

Storia di una ordinaria depressione

Ripercorrendo la mia più che quarantennale esistenza, posso affermare con sufficiente cognizione di causa **di aver avuto non poche difficoltà sin dall'infanzia**. Il ricordo, ad esempio, di giornate intere trascorse in solitudine, completamente appartato ed avulso da ogni rapporto con i miei compagni di scuola, riecheggia ancor oggi con insistenza nella mia mente. Le intrinseche difficoltà che, sin dagli albori, mi accompagnarono, unitamente al timore di essere fisicamente abbandonato dai miei genitori. Già, il timore dell'abbandono, ossia la livida rappresentazione del terrore che si dipinge sul volto di un bimbo, allorquando per un qualsiasi motivo i genitori non possono essere in sua compagnia. **Ero ossessionato dalla preoccupazione che i miei genitori mi avrebbero improvvisamente lasciato da solo e mi vedevo come un relitto alla deriva in balia dei flutti**. Tutto ciò, malgrado fossi ancora un bambino, provocava degli stati d'ansia molto intensi, accompagnati da momenti di tristezza, che relegarono la mia figura allo stato di ragazzino "strano", non propriamente in linea con il compor-

tamento degli altri.

In seguito, l'adolescenza, fondamentalmente caratterizzata dall'acuirsi di questa serie di malesseri psicologici generalizzati, che trova la sua naturale valvola di sfogo in pianti improvvisi, dirompenti ed inconsolabili ma, soprattutto, inconciliabili con un periodo della vita umana, da sempre ritenuto l'archetipo della leggiadra spensieratezza e della gioviale convivialità. Ritengo quanto mai plausibile che tali manifestazioni fossero i prodromi di tutte le problematiche che contraddistinsero anche la mia età adulta; con quale valenza vi abbiano inciso, a tutt'oggi, malgrado anni di "spremiture" dagli psicologi, non mi è dato saperlo. **Depressione, ansia, ipocondria, sono i principali disturbi di cui sono affetto sin dall'età della ragione, credo**. Essi si sono insinuati nella mia mente, amalgamandosi e mutuandosi tra loro, dando forma ad una scellerata sinergia, volta ad amplificare le quotidiane sofferenze della mia vita. Chi non sappia sulla propria pelle l'evento depressivo con continuità nel tempo, è quanto mai improbabile riesca, pur con i migliori intendimenti, a comprendere sino in fondo le inespli-

cabili e complesse variabili che portano a vivere questo drammatico ed invalidante stato d'animo. Giorni interi trascorsi ciondolando permanentemente all'interno degli alvei protettivi e rassicuranti delle mura domestiche, in cui l'unico ed assoluto assioma vitale è rappresentato dal pianto, cullandomi nel pensiero di essere un perseguitato dal destino, e con la delirante coscienza di essere corroso da un'apatia, che talvolta mi impedisce persino di spostare un oggetto. Il terrore di cadere vittima di un mancamento, di un malore, di una crisi di panico, quando, mio malgrado, devo spostarmi da un capo all'altro della città, o devo intraprendere un viaggio. Destarsi la mattina dopo una lunga notte insonne, con la ferma convinzione di essere gravemente ed irreversibilmente malato, peregrinando per i mesi a seguire tra **una sequela continuata ed ininterrotta di visite specialistiche, volte ad escludere qualsivoglia patologia**. Penso sia paradossale la dicotomia che intercorre tra il brandello di vita condotta stancamente da un depresso-ansioso, e la vita che la società nella quale egli è immerso, estremamente

te improntata sulla produttività, sulla dinamicità e sull'iperattività, lo chiamerebbe con puntuale solerzia a condurre.

La mia catarsi, se così possiamo definir-la, iniziò circa cinque anni fa con un evento traumatico, che tuttavia agì da volano per un cambiamento decisamente positivo.

