

la Repubblica

10 ottobre 2022

World Mental Health Day: 10 star che hanno parlato apertamente dei loro problemi di salute mentale

di Giulia Mattioli



Molte celebrità hanno smesso di fingere che il loro mondo fosse tutto paillettes e lustrini e hanno iniziato a parlare apertamente dei disturbi psichiatrici di cui hanno sofferto. In occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale, ecco dieci star che hanno raccontato la loro esperienza con la mental health

Parlare della propria salute mentale non è sempre facile. Il timore di non essere compresi è grande, perché la società per anni, forse per secoli, ha **stigmatizzato i disturbi psicologici e psichiatrici**. Ma parlarne è l'unico modo per abbattere il tabù, ed è anche per questo che nascono iniziative come la Giornata Mondiale della Salute Mentale, che ricorre il 10 ottobre di ogni anno e ha come obiettivo quello di sensibilizzare le persone sul tema della *mental health*. Molte celebrità negli ultimi anni hanno contribuito a dare grande **visibilità** all'argomento, smettendo di fingere che il loro mondo fosse tutto paillettes e lustrini e iniziando a **parlare pubblicamente della loro salute mentale**, e delle occasioni in cui è stata messa più duramente alla prova. Eccone 10 che hanno raccontato a cuore aperto la loro esperienza con la malattia mentale e la strada che hanno percorso per imparare a gestirla.

Selena Gomez

La cantante non solo ha parlato candidamente della sua salute mentale, ma è stata premiata per il suo impegno nel diffondere consapevolezza su questo tema con il *McLean Award for Mental Health Advocacy* nel 2019. Nel ritirare l'onorificenza, Selena Gomez ha parlato della sua **depressione**: "Sentivo che il dolore, l'ansia, la paura mi travolgevano, è stato uno dei momenti più spaventosi della mia vita". Cercare aiuto professionale, spiega, è stato fondamentale, e solo quando ha ricevuto una diagnosi ha iniziato ad essere veramente consapevole della sua

condizione: “Ero terrorizzata, ma anche sollevata”. Grazie alle cure specialistiche ricevute la cantante è riuscita a tornare ad essere felice, serena, in controllo delle sue emozioni e dei suoi pensieri. “Penso sia giusto condividere la mia esperienza, ma non è facile. **Ho avuto spesso paura di essere fraintesa e giudicata.** Ma ora ho capito che non sono difettosa, non sono debole, non sono meno di altri. Sono solo umana.”

Cara Delevingne

Della salute mentale della top model ultimamente si è parlato molto, perché attenti osservatori avrebbero intravisto in alcuni suoi comportamenti dei **segnali di disagio**. Speculazioni a parte, Cara Delevingne ha da tempo aperto una finestra sui suoi **disturbi d’ansia e depressione**, che a tratti l’hanno indotta a **pensieri suicidi**. “Ho iniziato ad avere a che fare seriamente con la depressione a 16 anni”, ha raccontato ad *Esquire*. “Da bambina ero brava a reprimere le mie emozioni, ma con l’adolescenza sono crollata. Volevo suicidarmi, sapevo di essere privilegiata ma volevo morire, mi odiavo”. Per diversi mesi non andò a scuola, iniziò a prendere psicofarmaci, ma la rendevano insensibile: “**Non sentivo nulla. Era orribile.** Ero come una sociopatica”. Le ondate di depressione sono continuate ad andare e venire fino alla vita adulta, fino al successo nel mondo della moda, e ad oggi ancora vanno e vengono. Nel 2016 ha twittato: “Soffro di depressione e a volte è difficile essere una modella nei periodi in cui mi odio. Ma **sto imparando a non farmi travolgere da ogni ondata**”.

