

1

STORIE

della settimana

LADY GAGA:

Siate gentili con i depressi

Tendete loro la mano,
come suggerisce la
cantante, con
delicatezza. Li aiuterà
a sentirsi meglio

DI GAIA GIORGETTI

Come un velo nero che cala all'improvviso e spegne la luce alla vita, il male oscuro è una malattia che ti fa vedere solo buio, delusioni, fallimenti. E colpisce donne e uomini, non conta se ricchi, belli e intelligenti. Uscirne è possibile. Un esperto ci dice da dove partire

Getty Images



Claudio Mencacci è uno psichiatra da sempre impegnato nella ricerca e nella cura di patologie mentali come ansia, depressione, attacchi di panico e disturbi bipolari.

Siate gentili, siate empatici, solo così aiuterete davvero chi ha il buio nell'anima». Parole di Lady Gaga che, dopo il suicidio dello chef Anthony Bourdain, compagno di Asia Argento, si è sentita in dovere di raccontare di nuovo il male oscuro di cui soffre, anche se ha dovuto spesso fingere che non esistesse. Perché lo *show business* ti chiede di salire sul palco, indossare i costumi di scena, sfoderare grinta e allegria, dare energia al pubblico, esibirti nonostante tutto, anche con la morte dentro. "The show must go on", dice la regola. Lo spettacolo deve continuare, e non solo per Lady Gaga, ma per tantissime persone che non si possono permettere di mollare: devono inghiottire il loro malessere perché hanno un lavoro, impegni di studi, figli, un marito, relazioni sociali da portare avanti. Bisogna vivere, anche se di vivere la voglia non c'è. La depressione non guarda in faccia nessuno, non fa caso alla bellezza, al successo, agli affetti o alla fortuna, ma si impossessa del nostro cervello e ci fa soffrire. È una malattia, e come tale va affrontata e curata, ma soprattutto va compresa da chi ci sta vicino. È una battaglia dura, combattuta tra il buio della propria stanza e il mondo li ►

A destra, la cantante americana Lady Gaga, 32 anni, soffre di ansia e depressione fin da ragazza. Di recente, la star è stata premiata per il sostegno che con la sua associazione, *Born This Way Foundation*, dà alle vittime di questi disturbi. In quell'occasione ha fatto un appello a favore della gentilezza: è indispensabile se si vuole aiutare una persona cara che fa fatica a vivere.



STORIE

della settimana

Johnny Depp



La verità dell'ex sex symbol

Johnny Depp, 55, che già aveva preoccupato i fan per il suo aspetto emaciato, nei giorni scorsi ha parlato per la prima volta della sua depressione (a due anni dal difficile divorzio da Amber Heard): «Bevevo vodka appena sveglio e scrivevo fino a che le lacrime non riempivano gli occhi e non riuscivo più a vedere le pagine. Ho cercato di capire cosa avevo fatto per meritarmi questo. Ho sempre cercato di essere gentile con tutti, aiutare, essere onesto. La verità è la cosa più importante per me. E tutto ciò succede ancora».

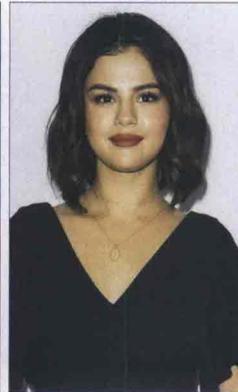
Catherine Zeta-Jones



J.K. Rowling



Selena Gomez



Adele



Essere belle, ricche e famose non basta per non ammalarsi

La dimostrazione che la bellezza non ti rende immune dalla depressione è l'attrice gallese **Catherine Zeta-Jones**, 48 anni, che soffre da anni di ansia e disturbo bipolare, per cui alterna momenti di euforia ad altri di estremo sconforto. Per la star il rimedio più efficace per stabilizzare l'umore è fare esercizio fisico ogni volta che può. La scrittrice inglese **J.K. Rowling**, 52, ha attraversato un momento di disperazione prima di ottenere il successo planetario regalato dalla saga *bestseller* di *Harry Potter*, ma ancora oggi non ha dimenticato cosa si prova: a una fan malata di depressione che le confessava il suo disagio ha consigliato di non vergognarsi del proprio dolore e chiedere aiuto: «Non combattere mai da sola» le ha scritto. La cantante e attrice statunitense **Selena Gomez**, 25, poi, è stata di recente ricoverata in una clinica di New York per far fronte alla depressione che la attanaglia da tempo. Durante la degenza la star si è sottoposta, oltre che a terapie specifiche per la malattia, anche a cicli di meditazione, lezioni di pilates, sempre con la famiglia al suo fianco. La cantante londinese **Adele**, 30, dopo la nascita del figlio Angelo nel 2013 è stata travolta dal *baby blues*, la depressione post parto. L'ha aiutata molto parlare e confrontarsi con le altre neo mamme come lei.

