

La malattia mentale è ancora un tabù?

Nei giorni scorsi il drammatico appello su Facebook della cantante Sinéad O'Connor, affetta da sindrome bipolare, è arrivato dritto al cuore: «Mi hanno abbandonata tutti, ho solo il mio psichiatra». La sofferenza psichica ci fa paura: se un nostro caro sta male fisicamente lo assistiamo, mentre prendiamo le distanze dal male oscuro

A CURA DI GAIA GIORGETTI

C'è un pregiudizio morale. E temiamo possa contagiarc

SÌ

Claudio Mencacci



Psichiatra, è direttore del Dipartimento di Salute Mentale e Neuroscienze dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano.

«La depressione è una patologia molto diffusa, eppure non la accettiamo perché le diamo una connotazione morale. Basti pensare che fino al pontificato di Giovanni Paolo II l'accidia, cioè il male di vivere, era considerata un peccato capitale: solo pochi anni fa la Chiesa ha ammesso che è una malattia killer».

Sinéad O'Connor piange nel nome di milioni di persone lasciate sole.

«È così: quando si soffre di patologie psichiche, in gran parte di depressione, il senso di solitudine si accentua, specie nei periodi di vacanza e di festa. Questo tipo di patologia ha origini genetiche, biologiche e infiammatorie. E porta all'isolamento progressivo».

Perché fuggiamo davanti al male dell'anima?

«Per ignoranza, per paura, per impotenza, per egoismo. Sino a 10 anni fa la confondevamo con la normale tristezza. Inoltre, il 60 per cento

dei familiari di un depresso si chiude nell'isolamento, non vuole parlarne con gli altri, proprio a causa del pregiudizio morale che incombe su questa patologia. Accade esattamente il contrario quando in casa c'è una persona con una malattia del corpo: è normale parlarne e condividere con gli altri questa esperienza».

Di cosa abbiamo paura?

«Di trovarla anche in noi, quasi temessimo il contagio. I familiari si chiedono perché il loro congiunto stia così male, quando ha tutto. E si sentono a loro volta feriti, convinti che dipenda da loro».

Consigli?

«Dobbiamo fare la stessa battaglia di Veronesi per il cancro: rompere il tabù, far sapere che è una malattia che si cura, riconoscendo che l'amore dei cari contribuisce alla guarigione».



Sinéad O'Connor, 50 anni, nel video su Facebook. Irlandese, cantante di successo negli Anni '90, madre di 4 figli che le hanno tolto, oggi vive sola in un motel del New Jersey. Soffre di disturbo bipolare.

Non siamo più capaci di reggere e ascoltare chi soffre

SÌ

Vittorio Luigi Castellazzi



Psicoterapeuta e psicoanalista, tiene corsi in varie università ed è autore di numerosi testi sulla depressione.

«Davanti a chi si offre nella sua fragilità, proviamo angoscia e fuggiamo, soprattutto in questi tempi di narcisismo dilagante che ci spinge a cercare nell'altro la conferma della nostra onnipotenza. Di fronte al dolore, ricorriamo alla rimozione: per evitare la presa di coscienza del limite che il dolore porta con sé, tendiamo ad annullare ogni contatto con chi può essere motivo di disagio».

Non siamo più in grado di reggere la sofferenza?

«Sì. In più c'è il mito dell'efficienzismo: successo e benessere sono l'imperativo categorico che ci induce unicamente a soddisfare i piaceri, spingendoci a tacere il dolore e la sofferenza, per vergogna e paura di essere considerati deboli o falliti. Ecco perché resistiamo a farci coinvolgere dalle fragilità dell'altro. Talvolta, addirittura, si prova aggressività verso colui che chiede aiuto: solo negando l'altro è possibile continuare a vivere nelle proprie illusioni».

Lei condivide l'appello di O'Connor: chi sta male viene lasciato solo?

«Mettersi in ascolto di un depresso esige una grande disponibilità. Nelle relazioni umane cerchiamo e amiamo l'altro solo se è funzionale a noi. Quando non accade, l'ansia aumenta e tendiamo a evitare ogni coinvolgimento emotivo, fino a rompere i legami. «Gli uomini, non avendo potuto guarire la morte, la miseria, l'ignoranza, hanno risolto, per viver felici, di non pensarci», scriveva Pascal».

Come possiamo aiutare chi soffre?

«Bisogna ascoltare chi sta male, accettando il nostro e il suo dolore. Molti pazienti si stupiscono quando scoprono che c'è qualcuno che finalmente dà dignità alle loro parole e li capisce».