

## Vivere con un paziente DOC

Il DOC (Disturbo Ossessivo Compulsivo) è sottovalutato e sotto-diagnosticato, nonostante sia tra le patologie psichiatriche più frequenti e abbia un impatto enorme sulla qualità della vita. Lavarsi le mani molte volte per timore di contaminazioni, controllare di aver chiuso il gas o la porta svegliandosi più volte ogni notte, sono rituali che possono protrarsi per ore. Lo stesso vale per le ansie e i pensieri intrusivi, come il timore irragionevole ma paralizzante di far male a un proprio caro. La chiave del disturbo, tuttavia, non è la paura dell'evento in sé bensì il senso di colpa che deriverebbe dal non averlo evitato, dall'aver fatto un errore. Solo in Italia almeno un milione di persone oggi ha il DOC; è possibile guarire? Quanto è complicato stare meglio? Questo nuovo manuale spiega il ruolo cruciale svolto dalla rete sociale di chi ci convive e offre

istruzioni pratiche per entrare in azione. Famiglia d'origine e partner, in particolare, si confrontano con le difficoltà che il DOC porta nella vita domestica della persona a loro cara – ma anche nella propria – e spesso finiscono per cedere a frustrazione, rabbia e tristezza. Non sanno se sia meglio assecondare le ossessioni o negarle, non prestandosi alle richieste e sottolineandone l'irrazionalità, magari dati alla mano. Il primo passo è separare il DOC dalla persona e ricordare che il nemico comune è il disturbo, spiegano le autrici, che pagina dopo pagina aiutano il lettore a impostare una comunicazione chiara, diretta e coerente. L'obiettivo: formulare un piano che – attraverso piccoli passi ma dandosi traguardi precisi nel tempo – aiuti la persona con DOC a stare meglio e a riprendere le redini della propria vita.

*Eleonora Degano*



**Io non (me ne) lavo le mani!**  
di Francesca Mancini,  
Paola Spera, Alice Turri  
FrancoAngeli,  
Milano, 2023,  
pp. 126 (euro 19,00)

## La memoria è vita

Per molti secoli la memoria ha rappresentato un mistero. Tanto che nel corso della storia personaggi dotati di memoria eccezionale, definiti oggi «ipermemori» (in passato «mnemonisti») in quanto sfruttano le proprie doti innate per diventare campioni della memoria), quali Pico della Mirandola o Giordano Bruno, erano considerati alla stregua di maghi e assurti a esempio di facoltà cognitive superumane. Il questo libro Andrea Levi (neurobiologo, già in forze al CNR nonché presso enti di ricerca mondiali) non solo svela i misteri della memoria, o per meglio dire delle «memorie», ma, in conformità alla sua specialità scientifica, si addentra nei più reconditi meandri dei processi mnemonici. Considerando l'anatomia e la fisiologia del cervello, la struttura biochimica dei neuroni e la dinamica delle sinapsi, fino alle componenti molecolari

e genetiche dei processi cerebrali che supportano la memoria. Tutto ciò grazie ai moderni strumenti di indagine che spaziano dallo studio dell'anatomia cerebrale, o dalle considerazioni derivate dallo studio di pazienti affetti da traumi, alterazioni o malattie del cervello, fino alle ricerche su modelli animali «semplificati» quali l'ormai celebre lumaca gigante *Aplysia californica* che fruttarono il Nobel a Eric Kandel, per giungere alle strutture dei neurotrasmettitori, delle proteine e dei geni che supportano l'attività di apprendimento, memorizzazione, e recupero di ricordi e conoscenze memorizzati. In buona sostanza tutto ciò che va a costituire la nostra storia, la nostra identità di esseri umani. Perché, come recita il sottotitolo, se è vero che la vita diventa memoria è vero pure l'inverso: la memoria diventa vita.

*Pierangelo Garzia*



**Genetica dei ricordi.**  
**Come la vita diventa memoria**  
di Andrea Levi  
**il Saggiatore,**  
Milano, 2023,  
pp. 192 (euro 17,00)