

Riccardo Dri

DEPRESSIONE

Vivere in un corpo che combatte per sopravvivere
con una mente che cerca di morire

Youcanprint

Copyrighted 2019

Riccardo Dri, *Depressione. Vivere in un corpo che combatte per sopravvivere con una mente che cerca di morire*

Copyright© 2019 –
Prima edizione: 2019 – Printed in EU

ISBN | 978-88-31651-66-0

In copertina: *Ragazza*, by Alexei Malikov
Russia 2016© All right reserved
Photo by courtesy of: 123rf

Progetto grafico e copertina by Riccardo Dri ©
www.riccardodri.it

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore. È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata. Tutti i diritti rimangono riservati.

Youcanprint
Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce
www.youcanprint.it
info@youcanprint.it

Copyrighted 2019

Sempre più sono persuaso che ciò che chiamiamo tristezza, angoscia, disperazione, come per inclinarci a credere che si tratti di certi movimenti dell'anima, sia invece questa anima stessa¹.

La depressione "ha a che fare con ciò che è indecifrabile, e con la comprensione di quanto è imprevedibile nel bilancio della vita psichica e interiore dell'uomo"².

Malinconia vuol dire connessione con l'oscuro fondo dell'essere [...] L'oscurità appartiene alla luce³.

E chi non è pazzo? Chi è senza malinconia? Chi non ne è affetto, in maggiore o minore misura, nel suo abito o nella sua disposizione?⁴

La mia malinconia mi parrebbe ancora sopportabile e mite, se fosse solo quella che mi viene dal mio temperamento, ma me ne viene tanta da altre parti⁵.

Anche il fondo della natura è tristezza, anch'essa piange un bene perduto, e sulla vita intera grava un'invincibile malinconia, poiché essa ha sotto di

¹ G. BERNANOS, [1961], pp. 1029 sgg.

² H. G. GADAMER, [1994].

³ R. GUARDINI, [1993], p. 59.

⁴ R. BURTON, [1903], p. 39.

⁵ *Portrait de La Rochefoucauld*, cit. in W. LEPENIES, [1985], p. 53.

sé qualcosa di indipendente da sé (il sopra sovrasta, il sotto attira giù)⁶.

⁶ K. JASPERS, [1955], p. 270.

SOMMARIO

INTRODUZIONE	13
§ <i>Fenomenologia del desiderio.....</i>	13
§ <i>Le passioni diventano sintomo</i>	19
§ <i>Sentire e calcolare.....</i>	21
§ <i>Adattamento e inadeguatezza.....</i>	23
§ <i>Nessuno nasce pazzo, ma lo diventa</i>	26
CAPITOLO PRIMO	31
CHE COS'È LA DEPRESSIONE	31
§ <i>Abbandono e sopravvivenza.....</i>	31
§ <i>Il Prozac omerico</i>	34
§ <i>Dell'individuale non c'è sapere</i>	38
§ <i>Il "Chi" della depressione</i>	40
§ <i>La malattia del "senso".....</i>	44
§ <i>Guarire dalla vita.....</i>	47
§ <i>Passioni della domenica.....</i>	49
CAPITOLO SECONDO	53
LA DEPRESSIONE COME MASCHERA DELLA MALINCONIA	53
§ <i>L'eco di ritorno.....</i>	53
§ <i>Tanatologia della devianza.....</i>	63
CAPITOLO TERZO.....	67
LA TEMPORALITÀ NELLA DEPRESSIONE	67
§ <i>Il futuro e noi.....</i>	78
§ <i>I fondamenti della malinconia.....</i>	80
CAPITOLO QUARTO.....	85
DELLA TEMPORALITÀ E DELLA CURA	85
§ <i>Problem meeting.....</i>	85
§ <i>Il tempo vissuto.....</i>	91
CAPITOLO QUINTO	95

IL DOLORE DEL RITORNO	95
§ <i>La relazione</i>	95
CAPITOLO SESTO	105
ILLUMINAZIONE	105
§ <i>Cinque passi per uscire</i>	111
CAPITOLO SETTIMO	117
L'ETICA AL POSTO DELLA CURA?	117
§ <i>La storia di Serena</i>	117
CAPITOLO OTTAVO	127
AS SOON AS POSSIBLE	127
§ <i>Spaesamento</i>	127
§ <i>La malinconia creativa</i>	131
§ <i>Atemporalità della fretta</i>	132
CAPITOLO NONO	137
HOMO RECIPROCANUS E HOMO OECONOMICUS	137
§ <i>"Mai" è un tempo</i>	137
§ <i>Imperativi depressivi</i>	139
§ <i>La competizione</i>	141
§ <i>Corsi per diventare pazzi</i>	142
§ <i>Distruzione dell'erofica</i>	145
§ <i>Narcisismo</i>	146
CAPITOLO DECIMO	149
IL MALE DI VIVERE	149
§ <i>Le grandi aspettative</i>	149
CAPITOLO UNDICESIMO	159
LA VITA CHE SE NE VA	159
§ <i>La morte come pre-testo</i>	159
§ <i>Siamo amanti, non psicopatici</i>	164
CAPITOLO DODICESIMO	167
LA DEPRESSIONE ADOLESCENZIALE	167

