

Depressione: perché uccide desiderio e intimità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Depressione: eccola entrare prepotente nel cuore e nell'anima, dopo l'euforia delle feste. Arriva insidiosa, spinta dal vento incerto di inquietudini e delusioni che annebbiano la mente, nell'ombra dei luccichii sfavillanti, fra sorrisi e regali. Il prezzo è alto: stanchezza mattutina, inerzia diurna e inquietudine notturna, con sonno difficile, che incrina ancor più l'energia vitale. Il desiderio è in fuga, raddoppiando le disfunzioni sessuali.

Perché la depressione è così nemica del desiderio? E quali strategie possiamo adottare per limitare i danni di quest'inverno del cuore? Dal punto di vista neurochimico, la depressione è caratterizzata da una "frenata" vera e propria dell'attività delle nostre cellule nervose (i neuroni), delle loro cellule nutrici (le cellule gliali) e dei neurotrasmettitori cerebrali, che sono le "parole" con cui i neuroni comunicano fra loro e con tutto il corpo. Quest'inquietudine inerzia si associa a infiammazione, in conseguenza di eccessi alimentari e alcolici, o festaioli, con notti divertenti e brevi: ed ecco che la neuroplasticità, meravigliosa attività di manutenzione che fa scintillare il cervello e le sue funzioni, vira in neurotossicità. Di conseguenza, le cellule nervose lavorano male e ragionano peggio.

In parallelo, si riducono due neurotrasmettitori chiave per regolare il tono dell'umore: 1) la serotonina, in caduta libera sia nel sistema nervoso centrale, sia nel cervello viscerale, che ci abita in pancia (il secondo cervello dal punto di vista del numero dei neuroni, ma il primo dal punto di vista evolutivo); 2) la dopamina, che agisce su tre vie e funzioni strategiche per il desiderio e la vita amorosa.

La prima è la via "appetitiva", che regola l'andare verso l'altro, reale o metaforico: media la voglia di vivere, di esistere intensamente, di desiderare, di progettare, di conquistare. Regola quindi l'emozione del desiderio, da quello sessuale alla gioia di esistere. Che cosa c'è di più sublime del far l'amore appassionatamente, vibrando di desiderio? La seconda via è quella motoria: ecco perché il depresso sta seduto o a letto, inquieto e inattivo, quasi senza muoversi: gli manca il comando, biochimico e motivazionale, che attiva la voglia e il gusto del movimento. La terza è la via del pensiero logico lineare: ecco perché il depresso si avvia in pensieri ripetitivi, che finiscono per diventare ossessivi e persecutori. In parallelo, si riducono le nostre molecole della gioia, le endorfine: il depresso perde la capacità di provare piacere anche nelle piccole cose, affondato com'è in un pantano di grigiore, di tristezza, di nostalgica malinconia.

In sintesi, c'è una frenata biologica delle sostanze chimiche che regolano il nostro rapporto con il mondo e la capacità di provare piacere, in attività che prima ci stavano a cuore. A questo corrisponde la tendenza a ritrarsi in sé stessi come in un bozzolo, a chiudersi in casa, a non sentire né vedere nessuno, a perdere gusto anche nella cura di sé. In questo rinchiudersi in sé, progressivo e insidioso, l'altro/a non esiste più, men che meno nel desiderio. Diventa un'ombra distorta, di cui vengono percepiti solo i difetti e non più le parti positive che erano state al centro dell'attrazione dei primi tempi, ma anche del gusto di ritrovarsi con piacere in una relazione stabile.

Come uscire da questa palude che tutto rallenta e inquina? Nelle forme più lievi e frequenti della

depressione dopo le feste (e dopo le ferie), quando il rientro nella routine pesa sul cuore e sull'anima, un'impennata reattiva ai primi segnali di grigiore, con la "terapia della vita", inclusa l'attività fisica mattutina, può aiutare nella sterzata che riporta alla normalità interiore. Se invece la depressione è di maggiore portata, un aiuto farmacologico, ai dosaggi minimi di modulazione e per un breve periodo, può aiutare a rimettere le lenti giuste per riprendere un'equilibrata prospettiva di sguardo e sentimenti verso la propria vita. Con un aiuto ormonale, se indicato. Quando poi la depressione riconosce radici motivazionali o relazionali più profonde, un aiuto psicoterapeutico qualificato può aiutare a comprendere meglio le radici dell'inquietudine.

A tutti, il ritorno alla vita quotidiana, dopo la girandola di auguri di felicità, impone un interrogarsi costruttivo su che cosa meriti le nostre energie fisiche, mentali e amorose, per cambiare in meglio, lasciando andare ciò che ha fatto il suo tempo. Questo richiede un pragmatismo e una disciplina di vita per i quali siamo sempre meno preparati. E, nella coppia, una reciprocità di visione della vita sempre più difficile da condividere. Lo confermano gli sguardi in crisi, finestre pensose aperte sull'inverno del cuore. Tornerà primavera, vestita di fiori, anche nella nostra vita intima?