



Ho un figlio depresso: cosa devo fare?

Egegio Dottore, a mio figlio 32enne è stata diagnosticata una forte depressione dopo aver perso il lavoro. Quale deve essere il comportamento di noi familiari in questa situazione?

Lettera firmata

Gentile signora, quando un membro di un gruppo si ammalia, il suo malessere riguarda e coinvolge l'intero gruppo. A tale regola non sfugge il gruppo «famiglia» quando un suo componente si ammalia di depressione. La sofferenza della persona malata agisce come onda d'urto nel contesto in cui l'individuo è inserito: la sofferenza di un figlio, di una madre, di un padre coinvolge e sconvolge al tempo stesso l'intero nucleo familiare.

Se nel mondo animale tali situazioni si risolvono col prevalere dell'istinto di sopravvivenza del gruppo e l'abbandono del membro malato, l'uomo deve adottare altri comportamenti e strategie per salvaguardare la sopravvivenza del gruppo e dell'individuo malato. Chi vive a stretto contatto con un depresso si trova spesso in difficoltà, non sa come affrontare la situazione e rischia di turbare il congiunto pur volendolo rassicurare o di deprimerlo pur intendendo confortarlo. Tale realtà è confermata dalle richieste di aiuto che giungono al nostro Servizio d'Ascolto da parte di familiari, parenti, amici di persone che soffrono di disturbi depressivi e ansiosi. Le loro richieste si riferiscono, prevalentemente, a quale tipo di comportamento devono adottare nei confronti del parente depresso. Va, innanzitutto, precisato che non esiste un decalogo che indichi quali siano i comportamenti «giusti» e quelli «sbagliati». Segnaliamo di seguito alcuni suggerimenti su ciò che è più opportuno dire o non dire al proprio congiunto depresso, tenendo presente che i parenti non possono superare i limiti della loro cultura, delle conoscenze di cui sono in possesso e dello stato emotivo che stanno vivendo. Insomma, fanno quello che possono.

Cosa dire - «La depressione è una malattia curabile... è però necessario rivolgersi ad uno specialista»; «Anche se adesso ti sembra un tunnel senza via di uscita, il rimedio c'è e, con le cure adeguate, se ne può uscire nel giro di poche settimane»; «Non puoi puntare sulla volontà per superare questa fase: è necessario un aiuto esterno che ti metta in condizioni di recuperare le tue energie vitali».

Cosa non dire - «Cerca di tirarti su... in fondo tutti hanno dei problemi...»; «bisogna rimboccarsi le maniche»; «Sei tu che non vuoi fare, non vuoi provare, non vuoi collaborare»; «Non c'è nessuno che può aiutarti... devi farcela da solo»; «Non c'è bisogno di medici né di medicine... è solo un problema di buona volontà».

Quelle elencate sono frasi esemplificative, le cui linee guida possono essere così riassunte: è necessario evitare di far leva sulla «forza di volontà» e sulla «colpevolizzazione» del paziente depresso che, a causa della malattia, è già in preda a sensi di colpa e privo di quella energia vitale (che è, appunto, quella che noi chiamiamo volontà) da poter usare a piacimento. È, invece, necessario mettersi in contatto con la solitudine e sofferenza del paziente e ciò è possibile tramite l'empatia, cioè la capacità di mettersi nei panni dell'altro. Un comportamento empatico è soprattutto disponibilità all'ascolto dell'altro. Senza l'empatia ogni comportamento dei familiari rischia di essere inutile, se non dannoso. Pretendere reazioni, iniziare all'attività, aggredire o scuotere possono solo peggiorare la situazione. Essere genitori, amici o fidanzati non è semplice e lo è ancor meno quando è presente la malattia. Soltanto la capacità empatica consente di stare accanto al paziente e accompagnarlo nel percorso che gli consentirà di uscire da quel tunnel oscuro dal quale non sembra esserci uscita.

Salvatore DI SALVO



Risponde
Salvatore
Di Salvo,
psichiatra,
presidente
Associazione
Ricerca
Depressione
corso
Marconi 2,
Torino -
011.6699584
www.
depressione-
ansia.it
• Mandate
le vostre
domande
alla rubrica
«Il male
invisibile»:
redazione@
vocetempo.it.