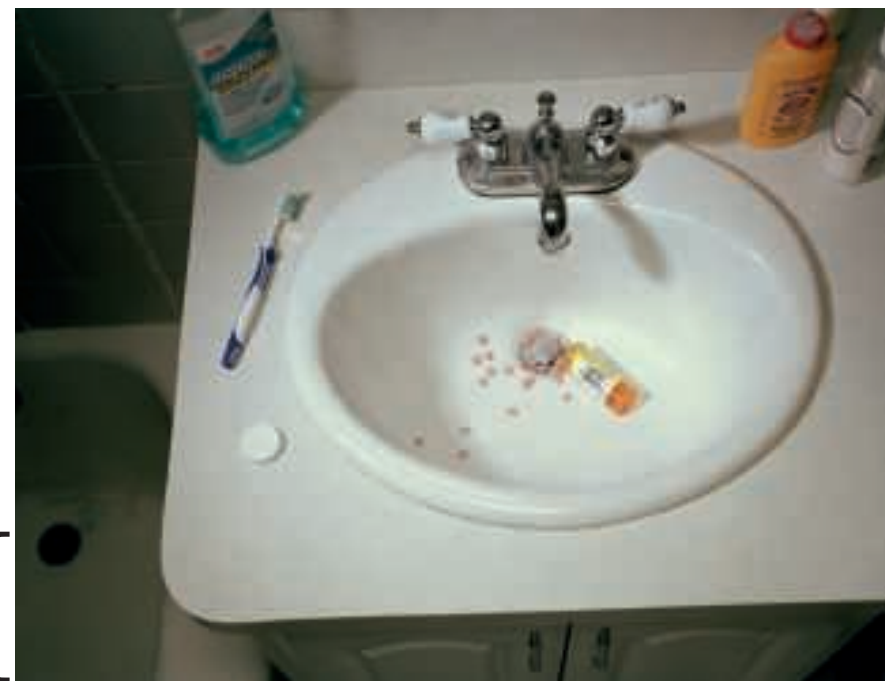




**GANT**

NEWPORT SPA - 015 2556480  
WWW.GANT.COM/ITALY



# SEI FELICE ABBASTANZA?

**LIBRI STUPEFACENTI**

**La depressione è un'invenzione della nostra economia. E lo psicoterapeuta Gary Greenberg (dopo aver fatto da cavia per un nuovo farmaco) lo dimostra**

di Paola Santoro

**A** guardare la foto di Gary Greenberg sulla quarta di copertina viene in mente il dottor Squires di *Fa' la cosa sbagliata*: capelli lunghi brizzolati raccolti sulla nuca, camicia neohippie, un guizzo di ironia nello sguardo. Non si fa fatica a immaginarselo, come lo psicanalista newyorkese del film, decidere alla fine di vendere bustine di marijuana in giro per Battery Park con un carretto di gelati come copertura. E in effetti, in *Manufacturing Depression, The Secret History of a Modern Disease* (Bloomsbury Publishing), il libro di cui è autore, qualche pagina parla di ecstasy. Di come cioè questo scrittore e psicoterapeuta del Connecticut, in profonda crisi personale, grazie a qualche piccola - e controllatissima - pastiglietta abbia scoperto di essere inna-

morato della donna che gli stava accanto. Ma quella è un'altra storia. Perché il libro di Greenberg affronta sì le *drugs*, ma in un'altra accezione, quella dei milioni di pillole della felicità (10 miliardi di dollari l'anno di fatturato solo negli Usa con 30 milioni di pazienti - in Italia sono un milione e mezzo) usate per curare la depressione. Che, secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2020 sarà la seconda causa di malattia (dopo quelle cardiovascolari) in tutto il mondo, Italia compresa. Per Greenberg e il suo stupefacente libro, da pochi giorni uscito negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, il punto è proprio questo: non di malattia si tratta. Ma di una sindrome costruita di concerto tra case produttrici di psicofarmaci, agenzie di pubblicità, medici generici, giornali scientifici (che pubblicano ricerche basate su presupposti sbagliati) per fare di un malessere congenito alla natura dell'uomo un male definito. Con un nome, dei sintomi, una riconoscibilità precisa da cui, pur senza riscontri oggettivi, la legittimità di chiamarla malattia. Per Greenberg la differenza sta tutta in un dettaglio: ormai non ci chiediamo se siamo felici, ma se siamo felici *abbastanza*. Il punto sta tutto in quest'avverbio. Come ci siamo arrivati. Il libro di Greenberg non è il primo a scandagliare il tema del rapporto tra antidepressivi e marketing (altrettanto illuminante e nuovo è *Crazy Like Us*, del giornalista Ethan Watters), ma è il primo a farlo con un approccio innovativo, un mix di analisi critica e molto ben documentata tra

