

Introduzione

Questo libro è stato scritto per quanti vivono l'esperienza del disagio psichico – sia esso depressione, ansia, somatizzazione, panico – nel tentativo di aiutarli a comprendere il significato della loro sofferenza.

Chi è depresso pensa di non poter cambiare le cose perché non ha le energie sufficienti per farlo e pensa che nessuno possa fare qualcosa per aiutarlo; l'ansioso si trova in uno stato d'allarme, ha paura, non riesce a star fermo, non si concentra, teme che gli possa succedere qualcosa di grave.

La persona depressa è “mentalmente” paralizzata: conosce la vita ma è totalmente incapace di goderne perché pervaso da una profonda sensazione di fallimento, di inadeguatezza, di inutilità e incertezza, da sensi di colpa. L'ansioso guarda con speranza al futuro, ma ha paura, vive il presente come se stesse di guardia ad una polveriera, o come se sapesse dell'arrivo di un terremoto o dello scoppio di una bomba.

Tristezza e pessimismo dominano il pensiero del depresso: “nulla ha senso”, “nulla mi fa provare piacere”, “niente mi interessa”, “non sono più capace di realizzare qualcosa”, “non mi curo

più”, “non ho più voglia di vedere nessuno, neanche i miei figli”, “sono stanco di vivere e non ho più futuro”, “non sono più in grado di realizzare niente”.

Paura, irritabilità, irrequietezza sono le emozioni che più frequentemente vive l'ansioso: “sta per succedere qualcosa”, “di notte non riesco a dormire e se dormo è come se fossi sveglio, penso che devo essere pronto a qualsiasi evenienza”, “il mio cuore batte forte, ho paura di uscire, mi sento arrossire e un calore intenso mi attraversa il corpo”, “ogni qualvolta squilla il telefono penso che sia successo qualcosa ai miei genitori”.

Per il paziente, i familiari e gli amici tutto ciò non ha senso, ci si chiede però come sia possibile. Spesso infatti non vi è una continuità logica nella storia di un soggetto, per cui l'evento depressivo sembra verificarsi all'improvviso: “non so spiegarmelo, eppure a casa abbiamo tutto”, “non capisco, sono stata sempre bene, non mi manca niente”. Altre volte invece appaiono le delusioni, le amarezze, i disagi della vita quotidiana: “da quando mio marito è morto non so più cosa fare della mia vita”, “tutto è cominciato da quando ho perso il lavoro”, “da quando sono stata operata al seno non sono stata più bene”, “eppure tutto è passato, mio figlio ha avuto qualche problema di salute lo scorso mese, ma adesso sta bene, non capisco perché mi preoccupo così tanto”, “nel periodo in cui mio marito è stato in ospedale sono riuscita a fare tutto, ora che è tornato a casa e ha ripreso a lavorare io non riesco più a tenere in ordine la casa, devo uscire sempre, non riesco a stare ferma, devo distrarmi per non pensare al male”.

L'esperienza insegna che in tutti i casi di disturbi psichici le informazioni sulla loro natura, le cause e il decorso contribuiscono a infondere un sentimento di sicurezza e quindi a migliorare la capacità del paziente di affrontarli e superarli.

Parlare semplicemente di “male oscuro” o di “attacchi di panico” o di “nevrosi” tende ad allontanare e a mistificare una realtà che va invece conosciuta e affrontata.

Il depresso, l'ansioso, il paziente che somatizza vivono con

amarezza il senso di solitudine, nei momenti più difficili hanno la sensazione di trovarsi completamente soli di fronte alla loro intollerabile sofferenza.

Questo libro vuole contribuire a far capire al malato che i suoi disturbi sono noti e che è possibile curarli. E vuole dare delle indicazioni a familiari e amici su come affrontare in modo adeguato le difficoltà che ne derivano.

In molti casi, infatti, sono proprio loro che possono dare un valido aiuto alla persona che soffre.

Superare l'ansia e la depressione rappresenta una sfida non solo per il malato ma per quanti vivono o si incontrano con lui. È una sfida con se stessi, per recuperare la libertà di pensare, di vivere emozioni sane, di agire nella prospettiva di un futuro ricco di lotte ma anche, e soprattutto, di conquiste.