fuori che non capisce, non accetta, ti fa sentire in colpa. Solo gli affetti possono essere un sollievo, perché un depresso non deve rimanere solo. «Fa male fingere e mentire», ha detto sempre Lady Gaga, che si è rivolta alla madre così: «Grazie per non aver avuto paura dei miei momenti più bui e per aver saputo fare quello che molti non capiscono, il semplice gesto di stringermi la mano». Bisogna imparare a capirlo questo male, donando carezze e sguardi, perché è un dolore acuto, che può inghiottirti in un viaggio senza ritorno, sino al suicidio. Di recente, si sono uccise due altre anime belle, la stilista newyorkese Kate Spade e la nostra scrittrice Alessandra Appiano, che si era ammalata e si stava curando in una clinica milanese, ma è fuggita per raggiungere la cima di un grattacielo e buttarsi giù. Ha tentato il suicidio anche Heather Locklear, splendida star di *Melrose Place*, ma per fortuna è stata soccorsa in tempo e poi ricoverata in un ospedale californiano. Si sono curate,

24

hanno lottato, stanno combattendo tante donne, anche nel mondo delle star: l'attrice Catherine Zeta-Jones ha confessato di aver a lungo sofferto di disturbi bipolari e di essere riuscita a uscirne grazie all'amore del marito Michael Douglas. La cantante inglese Adele ha attraversato il male oscuro dopo aver partorito suo figlio: «Mi sentivo una cattiva madre», ha confessato. E la scrittrice J.K. Rowling, autrice della saga di *Harry Potter*, ha toccato il fondo quando era una madre sola e disperata. E poi è toccato a tante altre celeb, dalla giovane Selena Gomez all'ex sex symbol Johnny Depp, solo alcune delle vittime illustri del male di vivere, una patologia che colpisce 322 milioni di persone al mondo, la maggioranza delle quali sono donne. E la cifra, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, è destinata ad aumentare del 20 per cento nei prossimi anni. La depressione è una malattia che si cura, ma bisogna conoscerla e comprenderla, liberandola

dai falsi tabù che la circondano, come spiega lo psichiatra Claudio Menciacci che a questa patologia ha dedicato il suo ultimo libro *Viaggio nella depressione. Esplorarne i confini per riconoscerla e affrontarla* (FrancoAngeli), in uscita a settembre.

Condivide l'appello alla gentilezza e all'empatia di Lady Gaga?

«In pieno. Per aiutare chi sta male il supporto emozionale è fondamentale. Bisogna incoraggiarlo a riconoscere passo dopo passo i piccoli benefici raggiunti, sostenerlo nei momenti più difficili, fargli capire che saremo al suo fianco. È chiaro che in situazioni simili le relazioni sono messe alla prova, ma questo è il momento in cui l'altro ha più bisogno di noi. Qui si gioca il potere terapeutico dell'empatia, che è la capacità di mettersi nei panni di chi soffre e tendergli la mano soprattutto quando non lo chiede, sapendo che prova la più grande sofferenza che si possa immaginare. La gentilezza è ►

Getty Images, Contrasto, Karma Press Photo

Codice abbonamento: 003600

STORIE

della settimana

accoglienza, delicatezza e rispetto, che rappresentano le basi del supporto che una persona depressa dovrebbe avere dai suoi affetti».

Chi può aiutare davvero una persona malata di depressione?

«Il partner, i genitori, i figli, gli amici cari. In quest'ordine».

Molte star parlano della loro sofferenza. Agli occhi degli altri sono persone fortunate, hanno tutto, com'è possibile che siano disperate?

«Avere tutto non c'entra assolutamente nulla con la depressione. Per migliaia di anni questa malattia è stata condannata perché veniva confusa con l'accidia, il peccato capitale di chi non ha voglia di fare niente. Poi è stata erroneamente associata all'infelicità, si pensava che quella tristezza dipendesse da cause esterne, come traumi, lutti, povertà. Sono stati due sbagli clamorosi che hanno portato a una prospettiva errata secondo la quale una persona che ha tutto non può essere infelice: è fortunata e non ha motivo di essere triste. È uno stereotipo e un falso scientifico che rende più acuta la sofferenza: essere ricchi e famosi non è una condizione che esclude la possibilità di stare male. Le cause esterne non sono affatto determinanti: fama, figli, amore o soldi non fermano la biologia».

