

Educatori al lavoro

Aiutare il depresso

A cura della Redazione

M *iti da evitare*

«È tutto nella sua mente. Se noi stiamo allegri, lui dimentica e sarà allegro.»

È tutto nella sua mente implica che, quindi, non è reale. È vero che il depresso distorce la realtà, ma quando qualcuno non si sente amato nessuno può negare la realtà di quel sentimento. È un sentimento reale, anche se non realistico. Gli stati d'animo non sono veri o falsi. Sono e basta. E poi, anche se a fin di bene, l'invito all'allegria accentua nel depresso la sensazione di non essere capito.

«Non devi lasciarti andare così. Resisti anziché farti prendere dalle cose.»

Dirgli così è mandargli segnali di impazienza. Il fatto è che il depresso non riesce a tener duro se non viene aiutato. Per definizione, da solo non sa prendere iniziativa né cercare aiuto.

«Anch'io mi sono sentito giù, ma ho reagito. Anche tu devi smuoverti.»

È un intervento intollerante che il depresso percepirà come un attacco contro di lui e che farà emergere la sua rabbia finora latente. Meglio dire: «anch'io ho avuto la sensazione di non farcela e tutto mi sembrava piatto e nero. Con la saggezza del poi, oggi posso dire che quell'esperienza è stata importante per me perché ho scoperto che affrontando la crisi stavo crescendo. Ma l'ho potuto dire soltanto dopo, mentre quando c'ero in mezzo stavo male. Non so se questo centri ma forse è quanto sta capitando anche a te». Con questo dire non si sbatte la propria esperienza sulla faccia del depresso ma gliela si offre come mezzo per capire meglio. Anziché contestarlo, gli si aggiunge uno spiraglio che è al di fuori del suo schema senza presumere di sapere che cosa c'è di sbagliato nel suo cuore.

«Poverino! Mi fa così pena! Ha bisogno della mia amicizia calda e intima.»

Lo abbracci per lui o per la pena che ti fa? La depressione agisce da barriera alla comunicazione intima, per cui il depresso non è capace di rispondere a questa super-amicizia alla quale può reagire con l'aumentare il proprio isolamento.

«Con noi si trova male. Proviamo a fargli cambiare ambiente.»

Anziché mantenergli un contesto stabile che gli dia la calma per affrontare la propria situazione, si colpisce il depresso –già di per sé in situazione di instabilità- con un ulteriore stress che lui percepirà come abbandono e la sfiducia in sé aumenterà. Quando non esiste una relazione causale fra depressione e ambiente, è più saggio aiutare il depresso nel contesto dell'ambiente attuale anziché complicargli il disagio con un'ulteriore variabile negativa. Anche quando è lui a chiedere il trasferimento bisogna essere cauti perché la sua capacità decisionale, durante la depressione, è ridotta. Quando i sentimenti sono temporaneamente fragili e la capacità critica indebolita, non è saggio programmare cambiamenti di vita e di luogo.

«È nevrotico. Non ci possiamo fare niente.»

Molti episodi depressivi anche se profondi e dolorosi non necessariamente sono segno di disturbo nevrotico. Possono far parte della normale crescita della persona. In ogni caso, etichettare qualcuno come nevrotico non è di grande utilità e non diminuisce la responsabilità nei confronti di chi soffre.

Spunti per i familiari

Lo mandiamo da uno specialista?

Il consiglio ha lo scopo di aiutare il depresso e non di liberare la famiglia da una situazione difficile. Quando non è così, lo si fa in modo troppo pressante e impazientito. C'è un processo di preparazione lento e graduale: l'aiuto diventa efficace quando è l'interessato che ne sente l'esigenza, lo vuole e lo cerca personalmente. È quindi importante che la famiglia inizi solo con un'osservazione gentile e ipotetica sull'utilità di una consulenza. Ad esempio: «mi sembra che da un po' di tempo tu stia lottando troppo per far fronte ai tuoi impegni quotidiani. Questo ti richiede molte energie. Non hai mai considerato la possibilità di farti aiutare da una persona competente per riuscire meglio in ciò che fai?». Dopo avergli lasciato un po' di tempo per valutare la proposta, si può fare un altro intervento del tipo «non so che conclusione tu abbia tirato da quanto ti ho detto la settimana scorsa; se però sei d'accordo a ricevere l'aiuto, conosco alcune persone che possono fare al caso tuo. Se vuoi, ti do alcuni nominativi, a meno che tu non ne abbia già in mente uno». L'interessato stesso deve mettersi in contatto con il consulente.

Spunti per il depresso

* È utile cogliere e scrivere i primi segnali premonitori della depressione, vederli come segni ancora gestibili di allarme e cercare di tenerli sotto controllo. Alcuni di questi: ci si sente irrequieti, c'è difficoltà a dormire, si esagera con gli altri, aumentano i periodi di isolamento... È importante riconoscerli precocemente e dirsi «ci siamo; sto entrando in depressione». Un'ammissione così è già padronanza del fenomeno e se accompagnata da contromisure può evitare l'aggravarsi dello stesso.

* Elencare, al primo sorgere dello stato depressivo, gli aspetti di sé che comprovano di essere una persona degna. Meglio ancora se fatto nel contesto della preghiera (ad esempio con il salmo 139). La semplice lista di aspetti positivi di sé può controbilanciare il declino della stima di sé. È importante farlo subito perché ciò aiuta solo all'inizio della depressione. Più tardi, questi segni verranno svalutati.

* Evitare il più possibile di rinchiudersi in se stessi e mantenere il ritmo di vita abituale.

* Trovare attività appropriate al livello diminuito di energia, soprattutto quelle già mostratesi efficaci in depressioni precedenti. Ricordarsi quali sono state e mobilitare subito le energie.

