



UNA CUPA TRISTEZZA

Lo guardo con tenerezza. E' giovane. I suoi capelli cadono sulla fronte sfiorando due occhi chiari, dolci ma tristi. Il profilo del viso è delicato e lo sguardo aperto e sincero. Accenna un educato sorriso, poi guarda oltre, malinconico. Un amaro e immenso sapore di morte gli opprime il cuore.

La chiamano "depressione". E' una malattia che si è ritrovato addosso, improvvisamente, cancellando la sua vitalità, la sua speranza, le sue forze.

Un male invisibile, cupo, lacerante, corrosivo. E' come se dal verde dei prati, dall'azzurro del cielo, dal sole dell'estate, fosse stato scaraventato in cunicoli bui e sotterranei pervasi da un bagliore tetro ed angosciante. Meandri dello spirito senza appigli, senza pareti, troppo profondi e solitari per essere risaliti con le proprie forze.

Per chi vive la depressione, lo stesso sole ha ombre oscure e l'allegria appare squallida. Persone e cose sono prive di colore. Il vuoto riempie ogni cosa, ogni significato.

Si formano pensieri invadenti, continui, che rimbalzano ronzando senza uscita, come pistoni di un motore fuori giri, nella mente esausta del depresso. Spariscono sapori, profumi, piaceri, e il corpo avanza stanco, senza desiderio, senza speranza.

Non esiste istante di pace e di sollievo. Nemmeno il sonno addolcisce quell'amaro e onnipresente sapore di morte presente nel petto.

E, come se non bastasse, arrivano impietose la solitudine e la vergogna di chi si sente sbagliato, colpevole, abbandonato, incompreso.

Il mio cuore piange lacrime silenziose che si mescolano alla sua rabbia e al suo dolore. Lo abbraccerei, ma non oso. Solo qualche parola: "Oggi cerca di resistere, domani è un giorno nuovo."

Ci vuole tempo, pazienza e soprattutto un'adeguata terapia medica, ma oggi si può risalire dalle inquietanti gallerie della depressione.

Lo sforzo di volontà conta ben poco, e frasi del tipo: "Fatti forza, cerca di reagire", rischiano di scoraggiare chi è già sfinito da inutili tentativi. Tante parole sbagliate, assieme alla presunzione di poter capire, aggiungono sofferenza a sofferenza.

Meglio una sincera disponibilità, una presenza discreta e continua: "Ti sono vicino. Se hai bisogno di qualcosa io ci sono".

Anche il soffrire troppo del male altrui è di scarso aiuto. Il depresso non deve avere l'onere di consolare chi gli è vicino. E' preferibile una spalla forte e serena su cui potersi appoggiare nei momenti peggiori.

La depressione è ciclica. Alterna momenti di disperazione a momenti di sopportabile dolore. Bisogna osservarla, conoscerla, saper attendere il tempo migliore.

Può manifestarsi in forme diverse, personalizzate per ogni individuo. La depressione non può in nessun caso essere giudicata, ne capita fino in fondo. L'intensità è terribilmente diversa in ogni soggetto e sconosciuta ad ogni altra mente umana che non l'abbia vissuta.

Non è mai un male voluto o accettato per pigrizia. Nessuno può volere una sofferenza così grande. Non è neppure il giustificato dolore o sconforto per un avvenimento, seppur drammatico.

E' un disturbo dell'umore, una disfunzione biochimica dell'organismo, in stretto rapporto ad una situazione esistenziale sofferta. Nasce, tante volte, nel momento di un importante cambiamento della propria vita o del proprio corpo, in un momento di crisi, come la giovinezza, la terza età.

E' sempre necessaria una diagnosi certa per una cura efficace, sia essa farmacologica che psicoterapeutica.

Raramente qualcuno esce da solo dalla depressione. Bisogna avere l'umiltà e il coraggio di farsi aiutare, prima di tutto da un bravo specialista. Purtroppo chi è depresso fatica a credere nella possibilità di migliorare e rifiuta, sovente, la cura.

Qualche volta può aiutare un sogno, un obiettivo forte, una meta entusiasmante, coinvolgente, radicale, che faccia rinascere, che stimoli ad amare in modo diverso, in modo nuovo.

Un sogno, preferibilmente, in cui sia protagonista l'amore, quello vero, da donare gratuitamente, da ricevere senza pretesa. Perché scoraggia la consapevolezza di non saper amare, angoscia la percezione di una vita priva d'amore.

Quel ragazzo ora non c'è più. La morte gli è apparsa come disperata liberazione, come unica e rassegnata via d'uscita. Prego accorato perché possa ora vivere nella gioia e nei colori del Paradiso.

Tanti, invece, ne sono usciti, davvero ce l'hanno fatta, felici di essere tornati a vivere, a giocare, a correre. Lusinghieri esempi e palpabili speranze per coloro che ancora vagano nel buio.

Daniele Carraro