



Dottor Roberto Pagnanelli

# LA DEPRESSIONE

Come affrontarla, come curarla

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Roberto Pagnanelli

# LA DEPRESSIONE

Come affrontarla, come curarla

# Indice

L'autore	6
Ringraziamenti	7
Il caso di Sara	8
Vorrei dirle tante cose...	11
Sara inizia la terapia	12
Definizione: cos'è la depressione?	13
Incidenza: quali sono i numeri della depressione	18
Come si manifesta la sindrome depressiva?	21
I sintomi del paziente depresso	21
I sintomi del paziente maniaco	30
La depressione nelle varie età della vita	33
La depressione in gravidanza	33
La depressione post-partum	35
La depressione nel bambino	39
La depressione nell'anziano	49
C'era una volta la melancolia, un tuffo all'indietro nella cura della depressione	54
Perché ci si ammala?	64
L'approccio farmacologico alla depressione	81
L'approccio complementare alla depressione	86
Depressione e fitoterapia	88
Le piante attive sulla depressione ansiosa	90
Le piante che agiscono sulla depressione inibita	92
L'omeopatia nella terapia della depressione	99
Depressione e fiori di Bach	105
Ayurveda e depressione	117
La lettura analogica dei sintomi della depressione	133
Simboli e depressione	133
La lettura analogica dei sintomi	140
L'approccio psicoterapeutico alla depressione	147
Gli esercizi per la mente	157
Gli esercizi contro la depressione	157
La depressione in pillole	182
La vera storia di Sara	195
Bibliografia	205

## Il caso di Sara

Sara entra nel mio ambulatorio una mattina di novembre. Fuori fa freddo e il vento sparpaglia per il vialetto le foglie secche e ingiallite, che sembrano quasi crepitare sotto i piedi.

Sara mi aspetta già. È arrivata pri-

ma. "Sono abituata così", mi dice sulla porta. È vestita di nero (il nero è un colore importante per la depressione, lo vedremo) e sembra annuvolarsi come il cielo d'autunno, che porta la pioggia e la bora.





... il cuore di Sara  
è un cuore in tempesta ...

Il suo umore è cupo, lo si intuisce. Sale i gradini dietro di me, lentamente, piano piano, uno a uno.

È una donna esile, sulla quarantina, ma forse è più giovane di quello che sembra. Ha un fisico slanciato e magro, molto magro, fin troppo. Si toglie l'impermeabile e, una volta entrati, appoggia l'ombrello nell'ombrelliera con malcelata lentezza. La fragranza del suo profumo si diffonde tutt'attorno. "Posso accendermi una sigaretta?". "Certo, faccia pure" (anche se in ambulatorio non si dovrebbe,

in certi casi è bene permettere che il paziente si senta a proprio agio).

Si trascina fino alla sedia e si siede, di fronte a me. Si affloscia, come un sacco vuoto. Ha uno sguardo scuro, gli occhi cerchiati e scuri sembrano due grandi occhiali neri.

"Di cosa soffre, signora?", le chiedo anche se penso d'intuirlo.

"Di depressione, dottore, sono tanti anni e lei è l'ultima speranza, l'ultima ancora di salvezza...".

Un'ancora.

Essere paragonato a un'ancora fa già capire come si vede il paziente: una barchetta in balia delle onde.

Ora Sara è una barchetta alla deriva. Ha la bocca secca... "Da quanto tempo non beve? Da quanto tempo non si abbevera alla fonte della calma che, forse, una volta aveva dentro di sé? Da quanto tempo non vedi più la luce, Sara?", penso fra me e me.

La mia storia... mio marito... i figli... la separazione... il dolore.

"Dio mio, a cosa può portare la depressione?", mi chiedo. "A cosa può portare la sofferenza? E perché?".

Lei mi vede come un uomo su una spiaggia. La mia ancora vacilla, trascinata sul fondale, costretta a scavare un greve solco sulla sabbia. "Dove posso portarla?", mi chiedo. "Verso quale lido? Il mio? O il suo?".

