

Il dolore per la perdita di una persona amata: come affrontarlo

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Una persona amata scompare, e noi precipitiamo nel dolore e nel rimpianto, feriti in profondità nel nostro bisogno di attaccamento, di amore e di condivisione. Si apre un vuoto per certi aspetti irreparabile, e la depressione frena tutta la nostra voglia di vivere. Superare la crisi, però, è possibile: purché si riesca poco per volta a interiorizzare la presenza della persona perduta, mantenendo in vita quel dialogo interiore che nulla e nessuno ci potrà più strappare e che, con il tempo, ci farà sentire meno soli. Questo è possibile se abbiamo il coraggio di non negare il dolore, ma sappiamo affrontarlo guardandolo in faccia, accogliendolo nella nostra vita e dandogli un senso: solo così esso può aiutarci a crescere davvero e a diventare anche più solidali con la sofferenza degli altri.

Perché la depressione ci opprime togliendoci ogni gusto per la vita? Che cosa si può fare per ritrovare la serenità?

In questa intervista illustriamo:

- come la depressione comporti in generale una riduzione dei livelli di serotonina e dopamina, due neurotrasmettitori deputati a regolare rispettivamente il tono dell'umore e il desiderio di vivere e di fare;
- perché anche la sessualità, e in particolare il desiderio fisico e la capacità di innamorarsi, vengono coinvolti nella "frenata" che investe il nostro rapporto con il mondo e con la vita;
- il primo e più importante aiuto che si possa dare a chi si trovi in difficoltà: un ascolto affettuoso e accogliente, che aiuti a esprimere la nostalgia, il dolore, la malinconia, e a integrare il ricordo della persona amata come "presenza" interiore;
- il contributo prezioso degli antidepressivi, che non eliminano la realtà della perdita subita, ma migliorano la nostra capacità di affrontarla senza esserne schiacciati;
- la grande maneggevolezza degli psicofarmaci di ultima generazione, che normalmente non creano dipendenza e sono efficaci anche a dosi molto basse;
- come il momento fisico regolare, favorendo la respirazione profonda e sciogliendo le tensioni muscolari, migliori l'effetto degli antidepressivi accelerando il ritorno a un umore più sereno, positivo e costruttivo;
- quando ricorrere alla psicoterapia: se la depressione dura più di 6-12 mesi (tempo considerato fisiologico per elaborare e superare il lutto) e/o se il dolore per la perdita è fin dall'inizio particolarmente grave e devastante.