

## La depressione

### Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 14/4/2024 9:40:00



**Quando la routine quotidiana della giornata, come andare al lavoro, a scuola, in facoltà, in palestra, vedere amici, etc, provoca un senso di disagio, sconforto, tristezza, malinconia, è possibile che si stia vivendo un sentimento di depressione. Si potrebbe trattare di un episodio depressivo nella sua fase embrionale, non ancora molto fastidioso.**



Per comprendere in quale situazione ci siamo trovando è sufficiente porsi una domanda: Mi piacerebbe cambiare vita, subito? Cambiare città, abitudini, amici, in questo momento?

Se la risposta sarà: Certamente! Pronunciata con un sospiro di sollievo, probabilmente si tratta di un semplice sentimento depressivo, probabilmente solo temporaneo.

Nel caso più grave, la risposta sarebbe:

La segreta sintomatologia del depresso sgorga da un profondo conflitto intrapsichico volto alla sopravvivenza. Aumenta il bisogno fisiologico di recupero e nel contempo l'insonnia impedisce l'adeguato riposo, aumenta lo stato di irrequietezza e nervosismo. Cala la capacità di attenzione e concentrazione, così come la pulsione alla vita (desiderio sessuale) e, lentamente, avanzano pensieri suicidi ed omicidi. In alcuni casi dolori persistenti, spesso aspecifici, ma comunque fonte di sofferenza, "oggettivi" i sintomi depressivi. Il medico di base dovrà fronteggiare pazienti che lamentano disturbi gastro-intestinali, cefalee, tachicardia, senza che i trattamenti convenzionali producano alcun risultato (depressione larvata, il vero problema è psichico e non fisico). Questi pazienti depressi attendono aiuto e sostegno dalla medicina ufficiale, avviano in questo modo un incessante pellegrinaggio da medico a medico. La forte incidenza di questo male, considerato epocale, ha fatto sì che la depressione fosse rinominata: "il raffreddore della psichiatria". Come nel raffreddore, anche nella depressione, nessuno è completamente immune, ma decisamente diversa.

No, non cambierebbe nulla, non serve a niente. In questo ultimo caso è molto probabile che si tratti di una vera e propria situazione di depressione. Alcune persone vivono una esistenza in compagnia di depressione, malinconia, tristezza, sconforto, delusione; immerse in un mondo senza colori, come imprigionate in un grigiore permanente. In questa situazione emerge la paura di vivere e l'incapacità di essere felici.

Viviamo in una società dove, come noi ben sappiamo, la forma fisica, la giovinezza a tutti i costi, l'efficienza, la ricchezza, il potere, occupano i gradini più alti del podio, nella gara della vita, deformando l'etica e la naturale scala dei valori. Per questo motivo la depressione rappresenta una vera e propria minaccia. Dove le aspe

tative della società nei confronti dell'individuo sono eccessive e mascherate, il sentimento di inadeguatezza, di insufficienza è difficile da controllare, occorre una profonda saggezza e padronanza di sé. Non importa il reale successo riscontrato nella vita, la depressione è un malessere trasversale, ne hanno sofferto anche i grandi della storia, come Abramo Lincoln, Marilyn Monroe, Nelsoni Campbell. Il depresso cerca disperatamente spiegazioni logiche del malessere, come le condizioni meteorologiche, l'insonnia, l'indigestione, una lite in famiglia o sul lavoro. Quando esaurisce le possibili plausibili risposte, fa appello all'ultima risorsa incontestabile: sono pessimista per natura, non posso farci nulla. Indipendentemente dalla "scappatoia" scelta dal depresso, il bisogno imperante è quello di illudersi che questa situazione angosciante, non è nulla. Questa capacità di auto inganno consente al depresso, nei casi non ancora gravi, di rendere la malattia invisibile alle persone vicine. È il caso della cronaca nera degli ultimi anni, dopo la drammaticità e la ferocità delle esplosioni depressive, che portano a conseguenze catastrofiche (morte), i vicini intervistati dai giornalisti dichiarano che il fattore di tali atti, apparentemente, era una persona mite, tranquilla, buona e cordale.

Per comprendere meglio l'identità del depresso, la clinica divide la popolazione in quattro categorie: sesso, età, stato civile e classe sociale.