Foto di M. Lewis/Gallery Stock

storia della psichiatria e esperienza personale di depresso (e poi di cavia per i test di un nuovo farmaco all'Unità sui disturbi del comportamento del Massachusetts General Hospital). «L'industria farmaceutica per più di cinquanta anni ha fatto campagna per convincere gli americani - medici e pazienti allo stesso modo - che moltissimi di loro soffrono di una sindrome chiamata depressione», scrive Greenberg, «dopo essere stati bombardati con questo messaggio, è praticamente impossibile attraversare lunghi momenti di tristezza senza considerare la possibilità di essere depressi».

**L**a sua tesi è che oggi è semplice uscire dallo studio del dottore con questa diagnosi: siamo convinti di soffrire di questo disturbo perché ognuno di noi sa di cosa si tratta, e così i medici firmano centinaia di migliaia di ricette, senza badare al contesto, alla storia personale del paziente, all'origine delle sue inquietudini. «Facciamo l'esempio del diabete», si legge ancora nel libro, «a meno che non portiate con voi un campione di urina, e sempre che il vostro dottore non sia un vero incompetente, non riuscirete a tornare a casa con una prescrizione per l'insulina».

Come venga riconosciuta la depressione, nella maggior parte dei casi, Greenberg lo racconta nel capitolo in cui spiega come sia stato accettato per il test di un nuovo farmaco al Massachusetts Hospital: «Prima di entrare nel protocollo, veterano dell'insoddisfazione della classe media americana per la vita tipica della classe media americana - nulla di spettacolare, ma abbastanza per tenermi sveglio la notte e buttarmi giù di morale per un paio di settimane ogni tot - ero convinto che la loro diagnosi di "depressione minore" sarebbe stata certa. Invece, un compassionevole dottore mi disse che soffrivo di depressione grave e di seri disturbi mentali: qualcosa di sbagliato nel mio cervello che provocava guai nella mia mente». Lo fece sulla base di un test standard tratto dal *DSM-IV* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, il manuale strumento di base per gli psichiatri di tutto il mondo). «La procedura è semplice. Per provare se soddisfi le due settimane di tristezza richieste per una diagnosi positiva, il medico ti chiede se sei stato triste per due settimane. Per verificare se hai perso interesse nelle attività che normalmente ti davano piacere, ti chiede se hai perso interesse nelle attività che di solito ti davano piacere. Si continua così per circa tre quarti d'ora. Quello che il medico non fa è badare alle parole che usi per

esprimerti, il modo in cui sei vestito, come ti comporti, insomma tutto quell'insieme di qualità che fa di te quello che sei. Per la verità, anzi, il mio referente non aveva neppure afferrato per bene il mio nome, continuava a chiamarmi Greg. L'avrei corretto, ma avevo paura di metterlo in imbarazzo».

Il problema, sostiene Greenberg, è che le risposte a tutte quelle domande non fanno necessariamente una malattia. «Se hai mal di gola e febbre un buon dottore non concluderà mai che si tratti per forza di un'infezione da streptococco. E uno scienziato non dirà che il mal di gola e la febbre sono la conseguenza un'infezione da streptococco a meno che non ci sia di mezzo un batterio. I sintomi di una malattia sono solo i segni di un disturbo, non la malattia in se stessa. Questo discorso vale per ogni ambito tranne che per la psichiatria, dove i sintomi sono il male e il male comprende i sintomi».