§ È possibile essere depressi a quindici anni?	167
§ La scuola.....	175
§ Di fronte agli adolescenti.....	182
CAPITOLO TREDICESIMO.....	193
LA DEPRESSIONE FEMMINILE.....	193
§ Solitudine della donna	193
§ Un'episteme femminile	223
CONCLUSIONI	235
§ Abbiamo raggiunto il cuore.....	235
BIBLIOGRAFIA	239
APPENDICE	250
INCIDENZA STATISTICA DELLA DEPRESSIONE.....	250
§ La salute mentale nelle varie fasi della vita	250
§ Depressione e sintomi di depressione maggior	252
§ Più di 2,8 milioni le persone con disturbi depressivi.....	253
§ Italia meno depressi rispetto alla media europea, salvo per gli over65.....	255
§ Più depressi tra i meno istruiti.....	256
§ Le disabilità intellettive sono quelle più diffuse tra gli alunni con sostegno.....	258
§ Depressione e ansia si associano a cali di concentrazione e minor resa nelle attività.....	262
§ Diminuisce la mortalità droga correlata ma aumentano i ricoveri	264
§ Meno suicidi in Italia che in Europa, ma tra i giovani causano un decesso su 8.....	271
§ In presenza di disturbi ansioso-depressivi raddoppia il ricorso alle cure	273
§ Dimissioni ospedaliere per disturbi psichici più numerose al Nord.....	275
§ L'assistenza territoriale psichiatrica assorbe il 3,2% della spesa sanitaria	276

Copyrighted 2019

«Democrito derideva la vita dei suoi concittadini di Abdera e ironizzava su di essi a tal punto che questi lo ritennero pazzo e gli mandarono Ippocrate per guarirlo. Questi lo trovò nel suo giardino un po' fuori città, seduto su una pietra sotto un platano, senza calzoni né scarpe, con un libro sui ginocchi, mentre anatomizzava alcuni animali, tutto intento nei suoi studi. Quando Ippocrate gli chiese che cosa stesse facendo, Democrito rispose che stava sezionando animali, per trovare le origini della pazzia e della malinconia»⁷.

⁷ R. BURTON, [1903], Vol. I, p. 48.

Copyrighted 2019

INTRODUZIONE

«Perché coloro che sono stati fuori dell'ordinario in filosofia, in politica, nella poesia e nelle varie arti sono stati tutti, a quanto pare, dei melanconici?»⁸

§ Fenomenologia del desiderio

Di passioni oggi non se ne può più parlare. Abbiamo una ferita che segnala l'irrompere delle passioni che ci attraversano, ma non abbiamo una cura per lasciar loro lo spazio di esprimersi, oggi che lo spazio della passione e del desiderio sono state sostituite dalla voglia, anzi della *vogliuzza*, a quanto ci racconta Nietzsche⁹. Oggi noi siamo attraversati solo da "passioni tristi", come titola Spinoza, poi ripreso da Benasayag e Schmidt¹⁰. Per "passioni tristi" si intende che è scomparso il progetto, perché è scomparso l'orizzonte metafisico all'interno del quale esso poteva darsi, quindi si è destrutturata l'ideazione e ciascuno non appartiene più ad alcun disegno, non si ritrova più all'interno di alcuna visione del mondo, perché essa si è dissolta. Ed infine viene meno anche la volontà, perché essa sa che qualsiasi impegno è vanificato dalla sproporzione di forze in campo, e perché qualunque avversa-

⁸ ARISTOTELE, *Problemata*, 953a 10.

⁹ F. NIETZSCHE, *Così parlò Zarathustra*, in *Opere*, Vol. VI, t. 1, p. 12.

¹⁰ BENASAYAG M., SCHMIT G., [2005-2013].

rio è scomparso anch'esso nel tracollo delle dimensioni umanistiche che l'Europa, fino a metà del 900, aveva ospitato. Ciascun individuo non può più identificarsi con nulla, giacché qualsiasi posizione è isostenica ad un'altra. Sciagura della modernità, che ci ha tecnoassistiti come mai era accaduto prima d'ora, ma in ciò facendo ha messo in ombra le spinte ideali che avevano reso viva l'Europa dei giorni migliori. Viva perché se questa regione, non solo geografica ma ideale, in cui l'Occidente si è sviluppato, ha messo da parte le passioni per sostituirle con le "voglie", e se queste voglie trovano già il loro soddisfacimento che ci è fornito a domicilio già pronto all'uso (anzi, usa e getta) prima ancora che in noi sia sorto il desiderio, allora il desiderio in quanto tale è stato ucciso. *E senza desiderio, qualsiasi volontà cosa potrebbe volere?*

Ma ditemi, fratelli, che cosa sa fare il fanciullo, che neppure il leone era in grado di fare? Perché il leone rapace deve anche diventare un fanciullo? Innocenza è il fanciullo e oblio, un nuovo inizio, un giuoco, una ruota ruotante da sola, un primo moto un sacro dire di sì. [...] Tre metamorfosi vi ho nominato dello spirito: come lo spirito divenne cammello, leone il cammello, e infine il leone fanciullo¹¹.

