



ETEROGENEITÀ E COMPLESSITÀ DEL SOCIALE

di Tonino Cantelmi

LA FELICITÀ ED IL RITMO DEGLI ULTIMI

Gli uomini e le donne del III millennio, al tempo della rivoluzione digitale e della tecnocrazia onnipotente, sono più felici? Il benessere, nell'epoca del dominio tecnologico, è aumentato? Secondo i dati OMS sembrerebbe di no: già ora, ma soprattutto nei prossimi cinque anni, la patologia più invalidante nel mondo è e sarà la depressione. Se poi consideriamo l'impressionante esplosione

delle dipendenze comportamentali, cioè di quelle ragnatele comportamentali che avvolgono l'uomo postmoderno in comportamenti ripetitivi, trasformandolo in schiavo del sesso, della tecnologia, del gioco o dell'acquisto, allora ci rendiamo conto che qualcosa non quadra. Non quadra ancora di più se riflettiamo sulla precocissima e veloce erotizzazione dei bambini (la metà dei bimbi a 11 anni ha già incontrato la pornografia) e sulle sue conseguenze sui cortocircuiti dell'intimità fallita, sul precoce impatto con sostanze stupefacenti e alcolici (basta pensare al binge drinking e alla sua diffusione fra gli adolescenti) che non può non alterare lo sviluppo cerebrale verso forme di discontrollo e di disorganizzazione, sull'incremento dei bambini che hanno necessità di cure psichiatriche (quasi uno su dieci nei primi otto anni di vita) e, in definitiva, sul fatto che un adulto su quattro nel corso di vita ha bisogno di cure psichiatriche. Insomma, sono dati impressionanti, che sembrano alludere ad un generale incremento del malessere e della fragilità. «Mio figlio era depresso e ammalato. Depresso per aver perso il suo lavoro dopo 30 anni di attività. Oggi molte persone perdono il proprio posto. C'è chi reagisce in un modo e chi reagisce in un altro. Lui

ha voluto portarsi via l'affetto di tutti i suoi cari». Lo disse Romano Augusto Garattini, pensionato di 80 anni, padre dell'uomo che atterrito dalla povertà, sterminò la famiglia a Collegno e poi si uccise in modo estremamente cruento, dilaniandosi il torace con una decina di coltellate. Il 2014 si aprì così e la successiva catena di suicidi eclatanti avvenuti nel cuore della crisi economica degli anni passati (ma ancora di oggi!) aprì nei mesi successivi una riflessione sulla felicità e la povertà. In quegli anni ci interrogammo sul rapporto fra crisi economica, depressione e suicidi. La crisi non stava facendo altro che accelerare qualcosa che in realtà stava già avvenendo: l'umanità sarà sempre più depressa e io direi più infelice. Forse perché la postmodernità tecnoliquida ci immerge in connessioni continue, ma ci fa sempre più soli? Forse perché l'eccesso di individualismo, sostenuto da un narcisismo autoreferenziale senza pari, sta facendo saltare la solidarietà e la vicinanza fra le persone? Forse perché una competizione esasperata non può che accentuare le debolezze individuali? Forse perché una eccessiva velocità rende tutto troppo superficiale? In fondo però lo sappiamo: qualcosa non funziona. Lo avvertiamo dall'incremento del

disagio psichico, dal sempre più pressante senso di smarrimento dell'uomo tecnoliquido, dalla ricerca affannosa di vie brevi e immediate per la felicità, dall'aumento del consumo di alcol e di stupefacenti negli stessi opulenti ragazzi della società di Facebook, dall'affermarsi di una cupa cultura della morte, dall'inquietante incremento dei suicidi, dal malessere diffuso. Qualcosa dunque non funziona sia a livello individuale che sociorelazionale: la liquidità dell'identità, con tutte le sue conseguenze, non aumenta il senso di felicità dell'uomo contemporaneo. Alcuni studi sul benessere fanno osservare che la felicità non è correlata con l'incremento delle possibilità di scelta. Questi dati fanno saltare una convinzione che sembrava imbattibile. La felicità dunque non è correlata con l'incremento delle possibili scelte dell'uomo, ma gli stessi studi correlano la felicità con il possedere invece un "criterio" per scegliere. Avere un criterio per scegliere rimanda ad altro: avere un progetto, delle idee, una identità. Ed ecco che il cerchio si chiude: il tema della postmodernità attuale è sostanzialmente il tema della rinuncia ad avere criteri (cioè dimensioni di senso ben definite). Ma questa rinuncia ha un prezzo: l'infelicità. Tutti questi

dati, che sembrano preludere ad un incremento dell'infelicità, del malessere e della fragilità, ci impongono una riflessione più profonda, che può essere riassunta in una domanda: che società stiamo decostruendo e ricostruendo in tempo di crisi? Quale è la qualità umana della nostra società? Forse dovremmo riscoprire l'armonico ritmo dei più deboli, come autentico fondamento di una società nuova. E in definitiva se fosse proprio la riscoperta del ritmo dei più deboli e degli ultimi a salvare il mondo consentendo il ritorno dell'umano nella sua pienezza?