Era una mattina piovosa del mese di Novembre, e stavo viaggiando su un treno della metropolitana, che come ogni mattina mi trasportava nei pressi del luogo di lavoro. Qualche mese prima, la donna che avevo amato per tanti anni, si era inaspettatamente eclissata per rifugiarsi nelle braccia di un altro uomo, e, più o meno nello stesso periodo, mia madre, suo malgrado era passata a vita eterna. I più sagaci avranno certamente intuito che mi trovavo nella circostanza di gestire l'elaborazione parallela di due "lutti" distinti. Assonnato e già stanco ancor prima di iniziare la giornata, leggevo svogliatamente il giornale acquistato poco prima, quando improvvisamente sentii tutto il mio corpo vacillare, ed ebbi la netta sensazione di perdere i sensi. Gli arti tremavano convulsamente, e il cuore batteva con una vigoria e velocità tali, da udirne distintamente i violenti tonfi nelle

orecchie. Dio mio, cosa mi stava accadendo? Cercai istintivamente di guadagnare l'uscita, ma il treno era in movimento, e quindi le porte erano chiuse. Aspettai di giungere alla successiva stazione per poter scendere. Già, scendere, ma come? Con le mie gambe? Ero, o almeno credevo di essere completamente immobilizzato e piantato per terra come un plinto. L'unica necessità consisteva nell'uscire da quel vagone, repentinamente levato a simbolo di trappola mortale. Esso arrestò la sua corsa e le porte si

aprirono: finalmente riuscii a separarmi dal palo di sostegno, e non so come, mi ritrovai adagiato su una panchina della stazione. Continuavo a ripetermi che cosa avessi, ed iniziai, seppur con la mente frastornata a formulare le prime ipotesi: infarto cardiaco, ictus cerebrale, emorragia interna, collasso cardiocircolatorio, attacco ischemico. Cercai di oppormi fermamente a questa tragica possibilità, e mi alzai dalla panchina, finalmente mi ritrovai all'aria aperta, con la pioggia che violentemente colpiva il mio volto. Optai per incamminarmi, sfidando la debolezza delle gambe, che sembravano aver definitivamente rinunciato a sostenermi. Dopo alcuni passi ebbi nuovamente la sensazione di svenire, ed ignoro quante volte mi accasciai al suolo, per poi rialzarmi e riprendere il cammino. Dopo un lasso di tempo interminabile, finalmente mi ri-



trovai di fronte all'uscio di casa, varcata la soglia, spalancai tutte le finestre alla disperata ricerca di ossigeno, e, stremato per la stanchezza, mi coricai sul letto, addormentandomi. Questo è stato il primo di una lunga serie di attacchi di panico che, con frequenza e virulenza sempre maggiori, mi accompagnarono nei mesi seguenti pregiudicando pesantemente la mia quotidianità.

L'estate seguente, ormai completamente debilitato dagli attacchi di panico che si susseguivano alla vortico-

sa frequenza di cinque o sei al giorno, pervaso dalla convinzione di essere irreversibilmente malato, ed avvolto da una spessa coltre depressiva, incontrai G., un'attivissima facilitatrice della Fondazione IDEA. La quale, subodorando le mie pessime condizioni psico-emotive, mi convinse a sottopormi ad una visita psichiatrica; ero assai scettico al riguardo, perciò, pur essendo depresso ed esageratamente ansioso, mi chiedevo a cosa mai servisse uno psichiatra. Assecondando comunque l'insistente esortazione di G. (che a tal proposito non finirà mai di ringraziare), venni sottoposto ad una prima visita da una psichiatra, con cui immediatamente si instaurò un rapporto improntato sulla comprensione e fiducia; sotto la sua premurosa guida ebbi modo di demolire l'immagine distorta che avevo degli psichiatri, ac-

quisendo un'ampissima consapevolezza sulla natura dei miei disturbi. Mi sottoposi ad un'adeguata terapia farmacologica, entrai in un gruppo di auto-aiuto, e successivamente intrapresi una mirata psicoterapia cognitivo comportamentale. Tali cure nel corso del tempo avrebbero lenito molte delle mie inquietanti sintomatologie. Certo, lungi

dall'aver definitivamente risolto tutte le problematiche che mi scortano ormai da una vita, spesso mi paragono ad un equilibrista costantemente sottoposto alla dura azione coercitiva della legge di gravità, ma in questi ultimi anni come non mai, respiro una nuova e salubre aurea di speranza, generosamente elargita dal mio netto e costante miglioramento. Il mio divenire quotidiano è solcato da una volontà sinora a me aliena, una volontà diretta al possibile cambiamento, volta ad innescare una diversa dinamica dell'agire e del pensare.