Tante idee balenano nella mia mente: "Cosa posso fare per lei?". "Come



...ora Sara è una barchetta alla deriva...

posso aiutarla?”. La guardo e mi pare spenta. Forse non crede più a nulla, nemmeno a me.

Forse qualcosa che può aiutarla c'è, esiste. Pesco nella mia memoria, nelle mie esperienze di psichiatra che, prima di essere un medico, è anche uomo. “Qualcosa che può aiutarla c'è... ci deve essere... ne sono sicuro”. Riassetto le idee, rimescolo le carte...

“Ma sì, ci proviamo, Sara!”. E una luce riaccende la mia coscienza... bloccando l'ancora sul fondo. Sì, il fondale è roccioso, ora, solido. C'è tutto quello che andrò a spiegare a voi, attenti lettori, con il contributo della collega Cristina Orel coautrice di questo volume.

Su quel fondale sabbioso c'erano degli scogli, un saldo appiglio per qualunque ancora. C'era Ippocrate, con le sue conoscenze e quelle di chi ci ha preceduto; i farmaci, gli psicofarmaci che certamente possono darci una mano... C'è il significato del sintomo, che può aiutarci a comprenderci meglio... le forme cliniche, i sintomi. Ci sono i farmaci naturali e gli approcci dolci e integrati e anche gli esercizi proposti alla fine del libro che, qualora Sara avesse voluto intraprendere la psicoterapia, avrebbero potuto sospingerla ad approdare verso lidi migliori con la speranza di vincere il suo male che è poi un po' quello di tutti noi, la depressione.

## Vorrei dirle tante cose...

Vorrei dire a Sara di stare tranquilla, ma non ci riesco. È presto. Le parole non escono. Non riesco, semplicemente, a dirglielo. Vorrei dirle di non disperare. Che ce la faremo... con il suo aiuto. Ma è presto e la razionalità me le spinge giù. Se voglio aiutare Sara devo avere pazienza e insegnare anche a lei ad averne.

Una cosa alla volta.

Vorrei trasmetterle tutto ciò che penso. Le cause, i sintomi, come si manifesta... che senso ha, come si può guarire. Cosa c'è nel suo cervello, per cui ora vede le cose 'così'. Vorrei illustrarle le terapie omeopatiche e quelle naturali. I farmaci. E i poteri della mente che andremo a scoprire, insieme.

Ma non posso. Non ha senso dirglielo adesso. Devo tenerle per me, ora.

"Un passo alla volta" – mi dico – "Non c'è fretta. Sara ci ha messo anni a venire qui. Ma ora c'è. Abbi pazienza..." – mi suggerisco.

Sara deve comprendere pian piano il senso della sua disperazione.

Farsi una ragione delle proprie vicissitudini. Capire ed essere aiutata a cambiare qualcosa dentro di sé.

Ma ora, prima, per prima cosa, deve essere aiutata a vedere un po' d'azzurro nel suo cielo cupo.

Deve trovare un po' di quiete e di fiducia. E gli psicofarmaci possono dargliela. Naturalmente, nel tempo, speriamo presto, mi dico, Sara potrà passare alle terapie naturali, di cui vi parleremo.

E allora?

Accomodatevi accanto a noi e seguiamo Sara nella sua evoluzione che è poi la nostra. Accompagnateci anche voi nel suo cammino e nelle sue scoperte: l'aver dentro qualcosa di prezioso, di molto più prezioso di quello che avrebbe mai immaginato. La cosa più preziosa del mondo.

Seguiamola nel suo percorso e impareremo qualcosa, ci auguriamo utile, sulla depressione.

## Sara inizia la terapia

Il primo incontro passato nel silenzio forse non l'ha spaventata più di tanto. A volte anche il silenzio insegna qualcosa, forse più di mille parole. A volte dal silenzio emerge qualcosa e si può imparare tanto. Anche il silenzio a volte sa ascoltare.

I nostri sguardi si incrociano. Fuggono via. Schizzano. Rotolano per terra e poi riprendono.

