

---

## TESTIMONIANZE

---

### **Se lo avessi saputo prima mi sarei fatto dare un due di picche**

*Taccuino di viaggio attraverso la depressione*

*If I knew in advance I would have preferred to be dumped*

*A travel journal through depression*

Maurizio Fajeti \*

**Riassunto:** *L'autore ripercorre la propria storia di vita per cercare di individuare quei passaggi significativi che lo hanno portato in età adulta a sviluppare una depressione maggiore. Cerca le parole per dare un nome alla sofferenza, alla solitudine e al tipico senso di smarrimento di una persona, in fase depressiva, e prova a delineare canali di approccio alla malattia, rispettosi del paziente, del medico e della malattia stessa nella ricerca di una guarigione. Il coraggio e la fiducia sono la punta di diamante in questo percorso, ma è l'amalgama di tanti ingredienti (la rete) a fare la differenza tra la guarigione e la perdita dell'anima.*

**Parole Chiave:** *depressione, anima, guarigione, solitudine*

**Abstract:** *The author goes through his life story trying to identify touchstone events which led him to develop an episode of major depression in adulthood. He looks for the words to name pain, loneliness and disarray, typical emotional states of a depressed person. He then tries to outline ways to cope with the illness - which are respectful of the patient, the doctor and the disorder itself - looking to achieve recovery. Courage and trust play a key role in this process, nonetheless it is the combination of many components (i.e. the network) to allow healing instead of the loss of one's soul.*

**Key Words:** *depression, soul, healing, loneliness*

\* *Coordinatore/educatore in una struttura socio occupazionale diurna della cooperativa sociale "Lo stradello".*

*Ricevuto 25.01.2017 Accettato 10.04.2017 Submitted 25.01.2017 Accepted 10.04.2017*

*RSF (ISSN 1129-6437, ISSNe 1972-5582), VOL. CXLI, 2017, 3*

*DOI: 10.3280/RSF2017-003009*

E ora finalmente sono pronto per raccontare. Ricordo a malapena le prime volte; avrò avuto allora non più di setto o otto anni, di sicuro era una di quelle incerte grigie giornate di inizio autunno. La stanza in cui salivo nel tardo pomeriggio si trovava nel salotto che faceva corona ad un televisore in bianco e nero, uno dei primi, fuori era già quasi buio. Mi sembra di sentire ancora, in maniera palpabile, il malessere che percepivo, trovandomi da solo in quello spazio silenzioso, vuoto e in penombra, era come se una fredda mano mi ghermisse lo stomaco, e mi ferisse nel profondo, più giù fino nell'anima. Non resistevo, dovevo subito andarmene in altri angoli della casa dove ci fosse qualcuno, per stemperare, fino a farla scomparire, quella sensazione di vuoto che mi provocava una specie di vertigine mortale. Se corro più avanti negli anni, devo andare al periodo in cui frequentavo le superiori, ovviamente la stagione era al solito quella autunnale e il malessere mi prendeva sempre mentre, steso sul letto, ero intento a studiare per le interrogazioni del giorno dopo. Lentamente, il vuoto si faceva strada portando con sé l'angoscia, e in modo quasi subdolo percepivo l'affacciarsi di un fastidio che mi costringeva ad alzarmi e fuggire rapidamente fuori; tra i negozi, in mezzo alla gente, alla vita che, in qualche modo, non percepivo più in quella stanza. Non mi facevo domande allora, erano attimi che accadevano in maniera sporadica o perlomeno così me ne ricordo ora, e meno ci pensavo meglio era. Poi più niente per tutta l'adolescenza, fino alle prime vere e proprie avvisaglie di depressione che seguivano le periodiche separazioni per abbandono della mia ragazza. Giorni e giorni di vuoto e angoscia, di disperazione, di notti insonni che cessavano nel momento stesso in cui si tornava a stare insieme e immancabilmente la vita rifioriva in me. A questi episodi seguirono periodici eventi durante i quali brevi tuffi in buchi neri tappezzati di angoscia mi costringevano ad abbandonare situazioni o ambiti lavorativi. Quindi solo lunghi momenti di alterne inconsapevoli fasi depressive gestite con il supporto di qualche consulente, senza sapere cosa del resto io avessi. Nel 2003, a seguito di una lunga e prolungata crisi, mi viene diagnosticato un episodio depressivo maggiore. Per strano che sia, questo è per me il primo respiro di sollievo; quindi quello che provo, quello che sento non è follia, ha un nome, "depressione", è una malattia, non sono matto; da qui la cura, i farmaci e dopo un mese la ripresa del lavoro. Con alti e bassi e con l'aiuto e il supporto di uno psicoterapeuta arriviamo al 2013, anno in cui scivolo lentamente in un altro grosso episodio depressivo. Riesco ad attraversarlo tutto restando sul lavoro, giorno dopo giorno, attimo dopo attimo, arrampicandomi su creste di ghiaccio di una montagna senza fine. Ne esco finalmente dopo circa 6 mesi, lentamente ma in modo costante. Rinforzato dal risultato e dopo averlo concordato con il medico vado a ridurre i farmaci. Dopo due anni mi sento ancora bene e decidiamo di interrompere definitivamente la