La depressione è una patologia biologica?

«Coinvolge alcune aree del cervello, in particolare quelle prefrontali e la zona profonda dell'ippocampo, che arrivano a selezionare "solo" ricordi, emozioni ed esperienze essenzialmente negative. Il cervello vede esclusivamente la parte dell'esistenza dove si sono impressi fallimenti e perdite».

Possiamo controllare questi pensieri, riflettendo sulle cose belle della vita?

«No. E qui nasce il problema: le altre persone stentano a capire il malato, la cui sofferenza aumenta perché si colpevolizza, sente di deludere le aspettative. Ma non ci può far niente: al suo cervello tutto appare rovinoso. Chi si ammala non riesce a cambiare la sua

Alessandra Appiano



Kate Spade



Heather Locklear



Getty Images, LaPresse, AP

La depressione è capace di togliere anche la voglia di vivere

Il 2 giugno scorso la scrittrice e giornalista **Alessandra Appiano**, 59 anni, non è riuscita a risalire l'abisso della depressione che l'ha inghiottita in soli due mesi e si è lanciata dalla cima di un grattacielo della sua città, Milano. Segnali di profonda difficoltà aveva iniziato a lanciarli da quando sulla sua pagina *Facebook* aveva scritto: «Per la prima volta in vita mia getto la spugna su un impegno di lavoro. Vuol dire che devo prendere atto di essere troppo stanca. E che devo prendermi cura di me e volermi bene (...). Un abbraccio a tutti gli esseri umani che si sentono fragili in questo periodo». Inconsolabile il marito Nanni Delbecchi, che dopo la tragedia ha detto: «Eravamo certi che tutto si sarebbe risolto». Invece Alessandra non ce l'ha fatta, lasciando tutti senza parole. Pochi giorni dopo, il 5 giugno, è stata trovata morta, impiccata nel suo appartamento di New York, un'altra donna intelligente e creativa, la stilista americana **Kate Spade**, 55. Accanto al suo corpo un messaggio per la figlia tredicenne: «Non sentirti in colpa, chiedi a tuo padre», che farebbe intuire come la richiesta di divorzio da parte del marito Andy Spade abbia aggravato la depressione di cui soffriva da tempo. È arrivata, invece, a un passo dal suicidio l'attrice **Heather Locklear**, 56, che il 17 giugno è stata fermata da un familiare mentre cercava di spararsi. La star di *Melrose Place*, che ha avuto in passato problemi di dipendenza dalla droga e che nel 2008 era stata ricoverata a causa della depressione, da tempo mostrava segni di squilibrio, tanto che a febbraio era stata arrestata per aver aggredito il fidanzato, in stato di alterazione.

visione della vita perché è la biologia che determina questi pensieri, una persona depressa si ritira, non vuole chiedere aiuto perché è convinta che non ci sia nulla da fare. In più, si sente in colpa verso gli altri. Ecco perché è importante per prima cosa sapersi avvicinare a chi soffre in questo modo». **Si prova anche un senso di vergogna?** «Sì, le donne sono più capaci di chiedere e accettare aiuto, ma soffrono di più per il senso di colpa di non saper godere delle loro condizioni personali e sociali, pensano di essere ingrati verso il marito, i figli, il lavoro. Immaginate una madre che entra in depressione durante la gravidanza o dopo il parto: tutti si aspettano che sia felice. Mentre il suo dolore aumenta enormemente». **Come reagiscono di solito i familiari?**

«Il 68 per cento entra in isolamento sociale, ci si chiude, proprio come il parente depresso. Se una moglie si rompe una gamba lo sa tutto il condominio, se è depressa la notizia non trapela».

È inevitabile sentirsi impotenti con una persona depressa?

«Tendiamo a credere che la felicità dell'altro dipenda dalle nostre azioni, ma non è così con la depressione, che è a tutti gli effetti una malattia. Non dobbiamo più permettere che la disinformazione su questa patologia continui a confonderci le idee: bisogna aiutare chi soffre ad andare da uno specialista, ricordando che purtroppo si cura solo un terzo delle persone depresse e soltanto poco più del 15 per cento lo fa in modo adeguato».