

SAPERNE DI PIÙ

# Depressione: anatomia del sintomo



## RICONOSCERE IL MALE È IL PRIMO PASSO PER LA GUARIGIONE

- Dr.ssa Linda Degli Esposti, psicologa
- Dr.ssa Simonetta Migliorini, psicologa psicoterapeuta

Studio Psicologia Maieutiké,  
Bologna

- [www.maieutikestudio.it](http://www.maieutikestudio.it)

**D**epressione. Questo è un termine che fa paura a molti. Chi non ha mai sentito l'appellativo Male Oscuro? In effetti, la depressione è un disturbo molto grave e invalidante a vari livelli: psicologico, sociale, lavorativo, fisico. Proviamo a farci largo tra ombre e falsi miti e iniziamo con il mettere le cose in prospettiva. Non è detto che tutte le volte in cui proviamo tristezza, anche profonda, anche duratura nel tempo, apatia, poca motivazione a fare le cose, siamo depressi. Questi sono normali sentimenti umani e come tali assolutamente affrontabili e superabili. Quindi, anche questa volta (come già proposto per lo stress nel numero 30 di Vivere lo Yoga), non accaniamoci a scacciarli dalla nostra esistenza, proviamo a passarci attraverso, magari cercando di imparare qualche cosa di positivo su di noi. Se ci fermiamo a riflettere scopriremo che sentimenti di tristezza spesso giungono in seguito a una perdita molto grande e dolorosa. Per perdita si intende un lutto o una separazione, ma più in generale, la perdita del lavoro, di un ruolo, oppure di funzioni fisiche in seguito a una malattia o a un incidente. In questi casi, è normale sentirsi male e non siamo di fronte a una patologia.

Nella cultura Italiana è normale il perdurare dello stato fino a un anno dopo l'evento. In altre culture il tempo si può dilatare o restringere. Questo vale anche per tutte le altre forme di tristezza profonda che accompagnano la nostra vita. Parliamo di depressione solo quando è passato molto tempo da un evento doloroso e ci accorgiamo che non riusciamo a riprendere il nostro equilibrio, siamo cristallizzati nello stesso punto, oppure ci sentiamo tristi ciclicamente senza motivi apparenti. Forse è utile sottolineare che la depressione può essere considerata un sintomo. Un sintomo è la risposta migliore che la psiche manifesta per affrontare un disagio interno. La depressione si manifesta in tutte le aree della vita di una persona. Proviamo a spiegarci con un esempio: Anna, 39 anni, si addormenta faticosamente ogni sera cadendo esausta in un sonno profondo ma tormentato. La sveglia suona alle 7.30... Fino a poco tempo fa, fare la segretaria di un importante studio notarile le piaceva e le dava soddisfazione, ora non più. Fa le stesse cose ma senza passione e, ogni tanto, si accorge che fatica a concentrarsi. Prima, andare al lavoro in centro, concedendosi una bella passeggiata per vetrine nel tragitto di ritorno verso casa, le piaceva e le dava l'opportunità anche di fare un po' di movimento. Era anche appassionata di teatro, aveva fatto l'abbonamento per non perdere neppure uno spettacolo e condivideva questa passione con altre persone con cui seguiva un corso d'improvvisazione teatrale. Ora, tutto è cambiato. Vedere amici e parenti la irrita e uscire di casa, se non per lo stretto necessario, è fuori discussione. Anna ha un compagno, Davide, con cui divide la sua vita da 11 anni.



## ► DEPRESSIONE



Tra alti e bassi, la loro vita affettiva è sempre stata soddisfacente, ma da qualche tempo Anna sembra aver perso interesse per ogni area del loro rapporto. Spesso si sente triste, irritata o in colpa per qualunque piccolezza, ma non riesce a capire perché accade tutto questo. A suo giudizio non è accaduto nulla e non si rende conto che tutto è cominciato 3 anni fa, quando la mamma è morta in seguito a un incidente d'auto. Il loro rapporto era molto stretto e anche molto conflittuale. Spesso aveva la sensazione di non riuscire a trovare la giusta distanza, sebbene ci provasse in continuazione. In questo racconto è possibile riconoscere alcuni dei segni distintivi della depressione: sonno disturbato, perdita d'interessi e passioni, diminuzione del desiderio sessuale e incapacità di relazionarsi con gli altri, alterazione dell'appetito e umore triste e/o irritabile. A seconda della gravità possiamo avere tutte queste manifestazioni, oppure solo alcune. È curioso apprendere che il termine Psiche in origine significava "il principio vitale che attiva le fonti interiori dell'azione e dello sviluppo". Solo in seguito esso designò l'essere spirituale distinto dal corpo.

