

LA DEPRESSIONE: MALESSERE DELL'ANIMA**

Fra le molteplici "malattie del secolo" possiamo annoverare anche la depressione: una stima dell'OMS prevede che entro il 2020 essa sarà la seconda maggior causa di disabilità al mondo. In Italia l'11% della popolazione ha sofferto di almeno un episodio depressivo. Le donne hanno una probabilità doppia di ammalarsi rispetto agli uomini e sono in aumento i giovani a rischio.

Negli ultimi anni si parla molto di depressione; a volte è sufficiente che qualcuno manifesti un periodo di tristezza e di rifiuto per la quotidianità, perché sia definito depresso.

Ma cos'è la depressione? Ci sarebbe molto da dire, ma in sintesi è un disagio psichico che può essere diagnosticato quando l'alternarsi di momenti di tristezza e felicità, che appartiene alla normale quotidianità di un essere umano, si sbilancia troppo e l'aspetto di tristezza prevale, orientando, per così dire, la curva del grafico umorale verso il basso, in modo persistente.

La depressione appartiene perciò alla categoria dei "disturbi dell'umore" ed è definito sistemico perché si manifesta attraverso molteplici sintomi, sia somatici che psichici, che sottraggono all'individuo la capacità di far fronte alle normali incombenze quotidiane. Storicamente la si distingueva in "minore", più collegata a situazioni ambientali, e "maggiore" derivante da una predisposizione individuale. Quest'ultima può manifestarsi in forma unipolare, quando lo squilibrio di umore è univoco, in genere malinconico; o bipolare quando vi è alternanza fra le due opposte polarità umorali, periodi di estrema malinconia e altri di sovraccitazione.

Fin qui l'informazione tradizionale, ma la psicologia del profondo vede in questa patologia una traccia di malessere derivante dalla componente più intima dell'essere umano, una sorta di messaggio dell'anima, che non a caso si intensifica in questo periodo storico, fortemente destabilizzante per la quantità di stimoli che propone e per la velocità inusuale con cui essi si presentano.

In particolare la cosiddetta depressione minore può essere considerata una incapacità di adattarsi a quanto richiesto da ambiente, famiglia e/o società. Ogni giorno siamo sollecitati ad azioni, reazioni, cambiamenti, tensioni, preoccupazioni, scelte: gli standard di reattività richiesti diventano sempre più elevati e questi stimoli coinvolgono lo spazio emotivo, diventando spesso "agenti stressanti". Provocano cioè delle risposte emozionali intense che richiedono adattamenti fisiologici, oltre che psichici, in funzione della nuova situazione ambientale. Quando la risposta dell'individuo è inadeguata, il sistema emotivo va in crisi e si creano le condizioni per la comparsa dei sintomi. Si tratta dunque di un invito della parte più profonda dell'individuo a fermarsi un momento, per raccogliere le forze e le informazioni in suo possesso e ri-orientarle in modo a lui più consono. Nulla di eccezionale, ma la nostra cultura non prevede momenti di pausa e di ascolto di sé. Al contrario, proprio quando se ne avvertirebbe il bisogno, di solito si reagisce forzandosi, per dimostrare a se stessi e agli altri di essere efficienti e "sani". Il pregiudizio verso le malattie psichiche spinge spesso le persone a negare il proprio malessere, a non fidarsi e a non cercare aiuto, concentrando l'attenzione sui sintomi che si manifestano a livello fisico e allora inizia la trafila degli accertamenti clinici. Essi sono senza dubbio utili per escludere la possibilità che vi siano disfunzioni organiche, ma in genere in questo tipo di problematica danno risultati pressoché nulli, a parte talvolta l'alterazione della funzionalità ormonale. Se infine il malessere diventa patologia, si tende a scivolare nella reazione opposta alla precedente: progressiva chiusura in se stessi; distanza anche dalle persone più care, che sembrano non capire il dramma che rende inattivo il congiunto e lo stimolano inutilmente a reagire; disinteresse per tutto quello che fino a poco prima sembrava importante, e via dicendo. La malattia diventa il mezzo per un riequilibrio: consente di prendere quella pausa che ci si è negati in precedenza e, anzi, autorizza a pensare a se stessi in modo esclusivo e a richiedere attenzione e cure per la propria intima sofferenza. In assenza di elaborazione e consapevolezza, però si rischia di cadere nell'atteggiamento opposto e altrettanto disarmonico: come prima si era completamente proiettati fuori di sé, ora ci si ritira totalmente all'interno; come prima esisteva solo la rincorsa a dimostrare la propria efficienza, disponibilità, responsabilità, ecc., ora le si nega totalmente.

Sul piano personale, alla radice di ogni depressione c'è spesso la difficoltà ad integrare una perdita: sia essa di una persona cara, di un posto di lavoro, di un ruolo, di una sicurezza, o altro, è pur sempre un lutto ed ha bisogno di tempo per essere elaborato.

Sul piano psichico, invece, il messaggio può riguardare la non accettazione del flusso della vita, che prevede che ogni ciclo inizi e si concluda, in un ritmo che si colloca fuori dalla capacità di controllo umana; oppure

può rivelare il mancato utilizzo delle proprie risorse per affrontare le prove cui la vita ci sottopone e che di solito sono funzionali al nostro compito evolutivo.

La malattia può essere considerata un estremo avvertimento inviatoci dalla nostra parte più saggia, per rivedere ed eventualmente modificare abitudini ed attitudini nell'affrontare la vita, rispettando maggiormente i cicli naturali, dando spazio all'espressione delle proprie qualità e talenti, ma soprattutto riconoscendo i propri malesseri e chiedendo aiuto.

* a cura dell'Ass. Culturale "Il Sentiero", www.ilsentieroweb.org