L'EPOCA DELLE PASSIONI TRISTI E I BIMBI SUICIDI

L'epoca delle passioni tristi: così è stata definito questo tempo attuale dominato dall'incertezza. Ma secondo gli psichiatri le vittime principali sono gli adolescenti. Il professor Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze del Fatebenefratelli-Sacco di Milano ricorre a una metafora per sintetizzare la situazione drammatica che è sotto gli occhi di tutti: "i nostri adolescenti vivono un passaggio difficile: hanno poco passato, un presente incerto e un futuro di cui non

posseggono tracce, in sostanza navigano in un nuovo universo senza mappe". Oggi più che mai gli adolescenti hanno bisogno di aiuto per trovare punti di riferimento indispensabili alla loro crescita, eppure, come abbiamo scoperto dall'ultimo rapporto CENSIS, la risposta alle angosce esistenziali tipiche di questa età di trasformazione non vengono quasi più dalle figure genitoriali o da adulti significativi, ma dalla rete, dai social e dai vari youtubers e fashion blogger. Da qui la necessità di una sorta di connessione perpetua che toglie al cervello dei ragazzi i ritmi circadiani, tra i quali quello del sonno-veglia. E su questo vorrei riflettere un po': questa è la generazione dei ragazzi e degli adolescenti insonni. Dormono poco, sempre meno, stimolano nelle ore notturne il cervello in modo massivo con smartphone, tablet e computer, videogiocono troppo, frammentano continuamente l'esperienza attraverso l'interruzione e i richiami di messaggi, chat, social e notifiche di ogni tipo. Insomma, al normale e ritmico fluire del tempo si sostituiscono nuovi ritmi caratterizzati dalla frenesia, dall'interruzione, dal sovrapporsi e dalle stimolazioni continue. E questo avviene anche nelle ore notturne. Perciò uno degli aspetti maggiormente influenzati dallo

sviluppo delle tecnologie è il ritmo sonno-veglia. "I dati epidemiologici – continua Mencacci – sono estremamente significativi. Gli adolescenti di oggi tendono a dormire meno di 6 ore almeno il 10% delle notti. A 18 anni il 75% dei ragazzi dorme meno di 8 ore". Ma quali le conseguenze di questa restrizione del sonno? Sono note quelle sui processi cognitivi, sull'attenzione e sulla memorizzazione, compromessi dalla mancanza di riposo notturno. Altrettanto noti i problemi correlati alla sonnolenza diurna, con incremento di errori, distrazioni e incidenti. Ma in agguato c'è un problema peggiore. L'insonnia incrementa la vulnerabilità individuale alle patologie psichiche, in modo particolare alle patologie depressive, alle alterazioni dell'impulsività e all'utilizzo di sostanze. Come ha dichiarato Stefano Vicari, il direttore del Dipartimento di Neuroscienze del Bambin Gesù di Roma, l'incremento del disagio psichico nell'infanzia e nell'adolescenza è impressionante. Un dato su tutti: al Pronto Soccorso del Bambin Gesù ogni anno giungono in media 120 bambini (bambini!!) che hanno tentato il suicidio: 1 ogni 3 giorni!

UNA FORMA SPECIALE DI DEPRESSIONE: L'APATIA DEI NEET

Prendo a prestito l'incipit della rubrica "concorrente" (tratta di adolescenti!) di Alessandro D'Avenia sul Corriere della sera del 5 marzo di quest'anno.