# La depressione

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11657>

---

**SESSO:** Sono soprattutto le donne a soffrire di depressione, con un rapporto due terzi (su tre persone sofferenti di depressione, due sono donne). Pare che le donne siano meno tolleranti allo stress. Altri studi hanno dimostrato che un diverso regime ormonale, soprattutto nel periodo post parto e in menopausa, rendono le donne più esposte alla depressione. Altro fondamentale elemento riguarda la condizione sociale: conflitti di ruolo, educazione ricevuta, condizionamenti sociali e mancanza di potere in una società dominata da valori soprattutto maschili.

**ETA':** la fascia di età più a rischio di depressione è quella compresa dai 17 ai 40 anni, con differenze tra i sessi. Per le donne l'incidenza maggiore è prima dei 35 anni, mentre la fascia maggiormente colpita per gli uomini è quella degli over 50 (mediamente da 50 a 75 anni).

**STATO CIVILE:** l'incidenza della depressione è minore nelle persone sposate felicemente, a seguire le nubli, quindi le vedove, poi dai celibi, vedovi o separati. Le persone più esposte sono le donne separate o divorziate.

**CLASSE SOCIALE:** le depressioni sono più frequenti nelle più basse classi sociali. I motivi possono essere ricercati in una minore apertura al dialogo sereno e pacifico, alla difficile possibilità di appoggi competenti tra le persone vicine e all'irregolare allenamento emotivo.

Gli psichiatri americani nel manuale diagnostico delle malattie mentali, nella sezione "turbe affettive", divide gli episodi maniacali e quelli depressivi (forme unipolari) e la malattia maniacale bipolare con fasi alterne: maniacali e depressive. (vedi in psichiatria i psicosi maniacali depressive). Nella sezione "altre turbe affettive" troviamo la cicloidemia e la nevrosi depressiva. La differenza sostanziale risiede nella differenza tra depressione esogena e depressione endogena.

Le depressioni endogene sono più gravi e pericolose e hanno origine somatica. Le depressioni reattive o esogene, sono condizionate dall'ambiente e si avviano come conseguenza ad eventi stressanti: lutto, separazione, trasloco, crollo finanziario etc. Le cause delle depressioni reattive devono essere ricercate all'esterno. La psicoterapia aiuta ad uscire dallo stato depressivo tentando di ridurre la pressione che dall'ambiente investe la persona depressa, evidentemente facendo leva sui sentimenti.

La depressione endogena nasce dentro noi e l'ambiente esterno ha scarsa influenza. Dipende dalle esperienze dell'esistenza, da qualcosa che è successo e che ha influenzato il nostro modo di vivere e di sentire gli altri. Cambiare vita, cambiare ambiente, viaggiare continuamente è inutile; il male è dentro e non ci lascia, ovunque si vada.

## COME AFFRONTARE LA MALATTIA

Possiamo affrontare la depressione in diverse modalità. Secondo il mio punto di vista il modo corretto è quello interpretativo. La modalità interpretativa ritiene che la depressione non deve essere curata, da curare è il conflitto intrapsichico che la genera. La depressione è un sentimento formato dall'insieme delle sensazioni spiacevoli e dalle esperienze dolorose, traumatiche costituite da immagini. Dal momento del concepimento, alla nascita, alla vita nei primi momenti ed in seguito, ogni individuo è investito da una quantità sterminata di sensazioni, sia piacevoli, sia dolorose. A queste sensazioni si associano rappresentazioni, pensieri di momenti reali che caratterizzano i sentimenti ed il modo di sentirli e viverli. Ogni sentimento si associa ad un pensiero di vita. La componente razionale (IO) per l'ipotesi di Freudiana, nella sua ricerca di soddisfare un desiderio gratificante, può trovarsi in una situazione conflittuale. Il desiderio di gratificazione potrebbe contrapporsi al pensiero ad esso associato. Ad esempio il desiderio di comportamento intimo con un potenziale partner potrebbe ledere con il pensiero della punizione per un comportamento giudicato sconosciuto e sconveniente, soprattutto se la persona è intrappolata sentimentalmente. Si genera un conflitto intrapsichico, emotivo, tra il desiderio (forica pulsionale) e la paura delle conseguenze (repressioni). È compito dell'io superare il conflitto, attraverso una mediazione, avviando un compromesso che consenta la gratificazione con un minimo prezzo da pagare in termini di sensazioni spiacevoli. Una forma di compromesso è la rinuncia a realizzare il proprio desiderio, oppure di commettere una azione sostitutiva a quella considerata pericolosa. Mia figlia Federica di 30 mesi, dopo avere legato con sua sorella più grande e avere preso una scullacciata da lei, decide di picchiare me in sostituzione della sorella, sapendo che io non replico, la sorella sì. Classico esempio di violenza deviativa. È importante imparare nella vita a veicolare l'aggressività in modo costruttivo e opportuno, rispetto alle situazioni della vita. Studiare con impegno per conquistare una gratificazione sociale, attraverso i titoli acquisiti, è un esempio di aggressività veicolata in una buona direzione; lanciare oggetti o peggio in uno stadio gremito da tifosi, no.