"cammello", simbolo dell'uomo che obbedisce a Dio ed anzi desidera questa sottomissione ubbidiente, subentra, nel deserto, il "leone" che si ribella alla morale e sconfigge il "grande drago" della morale vigente, rinunciando alle illusioni consolatorie della fede e rivendicando con forza il proprio *io voglio*, che tuttavia gli permette solo la negazione dei vecchi valori (e cioè, la *pars destruens* della filosofia nietzschiana). Tocca allora al "fanciullo" costruire un nuovo mondo con la sua spon-

¹¹ F. NIETZSCHE, *Zarathustra*, § Delle tre metamorfosi.

tanea (e dionisiaca...) accettazione della vita, prefigurando un'umanità nuova che è sopravvissuta alla morte di Dio¹².

Il desiderio è il motore della vita, è il “lavoro” psichico per eccellenza, come ha mostrato Freud, che indica tutta l'attività psichica oscillante tra i due poli del desiderio e del suo soddisfacimento (tensione e scarica) a partire dalla situazione di penuria (*Hilflosigkeit*¹³, *τοῦ μὴ ἐτοίμου*¹⁴, *détresse* per Lacan).

Platone, quando parla di amore, cambia la sua genealogia, che prima era riconosciuta dalla coppia Ares – Afrodite (dio della guerra e dea della sessualità); questa genealogia riproduceva fedelmente i canoni della specie: sessualità per la riproduzione, aggressività per difendere la prole dai predatori. Platone ristrutturava la genealogia affidando il desiderio a Penia (penuria, povertà) e Poros (abbondanza). Il desiderio quindi, prima del soddisfacimento (Poros) e proprio in vista di questo, è *mancanza*. *Si desidera ciò che non si ha*, non ciò che già si ha. Lacan ha mostrato, all'interno di questa “logica”, che anche l'altro, da cui si vuole qualcosa di cui siamo mancanti, è altrettanto *mancante*, da cui *la definizione di “amore” di Lacan come “dare ciò che non si ha”*, svelando anche nell'altro il suo essere manchevole. Stupenda interpretazione di un passo platonico:

L'espressione *dare ciò che non si ha* sta scritta a chiare lettere nel passo 202a del Simposio, *aneu tou echein logon dounai*. È esattamente la

¹² C. SINI, [1996].

¹³ S. FREUD, *Inibizione, Sintomo, Angoscia*, in *Opere*, [1977], X, p. 286.

¹⁴ PLATONE, *Simposio*, 200e 2.

stessa formula, riportata a proposito del discorso. Si tratta di dare un discorso, ovvero una spiegazione valida, senza averla¹⁵.

Un discorso che dona ciò che non ha: la mancanza (*Penia*). Così Freud spiega che la psiche non è altro che l'intervallo di lavoro che intercorre tra il desiderio e il suo soddisfacimento. Se esiste un soddisfacimento, non richiesto, che anticipa il desiderio, *il desiderio si estingue*. Se riceviamo, senza aver desiderato ciò che riceviamo, mettiamo da parte ciò che abbiamo ricevuto. Il desiderio mancato estingue il soddisfacimento non richiesto. A nostra insaputa noi estinguiamo il desiderio degli altri, specie dei propri figli, a cui doniamo cose non volute, normalmente inutili, con cui surrogiamo il nostro amore trasfuso in "cose", con cui non possiamo amare nessuno, come riferisce questa adolescente:

Ma loro (i genitori) non possono capire queste cose perché, al di là delle cose di cui ci hanno rifornito *e con cui pensano di averci amato*, non capiscono niente¹⁶.

Il risultato non si vede subito, ma ad adolescenza iniziata, quando l'adolescente appare apatico ed indifferente, perché non desidera più niente¹⁷. Se è vero che la psiche non è altro che l'intervallo che intercorre tra il desiderio e il suo soddisfacimento, allora qui manca un *lavoro*, un lavoro psichico, e *la psiche, come ogni organo, se non lavora, si atrofizza*. Non è un la-

¹⁵ J. LACAN, [2008]. La citazione interna è *Simposio 202a 5: άνευ του έχειν λόγου δοῦναι*, "anche senza avere il mezzo di darne spiegazione".