Identificare il pensiero depresso

I depressi usano schemi cognitivi ricorrenti che li portano a conclusioni sbagliate e stereotipe. Ad esempio: assegnare agli eventi significati globali, personalizzati e idiosincratici; distorcere il concetto di responsabilità per cui verso di sé ci si dichiara impotenti ma ci si lamenta degli errori altrui; tirare conclusioni in assenza o contro l'evidenza; ingigantire l'importanza degli eventi negativi e minimizzare quelli positivi; ignorare gli elementi salienti della situazione ed estrarre selettivamente quelli che sono consistenti con la propria mentalità negativa e pessimista. Per identificare e correggere questi errori si possono usare le seguenti tre tecniche¹.

Didattica. Si spiegano al depresso gli schemi cognitivi che sta usando. Questa esposizione va fatta in spirito educativo: gli si chiede di considerare le spiegazioni che gli diamo come possibili e plausibili. Nulla è imposto. La presenza del pensiero depresso si lascia riconoscere dal tipo di linguaggio stesso che usa, come l'uso persistente e indiscriminato del «bisogna», «si deve», conclusioni stereotipe, temi ripetitivi, frasi perentorie («ho bisogno *assoluto* degli altri per sopravvivere»), affermazioni dogmatiche («non riesco *mai* a dire di no»).

Tecniche comportamentali. Si individuano delle attività da compiere così che il depresso possa scoprire e controllare i sintomi depressivi. Ad esempio, si chiede di fare una lista delle attività giornaliere. Poi, di metterle in ordine di preferenza con ai primi posati quelle che nella sua situazione attuale gli danno maggior piacere o senso di competenza o richiedono meno sforzo. Infine gli si chiede di impegnarsi in quelle che gli creano meno ansia. Il successo di questi compiti dipende da alcune variabili: a) fornire al depresso la spiegazione e giustificazione di tale tecnica onde evitare che la prenda un gioco per bambini disabili, b) individuare un compito o un'attività che abbia un'alta possibilità di successo, c) e nella quale l'interessato stesso sente di poter riuscire, d) lasciare la possibilità del fallimento.

Tecniche semantiche. Per prima cosa si chiede al depresso di registrare i propri pensieri, cioè osservare e scrivere le impressioni, idee, conclusioni, immagini mentali che si susseguono nella sua mente durante il periodo (specialmente iniziale) della depressione. In secondo luogo, si sceglie con lui uno di questi pensieri e insieme si controlla se è ragionevole oltre che razionale e realistico oltre che reale. Per esempio, gli si chiede di spiegare su quali dati si è basato per pervenire alla sua

¹ Qui ci ispiriamo alla terapia cognitiva di A.T. Beck che ha elaborato un modello psicologico di sviluppo e mantenimento dei disordini di personalità. La teoria sostiene che dal momento che l'essere umano è un essere che pensa, valuta, giudica e cerca, il disfunzionamento si può capire e alleviare mostrando al soggetto, e correggendoli, i suoi sistemi cognitivi. Inoltre sostiene che il pensiero alterato del depresso è l'aspetto più importante della sindrome essendo questo il responsabile dell'alterazione dell'umore e del comportamento. Cf A.T. Beck, *Principi di terapia cognitiva*, Astrolabio, Roma 1984.

conclusione, oppure di formulare una spiegazione alternativa. Lo scopo è di aumentare il repertorio di risposte adattive e ragionevoli. Evidentemente, non si tratta di invalidare i sentimenti e le interpretazioni del depresso con correzioni autoritarie e perentorie ma di stimolarlo a staccarsi dal suo pensiero per controllarne il fondamento realistico o meno. Dopo aver esaminato e corretto insieme alcuni pensieri automatici negativi, gli si chiede di continuare a fare la stessa cosa anche da solo, ad esempio con l'esercizio che segue.

Esempio di auto-aiuto

Data: 8 gennaio 2005

Situazione: a casa, in attesa che Marco telefoni; sono le 22; non ha telefonato.

Emozioni: triste, abbandonata, sola.

Pensieri: perché non mi ha telefonato? Perché mi rifiuta? Mi sento male: non so che cosa fare. Perché fallisco sempre con gli uomini? Succede sempre a me! Che cosa ho fatto di male?

* *Controllo dell'evidenza:* se Marco non mi ha telefonato non significa che mi ha rifiutato. Non ho nessuna prova *reale* per dirlo: questa settimana l'ho visto tre volte. Se non gli piacesse non passerebbe tanto tempo con me. *Non è vero* che capita *sempre* a me. Con Matteo, sono stata io a lasciarlo.

* *Ri-attribuzione:* perché me la prendo con me se Marco non mi ha telefonato? Poteva avere un sacco di *suoi* motivi che non hanno nulla a che fare con me. Non è possibile che *tutto* capiti per causa mia. Se con lui le cose non vanno come vorrei, può anche essere a causa di lui. Non ha senso credere che io sia *la sola responsabile* di ciò che capita *fra noi due*.

* *Spiegazioni alternative:* se non mi ha telefonato ci possono essere *tante* ragioni, il rifiuto non è l'unica. Può essere che sia occupato con il lavoro, essersi dimenticato, non stare bene, qualcosa da fare o semplicemente guarda la TV. E poi, anche se lui avesse dei dubbi su di me, ne potremo parlare e anche se così fosse non significa automaticamente che io non riesca con gli uomini.

* *De-catastrofizzare:* ci sono riuscita ancora, a pensare che sono la solita rifiutata. Anche se fosse vero (ma non ne ho le prove *reali*), anche se Marco non mi volesse più, non è vero che *io* non possa andare avanti: già altre volte sono sopravvissuta. Non è la fine, ci sono altri ragazzi, *ho* altri amici, il mio lavoro. *Posso* andare avanti.