

QUANDO LA MENTE GRIDA AIUTO

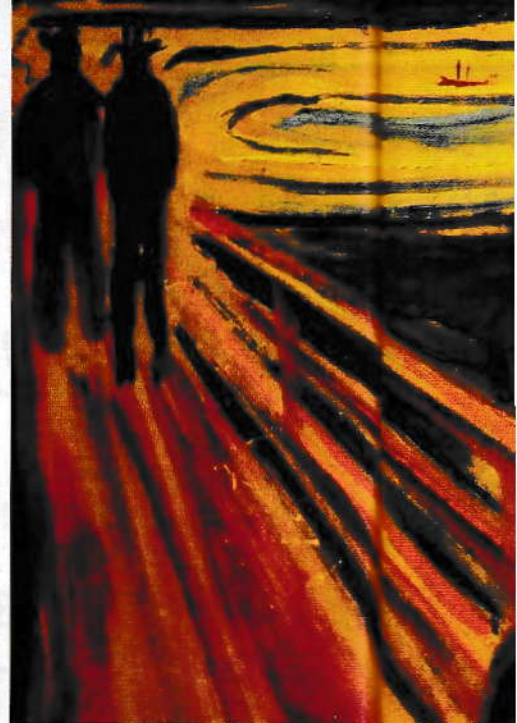
Aristotele la chiamava "melanconia", Munch, che ne soffriva, l'ha ben espressa nel suo angosciante quadro L'Urlo: è lei, la depressione, il male invisibile che nei tempi incerti del Coronavirus sta facendo ancora più vittime

Èra il 1893 quando il pittore norvegese Edvard Munch finiva di dipingere un quadro destinato a essere annoverato tra i più famosi del mondo. Raffigurava un omino ectoplasmatico che urla la sua angoscia, stringendosi la testa tra le mani. Lo battezzò *L'Urlo* (nella foto grande), in norvegese *Skrik*, parola molto onomatopeica che sembra proprio strillare di suo, e con questo nome il quadro è diventato popolarissimo, riprodotto in mille versioni. Munch era un tipo molto depresso, probabilmente a causa di innumerevoli disgrazie familiari: aveva

perduto la mamma da piccolo, le sue sorelle e i suoi fratelli erano morti giovani, in casa circolavano sia la tisi sia la follia. Ciò non toglie che lui, forse anche mettendo sulla tela il suo malessere, abbia raggiunto la rispettabile età di 80 anni, convivendo con alti e bassi insieme ai suoi fantasmi.

Che gli intellettuali, gli scrittori, i poeti, in genere le persone di talento siano più facilmente preda di quella che una volta si chiamava "melanconia", lo afferma già Aristotele in tempi non sospetti. Nel Rinascimento erano convinti che una mente eletta fosse per forza tormentata

dalla coscienza dei suoi limiti: insomma, chi più sa, sa di non sapere. Per i cristiani la depressione, generando accidia, è peccato mortale e infatti Dante mette gli accidiosi a mollo nella palude Stigia dell'Inferno. Petrarca definisce la depressione "una funesta malattia dell'animo". Per i romantici ottocenteschi, poi, il prototipo del bel tenebroso corrucciato spopolava. Il celebre Lord Byron ne aveva fatto un biglietto da visita e per mantenere *le physique du role* del poeta depresso stava a dieta strettissima, salvo deprimersi ancora di più quando sgarrava. Insomma,

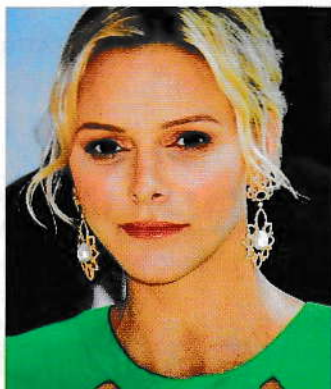


nella Storia sono moltissimi i vip che ne hanno sofferto. Di alcuni lo sappiamo da sempre: il pessimismo cosmico di Leopardi, l'inquietudine di Van Gogh, la malinconia profonda di Andersen, la struggente tristezza di Schumann, giusto per spaziare da scrittori a musicisti. Altri sono molto più insospettabili: Mozart, per esempio, ne soffriva al punto che hanno dato il suo nome

Anche nei palazzi reali

«Se non altro la depressione è una malattia democratica: colpisce chiunque», diceva Indro Montanelli, anche lui membro del grande club dei depressi. In tempi recenti, le stelle dello spettacolo, dello sport, della cultura che hanno ammesso di soffrirne sono tantissime: da Fabrizio Bracconeri, diventato famoso con *I ragazzi della III C* e poi conduttore tv, alla cantante Loredana Bertè, dal mitico attore

Vittorio Gassman al grande portiere Gigi Buffon, da Vasco Rossi il leggendario al super discusso Fabrizio Corona. E fuori dal nostro Paese, star belle e famose come Catherine Zeta Jones, Gwyneth Paltrow, Emma Thompson, Halle Berry. Ma la depressione bussa spesso anche al portone dei palazzi reali. La compianta Lady Diana ne soffriva e Charlene di Monaco, la malinconica e atletica moglie del principe Alberto, pare ne sia affetta; del resto, sempre lì a Monaco, anche Grace Kelly, dopo che aveva rinunciato alla carriera cinematografica per una corona, sembra averne sofferto. La giornalista Letizia Ortiz, diventata regina di Spagna, ha perso il sorriso, oltre che moltissimi chili, e c'è chi giura che anche Kate Middleton nasconde sotto l'aria perfettina depressione da vendere. Per non parlare dell'imperatrice Masako, soprannominata da sempre "la principessa triste" e in cura da anni.



a una
durre
traver:
gelo er
sieri d
termin
ci di s
Darwi
di pan
scamb
malatt
aveva

IL C
E no
ronavi
ra) una
ti e or
eviden
ha pro
disturb
fasce d
e fra i
su pers
le. Ma
femmin
profess
diretto
Neuro
telli/S
si, - cor
due da
preval
il mon
che se
ni mor
vita de
marca,



a una discussa terapia per ridurre gli effetti dell'ansia attraverso la musica. Michelangelo era ossessionato da pensieri di morte anche mentre terminava capolavori capaci di sopravvivere al tempo. Darwin soffriva di attacchi di panico che i suoi medici scambiavano per misteriose malattie esotiche, visto che aveva viaggiato tanto.