I sentimenti possono formarsi nei primi anni di vita e si perfezionano attraverso l'esperienza. Nel periodo dell'infanzia i bambini possono subire traumi profondi soprattutto per tre tragici eventi:

# La depressione

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11657>

---

-

La perdita dei genitori o la separazione dei genitori (vissuta come disintegrazione della famiglia)

-

La perdita dell'amore dei genitori

-

La castrazione psicologica (non fare questo, non fare quello, tu non puoi fare questo, non mi sfidare, abbassa quelle mani, etc. Imperativi costanti e continui, non episodici).

Questi terribili motivi per i bambini sono vissuti come vere e proprie calamità della natura. La profonda paura conseguente condiziona la crescita psichica del bambino. Il pensiero che la gratificazione di una pulsione e conseguente liberazione dalla carica tensionale, tipica della pulsione stessa, può provocare un sentimento di angoscia, molto vicino al sentimento depressivo. L'angoscia condiziona il futuro attraverso la paura (se assecondo la pulsione mi accadrà qualcosa di tremendo), il sentimento depressivo ha un tempo presente, un senso di colpa a priori, senza un motivo determinato che renda inutile ogni tentativo di espiazione. Pentimento e conversione sono nulli, proprio perché il senso di colpa non è collegato ad un pensiero razionale. Mentre l'ansioso teme il futuro in relazione alle scelte che lo potrebbero condizionare, il depresso teme di avere già commesso tutti gli errori possibili e, come reazione, diviene passivo. Così, asseconda sistematicamente i genitori, fa quello che loro desiderano che faccia (specialmente la figura materna), frequentano solo compagnie e partner approvati dai genitori, scelgono l'abbigliamento conforme al pensiero di famiglia etc. Continuano a richiamare l'attenzione e l'approvazione genitoriale alla incessante ricerca dell'amore che sentono di avere perso. La psicoterapia è l'unica strada percorribile per salvare il depresso da questo stato, proprio perché è ignaro del tradimento patito. La perdita dell'amore dei genitori per un bambino non dipende mai da colpa del bambino, sebbene, ignari delle conseguenze, i genitori si sforzano di fargli credere. Nei casi più gravi, il depresso può improvvisamente rovesciare la sua personalità, in questo caso l'individuo si sente costretto a fare tutto l'opposto di quello che fino a quel momento ha fatto per soddisfare l'incoscio, inconfessabile desiderio di punire genitori che continuano a dimostrarsi indifferenti al suo amore. Questi sono casi molto pericolosi che possono spingere il depresso a commettere efferati e deprecabili atti criminali (uccidere un figlio, una fidanzata etc.).

# La depressione

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11657>

---

La depressione inchioda l'individuo in una condizione di scacco matto. Tristezza, sconforto, disagio, malinconia, si impossessano di lui. Quando una persona non sente più la forza di lottare, di reagire, è costretta a fermarsi e rinunciare alla speranza. Per uscire dal tunnel della depressione è importante comprendere come la depressione non sia priva di senso; si tratta di una reazione comprensibile e assolutamente normale, dopo avere patito esperienze di vita particolarmente difficili, pesanti, stressanti e traumatiche. Chi è vicino al depresso deve sapere di non dover mai fare leva sulla volontà. L'imperativo: reagisci! È controproducente e pericoloso, il rischio è il suicidio. Se il depresso potesse reagirebbe di buon grado, il problema è che non può. Ogni tentativo di iniettare una reazione dinamica contribuisce a spingere il depresso più in profondità, nella grotta buia della sua malattia. L'aiuto dovrà navigare tra le calme acque dei sentimenti e della comprensione.

A