La depressione è associata a bassi livelli di energia, dimostrati ultimamente anche con le più evolute tecniche di indagine del cervello, come la PET (tomografia ad emissione di positroni) o la RMN (risonanza magnetica nucleare), che mostrano un quadro del cervello delle persone depresse molto simile ai bassi livelli di energia tanto teorizzati ma fino ad ora poco confermati dalla scienza. Spesso, però, ciò che appare all'esterno è esattamente il contrario. In alcuni casi la persona depressa si sovraccarica con una serie infinita di attività: un lavoro impegnativo, tanto sport, una marea di hobbies, ecc. Sebbene questa super attività lasci intendere alti livelli di energia, in realtà serve a non abbandonarsi allo stato interiore di disperazione nel vano tentativo di riempire il vuoto che si prova. L'aumento dell'attività quando la vivacità o l'energia è bassa ha anche una ragione fisica. Si può riacquistare energia con il rilassamento, ma è impossibile rilassarsi quando l'energia è troppo bassa, poiché essa è necessaria per allentare la tensione muscolare. Quando un muscolo si contrae, compie un lavoro che consuma energia, ma nello stato di contrazione non riesce più a

compiere un altro; perché si distenda e possa entrare nuovamente in azione, occorre che le sue cellule producano energia. Quando siamo di fronte a sentimenti di tristezza, dovremmo provare a viverli: piangiamo, ritiriamoci per un po', se necessario. Non scappiamo immediatamente tuffandoci in mille attività, perché se la tristezza e lo scoramento non fanno il loro corso, si incancreniscono dentro di noi e diventano un pozzo di disperazione (che sentiamo potenzialmente senza fondo e quindi evitiamo, aumentandolo), o una rabbia sorda (che diventa rancore nei confronti del mondo). In presenza di uno stato depressivo, qualunque attività ci induca a sentire noi stessi finisce per farci prendere contatto con il pozzo senza fondo e questo non può che fare paura. Tutti gli esercizi di respirazione sarebbero, quindi, molto utili, ma anche troppo rischiosi in questa condizione, perché respirare profondamente ci fa prendere contatto con le nostre emozioni e sensazioni. Questo, però, è esattamente quello da cui una persona depressa si difende, e a giusta ragione, perché quel vuoto non può essere toccato, dato che esiste il rischio di perdersi dentro. Ciò che può essere d'aiuto, in compagnia di una persona esperta (per esempio con il proprio maestro di Yoga), è praticare asana che aiutino a sentire la propria forza fisica, la propria capacità di radicarsi a terra, di restare in equilibrio, ecc. In pratica, tutto ciò che ci fa puntare l'attenzione sulle nostre capacità, sulle nostre risorse e su quanto c'è di positivo in noi. Spostandoci su un livello cognitivo, può essere utile tentare di esaminare quello che accade ai nostri pensieri. In pratica: ragioniamoci su! Questo consente di avere la sensazione di fare qualche cosa per noi stessi, con una direzione, uno scopo... Potrebbe non bastare, ma aiuta!

## TEST

# Ti senti depresso?

### 1. Ti alzi a fatica la mattina

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 2. Svolgi con piacere le tue normali attività

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 3. Ti senti angustiato/a, costretto/a, sotto continua pressione

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 4. Hai lo sguardo vivace

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 5. Ti senti stanco/a

- Spesso

- Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 6. Sei sempre in movimento

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 7. Hai una sensazione di tranquillità

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 8. Ti è difficile rilassarti, stare tranquillamente seduto/a

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 9. Guardi ogni giorno al futuro

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 10. I tuoi movimenti sono rapidi e bruschi

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 11. Ti muovi con scioltezza

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 12. Ti addormenti con difficoltà

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

### 13. Ti svegli molto prima di quanto dovresti e non riesci più a prendere sonno

- Spesso  
 Talvolta  
 Raramente  
 Mai

#### PUNTEGGI

Domande: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13  
 Spesso = 1 punto  
 Talvolta = 2 punti  
 Raramente = 3 punti  
 Mai = 4 punti

Domande: 2, 4, 7, 9, 11  
 Spesso = 4 punti  
 Talvolta = 3 punti  
 Raramente = 2 punti  
 Mai = 1 punto.

#### RISULTATI:

**13-22: Depresso:** forse è il caso di pensare seriamente a come stai e alla tua visione delle cose. Francis Scott Fitzgerald sosteneva che a volte è più difficile privarsi di un dolore che di un piacere.

**23-32: Tendente alla depressione:** forse la quota depressiva nella tua vita è un po' più alta della media, ma tutto sommato tu vai avanti. Bert Hellinger sostiene che le persone che hanno molto sofferto nelle loro vite sono le più interessanti e quelle le cui anime pesano di più, ma tu non te ne approfittare!