¹⁶ U. GALIMBERTI, [2007-2017], p. 115.

¹⁷ V., sul tema, il nostro *In un mondo che non ci vuole più*, [2019].

voro dell'Io, come credono le psicologie moderne (comportamentismo, cognitivismo), perché, come ci ricorda Freud, "l'Io è povera cosa"¹⁸ o, come aveva già visto Kant, è un' "isola piccolissima nell'oceano dell'irrazionale"¹⁹. È un lavoro dell'interrezza del soggetto, dove l'accento cade inevitabilmente sul *significato* (e questo è quanto reclamano le psicoanalisi, rispetto alle psicologie), che sorge dal suo "essere nel mondo" (e questo è quanto predicano le psicoanalisi fenomenologiche). Non andrebbe dimenticato neppure il suggerimento di Lacan, per il quale "l'Altro non esiste"²⁰, cioè *è una dismisura*, rispetto all'inanità dell'Io (appunto, "povera cosa", "isola piccolissima").

Il soddisfacimento, dunque, va creato, non piove dal cielo, e se piove dal cielo non soddisfa nessuno. Questa creazione corrisponde allo sviluppo psicologico.

L'eliminazione del desiderio serve ad ogni sistema per l'oggettivazione, cioè rendere le persone desoggettivate, per incanalare i desideri (anzi le voglie) verso un obiettivo uguale per tutti, così da disporre del controllo delle passioni che, opportunamente *tele-guidate*, garantiscono l'uniformità e perciò la prevedibilità dei comportamenti. Infatti "il desiderio è rivoluzionario"²¹. L'estinzione del desiderio è la premessa dell'apatia rispetto alla propria vita. Se si depotenzia il desiderio ci si adagia sull'esistente, e non si vuole più cambiare nulla, perciò il mondo va avanti cambiato da altri che in tal mo-

¹⁸ S. FREUD, *L'Io e l'Es*, in *Opere*, Vol. IX, [1977], p. 517.

¹⁹ I. KANT, [1967], p. 264.

²⁰ J. LACAN, *Il Seminario*, Lib. VI, *Il desiderio e la sua interpretazione*, [2016], p. 411.

²¹ G. DELEUZE, F. GUATTARI, [1972]. Anche in *Aut-Aut*, ed. 139-144, La N. Italia, [1974].

do si possono solo subire. È la cultura che disegna i contorni del desiderio: se non ho cultura il desiderio si ferma alla pizza del sabato sera, se ho cultura desidero cambiare il mondo; per questo Deleuze definisce il desiderio come eversivo, perché ha la capacità di cambiare il mondo. L'oggetto del desiderio non è indifferente. La pizza del sabato, da sola, non cambia nulla, anzi perpetua l'ebetismo: "Talvolta i nostri svaghi sono di una tristezza tale che sembra non manchi che sotterrarcì"²². Ma se desidero leggere un libro, per esempio, cambia moltissimo, perché esso è un mattone che mi costruisce come persona: *un libro non è intrattenimento*, "Un libro deve frugare nelle ferite, anzi deve provocarle. Un libro deve essere un pericolo"²³. "*Se il libro che leggiamo non ti sveglia con un pugno sul cranio, a che serve leggerlo?*"²⁴.

L'opulenza delle nostre società evolute depotenzia la forza del desiderio e prepara il terreno alla conservazione. Le società opulente non desiderano più, perché *hanno già*. Anzi, con una contorsione perversa, esse offrono già nei loro mercati cose che nessuno di noi ha mai desiderato (ma di cui non si può fare a meno se non si vuole essere emarginati nell'insignificanza sociale). Il desiderio è estinto a priori ai fini della conservazione, perché la cultura interviene nell'orientare i desideri, che a questo punto non possono più essere chiamati desideri, neppure desideri indotti, perché sono solo le "voglie" che devono percorrere tutti in ugual misura. Le so-

²² M. BRAUNSCHVIG, [1955], Vol. I, p. 457.

²³ E. CIORAN, [1981], p. 87.

²⁴ F. KAFKA, Lettera a Oskar Pollak del 27 gennaio 1904, da *Lettere*, [1988].

cietà dei consumi stimolano la “voglia” di ciò che viene proposto come desiderabile, dove le merci rincorrono il cliente, e non il cliente richiede delle merci. Un livello di perversione del genere non era mai stato raggiunto prima: la saturazione delle merci è tale per cui la nostra società non può fermarsi a produrre beni che, stante la saturazione, nessuno comprenderebbe più, ma deve produrre innanzitutto desideri (voghe), che diano il via libera alla commercializzazione di oggetti normalmente inutili, già predisposti per un’obsolescenza programmata (in gergo: apoptosi) così che il mercato non si fermi. Ciò si raggiunge attraverso la pubblicità che, lungi da essere informativa, è induzione alla desiderabilità di ciò che dispiace il mercato. Così anche la moda, che ci induce a buttare cose ancor utilizzabili per far posto all’ “ultimo grido”. Abbiamo ottenuto *fitness* e *wellness*. Due perversioni che, inavvertite, hanno già corroso l’arcipelago delle nostre emozioni ferite.

