La pillola della felicità e le pozioni magiche.

Tra i tanti strumenti che esistono oggi per affrontare il disagio psicologico, la parte del leone è fatta sicuramente dai cosiddetti “psico-farmaci”, sostanze farmaceutiche che vanno ad incidere sulla nostra psiche. Mi sembra giusto perciò, in questo ciclo che stiamo dedicando al disagio psicologico e alle cure possibili, parlare anche di questo.

Devo precisare, prima di tutto, che non intendo intraprendere una battaglia tout court contro queste sostanze, voglio invece mettere in guardia i lettori dal rischio di abuso e di uso sbagliato che spesso se ne fa.

Un primo interrogativo, forse un po’ prosaico, è: quali farmaci non incidono sulla psiche della persona? Se ho il raffreddore il mio umore ne risente, e se qualcosa me lo fa passare mi sentirò meglio da tutti i punti di vista...

Al contrario delle terapie basate sul colloquio, quelle basate sui farmaci hanno un grosso vantaggio: si possono pubblicizzare molto facilmente. Basta andare in farmacia, e tra poco anche nei supermercati, per essere attratti dalle loro promettenti etichette.

L’idea che una pillola o delle gocce possano risolvere tutti i problemi psicologici è molto antica, risale a quando si cercava la “pillola della felicità” o quando si ricorreva alle “Pozioni magiche”.

Certo, è molto più facile affidarsi ad una sostanza che promette di fare tutto il lavoro, anziché mettersi in discussione ed intraprendere periodi di colloqui con un esperto. Negli ultimi anni, anche se i nomi non sono più quelli, gli scaffali delle farmacie sono pieni di pasticche, gocce, capsule e addirittura farmaci da iniettare, che vengono presentati come soluzione alla depressione, all’ansia, all’umore instabile ecc.

La psichiatria biologista è la branca della medicina che si occupa di questi problemi, e basa le proprie teorie sull’idea che, conoscendo i meccanismi chimico-biologici sottostanti ad un disturbo, è

possibile intervenire per modificarli, riportando così tutto alla normalità. Ma è veramente possibile oggi tutto questo? E il rischio di effetti indesiderati e dannosi?

Fra le tante pubblicazioni uscite sul tema, voglio citare un bellissimo quanto poco famoso libro, pubblicato nel 1991. Si chiama Toxic Psychiatry (Psichiatria tossica), ed è scritto da Peter R.

Breggin. L'autore presenta un corposo e preciso lavoro di vari ricercatori sugli effetti dei farmaci psicoattivi più diffusi, giungendo a conclusioni quanto meno sconvolgenti.

Il primo dato che colpisce è relativo ai danni che dagli anni cinquanta ad oggi sono stati registrati su un numero di persone pari a diverse decine di milioni, sottoposti alla somministrazione di un tipo di farmaci chiamati Neurolettici per periodi prolungati (Oltre tre anni). A pagina 56 l'autore definisce questi danni come una specie di "amputazione chimica di una parte del cervello (lobotomia)" dovuta soprattutto all'alterazione del valore della Dopamina, una sostanza chimica presente per natura nell'organismo umano. Questi danni riguardano problemi cognitivi, discinesie (Problemi motori), tremori e demenza. L'autore passa poi all'analisi degli effetti collaterali di farmaci molto diffusi negli anni 90 e ancora oggi utilizzati. Si tratta di veri e propri best sellers della farmacologia, dalle cui vendite derivano giri di Miliardi e Miliardi di Dollari.

Un famoso antidepressivo, di cui dirò solo l'iniziale "P." per non fare pubblicità, venne lanciato sul mercato nel 1988 quale sostanza di ultima generazione; i dati dimostrano che non ha effetto più degli antidepressivi che lo hanno preceduto, provocando per di più reazioni quali aggressività incontrollata, mal di testa, autolesionismo e disturbi del sonno.

Un altro best seller dei farmaci esaminato dagli autori, è un famoso ansiolitico di emergenza la cui iniziale è X., che ha come principio attivo una "benzodiazepina". Questo farmaco, a parte un primo effetto di riduzione dell'ansia, porta dopo qualche settimana una ricaduta sintomatica, spesso più grave del disturbo che si intendeva curare. Entrambi i farmaci, poi, hanno mostrato un'efficacia pari a quella dei placebo, cioè di finte medicine che in realtà non dovevano avere nessun effetto.

Bisogna poi aggiungere che, sempre secondo gli studi presentati da Breggin, il P. ha effetti

collaterali simili a quelli della cocaina, mentre assumere una pillola di X. Equivale a bere un bicchiere di vino.

A parte questi dati, che pure dicono molto sulla reale efficacia degli psico-farmaci, è importante un'altra riflessione: per agire efficacemente su un meccanismo, qualunque esso sia, bisogna almeno conoscerlo bene; ma la psichiatria biologista può dire di conoscere effettivamente il funzionamento del cervello?

Per ammissione degli stessi scienziati, oggi si conosce tra il 5 e il 10% del funzionamento di tutte le aree cerebrali, senza contare che le cellule nervose si modificano, così come le interconnessioni tra l'una e l'altra. Basti pensare che con soli dieci numeri si possono trovare milioni di combinazioni, ma i neuroni cerebrali sono più delle stelle della via lattea, cioè più di 100 miliardi (Parlando solo della materia grigia), se messi in fila potrebbero superare la distanza tra Terra e Luna; ciascuno di essi, poi, può costruire fino a 10.000 connessioni con i propri vicini. Quante combinazioni funzionali dunque possono esistere?

In altre parole, come pittorescamente scriveva BirdWhistel nel 1970, pretendere di comprendere il funzionamento del cervello umano con le attuali conoscenze sarebbe come voler comprendere l'intera rete fognaria di New York studiandone solo un segmento di 20 centimetri, e poi voler addirittura prevedere tutte le reazioni a catena che si avranno modificando in qualche modo quel segmentino.

Invito infine a riflettere su questo: una medicina, per quanto efficace, può modificare degli equilibri biochimici, ma non può certamente cambiare la rappresentazione della realtà, che invece è alla base di ogni nostro pensiero e di ogni nostra scelta comportamentale.

Con queste righe non voglio certo bocciare in assoluto l'utilizzo degli psico-farmaci, i quali sono anzi l'unica strada possibile in caso di disturbi organici profondi che non si possono affrontare altrimenti. Vorrei invece invitare i lettori ad evitare l'illusione che esista una "Pillola della felicità", anche se molto spesso la TV e i giornali tentano di farcelo credere, finendo per reclamizzare prodotti così delicati come si trattasse di un qualsiasi oggetto da vendere.