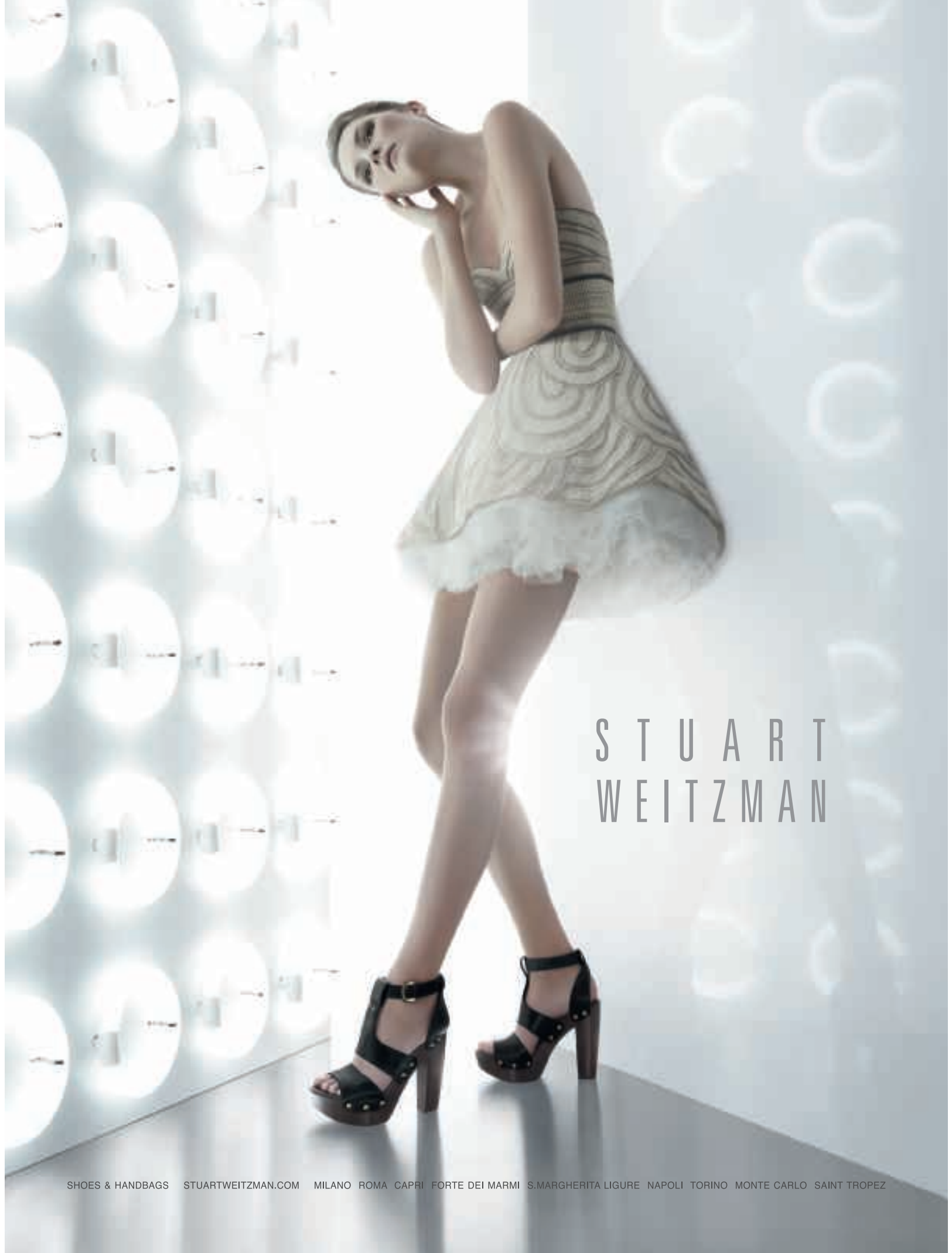
Interessante, ma da questo dobbiamo desumere che la depressione non esiste? «Ovviamente non è questa la risposta. Essere depressi, dal mio punto di vista, non vuol dire soffrire di disturbi biochimici nel cervello. C'è chi ha questo tipo di problema, ma certo i numeri non sono quelli diagnosticati dalla moderna medicina. Nella maggior parte dei casi si tratta di persone che si sentono infelici perché credono ci siano persone più felici di loro, a questo ci ha abituati la pubblicità», spiega Greenberg al telefono dalla sua casa nel Connecticut. La critica che le viene

mossa è che lei solleva domande senza dare risposte: «Se sono quelle che il lettore cerca non le troverà in *Manufacturing Depression* ma in tanti altri manuali sull'argomento. Quello che mi interessava era porre dei quesiti. Non so quanta felicità ci spetta in questa vita, né come raggiungerla, dico solo che dovremmo essere più critici, più scettici rispetto al quadro che su questo tema ci hanno preparato. Tutto il libro è costruito sul concetto di "coltivare l'incertezza": si soffre, ma si guadagna anche

qualcosa in termini di crescita. Per me scriverlo è stata "la" terapia per affrontare la tristezza: ho imparato che, come tutti gli altri dolori, passa, non dura per sempre». Quindi non è più depresso? «Diciamo che ho ancora i miei momenti, ma so che ne seguiranno di migliori». Che sia merito delle pillole che prendeva per i test dell'ospedale? I suoi psichiatri sostenevano che durante la cura stava migliorando. Ma lui le ha fatte analizzare un giorno prima che finisse il protocollo. Erano un placebo.



Lo psicoterapeuta Gary Greenberg. Il suo libro sulla "costruzione" della depressione non ha ancora un editore italiano.



STUART  
WEITZMAN