§ Le passioni diventano sintomo

Le passioni erano il grande motore del mondo simbolico, che non ha più terra sotto i piedi perché è stato spostato in quel recinto della mediocrità dove ciascuno, a sua insaputa, recita la mascherata prescritta da quei poteri invisibili che decidono le nostre sorti. Qui eventi e manifestazioni, che facevano grande la nostra esistenza, non hanno più significato, se non nel ruolo funzionale che qualunque sistema di riferimento deve tessere per lasciar credere che la nostra azione sia pur sempre ancora sensata. La nostra epoca perciò è decisamente spassionata, perché se è vero che essa oggi è rappresentata pressoché esclusivamente dall’apparato scientifico-

tecnologico, ebbene proprio esso prevede che le passioni siano ciò da cui l'uomo deve prescindere per la correttezza formale dei suoi protocolli; nei quali *non vige un senso*, ma solo la coerenza interna tra proposizioni. Le passioni, così tacitate, si manifestano nel silenzio del corpo: sono diventate sintomi, segni, esantemi.

Questo non è casuale, perché, come detto, più gli uomini sono spassionati, più sono governabili: la passione è un che di esclusivamente individuale, è il contrappunto di un destino non scritto ma auto-costruito. Stante la necessità di previsione di qualunque sistema che voglia sopravvivere, ciò cui noi siamo indotti a desiderare invece è qualcosa in cui tutti possono convenire: desideri, anzi “voglie”, uguali per tutti. E ciascuno è convinto che quella “voglia” sia la propria, non percepisce l'induzione con cui si realizza il desiderio artificiale, anche perché i mezzi tramite i quali ciò può avvenire sono molto sofisticati e complessi, e non c'è la competenza e neppure il tempo, ormai molto contratto, per qualunque riflessione, che richiede lunghi periodi di maturazione. La tecnica è veloce, ma la psiche è lentissima. Questo scarto del tempo è il ritmo con cui un sistema (oggettivo) divora l'individuo.

Se l'epoca in cui viviamo è s-passionata, allora questa è anche la spiegazione della caduta verticale della creatività ed immaginazione, perché quando si crea e si immagina, ciò può avvenire esclusivamente per il tramite della passione, mentre la nostra epoca ha un solo referente: l'*utile*. Ma la situazione va ben oltre a tale esproprio: finisce con l'abolizione dei cacciatori di infinito, di orizzonti, gli acchiappanuvole (μετεωροσκό-

πov)²⁵ che hanno avuto il coraggio di seguire sentieri poco battuti e che per questo sono stati e sono tuttora condannati. Infatti l'innovazione, la creatività, l'invenzione, il pensiero meditante (*das besinnliche Nachdenken*) che si fa beffe dell'esistente, non può convivere con il pensiero calcolante (*Das rechnende Denken*)²⁶. *C'è bisogno di vita, non di soluzioni.*

§ Sentire e calcolare

Premettiamo che qualunque decisione, anche quella apparentemente più razionale, in realtà viene da noi adottata per passione. A dispetto della forma che essa assume di volta in volta, la decisione è un evento risolutamente irrazionale: *è il sentire, non il calcolo, che determina il nostro fare.* L'assenza di passioni, ricordiamo la loro natura che è strettamente individuale, consente il sorgere di una società sempre più omologata, duttile, facilmente governabile (dominabile), prevedibile, facilmente incanalabile laddove chi gestisce un potere intende condurre le masse, cioè nell'instupidimento generale, nell'assenza di pensiero, nel tracollo della cultura, nell'afasia del linguaggio (che sono gli ingredienti della moderna nozione di successo). Anche se non sempre a livello cosciente l'Occidente è affetto da una depressione significativa (se è vero che in questa regione quasi un cittadino su due consuma psicofarmaci con finalità antidepressive) come confermano le statistiche della O.M.S. Resta che la civiltà più potente, che si ritiene anche superiore alle altre, sta precipitando nell'abisso della melan-

²⁵ PLATONE, *Repubblica*, 488e 4.

²⁶ M. HEIDEGGER, *Gelassenheit*, Pfullingen, 1958, ed.it., [1998].

conia. L'esproprio delle passioni, dunque, corrisponde all'esproprio delle decisioni, per cui noi non decidiamo, ma siamo decisi, non agiamo, ma siamo azionati, non pensiamo, ma siamo sospinti.