"Dottore, sono confusa" – sono le sue prime parole, quasi bisbigliate.

Prendo il mio blocco di appunti e inizio a graffiarlo, timidamente, con le sue brevi frasi.

"Da un po' di tempo mi sembra di non essere più me stessa. Di non conoscermi più".

Comincio a conoscere Sara, i suoi

ricordi di bambina, quel suo correre incessantemente, quell'aver l'argento vivo addosso, quell'essere sempre entusiasta di tutto. "Bastava davvero poco per farmi felice... dottore... un gesto... un regalino, un bacio... una carezza, mi creda".

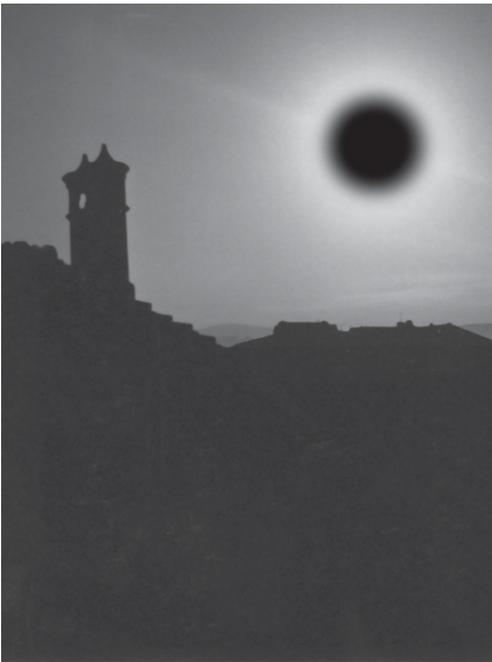
Racconta le prime amicizie a scuola, gli interessi, il suo carattere. "Ero timida ed emotiva, se non conoscevo le persone...". Si ricorda di quel ragazzo capace di accendere le sue emozioni... "Ero precisa e meticolosa, come mio padre", continua Sara. "Ogni cosa al suo posto, come sugli scaffali dell'ambulatorio. Ma in amore no...".

Al cuor non si comanda.

Poi, un giorno, qualcosa si rompe in Sara.

## Definizione: cos'è la depressione?

La *sindrome depressiva*, il *sole nero dei nostri anni*, come l'ha definita la Kristeva, è qui con noi, un'eclissi di sole.



Già, la depressione; forse lo sappiamo tutti che cos'è... di certo ne parliamo, è sulla bocca di tutti. Occupa i titoli dei giornali, ne parlano le televisioni...

Ma sappiamo davvero cosa vuol dire questa parola?

Sara è depressa, lo vediamo, ma cosa significa essere depressi?

"Lo vuol sapere, Sara?"

"Sì, dottore... Me lo dica..."

"Il termine depressione contiene in sé un concetto importante: l'essere giù di morale, triste, prostrata, a terra".

"Esso contiene il prefisso *de* che indica mancanza, insufficienza e il suffisso *pressione*, unità di misura che in fisica indica forza".<sup>1</sup>

Nel termine che qualifica la nostra patologia avremo così, implicitamen-

---

<sup>1</sup> Il termine pressione indica l'entità di una forza esercitata su una superficie. Alcuni di voi ricorderanno, dai tempi della scuola, la formula  $F/S$  cioè una forza che preme su un'unità di superficie (Forza/Superficie). Quanto più grande è la forza tanto maggiore sarà la pressione.

te, un richiamo al concetto di **forza**, alla *dynamis* cara agli antichi Greci, quell'energia psichica e fisica che promette da noi e che nella fattispecie, parlando di depressione, è carente come l'acqua di un ruscello di montagna dopo un periodo di siccità.



Non ci sono più energia, entusiasmo, non c'è più quell'impulso alla vita e alla progettualità che ci spinge a scorrere, a muoverci verso un obiettivo e ad essere noi stessi. Nel depresso tutto ciò è deficitario. Il suo corso si è seccato e nell'alveo compaiono solo le pietre.

