

Recensioni libri

Depresse non si nasce... si diventa

Paola Leonardi, *Depresse non si nasce... si diventa*

Franco Angeli, Milano 2016
 pagine 144, € 22

Il secondo manifesto di Rivolta Femminile *Io dico io*, pubblicato nel 1978, diceva: «La mia avventura sono io. Un giorno di depressione un anno di depressione cento anni di depressione».

Credo che l'aspetto più notevole degli scritti di Rivolta, riletti oggi, sia constatare la straordinaria quantità e qualità dei temi anticipati. Nel suo radicalismo, che potremmo definire estremismo sano, il secondo manifesto aveva il realismo di chiedere l'impossibile.

Cento anni di depressione. Una prospettiva spaventosa! Che cosa intendeva Rivolta associando la depressione all'avventura per una donna di essere se stessa e di vivere la propria vita? Il secondo Manifesto veniva pubblicato in un momento in cui il femminismo era diventato un fenomeno politico di massa. In quel clima e con rigore Rivolta rifiutava ogni deriva ideologica, ogni tentazione di ricercare il prestigio nella cultura.

È alle donne colte che il secondo manife-

sto si rivolgeva con durezza:

Chi ha detto che la cultura è una meta sublime?

È la meta sublime dell'autodistruzione.

Acculturandoti hai aderito senza riserve a una richiesta che ti esclude.

Non sono ancora 100, ma ci sono 20 anni di distanza tra il primo libro in cui Paola Leonardi trattava il tema della depressione sulla base di una pratica, di un'esperienza di lavoro e di una riflessione sempre a contatto con problemi reali, di "persone vere". E in quel primo libro di vent'anni fa dichiarava fino dal sottotitolo una cosa enorme: la depressione come "risorsa". Anche in questo caso si trattava di estremismo sano? Quasi una provocazione. Bisogna provare ad essere depresse... Altro che risorsa!

Il fatto è che il messaggio di Paola Leonardi in quel primo come in questo secondo e aggiornato libro non vuole affatto essere un generico incoraggiamento, una pacca sulla spalla, o peggio una sottovalutazione del problema: la depressione è una bruttissima esperienza e chiunque la conosca lo sa anche troppo bene.

Il fatto è che «Come donne di oggi abbiamo cominciato a mettere in discussione e a modificare i ruoli e le regole che hanno arbitrariamente definito, costretto e alterato la nostra vita. In mancanza di questo processo di autocoscienza e di cambiamento sociale, la depressione non è nient'altro che un aspetto universale della condizione femminile. (...) La depressione però permette di capire di sé cose che altrimenti non si sarebbero mai capite. Permette cioè di comprendere che ci sono dentro di noi dei grandi valori che vanno riscoperti. Rappresenta un invito a crescere, a sviluppare la capacità di essere soli e a mettere la propria soggettività sotto questione».

Questi, come si vede sono grandi temi. In particolare vorrei soffermarmi sull'ultimo: la solitudine. Secondo Luce Irigaray la solitudine è lo stato dell'essere umano adulto. Lo stato della maturità. E un altro punto in comune potremmo sottolineare tra ciò che Paola Leonardi afferma in questo libro e una delle indicazioni terapeutiche su cui Luce Irigaray sempre insiste: la creatività.

La creatività è la grande medicina dell'anima. Il modo, dice Paola Leonardi, «di poter esprimere qualcosa di autentico e di profondo». Non è necessario produrre grandi opere d'arte, ma è importante trovare un mezzo per esprimersi. E forse è anche salutare il fatto di fare qualcosa di completamente gratuito, passandoci finalmente il lusso di farlo per noi stesse.

«Se non ci si esprime, ci si deprime!» afferma lapidaria l'au-



Paola Leonardi



Recensioni libri



trice e posso immaginare la sua insistenza con l'editore perché sulla pagina questa frase fosse evidenziata in grassetto.