Anche la psicoanalisi è declinata, perché essa ha senso, e può prosperare e svilupparsi, all'interno di un ambito umanistico (romantico) e progressivo (cristiano). Ciò può avvenire solo in una società che Alain Ehrenberg chiama "società della disciplina"²⁷. In essa infatti risiede la dialettica tra obbedienza e trasgressione, (insomma tra consentito e proibito), vigente più o meno fino agli anni '70. La dimensione psichica collettiva, fino a quel periodo, era limitata all'ubbidienza o alla deroga. Questo tipo di società, appunto in quegli anni, è andata esaurendosi, lasciando spazio ad un altro modello: non ci sono norme, "vietato vietare", "l'immaginazione al potere". Solo che questo balzo di libertà, più che legittimo in sé, si è intrecciato con la cultura americana, che non si ferma al "tutto ti è permesso", ma sprona e spinge all'auto-superamento, alla competizione, all'esasperazione della volontà di potenza, all'aspirazione ai massimi livelli, al misconoscimento di ogni limite, non ti è proibito niente *purché* tu possa vincere e raggiungere i tuoi (tuoi?) obiettivi. Il passaggio è dalla società della disciplina, su cui è organizzata la psicoanalisi, (impulso, *Trieb*, e inibizione, *Hemmung*) alla società della *performance* spinta. Per cui sono mutate anche le patologie, perché quelle fisiche sono sempre state pressoché uguali in ogni tempo, ma poiché la psiche è strettamente correlata al mondo che ci circonda, risente ovviamente dei mutamenti delle epoche.

²⁷ A. EHRENBURG, [1999], p. 263 sgg.

Ma è poi vero che la competizione è l'unica legge possibile per sopravvivere in questa nostra comunità? Le persone competitive e vincenti sono anche le più serene e felici? E la scuola deve per forza assecondare queste richieste da parte di una componente della nostra società per trasformare tutti i bambini in piccoli amministratori delegati? O potrebbe tentare di essere anche un luogo mite capace di insegnare a sopravvivere anche a quei bimbi che non vogliono diventare gladiatori ma persone sensibili?²⁸

§ Adattamento e inadeguatezza

Anche le psicologie che sono sorte in queste condizioni non guardano più l'anima, nella sua individualità intrascendibile, ma sono diventate cognitive e comportamentiste; ciò significa che *se l'individuo è disadattato esse lavorano per adattarlo*. Non mettono in questione il mondo disadattante, come fa la filosofia, ma lavorano perché l'individuo, che non può cambiare il mondo, si adatti a ciò che il mondo offre.

Fino a oggi la critica della civiltà aveva visto la distruzione dell'uomo esclusivamente nella sua standardizzazione; cioè nel fatto che all'individuo, trasformato in un essere in serie, non rimane che una individualità numerica. Dunque anche questa individualità numerica è andata perduta, il resto numerico è 'diviso' a sua volta, l'individuo è trasformato in un 'divisum', scomposto in una molteplicità di funzioni. [...] *è evidente che l'uomo non può diventare più inumano di così*²⁹.

²⁸ P. CREPET, [2001], p. 7.

²⁹ G. ANDERS, [2006], p. 135.

Certo che in tutti i tempi si possono trovare cose deprimenti, ma oggi la depressione si sviluppa a partire da altri focolai, sconosciuti agli antichi. Infatti la depressione nella società della disciplina sorgeva dal senso di colpa. Tant'è vero che qualcuno chiama i Greci “civiltà della colpa”, o “della vergogna”³⁰.

Oggi, complice l'ideologia consumistica e performativa imperante, la depressione non è più generata dai sensi di colpa (la trasgressione di una proibizione) ma dai sensi di inadeguatezza (l'obiettivo delle *performance*, la competizione, lo spingersi sempre di più per migliorare le nostre prestazioni, la produttività, l'efficienza).

Nessuno si chiede più se ha obbedito, se ha trasgredito, se è colpevole, se la sua azione è lodevole o deplorabile, ma si chiede *se è all'altezza o meno del compito che un qualche sistema ospitante gli ha indicato* e la cui asticella viene alzata sempre più di anno in anno. Il senso di inadeguatezza conseguente mette in crisi l'identità, visto che essa non piove dal cielo, ma è l'esito del riconoscimento sociale, già a partire dalla famiglia. Perciò se non raggiunge gli obiettivi che mi sono stati posti ho un misconoscimento della mia identità, sono socialmente irrilevante, sono emarginato nell'insignificanza sociale.

Ecco perché *la depressione non è più una malattia dell'umore, ma una malattia dello stress*.