terapia. A settembre del 2016, tre mesi dopo la sospensione, percepisco le prime avvisaglie del malessere che si fa sentire inizialmente solo in modo blando e non persistente, poi via via prende forza, come una slavina. Ne parlo con la mia terapeuta; cerchiamo di interpretarne i significati, di capirli, ma nel frattempo aumentano le crisi di intensità e durata. Alla fine di ottobre contatto lo psichiatra e riprendo il trattamento farmacologico: da solo non ci sono riuscito e vivo questo passaggio un po' come una sconfitta, ma la sofferenza interiore sta aumentando e non c'è spazio per l'orgoglio. Ai primi di novembre ancora nessun risultato, il medico che ormai sento solo per telefono non fa che aumentare la dose farmacologica ad ogni mia telefonata, senza chiedermi niente, nemmeno di vedermi personalmente, solitamente lo facevo io, ma il meno possibile visti i costi. La sofferenza aumenta al punto che dalla metà di novembre mi devo mettere in malattia; mi alzo in ansia tutte le mattine tra le quattro e le cinque in attesa che sia ora di andare al lavoro, rimuginando nel letto e indugiando sulla decisione da prendere. Ho perso 14 chili in pochi mesi e le giornate sono un'interminabile susseguirsi di secondi infiniti. Così la mia psicoterapeuta mi suggerisce di provare uno psichiatra di sua conoscenza; penso che a questo punto ne valga la pena e del resto essendo in contatto tra loro, confido su di una collaborazione per risolvere la mia situazione che di giorno in giorno si fa più cupa. Ricordo l'ultima mattina in cui ho cercato di andare al lavoro; un vero calvario; per vestirmi, lavarmi e raggiungere la porta dell'ingresso ci ho messo un'ora restando alla fine a fissare a porta chiusa decidendo infine di rinunciare, esausto e frustrato; ero cotto, non avevo più nessuna energia.

Incontro il medico nei giorni successivi, mi propone una nuova terapia e mi fa presente che io non sono il solo che ha quel tipo di malattia, mi accomuna a una moltitudine di altri pazienti che soffrono di depressione e mostrano tutti gli stessi sintomi; immagino che debbo prenderla come una specie di mal comune mezzo gaudio, che però non mi rinfranca più di tanto. A casa decido di darmi delle regole ferree, non voglio vegetare a letto e tantomeno diventare uno zombie che si muove per la città, quindi alla mattina mi obbligo ad alzarmi appena possibile, mi lavo, mi vesto ed esco a fare una passeggiata con il cane. Poi resto in casa per il periodo obbligatorio (trovo di una stupidità unica obbligare persone che non farebbero altro che starsene in casa, obbligarli proprio come altri malati a rimanere in casa per presenziare ai controlli medici, ma sono i nostri paradossi). Faccio da mangiare se posso, nel pomeriggio mi permetto un riposo e una lettura e appena termina l'orario di obbligo esco per andare a correre. Fare sport credo sia molto importante, non importa di cosa si tratti, se nuoto, corsa o bicicletta, e non importa se non si prova nessuna soddisfazione: tiene il corpo in movimento, obbliga la respirazione a esercitare una specie di massaggio generale e si liberano

endorfine, sostanze che possono dare un po' di sollievo dalla sofferenza quasi continua in cui si vive, e si esce, si sta fuori dove c'è più vita, anche se non la senti. Ripeto queste azioni tutti i giorni, come se fossero il mio mantra personale, non ha nessun senso per me compierle, mi chiedo a cosa serva, ma è come se sapessi che da qualche parte c'è un'altra persona per cui tutte quelle cose avevano un senso e quindi cerco di andarlo a stanare quel qualcuno, di attirarlo nuovamente alla vita, toglierlo da quel sonno profondo in cui è caduto. Come si fa con i pazienti in coma, a cui si fanno ascoltare pezzi musicali o si leggono libri nella speranza di richiamarli alla vita. Ecco io faccio lo stesso e aspetto il ritorno di me stesso. Nel suo libro più famoso la trilogia "Queste oscure materie", Philip Pullman parla di un mondo in cui vivono quasi solo bambini che non hanno ancora raggiunto la fase adolescenziale perché gli adulti vengono cacciati dagli spettri, i quali non li uccidono, peggio, semplicemente ne succhiano lo spirito vitale, l'anima, lasciando queste persone vagare per le città come sacchi vuoti, privati ormai di ogni senso di essere. Questa è la depressione, il corpo è intatto, ma ha perso ogni significato atto alla vita.