Non riesco a non pensare a Paola Leonardi nel luminoso laboratorio della sua casa affacciata sul mare delle Cinque Terre, seduta tra i piatti e i tamburi della sua batteria, uno strumento che studia da qualche anno. La gratuità dei suoni qualche volta leggeri e qualche altra fragorosi che con la sua batteria lei produ-

ce non credo che la porterà mai ad essere una batterista famosa, ma quanto è liberatoria e gioiosa la sua musica. Quanta allegria e quanta profonda riflessione negli spettacoli teatrali, nelle sculture, nelle composizioni floreali, nelle pratiche yoga a cui si dedica costantemente. I suoi libri hanno a che vedere con queste pratiche creative? Certo che sì. E ancor più ne fanno parte le sue continue, aperte e attente letture. È stato affermato che la lettura è un antidepressivo molto efficace. Questo libro rende evidente la bontà della pratica di leggere: per piacere, per studio, per conoscere e imparare qualcosa di utile, per fare scoperte, per assaggiare nuove idee, per viaggiare con la fantasia.

Il pensiero di Paola Leonardi è eclettico. Si riconosce nel femminismo, ma lo fa con un'ampiezza di prospettiva che è la caratteristica dominante dei tanti libri che ha pubblicato. Questo ultimo rispecchia ancor più dei precedenti la vastità delle sue letture (evidente fin dal titolo che richiama il celebre aforisma di Simone de Beauvoir), la capacità di mettere a confronto e far dialogare Jean S. Bolen, Natalia Ginzburg, Alba de Céspedes, Elvira Reale, Gloria Steinheim, Verena Kast, bell hooks... mi fermo: citare tutte le fonti a cui questo libro attinge sarebbe impossibile. Infatti l'ampia bibliografia che chiude il volume col titolo "Per saperne di più" lo fa solo in parte, per sommi capi e con i riferimenti più importanti e significativi.

Non siamo dunque nel rigido ambito di una scuola di pensiero, di un'ideologia, di un orientamento culturale definito. Siamo nel mondo dell'esperienza: la propria innanzitutto e quella di molte pazienti, di molte allieve, di molte relazioni femminili formative.

«Che donna sono ora?» si domanda l'autrice nel primo dei 12 passi che propone per trasformare la depressione in risorsa, «un concentrato di frivolezza e malinconia, leggerezza e profondità, e l'ho capito rispecchiandomi, con uno sguardo, in altre donne». Non si sottrae alla descrizione, molto appro-

fondita, di un percorso in 12 tappe che tutte hanno il "Cerchio delle donne" come luogo dell'anima:

1. Dalla dipendenza alla libertà
2. Dalla rabbia contro se stesse a una sana aggressività
3. Dalla forzata oblatività alla realizzazione dei desideri
4. Dall'identità negata all'identità in trasformazione
5. Dal disvalore sociale del femminile al valore personale e di genere
6. Dal tempo come obbligo sociale al tempo per sé
7. Dalla conflittualità madre/figlia alla gratitudine
8. Dal mito della bellezza alla sintonia col corpo
9. Dal disagio della depressione all'aggio della realizzazione di sé
10. Dalla depressione all'espressione
11. Dalla vittimizzazione al progetto
12. Dall'uguaglianza al valore della differenza

Sempre si tratta di un percorso "a partire da sé", dalla propria unica e irripetibile esperienza che, proprio perché unica e irripetibile, ha il valore dell'autenticità, che nella relazione tra donne crea (sto ancora facendo riferimento a un paradigma di Rivolta) "risonanza". La mia esperienza "risuona" nell'altra, non è mai "uguale", ma risuona e si amplifica. Giunta al suo dodicesimo passo l'autrice afferma:

«L'uguaglianza è un principio giuridico che non si mette in discussione. È un diritto di ogni essere umano, ma la differenza è un principio esistenziale che riguarda i modi dell'essere umano, la peculiarità delle sue esperienze, delle sue finalità, delle sue aperture».

La scuola che da anni Paola Leonardi dirige nell'affascinante borgo ligure di Framura è un luogo della risonanza, dell'unicità e dell'apertura, un luogo di pratiche creative che il "Cerchio delle donne" potenzia per renderle generative di equilibrio e salute.

Ferdinanda Vigliani