**33-42: Normale:** sei una persona con un buon equilibrio, i momenti di tristezza e difficoltà fanno parte della tua vita, ma tu sai affrontarli e superarli. Malcom X ha detto che gli uomini quando sono tristi non fanno niente: si limitano a piangere sulla propria situazione. Ma quando si arrabbiano, allora si adoperano per cambiare.

**43-52: Equilibrio fantastico:** il tuo equilibrio è invidiabile, nulla ti turba o ti abbatte più di tanto, è talmente perfetto che pare quasi una chimera... Un terapeuta infantile, Winnicott, una volta ha detto che i bambini "perfetti" nascondono grandi drammi, sarà vero anche per gli adulti?

## ► DEPRESSIONE

Nella pagina precedente avete trovato un test per verificare qual è il vostro vero rapporto con la depressione. Se il risultato è compreso tra 13 e 32 è necessario provare a ribaltare la situazione e mettere in dubbio le realtà che ci appaiono assolute. Nella pagina a fianco c'è una scheda esplicativa che può essere un valido aiuto. Nel riquadro in basso trovate un esempio per la compilazione. Concludendo, se vogliamo provare a prevenire la depressione, è importante che cerchiamo di capire come vediamo il mondo e in che modo questa visione influenza ciò che proviamo e se ci accorgiamo che sono, per lo più, sentimenti negativi, l'obiettivo non dovrà essere quello di scacciarli dalla nostra vita, bensì quello di affrontarli, magari con l'aiuto della scheda proposta. Quando la depressione esiste, la cura, purtroppo, non può che essere affidata a persone esperte.

Non ci sono ricette fai-da-te perché, come abbiamo provato a spiegare, questa malattia si fonda su un vuoto intimo e profondo difficile da superare. La depressione non ha nulla a che vedere con la poca volontà o l'inetitudine e crederlo non fa che peggiorare le cose. Inoltre, non c'è nessuna intenzionalità nelle emozioni che proviamo. Non siamo felici perché decidiamo di esserlo, così come non siamo tristi perché lo vogliamo.



### Esempio di compilazione scheda: AUTOANALISI DEI PENSIERI DISFUNZIONALI

#### ■ PENSIERO DA ANALIZZARE:

***Non serve a niente andare fuori e incontrare persone, tanto gli altri non mi capiranno.***

#### ✗ Ci sono prove che sostengono il mio pensiero?

*Sì, quando esco gli altri mi chiedono come sto ma solo per compassione e poi parlano d'altro.*

#### ✗ Ci sono le prove che smentiscono il mio pensiero?

*In effetti, il mio amico Paolo mi invita sempre fuori. Quando cerco di non pensare a me, concentrarmi sulla serata, le persone mi dicono che sono simpatica e che è piacevole parlare con me perché so ascoltare.*

#### ✗ Il mio pensiero disfunzionale mi aiuta a sentirmi psicologicamente ed emotivamente bene e a comportarmi come sarebbe più utile per me?

SÌ  NO

#### ✗ Perché?

*Mi chiudo in me stessa e mi intristisco sempre più perdendo ogni speranza*

#### ■ RIFORMULARE IL PENSIERO (MESSA IN DISCUSSIONE DEL PENSIERO DISFUNZIONALE):

***Forse distrarmi un poco mi fa bene, mi aiuta a non ritirarmi in me stessa, posso concedermi momenti in cui fare quattro chiacchiere non impegnative e momenti in cui parlare più profondamente.***

Quest'ultimo pensiero:

#### ✗ Corrisponde meglio alla realtà obiettiva dei fatti?

SÌ  NO

#### ✗ Mi aiuta a sentirmi meglio?

SÌ  NO

#### ✗ Mi aiuta a farmi raggiungere i miei scopi presenti e futuri?

SÌ  NO

*(se le risposte alle ultime tre domande dovessero essere "no" l'esercizio può non essere stato svolto correttamente, oppure, più probabilmente, dobbiamo darci un po' di tempo e la possibilità di "provarci").*

## SHEDA PER L'AUTOANALISI DEI PENSIERI DISFUNZIONALI

### ■ PENSIERO DA ANALIZZARE:

---

---

---

### ■ Ci sono prove che sostengono il mio pensiero?

---

---

---

### ■ Ci sono prove che smentiscono il mio pensiero?

---

---

---

■ Il mio pensiero disfunzionale mi aiuta a sentirmi psicologicamente ed emotivamente bene e a comportarmi come sarebbe più utile per me?

SI

NO

### ■ Perché?

---

---

---

### ■ Riformulare il pensiero (messa in discussione del pensiero disfunzionale):

---

---

---

### ■ Quest'ultimo pensiero:

Corrisponde meglio alla realtà obiettiva dei fatti?

SI  NO

Mi aiuta a sentirmi meglio?

SI  NO

Mi aiuta a farmi raggiungere i miei scopi presenti e futuri?

SI  NO