Ma esattamente cosa vogliono essere queste poche righe? Forse un modo per preservare dei ricordi, delle idee, dei pensieri, forse la speranza di poter facilitare la strada ad altri che come me si sono persi. Il protagonista del film "Io sono leggenda", raggiunge ogni giorno, alla stessa ora, un pontile di una New York ormai svuotata di ogni minimo segno di civiltà, lui è l'unico essere umano superstita. E lì su quel molo, ogni giorno, alla stessa ora, manda un messaggio radio diretto a chiunque possa essere all'ascolto. Per dargli una speranza, ma nello stesso tempo per "darsi" una speranza, perché il messaggio è: "non sei solo, resisti, non sei solo." Questo scritto ha l'ambizione di poter raggiungere lo stesso obiettivo di quel messaggio, ed è rivolto a tutti quelli che vivono quello che io ho vissuto e vivo e anche per gli altri, per tutti quelli che non hanno vissuto l'esperienza della depressione, ma convivono con queste persone e anche per chi non la conosce se non per sentito dire, può servire saperne qualcosa in più, porsi dei dubbi. Perché parlarne? Perché è più diffusa di quanto si possa pensare, perché è una malattia subdola ed è meglio riconoscerla il prima possibile per poterla affrontare nel modo migliore, perché chi ne soffre la vive spesso in solitudine e si pone domande a cui spesso non sa trovare risposta, e probabilmente nemmeno dove andarle a trovare.

Che cosa è la depressione? Io non sono uno psichiatra e nemmeno uno psicologo, la conosco perché ci convivo ormai da trenta anni, quindi non ne parlerò in termini tecnici ma empirici di esperienza diretta. La depressione sembra essere una delle malattie meno conosciute, ma per assurdo sta diventando una delle più diffuse al mondo, si parla di circa 121 milioni di

persone, la seconda causa di malattia e di morte dopo quelle cardiovascolari, nei casi più gravi la mortalità dovuta ai suicidi è di 850 mila morti l'anno [1]. È una tra le malattie più invalidanti e tra le principali cause di assenza dal lavoro e allo stesso tempo una delle meno conosciute. Viene chiamata in vari modi: male oscuro, cane nero, mal del vivere; un tempo, nei manicomi, chi ne soffriva veniva internato nel padiglione dei malinconici. Ma io non penso che questa sia da catalogare come malattia mentale, per me è una malattia dell'anima, una vera e propria malattia spirituale, lo spirito di queste persone si ammala e viene messo in disparte, resta un corpo con esigenze minime, una pianta senza linfa vitale. La depressione può essere scatenata da un evento traumatico (depressione reattiva), la perdita di un familiare, del lavoro, un abbandono; di solito in questi casi si risolve con l'elaborazione del lutto. Quando invece non vi è un fattore scatenante si definisce endogena, e le cause possono essere molteplici, ma nessuna certa, si parla di familiarità, che può voler dire trasmissione genetica, ma anche semplicemente aver vissuto a stretto contatto con persone depresse, predisposizione psicologica, disfunzione dei neurotrasmettitori (vivere eventi traumatici a cui non sappiamo dare risposte sufficientemente confortanti), insomma di tutto e di più per dire che una causa vera e propria non la conosce nessuno. Per chi la vive è una esperienza che stravolge la propria vita al punto che si può affermare che la persona in stato depressivo non è più la stessa di prima. Il mondo di questa persona non è più lo stesso, è un mondo parallelo, vissuto da un io parallelo. Il problema è che gli altri ci continuano a vivere come prima in quel mondo, mentre per la persona sofferente questo è impossibile, perché vengono a mancare gli stimoli minimi del fare, la capacità sensoriale è ridotta o annullata, niente più ci dà piacere, ma solo fastidio e il vuoto prende il posto di quello che prima era vita. Giustamente, come osservava il mio medico, il mondo è lo stesso ma è come se quella persona lo stesse guardando con un paio di occhiali particolari che lo rendono tutto opaco, avvolto nelle ombre. E di queste ombre si avvolge la propria anima.

