

Depressione: accettarla per vincerla

Da circa 12, vive con una patologia psichica diagnosticata come “depressione maggiore”. Patologia è sinonimo di malattia ed io so perfettamente cosa è significato i primi anni non accettarla, non essermi curata adeguatamente. Rifiutavo la mia personalità mutevole e il mio umore che non mi dava una via d’uscita da uno stato di insopportabile sofferenza. I giorni e le notti erano quasi tutti uguali. **La gioia, la bellezza di un fiore, la consapevolezza degli affetti cari, dell’amore era sopita e spesso inesistente come se la mia vita si fosse azzerata e circoscritta in un cerchio che diveniva sempre più piccolo e il dolore sempre più grande.** Prima della mia malattia non riuscivo a capire come fosse possibile “lasciarsi andare”, non reagire di fronte alle proprie ansie, comportarsi in un modo che allora giudicavo incomprensibile, anomalo ed ingiustificabile. Credevo che un tale modo di essere fosse la dimostrazione inequivocabile di una debolezza, di una personalità incompiuta, ancora infantile, forse anche capricciosa.

Il mio percorso è stato lungo e mutevole, all’inizio disastroso. Un primo attacco di panico e poi gli altri, tanti, non diagnosticati perché il mio medico di base non riusciva a capire cosa avessi: il mio fisico era sano, come dimostravano tutte le analisi. Forse un po’ di stanchezza. Forse la pre-menopausa. Forse dovevo semplicemente reagire, continuare a lavorare... ma ero esausta, impaurita. Finalmente iniziai una terapia specialistica, ma gli attacchi di panico anche se più distanziati nel tempo continuavano e con essi sopraggiunse, dopo alcuni mesi, una situazione psichica mutevole, spesso non avevo voglia di fare neanche le cose a cui tenevo di più, ero stanca, demotivata. A ciò seguirono le conseguenze inevitabili: i primi sensi di colpa perché non ero più capace di eseguire i miei do-

veri come avevo sempre fatto, stavo trascurando i figli, mio marito. Ora so che avrei dovuto parlare di questi sensi di colpa allo specialista ma allora provavo disagio anche con lui, mi vergognavo di dichiarare i miei cambiamenti, temevo che, parlandone, avrei finito con l’acceptare quello stato di cose. Avevo l’impressione che raccontando le mie angosce avrei dato al medico l’opportunità di credere che fossi veramente “debole”, “senza volontà”. Non immaginavo che fosse così importante dire tutto quello che mi passava per la testa, che lo specialista, tramite le mie parole, avrebbe potuto cogliere tutte le sfumature del mio malessere e quindi mirare meglio la cura; in definitiva, non avevo ancora capito che la mia sincerità poteva essere la mia salvezza. Allora non sapevo nulla di neurotrasmettitori, di effetti indesiderati, di tempi di risposta; da una parte mi illudevo che tutto si sarebbe risolto in un battibaleno, dall’altra ero fragile, sfiduciata, dubbiosa. Bastava che un qualche malessere si protrasse per qualche giorno e smettevo di prendere i farmaci, oppure diminuivo le dosi senza dire nulla al medico.

Oggi so che questo modo di porsi nei confronti dei farmaci è completamente controproducente e ho stabilito un rapporto di completa fiducia con il mio dottore che, oltre ad una grande professionalità è anche simpatico e allegro. **Grazie a lui ho accettato la mia malattia e questo mi aiuta a capire, a chiedere il perché di ciò che non capisco, ad informarmi leggendo dei libri specifici.**

Ho anche un altro specialista della stessa équipe del farmacologo, che mi segue con una psicoterapia cognitivo comportamentale: i due dottori collaborano e sanno chi sono ora, come ho vissuto sin da bambina, come è la qualità della mia vita. Dopo aver tanto sofferto ho capito che la terapia farmacologica stabilizza il tono dell’umore e con essa si può raggiungere in alcuni casi un benessere accettabile,

in altri la guarigione definitiva. Ciò dipende dal tipo di patologia ma anche, in parte, dal tipo di vita affettiva. Spesso si ha la certezza che le persone care non sono vicine a noi come dovrebbero, si ha la sensazione di essere compatite, non considerate, non apprezzate. E’ in questi momenti che la psicoterapia cognitivo comportamentale è molto importante perché il terapeuta ti aiuta a razionalizzare i pensieri, a valutare i contesti o le situazioni dalle quali scaturiscono quelle emozioni che determinano il più delle volte la sofferenza. Ora sto bene ma ho ancora molte cose da imparare tramite la psicoterapia cognitivo comportamentale per migliorare la mia qualità di vita. Ho molta fiducia nel percorso terapeutico seguito, anche se so che non è per forza valido per tutti, e la psicoterapia ci può aiutare a sconfiggere il mal di vivere dando quel 10-20% di supporto alla terapia farmacologica che, in un’alta percentuale di casi, ci avvia alla guarigione o verso un benessere pienamente accettabile.

Sono trascorsi circa sei anni da quando ho aderito alla costituzione di un gruppo di Auto Aiuto per chi soffre o ha sofferto di depressione o ansia. Insieme ad altre persone ho seguito un corso di formazione, ho capito meglio la mia malattia e le sue tipologie, che purtroppo sono tante.

Credevo di avere una buona formazione, di riuscire a mettermi in contatto con gli altri, di saper ascoltare e di riuscire a comunicare qualcosa di positivo. **Contrariamente a 12 anni fa, oggi ad una persona che soffre di depressione posso dire “ti capisco, so cosa provi, il tuo dolore è uguale al mio, la tua vita è cambiata come la mia, ma possiamo aiutarci”.**

Ringrazio per aver potuto dare questa testimonianza