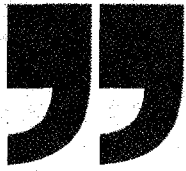


Intervista



ROSELINA SALEMI

**P**erché prendiamo così tanti antidepressivi? Perché abbiamo paura delle nostre emozioni, perché vogliamo essere sempre efficienti, perché non ci vogliamo domandare da cosa nasce veramente il nostro male di vivere. Ormai c'è una pillola per tutto». Lo psicologo Giancarlo Ricci non è contrario agli antidepressivi che con nomi diversi calmano le nostre angosce. È contrario all'abuso. Lei crede che stiamo esagerando? «I medici di base li prescrivono con troppa facilità, per un po' d'ansia, o un po' di insonnia. Una soluzione semplice e spesso gradita. Ma la depressione nasce da un disagio profondo, è un segnale d'allarme per qualcosa che non funziona bene. Scegliamo di ignorarlo, ci affidiamo alla farmacologia onnipotente, alla "magia" della pillola. È come ricorrere a un anestetico per non sentire il dolore. Va

# “Ora ci stiamo ingozzando di antidepressivi”

bene, ma bisogna anche curare la ferita».

**Ha visto i dati? Il consumo di antidepressivi è più che raddoppiato dal 2001 al 2009.**

«Negli ultimi anni la depressione è diventata quasi una vera e propria emergenza sociale. C'è un disagio diffuso che non risparmia i giovani, si esprime in forme molto variegate, sfocia in ansie, disturbi dell'alimentazione, attacchi di panico e viene affrontato con l'uso di alcol ed euforizzanti. Gli studi più recenti sono arrivati alla conclusione che la società postmoderna è portata a creare depressioni...».

**L'ANALISTA**

«È come ricorrere a un anestetico per non sentire il dolore»

**LA RICETTA**

«Impariamo ad ascoltare le inquietudini»

**Ci spiega perché?**

«Il sistema non tollera che un individuo si fermi

perché deve superare un lutto o una crisi familiare. La debolezza è una colpa. Le manifestazioni della sofferenza sono vietate. Bisogna vivere in un'artificiale atmosfera di buonumore simboleggiata dall'happy hour. La malinconia e la tristezza sono diventate malattie».

**Ma le pillole aiutano o fanno male?**

«Ci sono casi in cui aiutano,

senza dubbio. Le depressioni gravi esistono. C'è gente che soffre disperatamente, e senza i farmaci starebbe peggio, anche se mi sembra che i risultati siano stati in parte sopravvalutati. La loro massiccia diffusione fa pensare a una scorciatoia per risolvere i problemi senza affrontarli veramente. Da me vengono donne che girano con l'ansiolitico nella borsetta per paura un attacco di panico, vengono uomini che hanno preso antidepressivi per due-tre anni e non sanno neanche dire se la loro situazione è migliorata».

**Gli antidepressivi possono creare dipendenza?**

«In teoria dovrebbero essere usati per affrontare una situazione critica e arrivare poi alla guarigione, ma un gran numero di persone non riesce a farne a meno, e non guarisce».

**Cosa bisognerebbe fare?**

«Non c'è una ricetta unica. Dovremmo cominciare ad ascoltare le nostre inquietudini. Il senso di inadeguatezza che proviamo può essere positivo, se ci aiuta a capire di che cosa abbiamo bisogno. Non possiamo delegare totalmente ai farmaci la gestione delle nostre emozioni. Prendiamoli pure quando servono, ma che siano l'ultima risposta, non la prima».