Quindi il primo punto è che non si è soli, molti altri stanno vivendo le stesse sensazioni di vuoto, angoscia, ansia, impotenza, perdita di tutte le proprie capacità manuali e cognitive, dilatazione del tempo nelle fasi di massima sofferenza. Paura di perdere il lavoro, la compagna o il compagno, paura di impazzire, di compiere gesti folli, persino di far cessare questa inutile sofferenza con la morte (ed è per questo che ogni istante rubato ai picchi di sofferenza può salvare delle vite). Ci si trova in un infinito buco nero da cui sembra non sarà mai più possibile uscire. Ognuno vive tutto ciò con gli strumenti che la vita gli ha messo a disposizione, ma questo è il quadro generale in cui si ritrova una persona che soffre di depressione. E di solito proprio perché è un quadro terrorizzante si è indotti a non parlarne con

nessuno, a tenere tutto dentro con vergogna. Una cosa che mi è servita per sentirmi un po' meno solo è stata quella di rompere questo muro di omertà, di parlarne con chi si metteva in ascolto, con persone di cui mi fidavo, di cercare di spiegare e spiegarmi quello che stavo vivendo, di trovare sponde all'esterno a cui appoggiarmi per non annegare, per reggere quel grande aratro che in certi momenti senti che ti sta ribaltando dentro facendoti torcere l'anima.

Alcune tra le domande che mi sono posto più di frequente durante la malattia, sono state: quanto durerà, come ne uscirò, come posso reggere ai momenti di maggior sofferenza (quelli in cui non sai proprio dove sbattere la testa e che possono presentare il desiderio di morte come un canto delle sirene), chi mi può essere di aiuto, cosa posso fare per essermi io stesso di aiuto. La depressione è una malattia impalpabile; come si può definire qualcosa che fa ammalare l'anima, si va per tentativi, per prove; la durata di ogni episodio è variabile: poche settimane, mesi, a volte anni, solitamente si torna ad essere quelli di prima, con fragilità e paure che possono rimanere latenti, facilmente si tende a rimuovere l'evento trascorso perché la sofferenza è tale che si cerca di dimenticare, di non prenderlo proprio in considerazione.

La depressione può essere curata farmacologicamente affiancando anche delle sedute di psicoterapia, questo dovrebbe ridurre i tempi di guarigione e la intensità delle crisi, come del resto può capitare di uscirne anche senza nessun trattamento, in una remissione spontanea che però può comportare un disagio prolungato e rischi molto maggiori.

E poi mi chiedo spesso: è mai possibile che una cosa che ti fa stare così male, che trasforma la quotidianità stessa della tua vita, che annulla il piacere dei sensi, che ti allontana dalle persone anche più care, in pratica un terremoto che si abbatte nella tua esistenza, è mai possibile che non serva a niente? Che non lasci niente quando finalmente passa? Cosa resta ad una persona dopo essere uscita da una forma depressiva, solo un brutto ricordo? Questo evento epocale che avviene nella vita di una persona, che ha una virulenza unica ed effetti devastanti sulle proprie condizioni esistenziali, davvero non lascia almeno un piccolo insegnamento anche minimo? È possibile che non resti un brandello di memoria, di vita, di esperienza, da poter utilizzare poi?

Non lo so, anche se l'esperienza di questa malattia ha sintomi simili, il vissuto è così personale che anche il senso che ci si può trovare alla fine può essere estremamente vario, dalla rimozione più assoluta al cambiamento più radicale dei propri stili di vita. Io posso osservare che l'uscire da una fase di depressione è come avvicinarsi alla rinascita, è il percepire le cose per la prima volta, è riconoscere il piacere di ogni gesto, di ogni sguardo, di ogni respiro. Ma sono attimi, frazioni di illuminazione, perché la vita tende poi ad inglobare tutto in un lento scorrere quotidiano che omogeneizza e

banalizza la magia stessa della vita e tutto sfuma nello scorrere monotono dei giorni. Questo, forse, sto cercando di imparare dalla depressione, di non dare per scontato niente del presente che vivo, di apprezzare le energie che mi percorrono, i pensieri che vivono in me, i sogni, i desideri. Sapendo quanto fragili, evanescenti e precari essi siano. Forse in un percorso inverso la depressione può essere vista come un viaggio iniziatico, in cui si apprende che serve coraggio per vivere, è il coraggio stesso che dà valore alla vita e ne afferma l'unicità, la sacralità. Il coraggio e la fiducia di vivere questo tempo, l'unico tempo, il solo in cui noi viviamo in questo mondo. Quindi lancio una provocazione, una sfida; affrontare la depressione come se fosse una prova di coraggio, un rituale non passivo, ma da affrontare con coraggio e determinazione, sapendo di non essere soli, perché altri stanno facendo lo stesso cammino, con la certezza che, se non ci si arrende alla sofferenza, fuori c'è la vita e solo dentro di noi c'è la forza per crederci e non rinunciare a perseguirla con ogni mezzo.

[1] “Le scienze”, edizione italiana di “Scientific American”, 26 luglio 2011.

Per corrispondenza:  
*giomaurizio@libero.it*