Pensandoci bene, ognuno di noi possiede, in se stesso, una certa quantità di energia. Ognuno di noi appena alzato, mentre si fa la barba o si trucca davanti allo specchio, deve possedere una certa quantità di ottimismo per pensare alla giornata che gli sta davanti. Ciascuno nota con tristezza i segni che la notte gli ha lasciato sulla faccia, ma deve possedere un bel po' di 'coraggio' per guardarsi dentro, mettersi sotto la doccia e ripartire 'pieno di entusiasmo' e con nuove prospettive per la giornata.

Ecco, quella che noi percepiamo al mattino come una spinta vitale quasi irrefrenabile è la nostra quantità di energia personale. Ognuno ha la propria. Qualcuno sarà felice di andare a lavorare, qualcuno molto triste, ma non per questo depresso. Un po' di depressione fa parte della vita. State tranquilli: l'acqua fredda della doccia ci aiuta a risvegliare il corpo e a scacciare i brutti pensieri e i segni della nostra stanchezza, donandoci lo *sprint* necessario per affrontare una nuova giornata con grinta.

Nel caso della depressione succede qualcosa di diverso, qualcosa di ineluttabile, di indecifrabile: quella quantità di energia *manca in misura del tutto evidente!*<sup>2</sup>.

Non la troviamo più, neanche sot-

---

<sup>2</sup> Il ruscello si è seccato. Siamo aridi, freddi, secchi come rami d'una pianta ormai priva d'acqua.

to il cuscino! Non abbiamo più voglia. La quantità di energia è insufficiente. Siamo scarichi, stanchi. La notte non ci ha rigenerato a sufficienza, come dovrebbe essere.

"Mi sento come se dovessi andare a dormire...". "Eppure ieri andava così bene... Cos'è successo?".

"Empty, empty", grida il nostro *display* mentale. Il serbatoio è vuoto, "Attenzione!". Siamo spenti, ci manca la forza di alzarci, ma in maniera eccessiva, più del 'normale', più del 'comprensibile'. In una parola è carente, scarsa, insufficiente, a volte persino inesistente la voglia di vivere.

**LA DEFINIZIONE  
PIÙ SEMPLICE:**

**LA DEPRESSIONE È  
LA MANCANZA D'ENERGIA**

Siamo prigionieri di noi stessi.

La giornata procede con lentezza e malcelata insoddisfazione. Tutto è un peso. Se abbiamo poche forze, ogni cosa ci appare di dimensioni colossali. Anche la più piccola fatica appare come un macigno degno della forza di Ercole per essere spostato, un supplizio come quello di Sisifo, il mi-

tico eroe greco, costretto a spingere fin sulla vetta di un monte una pesante pietra che, durante la notte, rotolava giù.



... il depresso fa le fatiche di Sisifo  
per portare avanti un peso  
più grande di lui...

Forse il depresso si sente così... È tutto inutile... è tutto maledettamente pesante.

Qualche volta queste sensazioni le abbiamo provate tutti. Chi di noi non

si è sentito, a volte, inutile, sfortunato e pieno di sconforto?

Ma che cosa significa, in medicina, *essere depressi*? Quando possiamo considerare il calo dell'umore un evento normale e fisiologico e quando diventa, invece, una patologia?

In medicina e in psicologia, si legge sui trattati, il termine depressione può indicare una notevole quantità di manifestazioni molto diverse fra loro e variegata. Può stare, ad esempio, per un **generico stato di tristezza** (quando ad esempio ci viene in mente di dire a un amico: "Ehi, Gino, sono triste oggi, mi sento giù, stamattina... non carburo bene, ci andiamo a prendere un buon caffè?") **oppure** divenire l'espressione di **uno stato più profondo, di angoscia, uno stato di malessere permanente e cupo**.

"È un periodo brutto, triste, buio: mi sveglio e non sono più io... sono depresso da un po' e non so più che fare... Gino, mi consigli una visita da uno specialista?"; e quando diciamo così certamente si tratta di uno stato diverso dal precedente e, forse, già di un campanello d'allarme.