IL COVID L'HA ACUITA

E noi comuni mortali? Il coronavirus è stato (ed è ancora) una grande prova per tutti e ora numerose ricerche evidenziano che il lockdown ha provocato o acuitizzato i disturbi psicologici nelle due fasce di età tra i 18 e i 29 anni e fra i 30 e i 44 e soprattutto su persone di sesso femminile. Ma allora la depressione è femmina? Lo domandiamo al professor Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze Fatebenefratelli/Sacco. «Assolutamente sì, - conferma. - Si ammalano due donne per ogni uomo, la prevalenza è doppia in tutto il mondo per una patologia che segna soprattutto alcuni momenti particolari della vita della donna, come il menarca, con la grande forbice

della pubertà, e poi la perinatalità (cioè, il periodo della gravidanza, del parto e del puerperio), il periclimaterio (cioè, il periodo della menopausa) e infine l'anzianità». Anche l'età più verde si è dimostrata fragile davanti al lockdown, facciamo notare. «Indipendentemente dalla pandemia, i giovani erano già uno dei tre cluster più esposti alla depressione, insieme con donne e anziani, - spiega il professore. - Tra di loro sono molto presenti anche i disturbi d'ansia». La depressione ha dei fattori predisponenti, che ricordano un po' la situazione del pittore Munch: «La familiarità o l'essere stati esposti precocemente a perdite di persone care, situazioni difficili e abusi predispongono a questo disturbo», conferma Mencacci. E avvenimenti traumatici possono poi fungere da "fattori precipitanti", scatenando la patologia. La paura diffusa, quella che il coronavirus ha fatto dilagare, è uno di questi fattori.

Certo che la depressione di una volta sembra diversa... «Gli artisti depressi, famosi pittori o poeti o scrittori o musicisti della Storia, sono innumerevoli: oggi dia-

gnosticheremmo loro un disturbo bipolare, - continua il professore. - Perché si fa presto a dire depressione: è un termine generico all'interno del quale si listano diverse patologie. E non dimentichiamo che sono in tantissimi a dichiararsi depressi, ma ben di rado questo è vero. Sono tristi, sono magari demoralizzati per un accadimento specifico, ma non depressi». Come si riconosce un depresso, allora? «Per secoli la depressione è stata confusa con l'accidia. Fino al 2004 la Chiesa non riconosceva la depressione come malattia biologica che va curata. Il depresso era considerato un pigro, un indolente, con tutte le attribuzioni negative del caso. In realtà, il vero depresso perde la capacità di provare piacere in genere. Se sono triste, sono ancora in grado di godere nel presente e se vengo distratto dai miei cupi pensieri posso sorridere, mentre il depresso perde la motivazione, diventa incapace di agire. Oltretutto è convinto che non ci sia niente da fare. Non pensa che ci siano cure efficaci, o si vergogna del suo stato, o ha paura di chiedere aiuto. E parlando di numeri, il 15% della popolazio-

ne nell'arco della vita sperimenta una depressione da un punto di vista clinico». Che cosa possiamo fare per prevenire questa grave malattia? «Se vogliamo parlare di fattori protettivi, sostengo quella che chiamo la triade: dormire bene, attività fisica e attenzione alimentare». Abbiamo ancora una curiosità. Non è che in vecchiaia il poco invidiabile primato femminile si attenua? Il professore scuote la testa. «Solo verso gli 80 anni il delta si assottiglia, ma di poco. C'è da dire che gli uomini, anche se meno numerosi, sono più a rischio di esiti infausti per il semplice motivo che la rete relazionale maschile è meno protettiva di quella femminile. Il maschio non ha la resilienza delle donne», sottolinea. Ma allora che cosa dobbiamo fare se scopriamo di star scivolando sulla china della vera depressione? «La depressione oggi è curabile e guaribile con diverse cure di natura medica, psicologica, somatica che permettono di dare delle buone risposte in circa il 70% dei casi», ci rassicura il professore. Insomma, oggi abbiamo tutti gli strumenti per prevenirla, riconoscerla e curarla.

Conviverci è possibile

Perfino un tipo tosto come Winston Churchill, che non si era fatto intimidire nemmeno dai nazisti, dovette combatterla. La chiamò amichevolmente «il cane nero» e si abituò a conviverci. Fece comunque grandi cose, nel bene e nel male, vinse un Nobel e campò fino a 90 anni, veneranda età per uno nato nell'Ottocento. E a proposito di "cane nero", nel 2012 lo scrittore e illustratore australiano Matthew Johnstone, in collaborazione con l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), ha tratto dal suo omonimo libro un video toccante dal titolo *I had a black dog, his name was depression* (Avevo un cane nero che si chiamava depressione). Si trova su Youtube, anche sottotitolato in italiano, a questo link, <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrmILQ-GYc>. Il finale è un messaggio di speranza: dal "cane nero" si possono trarre insegnamenti, come la capacità di affrontare a testa alta i problemi, senza vergognarsene. E si può imparare a gestirlo con pazienza, disciplina e umorismo.