Se l'identità si indebolisce, e allo stesso tempo devo essere là dove mi attendono gli apparati per ottenere quel consenso che rende sensata, tramite la mia prestazione, la mia esistenza;

³⁰ E.R. DODDS, [1959], p. 1-74; R. BENEDICT, [1941]; B. WILLIAMS, [2007].

allora *sento bisogno* di aiuti: psicofarmaci e, perché no, cocaina. Il mio squilibrio psichico è diventato squilibrio molecolare. Per questo quasi metà della popolazione italiana fa uso di psicofarmaci. Questa proporzione dice che abbiamo acquisito la mentalità che gli apparati volevano, per usarci come loro funzionari, per raggiungere gli obbiettivi che non sono i nostri obbiettivi, ma i loro (fatti credere nostri). I luoghi di lavoro non sono più, come un tempo, luoghi di solidarietà (chi fa più uno sciopero per una giusta causa?) ma di accesa competizione per garantirsi la continuità del lavoro, e questo è il nucleo della sofferenza di oggi, se è vero che in qualunque momento posso restare disoccupato. Complice quella ideologia della precarietà messa in scena dalla recente politica, attraverso la quale ogni persona è diventata oggetto da cui potersi liberare all'occorrenza se non ritenuto "utilizzabile". I fini sono sempre quelli della competizione e dell'utile, che sono gli ultimi e unici valori (anzi disvalori) che ci sono rimasti. Dunque: *non più colpa, ma inadeguatezza*. Le parole d'ordine devono essere: vincere, mettere fuori gioco l'avversario. È sotto gli occhi di tutti che non esistono più i luoghi di socializzazione di un tempo, gli oratori o le sedi di partito, le associazioni di solidarietà o aggregazione, non perché siano scomparsi, *ma perché sono deserti*. Sono pieni solo i bar, dove non si può fare nulla se non ciò per cui i bar esistono: bere.

Dunque è assurdo parlare di devianza, specie giovanile, perché la classe giovane non fa altro che corrispondere ad un modo di fare società, qui a grandi linee descritto, che abbiamo attorno a noi e ben visibile. Questo non è "il mondo", ma la descrizione del mondo che ci viene offerta, e di cui noi cadiamo vittime inconsapevolmente, confondendo la descrizione del mondo con il mondo "in sé", o semplicemente "visto da noi", posto che questo "noi", l'identità, è la risultante

di un riconoscimento per cui vi è uno scambio biunivoco tra sistema e riconoscimento, e perciò tra sistema e identità. Ci riconosciamo nel sistema perché non possiamo fare diversamente, con il risultato che

“Tutti vogliono le stesse cose, tutti sono uguali: chi sente diversamente va da sé al manicomio” [...] “Noi abbiamo inventato la felicità” – dicono gli ultimi uomini, e strizzano l’occhio³¹.

La dimensione fin qui veduta è certamente paurosa, perché ci mette sott’occhio la nostra disabitazione del mondo. Non abbiamo più un mondo mitico, non un mondo religioso, ma solo un mondo descritto dalla scienza, dove la felicità si inventa attorno al futile e allo stupido, il quale, grazie alla pigrizia intellettuale opportunamente pre-organizzata, viene accolto come l’oggettivo, il vero; in realtà l’utile, e non utile a noi.

§ Nessuno nasce pazzo, ma lo diventa

Noi viviamo sempre all’interno di una descrizione del mondo, non all’interno di un mondo: distinguiamo le epoche proprio per le diverse descrizioni che di esse sono state fatte. Un tempo, tuttavia, le descrizioni erano multiple, oggi il descrittore è uno solo: il messaggio teletrasmesso. Dunque: non occorre uscire di casa e fare esperienza; l’esperienza è già stata offerta a domicilio in forma pre-digerita (quel domicilio che in realtà è la nostra casa – nascondiglio), cosicché ci viene facile confondere il mondo con la descrizione offertaci

³¹ F. NIETZSCHE, *Così parlò Zarathustra*, Prefazione, §. 5.

dall'interprete di turno. Questo comporta una regressione molto importante del pensiero, perché se c'è qualcun altro che pensa al posto mio, allora del mio pensiero ne è nulla. Infatti per il principio ex autoritate se le teletrasmissioni mi dicono che qualcosa è vero, non c'è bisogno di andare a verificare. Nessuno per conoscere qualcosa va a fare esperienza, ma va a casa e accende la televisione, che è la fonte della distruzione del pensiero, perciò se tutti sono riforniti (a domicilio) delle stesse informazioni, che bisogno della relazione e dell'esperienza che, sole, davano dignità alla vita umana mettendoci gli uni a contatto con gli altri attraverso rapporti autentici di scambio e, perciò, di reciproco arricchimento?

