

Anniversari di infelicità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

La depressione arriva improvvisa. A volte in pieno benessere. In altri casi, con il peggioramento drastico di un umore già appannato. A sorpresa, tutto assume i colori grigi della tristezza, della malinconia, della nostalgia. Alzarsi al mattino diventa difficile, perché ci si sente più stanchi di quando ci si è coricati. Il sonno è disturbato, con risvegli frequenti, soprattutto mattutini. A volte sono gli incubi dai contenuti indistinti ad amareggiarci. In altri casi, è il corpo a dire con dolore che qualcosa ci turba in profondità: il mal di stomaco riacutizzato, la cefalea continua che ci impedisce di pensare, la colite che non ci dà più tregua, la nausea mattutina senza apparente ragione. Tutti sintomi che oggi leggiamo come "correlati somatici della depressione". Sì, perché questa sindrome non si radica solo in alterazioni neurochimiche del nostro cervello, e del sistema della serotonina, che regola il tono dell'umore, in particolare. Abita invece tutto il nostro corpo, perché la serotonina agisce in ogni organo, ma soprattutto a livello gastrointestinale. Questo malessere improvviso ci lascia disorientati, soprattutto se nulla è cambiato nella nostra vita.

Poi, in un lampo, la folgorazione, mentre ci si fa la doccia, o si sta fermi al semaforo, o si riordina la scrivania. Mentre si sta soprappensiero. Oppure quando lo sguardo cade sul calendario e improvvisamente quella data ci trafigge. Quello stesso giorno, anni prima, è successo qualcosa che ci ha cambiato la vita. Ci è mancato un figlio, o un fratello, o un amico. Una ragazza amata. Un genitore. O un nipotino che ci era più caro della luce del sole. Oppure è il giorno in cui il progetto di lavoro su cui lavoravamo da tempo è stato bocciato, o ci è stato rubato. O abbiamo venduto per bisogno la casa dell'infanzia. O, ancora più sottilmente, l'inconscio fa rapido un calcolo che non avremmo voluto fare: "Se non avessi abortito, sei mesi fa, il mio bambino sarebbe nato in questi giorni...".

La depressione che compare, insidiosa e violenta, in occasione dell'anniversario di un lutto o di un'altra perdita significativa, viene chiamata "reazione all'anniversario". E' una forma di lutto differito, che a volte può essere più intensa e grave della depressione vissuta al momento della perdita reale. I sentimenti e le emozioni possono essere più tormentosi di quanto noi stessi ricordassimo. Per esempio, ci sembra di vedere con più chiarezza che forse, allora, non abbiamo fatto tutto quello che avremmo dovuto per evitare quell'incidente, o quella morte. I sensi di colpa ci aggrediscono, più severi e inclementi che mai. Oppure ci sembra di non aver assistito la persona malata come avremmo dovuto, pieni come siamo di mille incombenze. O forse, con un po' più di coraggio, quel bambino avremmo potuto tenerlo, e oggi avrebbe due anni, o tre, o dieci.

La depressione da anniversario, in altre parole, può colpire ognuno di noi. Anche a distanza di molti anni dal lutto reale. E può colpire le persone a noi care, che non sempre riescono a mettere a fuoco subito quale sia stato l'evento scatenante, avvenuto tanti anni prima. Questa forma di depressione non va mai sottovalutata. E men che meno banalizzata, con un ottuso: "Ma come, sono passati così tanti anni e tu ci patisci ancora?! Ma dà, su, non fare così...".

Va ascoltata, invece, e curata. Non compresa, consegna chi ne soffre ad un sentimento di incomprendimento umiliante, di solitudine sconfortata, di perdita di speranza che può arrivare al suicidio.

Come affrontare dunque la reazione da anniversario? Innanzitutto pensandoci, ogni qualvolta una depressione importanti turbi noi, o uno dei nostri familiari o amici, senza apparenti eventi scatenanti esterni. Poi, riconoscendone e curandone le due componenti principali. Quella biologica, dovuta alla riduzione della serotonina a livello del sistema nervoso centrale, che può essere modulata, migliorando pragmaticamente l'umore con un uso appropriato di farmaci che ottimizzino i livelli di serotonina centrali e negli organi periferici. E quella psicologica, dando parole al dolore con un opportuno aiuto psicoterapeutico. Questo dialogo con un terapeuta sensibile ed empatico è essenziale per sciogliere il dolore dell'assenza. Per dar voce alla collera, alla rabbia anche, che a volte ci turba perché si scatena, a distanza di tempo, proprio nei confronti della persona cara perduta: "Perché mi hai lasciato?! Non dovevi farmi questo...". La psicoterapia, se ben fatta, è allora preziosa per far riemergere ricordi positivi che ci consentano di riprendere un dialogo interiore pacificato. Di accettare la morte, imparando a mantenere vivo dentro di noi non solo il ricordo, ma la presenza, il significato, il dialogo, il conforto, anche, che la persona morta ci dava quando era in vita. Una buona elaborazione del lutto da anniversario non ci fa sentire più soli. Perché ci fa capire che il confine tra la vita e la morte è un velo leggero, una nostalgia che può aiutarci a sentire ancora vicine a noi, e per sempre, le persone perdute sulla terra, ma presenti e vive perché amate nel cuore.