

## STUDI

## *Quando si spegne la voglia di vivere*

Renzo Rocca e Giorgio Stendro \*

**D**a molteplici studi è emerso che la depressione accompagna la vita di molte persone, indipendentemente dalla professione e dall'età. Riesce a catturare anche filosofi, poeti ed artisti di ogni tendenza e di ogni epoca: in questi casi la depressione trova espressione in opere passionali di suggestiva bellezza e di affascinante immortalità (un esempio è il quadro *Il campo di grano con corvi*, dove Van Gogh dà forma ai suoi sentimenti depressivi attraverso una straordinaria rappresentazione di corvi neri e di un sole-luna scolorito inghiottito, imprigionato in un cielo desolato e senza gioia).

Dai dati epidemiologici (Organizzazione Mondiale della Sanità), dai consumi dei farmaci tranquillanti-antidepressivi (Messaggero del 21/6/02) e dalla rilevazione statistica condotta su un campione rappresentativo dal nostro Dipartimento di Ricerca dell'Istituto di Psicologia Clinica Rocca-Stendro è emerso che:

- nel mondo la depressione colpisce circa 340 milioni di persone;
- le donne tendono ad essere colpite il doppio rispetto ai maschi, mentre rimane uguale il rapporto tra i due sessi nella depressione infantile;
- le persone con la predisposizione alla depressione tendono per il 65% a sposarsi o convivere fra di loro;
- il divorzio o la fine di una relazione, nel 45% dei casi, scatena episodi depressivi soprattutto quando entrano in gioco questioni di affidamento, alimenti, cambio di residenza...;
- l'incapacità degli insegnanti di comunicare dei significati attraverso la materia che insegnano può provocare al giovane studente, tra i 13 e 20 anni, il 18% delle delusioni a sfondo depressivo. Come esempio riportiamo l'esperienza di un ragazzo di 14 anni, figlio unico di genitori divorziati: «... fare il liceo o il ragioniere non mi interessa niente... non mi va la scuola... preferisco passare le giornate in modo diverso... come quello di starmene a leggere per conto mio... guardare i programmi (televisivi)... fare quello che mi pare... alla scuola media mi

---

\* Fondatori e direttori scientifici dell'Istituto di Psicologia Clinica Rocca-Stendro, Milano.

sono sempre annoiato... annoiato a morte... sempre le stesse cose... con gli insegnanti sempre uguali che non fanno succedere proprio niente...»<sup>1</sup>.

### ***Fuori dal giro e rassegnati***

Fra le molteplici definizioni di depressione scegliamo quella di un paziente: «...la depressione la vedo come una malattia che apre la porta alla morte...».

Queste parole ci permettono di cogliere il legame psicologico tra depressione e morte. Entrambe hanno in comune una profonda realtà: lo spezzarsi del legame con l'altro, la sospensione della relazione. La morte l'attualizza, la depressione la fa vivere. La persona depressa si consuma nella solitudine dei piccoli e grandi eventi quotidiani. Ancora le parole di un paziente: «...mi rendevo conto che mi stavo tagliando fuori... mi sentivo come se fossi vuoto dentro come un pozzo... un pozzo vuoto dove non si sente l'eco... allora ho iniziato a farmi venire strane idee... anche di rabbia... non so spiegarmi... è iniziato così e poi ho continuato a fregarmene di tutto quello che mi succede intorno... anche verso le persone che mi vogliono bene...». I desideri di morte spesso portano ad un impoverimento emozionale che sfocia nel convincimento di «non aspettarmi niente dal mio futuro». Quindi, la maggior parte delle persone smarrite nella depressione cade nel circolo vizioso della rassegnazione che nulla cambierà.

Spesso il soggetto depresso non viene percepito come un malato, ma come una persona che manca di volontà e la causa della malattia viene attribuita ad una sua responsabilità o colpa. Invece, la depressione non si arresta semplicemente parlandone in modo franco e diretto con altri. È una processione di ombre nere imprevedute ed incontrollabili le quali, attraversando la nostra strada senza badare né ai tempi né ai luoghi, creano una pericolosa breccia nella linearità della vita quotidiana.