*«Ultimo anno, cinque insufficienze nel primo trimestre. Dovrebbero preoccuparmi, ad agitarmi è invece **la mancanza di passioni** di mio figlio. Sembra appagato solo quando è vestito in un certo modo ed esce con gli amici. Non vuole esser bocciato, ma quando gli ho chiesto cosa vuol fare nella vita mi ha detto che non c'è niente che voglia fare, niente che lo appassioni».* Sono le parole di uno dei tanti genitori amareggiati per un figlio che, alla fine del percorso scolastico, sembra non aver raggiunto il fine dell'adolescenza: elaborare la propria unicità a partire dalla conoscenza di sé, liberandosi così dalle illusioni che lo portano a sottovalutarsi o a sovrastimarsi. Il ragazzo si aggrappa a un'identità momentanea e passeggera vestendosi alla moda tra gli amici, **ma non si appassiona a nulla, perché la passione, a differenza del piacere, riguarda il futuro e non il presente:** la passione non si compra ma si scopre,

si coltiva e spinge a entrare nel territorio incerto del possibile per realizzarsi, non a caso passione ha la stessa radice di pazienza. «Passione» è infatti una parola felicemente a due facce, perché indica sia il trasporto erotico sia la capacità di soffrire per qualcosa. In effetti la mancanza di passione ha un risvolto sociale impressionante: infatti una sorta di cappa composta da un misto di scoraggiamento, apatia, sfiducia e mancanza di speranza riguarda, secondo alcune ricerche recentissime, oltre 2,2 milioni di ragazzi e giovani italiani compresi fra l'età di 15 e 29 anni. Si tratta dei NEET, *Not in Education, Employment or Training*, ovvero giovani che non cercano lavoro, non studiano, non fanno alcuna attività, non si formano e non combattono: un esercito di ragazzi senza speranza, senza forza e senza voce. Ma come riattivare la passione? Ecco un tema per adulti, genitori, educatori, preti e insegnanti. D'Avenia conclude così: "senza soffrire per il bello del mondo non troveremo mai nulla di bello da fare al mondo". Io penso che per riattivare i giovani-senza-passione-apatichi occorra che essi stessi vedano gli adulti capaci di soffrire per il bello del mondo e perciò capaci di farlo bello. Il punto, a mio parere tragico, è che noi adulti continuiamo

a costruire un mondo brutto, pieno di spinte narcisistiche, autoreferenziali, distruttive e violente. E perché mai i giovani dovrebbero appassionarsi ad un mondo così brutto? Se guardiamo all'irresponsabilità della politica, con le sue promesse mirabolanti e truffaldine, o all'incapacità di tanti genitori di "vedere" i reali bisogni dei propri figli oscurati dai propri bisogni, oppure alle proposte di modelli che emergono da serie televisive altrettanto irresponsabili come "Gomorra" o "Ricchezza", autentici inni alla violenza o al danaro senza limiti, insomma se guardiamo a ciò che offriamo noi adulti, forse possiamo capire l'apatia dei nostri figli.

LA SPERANZA INCEPPATA, LA SPERANZA RITROVATA

La depressione in definitiva è la patologia della speranza. Chi è depresso smette di sperare. Chi smette di sperare è depresso. E soprattutto sente di essere inaiutabile, affondando così la speranza nell'abisso del dolore mentale. Incapacità di sperare e senso di inaiutabilità sono la morsa fatale che rendono la depressione nera. Così nera da fare pensieri di morte, fino anche ad intravedere nella

morte l'unica via di uscita dal dolore mentale. Il dolore della mente è insopportabile. E nella depressione ha due caratteristiche terribili. La prima: l'umore sprofonda. La tonalità emotiva e affettiva della vitalità è troppo giù: l'umore nero, appunto. La seconda si chiama anedonia: nulla, ma proprio nulla dà piacere. Tutto si scolorisce: il cibo, la vita sessuale, il lavoro, le passioni, gli altri, tutto si attenua e diventa anedonico, senza piacere. La depressione pietrifica il tempo: il passato è nero, doloroso, pieno di colpe e di errori. Il presente è inadeguato, insufficiente, pietrificato per l'appunto. Il futuro non c'è, è assente, vuoto, improponibile. Eppure dalla depressione si guarisce. La speranza può essere riattivata. Il tunnel, per quanto lungo, ha una uscita. Infatti la speranza ha una vasta componente interpersonale. La presenza silenziosa, ma amorevole e affettuosa di un altro, a volte muta e silenziosa, a volte parlante e provocante, ha in sé una incredibile portata rigenerativa. Già, è l'affetto la prima medicina. Poi vengono i farmaci (no, non demonizziamoli, sono un aiuto autentico e potente!) e la psicoterapia (sì, la terapia delle parole, della narrazione e del narrarsi, della ricerca di senso e di significato). Se la speranza si inceppa, occorre

sapere però che può essere riattivata. Tutti possono risalire l'abisso. L'abisso narrato nei racconti brevi di questo libro può essere vinto. La depressione nera può lasciare il posto ai colori della mente.

SPERANZA