutare queste persone. Non è sufficiente una prescrizione farmacologica; la cura deve riuscire a stimolare un processo di autoterapia.

Le storie sono ricostruzioni narrative di problematiche comuni emerse nella mia lunga attività clinica. Non si riferiscono ai casi individuali specifici di ciascun paziente.