Fondamentali per uscire dalla depressione sono la comprensione delle persone che stanno accanto, il senso di fiducia espresso dall'ambiente, l'idea della speranza, l'idea dell'amore e possiamo dire anche l'incontro con Dio. Raggiungere l'amore. Un dono da condividere nell'incontro diretto con l'altro che la persona fa a se stessa nel suo progettarsi nel mondo. La ricerca per riprendere il contatto con questa fonte a tonalità affettiva originaria costituisce la più ampia base del lavoro di aiuto psicologico. Dunque si istituisce un nuovo rapporto con la vita. Un ri-trovare e accettare quelle potenziali capacità di essere espressione d'amore con le qualità dispiegate dalla bellezza della vita. Già Kant auspicava: «... agisci in modo da trattare l'umanità, tanto nella tua persona come nella persona di ogni altro, sempre allo stesso tempo come un fine, e mai unicamente come un mezzo...». Secondo le parole di un paziente: «... avevo bisogno di una persona disposta ad accogliermi per darmi affetto... riuscii a trovare un'amica che migliorò la spinta ad abbattermi nella solitudine...».

---

<sup>1</sup> Le testimonianze di pazienti qui riportate sono prese da R. Rocca – G. Stendro, *Stress, depressione, attacchi di panico*, Armando Editore, 2003.

## ***Fattori precipitanti***

Ci sono alcune situazioni particolari che possono portare a cadere in episodi depressivi:

- svolgere un lavoro sentito come non gratificante. Una giovane di 23 anni, appartenente alle forze di polizia diceva: «...dentro me stessa mi sento inadeguata a fronteggiare questa realtà angosciosa... che minaccia la salute e la vita dei ragazzi... mi trovo a fare il servizio in una città dove vince la criminalità degli scafisti, il contrabbando organizzato, il commercio di organi o sfruttamento internazionale di bambini e donne, il tutto condito da lotte politiche realizzate attraverso il terrorismo mondiale...»;
- sospensione del lavoro per pensionamento o per difficoltà ad adattarsi. Un uomo di 69 anni, in pensione da 5 anni, sposato con una donna di 60 anni: «...la società per cui lavoravo non andava bene come un tempo... e forse la decisione di andarmene in malo modo è stata un po' avventata... avevo sentito il rischio che correvo nel lasciarlo... da quel momento tutto era cambiato dentro di me... nulla poteva tornare come prima... mi ero scoperto fragile di fronte a qualsiasi situazione difficile...»;
- accumulo di lutti e di esperienze dolorose;
- mancanza di affinità importanti nella coppia;
- sterilità;
- gravidanza o paternità in età adolescenziale;
- attesa e nascita di un figlio;
- incapacità vera o presunta di accudire il figlio;
- eccessiva dedizione al figlio;
- sopravvalutazione delle capacità dei figli con le relative attese non realistiche (delusione);
- mancata accettazione delle diversità nelle scelte affettive dei figli;
- sindrome del nido vuoto;
- vedovanza – divorzio;
- vivere in povertà economica;
- appartenere a minoranze etniche;
- malattie croniche e interventi chirurgici demolitori.

Ai primi campanelli di allarme, quali ad esempio la voglia di isolarsi, l'aver sempre delle idee negative, la tendenza a non divertirsi mai, la presenza di problemi sessuali o di relazione, sarebbe opportuno ricorrere ad un aiuto psicologico di counseling, breve esperienza personalizzata che previene e migliora in forma abbastanza stabile (70%-80%) la qualità della vita. Per quanto riguarda le forme più gravi è indispensabile l'aiuto farmacologico, somministrato però con grande perizia medica, il supporto psicoterapeutico e il sostegno affettivo della famiglia, degli insegnanti e degli amici.

Alla luce di quanto detto, possiamo però chiederci se può esistere una guarigione senza dare un senso profondo al significato dell'esistenza. Occorre che la persona si riappropri del proprio progetto esistenziale e riscopra i valori della legge naturale e dell'amore. Anche la comunità dovrebbe ripensare al ruolo dei valori tradizionali;

essi contribuiscono a portare a compimento la dignità umana nel suo progetto e in tutte le sue possibili espressioni. Con le parole di una paziente, 40 anni, segretaria di redazione, divorziata da un anno: «... voglio essere me stessa, riconquistare la mia autonomia per vedere, toccare, odorare le cose belle, niente mi impedisce di tornare a vivere da sola, con sicurezza, ce la farò».