

I.

Storia della mia depressione

Dopo molti giorni in cui mi svegliavo di cattivo umore, con un peso nel petto, difficoltà a deglutire, senso di oppressione, una mattina mi sono svegliato chiedendomi: perché mi sveglio sempre di cattivo umore? E ancora: perché dovrei invece svegliarmi di buon umore? Ma soprattutto: cosa sono il buono e il cattivo umore? Dove sta la verità dell'umore? Fingo di più quando sono di buono o di cattivo umore? E fingo rispetto a cosa? Rispetto alla realtà del mio umore, o rispetto alla fisionomia oggettiva della realtà che mi circonda? E quindi come dovrei essere, una volta accertata la fisionomia oggettiva della realtà che mi circonda, di buono o di cattivo umore? E se riesco con ragionevole obiettività ad accertare la fisionomia della realtà che mi circonda, ossia se mi riscopro dotato della qualità psicologica necessaria a giudicarla con ragionevole obiettività, perché allora il mio umore sembra insensibile a questa realtà, perché reagisce come se non esistesse, ma anzi come se la realtà di riferimento fosse un'altra, come se quest'altra realtà fosse, diciamo, tendenzialmente più brutta della realtà oggettiva?

Di norma nella genesi del nostro umore sono coinvolte diverse componenti che si combinano tra loro in modo imperscrutabile. Per esempio, se me ne sto seduto in giardino considero questo: la brezza tiepida che mitiga l'afa d'agosto; quattordici piante vive, una morta, due in via di avvizzimento; la signora del palazzo di fronte che sbraita all'indirizzo di un cane che abbaia ininterrottamente da due

mesi; le punture di zanzara che fioriscono sulle mie gambe e sulle mie braccia; il cielo limpido; l'erba infestante che cresce in mezzo al ghiaino; il canto delle cicale. Elementi che nella composizione del mio stato d'animo possono avere segno + o segno - e che sommati o sottratti stabiliscono il tono del mio umore.

Tuttavia un computo del genere vale per gli animali, non per gli uomini. Soprattutto non per me. Il meccanismo che contribuisce a costruire il mio cattivo umore è il seguente. La brezza tiepida che mitiga l'afa d'agosto mi ricorda le agghiaccianti, infinite estati solitarie di quando ero bambino e la testa mi tuonava in un vuoto ancestrale. Le quattordici piante vive, quella morta, e le due in via di avvizzimento sono il segno che nell'arte del giardinaggio, come in tutte le forme d'arte in cui mi sono cimentato, sono destinato a fallire (tempo due settimane e il numero delle piante morte supererà quello delle piante vive). La signora esasperata dall'abbaiare del cane è la materializzazione di ciò che accade di norma nella mia testa (c'è un cane che abbaia ossessivamente, nella mia testa). Le punture di zanzara, il cielo limpido, l'erba infestante, il canto delle cicale mi riportano col ricordo alla parte disabitata e selvaggia di un'isola che visitai all'età di diciotto anni, a una madonnina sul bordo della strada che digradava verso il mare, agli occhi della madonnina fatti con due pietruzze bianche, i quali, nel biancore della luce mediterranea e nell'ampio silenzio soffice di quel vuoto terracqueo, mi restituirono l'impressione della più vasta, assoluta solitudine concepibile in natura, all'atto di vandalismo che compì uno dei ragazzi che erano con me il quale scagliò una pietra contro la madonnina spaccando il vetro che proteggeva quegli occhi gelidi. Tutto questo accade mentre me ne sto seduto in giardino convinto di non essere immerso in una fase particolarmente riflessiva né drammatica né emozionante, ma in uno stato che giudicherei neutro.

Eppure, ecco, è così che prospera il mio cattivo umore.

Non è quasi mai in connessione con la realtà che mi circonda, e se lo è, lo è solo perché quella realtà è il treno sul quale salgo per arrivare a più remote destinazioni. Tutto questo – mi è stato spiegato di recente – avviene per delle infinitesimali produzioni di sostanze chimiche, per questioni «organiche», «cromosomiche», «genetiche». Quindi il cane, le estati di quando ero ragazzino, la madonnina con gli occhi di pietra, non sono altro che delle entità molecolari, ioni, miscele. Niente è vero, nessuna realtà. Solo il mio cattivo umore è vero.

Quello che chiamo *cattivo umore* è in realtà una vera e propria malattia. Tuttavia non ha la forma di una vera e propria malattia, e dunque per secoli è stata relegata al rango di non-malattia. Una non-malattia il cui effetto era, per Teresa d'Ávila, «di oscurare e disturbare la ragione, cui non riesce a far arrivare le nostre passioni». Più una bizzarria della mente quindi, un capriccio, se non addirittura uno strumento nelle mani del demonio. Ma anche una devianza congenita, di quelle forme di devianza che, nelle loro manifestazioni più gravi ed evidenti, meritavano di essere trattate in manicomio.

La mia malattia non ha una fisionomia precisa. Due malati della mia stessa malattia possono mostrare sintomi differenti, provare diverse esacerbazioni, sempre nuove corruzioni del sistema nervoso.

Soffro di questa malattia che la comunità scientifica definisce sommariamente *depressione maggiore* da quando ho coscienza del mondo, da quando cioè ho occhi e cuore per decifrare la realtà che mi circonda, perciò direi dalla più tenera età. Il mio problema è sempre stato quello di non attribuire dignità di malattia al modo in cui, appunto, decifro la realtà. Nella mia famiglia questa percezione veniva bollata con quattro parole: «Hai un carattere difficile». Qualcosa che, di volta in volta, aveva a che fare con la suscettibilità, la timidezza, l'ombrosità, l'asocialità,

il peso di un'infanzia travagliata, con una generale intrattabilità, nei momenti peggiori con un'inguaribile indolenza. Ma non era niente di tutto questo, o forse era la somma di tutto questo, il complesso dei sintomi caratteristici della mia malattia, la malattia che la mia famiglia non riconosceva come tale. La mia ostilità e il cattivo umore sono stati i cupi compagni di viaggio con cui ho condiviso i miei giorni. La presa d'atto di cosa si nascondesse in realtà dietro tutto questo è avvenuta molto presto. Sapevo che c'era qualcosa in me che non poteva essermi attribuito come una colpa, ma non trovavo le parole per spiegarlo. E quindi per decenni mi sono preso la colpa, la colpa di avere un carattere difficile.

Nell'epistolario di Freud si legge: «Nel momento in cui ci si interroga sul senso e sul valore della vita si è malati, giacché i due problemi non esistono in senso oggettivo». Questa, che potrebbe essere la tipica frase di un depresso, è un'istantanea realistica e feroce della depressione, poiché contiene in sé il gioco assurdo, il paradosso impazzito in cui si dibatte il depresso. Sono malato nell'istante in cui dico a me stesso che la vita non ha significato. Ma se è – oggettivamente – *così*, ossia se la vita è realisticamente priva di significato, allora gli altri, coloro che invece intravedono nella vita un significato, sono colpevoli di rimozione. Dunque si può dire che la malattia è insita negli esseri umani, ma solo coloro che riconoscono di essere malati vengono considerati tali, tutti gli altri si ritengono integri, e quindi l'integrità è la loro malattia. Il depresso si dibatte tutta la vita in questo corto circuito alimentato dal proprio realismo e dalla propria lucidità.