Inoltre, se in Occidente si è sviluppato il pensiero unico (e, come si sa, "Le idee della classe dominante sono, in ogni epoca, le idee dominanti."³²), l'Italia si è spinta molto oltre, ed ha inaugurato il *sentimento unico*. La pericolosità di questi movimenti dell'anima è data dal fatto che, nel momento del nostro dolore, l'isolamento lo acutizza massimamente. Il dialogo e la condivisione è condizione fondamentale del confronto tra diverse visioni del mondo, *il dolore individuale viene relativizzato nella comparazione con quello dell'altro*, sorge la solidarietà. Come ci insegna Platone, il dialogo è di per sé terapeutico³³. La società odierna è compatibile con la relazione? Non lo è più, in quanto essa ci prevede solo come funzionari di apparati, e le nostre relazioni sono e devono essere solo di lavoro, di ruoli, di competizioni, di utilità, perciò le relazioni, se così possiamo ancora chiamarle, sono telecomunicazioni e

³² K. MARX, F. ENGELS, [1967], p. 12.

³³ PLATONE, *Charmides*, 156e 4 sgg.

l'isolamento è diventato “privacy”. Se abbiamo un incontro con un Altro, esso è per noi solo un altro funzionario di apparato, come lo siamo noi. L'incontro tra funzionari non è terapeutico, ma *tossico*. Se nello svolgere un lavoro noi proviamo sentimenti, magari fugaci, per un cliente, *noi non stiamo facendo bene il nostro lavoro*, che richiede produttività e non sentimenti. Lo spazio affinché i sentimenti possano manifestarsi si è talmente rattrappito che perfino tra le mura domestiche registriamo oggi il massimo tasso della violenza. E come pretendere che almeno in famiglia ci si parli, se ci stupiamo che il dirimpettaio si è suicidato? “Chi l'avrebbe mai detto?”, commentiamo poi.

Non abbiamo strumenti per decodificare e comprendere il dolore. Eschilo scriveva che il dolore è un errore della mente, e perciò bisogna rivolgersi a Zeus “*se veramente questo peso vano dall'anima voglio scacciare*”³⁴. Salva allora solo la conoscenza, per cui se apprendo a gestire i miei sentimenti dalla loro fonte primigenia (il mito, la letteratura), allora “Questo è possibile, solo se la liberazione dalla follia e dall'errore del dolore vano avviene nella verità (ἐτητύμως), cioè solo se il cacciar via è veramente tale (βαλεῖν ἐτητύμως)”³⁵. Qui “verità” significa semplicemente conoscenza. Le mie mappe cognitive e affettive devo ricavarle da quelle sole fonti donde esse possono formarsi. Se ho l'esempio, fornito dall'insegnamento del mito o della letteratura (perché i miti oggi non li abbiamo più) ho strumenti di confronto tra il dolore altrui e il mio (la relazione) e posso regolarli (posso cacciare dall'anima questo peso

³⁴ ESCHILO, *Agamennone*, v. 165.

³⁵ E. SEVERINO, [1989], pp.23-24.

vano). L'inevitabilità del dolore non implica la sua definitività, infatti può essere cacciato (βαλεῖν) e pure in modo veritiero, efficace, risolutivo (ἐτητύμως).

I sentimenti non li possediamo per natura (come le pulsioni), devono essere insegnati e appresi, perché sono una realtà relazionale e discorsiva. È questo insegnamento, e il mancato insegnamento (che si chiama normalmente "educazione" di cui le nostre scuole si sentono esonerate, perché devono solo "istruire") che determina la possibilità o l'impossibilità dell'uscita dal dolore e quindi anche dalla depressione.

Ultima considerazione: la depressione è solo di noi umani? No: anche gli animali si deprimono; provate a separare una madre dal cucciolo, provate a rinchiederli in cattività, provate (non sia mai) a maltrattarli, provate a non prendervene cura. Anche gli animali, date certe circostanze, impazziscono, perché *nessuno nasce pazzo, ma lo si diventa*. Il nostro compito è capire perché.

Copyrighted 2019

CAPITOLO PRIMO

Che cos'è la depressione

La depressione è vivere in un corpo che combatte per sopravvivere, con una mente che cerca di morire³⁶.

§ Abbandono e sopravvivenza

Jervis sintetizza in una breve pagina la situazione di finitudine umana, la fragilità che discende dal nostro essere incompleti, e scrive:

Noi diventiamo depressi perché il cervello umano è imperfetto. Volendo porre le cose in termini evolutivisti, possiamo rifarci alla seguente ipotesi: il cervello umano è imperfetto (in quanto è fragile rispetto alla depressione) perché è predisposto ad avvertire in modo particolarmente acuto le situazioni di smarrimento e di perdita. E avvertire acutamente queste situazioni può darsi che sia, almeno nella maggioranza dei casi, utile alla sopravvivenza, cioè *adattivo*. Così come è utile avere una grande sensibilità verso i segnali di pericolo, e si tratta qui dell'ansia, altrettanto è utile avere una grande sensibilità verso il rischio di trovarsi senza legami, senza protezione, senza persone che ci facciano da scudo. La sensibilità al pericolo di abbandono (ossia di

³⁶ Anonimo.