Depressione da lutto, come far rinascere il desiderio

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

«Ho 53 anni. Da un anno ho perso mia mamma, a cui ero legatissima. La malinconia, il dolore di non averla più vicina è sempre più forte, invece di attenuarsi. Il dolore dell'assenza è tremendo, cara dottoressa. Mi mancano le nostre belle conversazioni, le piccole complicità. In questo baratro di tristezza, il mio desiderio si è perso del tutto. Mio marito è molto paziente, anche lui era molto legato a mia mamma. Capisce il mio dolore, ma è preoccupato perché gli sembra che io stia sempre peggio. Perché la depressione uccide il desiderio anche per una persona, mio marito, che mi vuole veramente bene e che mi è sempre stata vicino?».
Marianna T (Belluno)

Intuisco il suo dolore, gentile signora. E' vero: il dolore dell'assenza è tanto più intenso quanto più era forte l'amore per la persona che abbiamo perduto. E' comprensibile che la perdita di una mamma così amata possa causare una profonda depressione. Tuttavia, suo marito le vuole davvero bene e ha ragione a preoccuparsi.
Quando un lutto importante continua a tormentarci con il dolore della perdita, è il caso di intervenire con un aiuto professionale, che ci aiuti a ritrovare la serenità, anche nell'intimità.Perché la depressione è nemica del desiderio?Dal punto di vista fisico, cerebrale, la depressione è caratterizzata dalla riduzione della serotonina, che regola il tono dell'umore. In parallelo, frena anche la dopamina, che regola l'emozione del desiderio: dal desiderio sessuale alla gioia di vivere, di fare, di progettare. Si riducono anche le endorfine, 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. A questo corrisponde la tendenza a ritrarsi in se stessi, a chiudersi letteralmente in casa, a non vedere più nessuno. Spesso la depressione si accompagna anche a una frenata degli ormoni sessuali, cosa più probabile in lei che, per età, è in 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.In positivo, una psicoterapia breve con una terapeuta sensibile l'aiuterà a dar parole al dolore, alla nostalgia della sua cara mamma, fino a integrare il suo ricordo come "presenza" interiore che l'accompagni con un sorriso nella vita quotidiana. In parallelo, un lieve aiuto farmacologico antidepressivo è essenziale per uscire dal tunnel: non cambia la perdita che abbiamo subito, ma migliora la nostra capacità di affrontarla. In assenza di controindicazioni, anche una terapia ormonale ben fatta potrebbe aiutarla a ritrovare desiderio e gioia di vivere. Riprendere l'abitudine di una passeggiata mattutina, ora che la primavera ci sorride, l'aiuterà a ritrovare il gusto della luce del giorno, e della vita che ritorna. Glielo auguro di cuore. Anche sua mamma ne sarà felice!

Pillole di salute

«Gentile professoressa Graziottin, vorrei sapere da lei se alla mia età, 86 anni, è dannoso masturbarmi. Sono vedovo, e farlo mi aiuta a sentire mia moglie ancora vicina. Sono in buona salute, ma sono dubbioso che possa essere nocivo».
Nick

Stia sereno, gentile signore. La masturbazione, in sé, è un comportamento sano e naturale. E' più frequente nell'adolescenza e in tutte le fasi della vita in cui si è o si ritorna soli: per lontananza, per lavoro, per separazioni o per vedovanza, come nel suo caso. Le fantasie associate ne definiscono meglio il significato: nel suo caso, di grande conforto e affettivamente positivo!

«Il mio ginecologo, che la segue molto, mi ha prescritto la crema al testosterone. Dopo un anno, ho notato un netto miglioramento sia dei rapporti sia dell'urgenza a fare pipì, che mi disturbava tanto. Possibile? Gli ho chiesto. E lui, sorridendo: chieda alla Prof!».
Elisa R. (Roma)

Sì, è possibile. Le donne che hanno la vescica iperattiva, che causa poi l'urgenza minzionale, hanno livelli di testosterone nel sangue molto più bassi delle donne con vescica normale. E' quindi plausibile che la pomata locale possa essere assorbita dalla vescica, "calmandola" . Due vantaggi in un colpo solo. Super!