Camila Cabello

La cantante ha parlato in alcune interviste del suo **disturbo ossessivo compulsivo**, e ha pubblicato sul *WSJ* un articolo in cui ha approfondito la sua esperienza. “C’è qualcosa dentro di me che mi fa stare male, ma prima non avevo la capacità di gestirlo. Negarlo non mi ha aiutato”. Solo quando ha avuto il coraggio di dire “Ho bisogno di aiuto” le cose hanno iniziato a cambiare, scrive Camila Cabello. “Non volevo parlarne per la stessa ragione per cui molte persone non vogliono raccontare di **essere in guerra con la propria mente o il proprio corpo**: ero imbarazzata e mi vergognavo. C’era una vocina in me che mi diceva che ero un’ingrata, perché avevo tante cose belle nella mia vita”. Anche per lei, spiega, la rinascita è avvenuta dopo una diagnosi ufficiale: “Il disturbo ossessivo compulsivo può manifestarsi in varie forme, per me si trattava di pensieri ossessivi e comportamenti compulsivi. In pratica, mi sembrava che la mia mente mi facesse degli scherzi crudeli. Oggi non è più così: non sono più in guerra con me stessa, l’ansia va e viene, ma la vivo come un’emozione negativa qualsiasi, non è più una sensazione che mi consuma la vita”.

Bella Hadid

Un’altra rappresentante del mondo fashion che non teme di aprirsi e raccontare la sua esperienza con gli **attacchi di ansia** è Bella Hadid. Sebbene non abbia mai fatto menzione di diagnosi specifiche o terapie seguite, ha più di una volta affermato di soffrire di un’ansia che in certi casi diventa **paralizzante**. In un’intervista al *WSJ* ha spiegato di essere stata in uno “strano posto mentale, in cui tutto era complicato, anche vestirmi e uscire di casa, specialmente con l’ansia dei paparazzi appostati fuori”. Lo scorso anno la modella aveva postato su Instagram alcuni selfie che la ritraevano in lacrime, spiegando di soffrire di importanti crolli psicologici. “Anche se su Instagram sembra sempre tutto bellissimo, alla fin fine siamo tutti fatti della stessa pasta. Mi sembrava importante dire la verità, perché ad un certo punto non riuscivo più a postare solo foto carine. Ero esausta”, spiega commentando il post.

Emma Stone

L'attrice premio Oscar ha spesso raccontato di aver sofferto sin da piccola di **attacchi di panico**. Poteva accadere in un qualsiasi momento: "Mi trovavo a casa di un'amica e all'improvviso ero certa che la casa andasse a fuoco", ha raccontato durante un incontro pubblico con il dottor Harold S. Koplewicz, presidente del *Child Mind Institute*. "**Ogni cellula del mio corpo pensava che sarei morta**. Ero in panico, ma non lo sapevo, e non l'ho saputo per diversi anni". La terapia ha aiutato, spiega, così come la meditazione, ma l'ansia è ancora presente nella sua quotidianità, anche se, racconta, ha imparato a gestirla. "C'è una cosa che voglio dire, ed è 'hey, ti capisco, ci sono dentro anche io, ma sappi che puoi farcela e puoi realizzare i tuoi sogni'. **Parlarne fa paura, ma è il primo passo per stare meglio**. Mi ha fatto capire che l'ansia è parte di me, ma non è me".

Mariah Carey

Nel 2018 il magazine americano *People* dedicò una storia di copertina a Mariah Carey e al racconto del suo **disturbo bipolare**. Fu un grande coming out per la cantante, il cui problema era stato diagnosticato nel 2001 ma era stato tenuto **segreto per quasi vent'anni**. La diagnosi giunse in seguito ad un ricovero per un esaurimento nervoso, ma inizialmente, raccontò, non voleva crederci. "Fino a poco tempo fa **vivevo in negazione e mi isolavo** per paura che qualcuno rivelasse la mia situazione", ha confessato la pop star. "Ma è un peso troppo grande da portare, non posso continuare. Ho cercato aiuto e ricevuto adeguati trattamenti, mi sono circondata di persone positive per me e sono tornata a fare quello che amo, scrivere canzoni e cantare". Nell'intervista, Mariah Carey parla apertamente delle medicine che prende, degli effetti del suo disturbo, delle conseguenze che ha avuto sulla sua vita: "Sono a mio agio a dirlo adesso, e **spero che parlarne serva a rompere lo stigma**".

