

Cover story - QT n. 21, 11 dicembre 2004

Male di vivere in Trentino

Ansia, stress, depressione... Anche in una realtà poco metropolitana come la nostra, la situazione non è rosea. Le odierne cause di insicurezza, come (non) si è attrezzati, il mercato delle pillole e quello degli strizzacervelli.

di **Marta Faita**

Pillole ed ancora pillole. Se ne ingoiano, una dopo l'altra, per alleviare quel disagio psicologico che annerisce e inquieta la nostra vita. Spesso è il corpo a dirci che qualcosa non va. Magari con quel mal di pancia che non passa, o con quel fastidioso mal di testa che non ci dà tregua. Eppure il medico ci assicura che è tutto a posto. Sono campanelli d'allarme che esprimono un malessere interiore che talvolta non sappiamo né definire, né comunicare: già sufficiente, tuttavia, a turbare i ritmi incalzanti della quotidianità. Una cosa comunque è certa: ci sentiamo sempre più ansiosi, depressi e stressati. A dare la dimensione del fenomeno bastano alcune cifre: il 17% degli italiani fa i conti con il "male oscuro", la depressione, che coinvolge anche il 27% degli adolescenti fra i 15 e 17 anni. Non a caso, dal 2000 al 2003, le dosi di antidepressivi vendute sono lievitare del 75%.

E in Trentino? Anche qui i numeri non sono confortanti. Sta di fatto che il mercato degli psicofarmaci va a gonfie vele (vedi scheda a pag. 16) e il popolo afflitto dai mali dell'anima è numeroso: nel 2003, un quarto degli utenti trentini che si sono rivolti alle unità operative sanitarie pubbliche di psicologia, presentava disturbi d'ansia e depressione.

Ma da cosa dipende il dilagare di questo malessere?

Abbiamo girato la domanda al dott. Lucio Pinkus, psicologo-psicoterapeuta, già ordinario di Psicologia dinamica all'Università di Venezia, e attualmente docente di Psicologia della religione all'Università di Urbino. *"Ansia e depressione - spiega Pinkus - sono due indicatori della difficoltà a gestire l'equilibrio di vita: sono disturbi della persona nella gestione della sua individuazione. Non sono però un fatto nuovo: ogni volta che si determinano dei mutamenti notevoli nel modo di vivere sociale essi aumentano. L'andamento più osservabile è la variazione del mercato del lavoro, che induce notevole insicurezza. C'è una fascia di persone, diciamo fra i 19-20 e i 35 anni, che hanno un tipo di ansia e frustrazione legata al fatto che il tipo di lavoro che si può trovare oggi, anche in Trentino, non è affatto detto che sia collegato alla preparazione, al titolo di studio o alle aspettative. E' difficile progettare una vita con contratti di 3 o 6 mesi. Poi c'è un fenomeno più circoscritto che sta emergendo e riguarda le persone che hanno circa 40-45 anni che, per qualche ragione, hanno dei contratti di media dirigenza a termine e temono di non potersi ricollocare. C'è poi una depressione più ampia nelle fasce anziane, dove c'è il fenomeno della solitudine, dell'isolamento e della paura, perché la casa di riposo non è un'ipotesi sconosciuta come un tempo. In Trentino, ad esempio, vedo molto colpite le persone che vanno in pensione: se non appartengono all'area contadina, che ormai è molto ristretta, si trovano a contatto con un mondo dove non ci sono interfacce. Mancano cioè le opportunità.*

Poi c'è una dimensione più profonda: l'ansia che nessun progetto di vita sia affidabile e ciò proprio rispetto ai sentimenti. C'è una precarietà diffusa nelle relazioni, ad esempio amicali, perché il tempo per comunicare si è ridotto. C'è una competitività, richiesta in particolare dalla condizione del lavoro e di vita, in aumento. Inoltre manca spesso un ideale per cui valga la pena orientare la vita e darle un senso, anche perché le 'agenzie di spiritualità' non rappresentano un dialogo incisivo. Ad esempio, in Trentino la cultura è fatta di eventi più che di percorsi: non esiste il messaggio che il senso della vita si ottiene comunque attraverso uno scavo interiore".

A soffrire di disturbi psichi-ci non sono solo le donne, sebbene rappresentino il 59% dell'utenza trentina che accede ai servizi psicologici pubblici. C'è da dire, comunque, che il femminile approda più frequentemente presso queste strutture per la maggior dimestichezza nell'utilizzare questi servizi. Capacità, quest'ultima, presente anche nel mondo giovanile, sempre più alle prese con il malessere esistenziale. Questo perché i giovani d'oggi - spiega Pinkus - *"sono senza orientamento e privi di un allenamento a vivere le emozioni. C'è un'incapacità di pensare la conquista di esse come un livello della maturazione umana. Per fronteggiare le grosse emozioni o, invece, per paura di non provarne, si ricorre agli stimolanti chimici. Purtroppo oggi la preoccupazione delle agenzie scolastiche tende ad essere cognitiva, dimenticando che senza una maturazione umana le informazioni non aiutano molto. Ma non dimentichiamo che fra le fasce più colpite dal disagio, ci sono anche le famiglie con soggetti afflitti da malattie mentali: si sentono desolate, abbandonate, non sanno a chi rivolgersi. Permangono molte situazioni in cui il senso della solidarietà organizzata e vicinanza manca".*

E c'è qualche altro dato interessante: si fa sempre più fatica ad affrontare le traversie della vita. Una relazione di coppia al capolinea, un trauma, un lutto, un intoppo nell'ambiente lavorativo, sono sufficienti per creare quella fragilità psicologica che ci rinchioda nella gabbia dell'ansia o della depressione.

Infatti, in Trentino, dal 1999 al 2003, sono pressoché raddoppiate le persone che richiedono supporto psicologico per affrontare tali vicissitudini. Il problema - chiarisce lo psicoterapeuta - *"è che nessuno c'insegna come affrontare questi eventi. La scuola è tutta improntata sull'esperienza cognitiva, senza il vissuto concreto. C'è poi un uso del tempo frenetico: manca*

lo spazio perché possano emergere i pensieri. Un caso tipico della nostra impreparazione agli eventi, per esempio, è quando muore una persona in ospedale: è elevatissimo il numero di coloro che richiedono l'autopsia, come se non ci fosse mai il momento per morire e ci dovesse essere sempre un errore".