Dopo il lutto, il desiderio muore

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 48 anni. Ho avuto un periodo molto difficile perché ho assistito mia mamma, malata di Alzheimer. Vederla smarrirsi in una palude di nebbia, lei che era una donna colta, vivace e intelligente, mi ha causato un dolore terribile. Le sono stata vicina fino all'ultimo. E' mancata un anno fa, ma io non riesco a riprendermi. Sono triste, depressa e il mio desiderio sessuale è scomparso del tutto. Mio marito è stato molto paziente, perché anche lui le era molto affezionato. Ora però insiste perché io faccia qualcosa per uscirne. La nostra intesa sessuale è sempre stata buona e lui non si rassegna a vedermi così rassegnata, senza più gusto di vivere e nemmeno di far l'amore..."
Luciana S. (Bolzano)

La capisco profondamente, gentile signora. E' terribile vedere la propria madre che perde progressivamente la memoria e, con questa, anche la propria identità. E' doloroso che nemmeno l'amore e l'assistenza più tenera, anche se preziosissimi dal punto di vista affettivo, possano bloccare il decorso di questa malattia che devasta il cervello. Ed è comprensibile che la perdita di una mamma così amata possa causare una profonda depressione, arrivando a far smarrire la gioia di vivere. Tuttavia, suo marito ha ragione a preoccuparsi. Quando il processo del lutto non ci porta a una ritrovata serenità, in cui tutto il buono di un affetto profondo torni ad essere vivo dentro di noi, ma continua a tormentarci a lungo con il dolore della perdita, è il caso di intervenire con un aiuto professionale. Anche perché la depressione è nemica giurata anche del desiderio sessuale.

Perché la depressione è nemica del desiderio?
Per ragioni diverse, fisiche e psichiche. Dal punto di vista fisico, cerebrale, la depressione è caratterizzata da una riduzione di un neurotrasmettitore importantissimo nel regolare il tono dell'umore: la serotonina. In parallelo, frena anche la dopamina, che regola l'emozione del desiderio, nel senso più ampio: dal desiderio sessuale alla gioia di vivere, di fare, di creare. Si riducono anche le endorfine,che sono le nostre molecole della gioia. Dal punto di vista nervoso, quindi, c'è una "frenata" generale delle sostanze che regolano il nostro rapporto con il mondo e la nostra capacità di provare piacere anche in attività che prima ci stavano molto a cuore. A questo corrisponde la tendenza a ritrarsi in se stessi, a chiudersi letteralmente in casa, a non vedere più nessuno, a perdere gusto anche nella cura di sé. Spesso la depressione si accompagna anche ad una frenata degli ormoni sessuali, cosa più probabile in lei che, per età, è vicina alla menopausa. Un evento psichico drammatico come un lutto causa dunque alterazioni biologiche e psichiche che concorrono a quell'insieme di sintomi e comportamenti che chiamiamo depressione.

© 2005 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Come è possibile affrontare la depressione da lutto?
Dando parole al dolore, con una psicoterapia che aiuti a esprimere la nostalgia, il dolore, la malinconia, e a integrare il ricordo della persona amata come "presenza" interiore che ci accompagna nella vita quotidiana. In parallelo, un aiuto farmacologico antidepressivo è essenziale per uscire dal tunnel: non cambia la perdita che abbiamo subito, ma migliora la nostra capacità di affrontarla.
E' poi utile contrastare la tendenza a chiudersi in casa, nell'immobilità fisica e psichica, riprendendo quotidianamente un regolare movimento fisico: da una passeggiata di un'oretta all'aria aperta a un'attività più completa in palestra o in piscina.

Perché il movimento fisico può essere prezioso come aiuto antidepressivo?
Il movimento fisico ha un'azione andidepressiva naturale che migliora l'effetto della psicoterapia e degli antidepressivi, accelerando il ritorno a un umore più sereno, positivo e costruttivo, come molti studi rigorsi hanno dimostrato. Consente infatti di scaricare le emozioni negative che altrimenti si accumulano nel corpo, causando ulteriore tensione e malessere. Aumenta le endorfine, che sono le molecole della gioia. Riduce la fame nervosa compensatoria, e quindi anche il rischio di aumentare di peso. Se fatto in compagnia, il movimento fisico ci gratifica anche dal punto di vista emotivo e affettivo. Per questo deve essere considerato come parte integrante di quella che chiamo "terapia della vita", in cui il recupero di comportamenti quotidiani più sani ci aiuta pian piano a ritrovare una più appagante salute.

Approfondimento - Farmaci e psicoterapia: insieme ridanno colore alla vita
- Ormai è accertato: psicoterapia e farmaci non vanno intesi in modo alternativo, o questo o quello, ma integrato. La psicoterapia ben fatta comporta modificazioni dimostrabili nell'attività delle cellule nervose, e questo si traduce in una maggiore comprensione degli eventi che ci hanno fatto soffrire e in una migliore capacità di affrontare coscientemente le difficoltà che la vita ci pone davanti. E' questa rinovata capacità di essere protagonisti del cambiamento che contribuisce poi a farci sentire più forti e con un ritrovato equilibrio, anche nel desiderio sessuale, persino dopo un profondo dolore.
- Contemporaneamente, riequilibrando con i giusti farmaci il livello dei neurotrasmettitori, che sono le "parole" con cui le cellule nervose dialogano tra loro, migliorano nettamente l'energia vitale e il tono dell'umore, e si riducono l'ansia, la tristezza, la malinconia, la negatività, la tendenza al catastrofismo. I farmaci vanno visti come gli occhiali per chi è miope: senza sentirsi "diminuiti" nel proprio valore, ma aiutati a recuperare quell'equilibrio, anche biochimico, grazie al quale possiamo poi di nuovo guardare il modo con lenti colorate, invece che grigie.