Gwyneth Paltrow

Qualche anno fa l'attrice e imprenditrice, che ha da poco celebrato il suo cinquantesimo compleanno, ha raccontato di aver sofferto di **depressione post partum** dopo l'arrivo del secondogenito, Moses, nato nel 2006, ma di averci messo diverso tempo a dare un nome alla sua condizione. È stato l'allora marito Chris Martin a esplicitare che "qualcosa non andava", ha affermato in un'intervista per *Goodhousekeeping*. "**Mi sentivo uno zombie**. Non avevo accesso al mio cuore, alle mie emozioni, non ero connessa. È stato terribile. Pensavo di essere una madre e una persona orribile". Gwyneth Paltrow pone l'accento sull'**ignoranza che circonda questa condizione** in realtà piuttosto comune, e sulla difficoltà che ha avuto nel riconoscerla: "Pensavo che depressione post partum significasse essere tristi e sentirsi incapaci di prendersi cura del proprio figlio. Invece esistono tante sfumature, e di diversa intensità, ecco perché è importante parlarne". Solo quando il marito ha "rotto la bolla" di negazione in cui lei si era chiusa, ha iniziato a rendersi conto di cosa stava succedendo. Solo grazie alla terapia e all'attività fisica, ha raccontato, è tornata un poco alla volta a stare bene.

Amanda Seyfried

L'attrice trentasettenne ha raccontato ad *Allure* la sua esperienza con il **disturbo ossessivo compulsivo**, e soprattutto si è soffermata sulla questione degli **psicofarmaci** e dello stigma che li circonda. "Sì, **li prendo da quando avevo 19 anni e non vedo perché dovrei smettere**. Non voglio mettere a rischio la mia salute. Perché dovrei? Per lo stigma dell'usare uno strumento? Le persone inseriscono le malattie mentali in una categoria diversa dalle altre malattie, ma io non sono d'accordo", spiega Seyfried. "Non la vedi, non è una massa, ma c'è. E se puoi curarla, la curi". Tra le conseguenze del suo disturbo, racconta l'attrice, c'erano forti attacchi d'ansia, che l'avevano

convinta di avere un tumore al cervello. Ma dopo una visita neurologica, le è stato consigliato uno psichiatra, che le ha diagnosticato il disturbo ossessivo compulsivo e l'ha iniziata alle cure. "Oggi i pensieri compulsivi sono diminuiti moltissimo. Sapere che le mie paure non si basano su cose reali mi ha aiutato tanto".

Pete Davidson

Al comico ed ex fidanzato di Kim Kardashian è stato diagnosticato il **disturbo borderline di personalità**. Lo ha raccontato egli stesso durante un podcast nel 2017, spiegando di aver avuto dei crolli nervosi durante i quali si sentiva sovrastato dalla **rabbia**. Pur essendo seguito da più di uno psichiatra, ci è voluto un po' di tempo per capire come gestire questo disturbo, cosa che ha aggiunto un senso di depressione costante. Attualmente è in terapia e prende dei farmaci che lo stanno facendo sentire meglio, spiega: "Funziona. Lentamente, ma funziona. Ho avuto un sacco di problemi. Questo anno (si riferiva al 2017) è stato il peggiore della mia vita, un incubo".

Kirsten Dunst

L'attrice di *Spiderman*, *Melancholia* e *Il potere del cane* ha raccontato di aver sofferto di una **forma grave di depressione**, che ha richiesto un **ricovero in rehab** quando aveva ventisette anni. Il percorso per ritrovare il benessere mentale è stato un'esperienza che l'ha profondamente trasformata: "Diventi una persona diversa, ti fa crescere", ha detto al *Times*. Anche lei dichiara senza imbarazzo di essere ricorsa ai farmaci per tornare a stare bene: "Per me è difficile raccontare di cose così personali, ma so che è importante che se ne parli. **Voglio che si sappia che farsi curare è importante**, e che le medicine possono essere un grande aiuto", spiega Kirsten Dunst, oggi quarantenne. "Avevo così paura di prenderle che ho aspettato, ho aspettato troppo. È importante cercare aiuto quando se ne ha bisogno".