Abbiamo proposto due situazioni molto differenti l'una dall'altra, per qualità e quantità.

Nel primo caso la generica espressione di tristezza è del tutto comprensibile, motivata e decisamente frequente, tanto da poter essere consi-

derata perfettamente normale.

Nel caso successivo, invece, il sintomo ci appare più subdolo, più invalidante, insinuante, strisciante, potendo a volte embricarsi ad altre manifestazioni, come l'insonnia, ad esempio, o la difficoltà ad alimentarsi, le sofferenze profonde e così via.

È questo secondo caso che ci avvicina di più alla *sindrome depressiva*, almeno per come la intendiamo noi psicologi e psichiatri; già, proprio la sindrome depressiva di cui si occupa il nostro volume, quella a cui abbiamo dedicato la nostra opera.

Sindrome... Sindrome... "Parlate di sindrome depressiva, ma cos'è una *sindrome*? Come possiamo definirla?", immaginiamo già le vostre domande. "E che differenza c'è fra una *sindrome* e un *sintomo*?".

Seguiteci in silenzio e apriamo insieme un libro di medicina:

"Nelle scienze mediche una sindrome è definita come *un insieme di segni e sintomi*". Va bene... ma vediamo di spiegarci un po' meglio.

Un *segno* in medicina è *ciò che il medico obietta*, ciò che è sotto gli occhi di tutti nudo e crudo e visibile a ognuno, come nel caso di una ferita sanguinante. Il *sintomo* invece è qualcosa di più complesso, di non immediatamente percepibile. Viene definito come qualcosa *che avviene all'interno del paziente e che egli avverte* dentro di sé ma

che non è obiettivabile, che non è visibile a occhio nudo. È qualcosa che nasce in lui, che egli riferisce a se stesso, come un malessere interno, soggettivo e invisibile.

Ma, se non è percepibile, come può essere quantificato un sintomo? Come si può far capire a un medico? Spesso il paziente lo descrive facendo appello a delle metafore, cioè a immagini dotate di un senso facilmente comprensibile.<sup>3</sup>

Come potete immaginare la depressione fa parte di queste manifestazioni subdole e alquanto sfumate e per questo difficili da spiegare e da far comprendere a chi non le ha mai provate. La depressione non può essere quantificata con la facilità con cui si misura l'estensione di un eczema

cutaneo, di una piaga o di un'ulcera gastrica che sono, com'è noto, misurabili nelle loro dimensioni. Il sintomo è qualcosa di diverso, non è visibile se non per le sue manifestazioni somatiche e, a volte, neanche per quelle. E questo è un problema.

Il sostantivo "depressione" può così diventare sinonimo di *sintomo* quando lo stato d'animo che lo configura è presente da solo e in misura contenuta e comprensibile ("sono solo un po' triste, non ti preoccupare, Gino, passa subito") o di una *sindrome* quando compare assieme ad altre manifestazioni (cefalea, vertigini, insonnia, tremori, preoccupazioni, astenia, crisi di pianto e angoscia vitale). È questa la *sindrome depressiva*, proprio quella di cui stiamo parlando.

---

<sup>3</sup> Avete mai "visto" un mal di testa? Molte volte, per definire ciò che avviene dentro di noi e che pertanto non è ben descrivibile, ricorriamo a delle vere e proprie metafore, cioè a immagini analogiche che traggono lo spunto da situazioni reali. Quante volte diciamo: "Ho una cefalea così forte che mi sembra che la testa mi si spacchi in due", "ho un chiodo conficcato nella testa" o "ho un tale fischio nelle orecchie che mi sembra di sentire un treno" o ancora "ho un topo che mi rode lo stomaco" (per un paziente sofferente di ulcera)? Sono chiare immagini mentali che ci permettono di farci capire e che esprimono un nostro malessere (anche se proprio per questo difficili da obiettivare per un medico). Spesso, infatti, noi medici e psicologi possiamo capire cos'è un mal di testa feroce solo perché l'abbiamo provato noi stessi.