

DEPRESSIONE

Il modello strategico, sulla base della ricerca intervento costantemente in evoluzione, definisce la persona depressa come colui che:

- assume un atteggiamento da “vittima” di se stessa o degli altri lamentandosi in continuo della propria situazione
- rinuncia a svolgere attività quotidiane, lavorative, ludiche o di relazione chiudendosi sempre più in se stesso. (A volte il lavoro è mantenuto per motivi economici)
- delega lo svolgimento delle proprie attività ad altri e/o pretende che gli altri facciano al posto suo poiché egli ritiene di non poterle assolvere a causa del suo stato

Insorge così molto spesso una relazione perversa con i suoi familiari nel quale la persona depressa da vittima diviene l’aguzzino che tiene in ostaggio gli altri intorno a lui.

- Farmaci: l’assunzione di psicofarmaci in modo massiccio, molte volte conduce la persona a sperimentare un appiattimento a livello emotivo instillando ancora di più in lui la credenza di essere malato, condannato ad una situazione dal quale è impossibile uscirne fuori. In questo modo la persona assume una posizione passiva rispetto al suo problema di base, delegando ad una sostanza chimica quello che invece dovrebbe fare attivamente lui per uscirne fuori, attribuendo ad essa aspettative di risoluzione “miracolosa” finendo nel tempo per assumerne quantità sempre maggiori non vedendo i risultati desiderati.

E’ importante specificare che molto spesso la depressione è reattiva ad una situazione effettivamente drammatica come un lutto, un abbandono o un trauma che la persona non riesce a superare; oppure all’incapacità di superare un problema. In questo caso la sequenza della strutturazione del problema è data da un’illusione iniziale seguita da una delusione per non essere riuscito a raggiungere il proprio obiettivo (o risolvere il problema) e infine un deprimersi in seguito ai tentativi fallimentari ottenuti nel tentativo di risolverla.

Molte volte la rabbia, la delusione, la paura o il dolore sono così forti al punto di far rimanere intrappolata la persona in una condizione dal quale non è più in grado di tirarsi fuori da sola, in questi casi allora è necessario un intervento psicoterapico che sia in grado di sbloccare e tirare fuori la persona dalla trappola nel quale si è infilata.

Grazie alla ricerca empirica continuamente in evoluzione è possibile affermare che negli ultimi vent’anni l’82% dei casi di depressione, nelle sue svariate forme, è stato risolto definitivamente.