

## Innamoramento antidepressivo: motivazioni e rischi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Ho 38 anni, sono sposata con un compagno di liceo, buono e affettuoso, e ho due figli. Sono arrivata alle ferie stanca morta e depressa, per un'assistenza pesante a mia madre molto malata. In vacanza mi sono innamorata di un uomo inaffidabile (so che ha tante altre donne). Mi sento in colpa: non ho mai tradito mio marito e non vorrei farlo ora, con uno che razionalmente non merita. Ma emotivamente sono presa come mai mi era successo! Mi è tornata la voglia di vivere, di ridere, di sognare, di essere felice. Lui mi è entrato nella mente e mi fa venire la "pelle d'oca" dall'emozione anche quando è al telefono. Ma sento il pericolo di distruggere tutta la mia famiglia. Vorrei creare ordine nella mia mente. Ho paura di parlarne con le persone che mi conoscono. Per questo le ho scritto".

Marianna T. (Sondrio)

Gentile Marianna, intuisco l'intensità del conflitto che è esplosivo dentro di lei! Da un lato c'è la saggezza della donna solida, che conosce il valore prezioso degli affetti costruiti in tanti anni di dedizione e di amore con un uomo di qualità. Dall'altra, c'è un'esplosione di sentimenti forse mai avvertiti prima con questa intensità. Oggi si tende a dire: "Sei innamorata? Vivi questa emozione impareggiabile e il domani avrà cura di se stesso!".

Tuttavia, il fatto stesso che stia ascoltando la sua paura e senta il bisogno di confrontarsi sui rischi indubbi di questo amore mostra che una forte parte di lei è vigile e attenta a quell'autoprotezione (di sé e di quanti le sono cari) che in tanti momenti della vita ci può salvare dal mare di guai che conseguono a un comportamento impulsivo, anche in amore. Ed è questa parte che voglio ascoltare.

Perché si è innamorata proprio ora, e di uno "che non merita"? Quella depressione che l'ha colpita nell'ultimo periodo potrebbe essere la spia di un'insoddisfazione esistenziale che preme per essere ascoltata.

La depressione può favorire l'innamoramento?

L'innamoramento è oggi l'antidepressivo più usato in risposta a crisi esistenziali di vario tipo. Nel breve termine è una soluzione "a basso costo", facile, spontanea, eccitante e anche molto piacevole. Tuttavia, se si esamina la dinamica di molti di questi innamoramenti – reattivi a uno stato di forte depressione – si scoprono alcune caratteristiche inquietanti: innanzitutto, si tratta di emozioni con un fortissimo carico di illusione. Il bisogno di sognare, di essere felici, di dare un'impennata alla propria vita porta a proiettare questi bisogni su un "indossatore di sogni" (lui o lei che sia) che ci consente, a livello inconscio, di "realizzare" il nostro desiderio contingente di sogno e di evasione. Spesso si tratta di persone che poco hanno di quello che profondamente cerchiamo: qualità di relazione, di intimità, di dialogo, oltre che di piacere fisico. E che in breve tempo si dimostrano sbagliate, perché in realtà molto diverse da quanto avevamo sognato, o addirittura negative, perché emotivamente distruttive, come sul lungo termine potrebbe essere

questo signore, un vero "narciso vampiro", gratificato da un amore intenso e devoto, salvo stancarsene rapidamente non appena fosse riuscito ad avere in mano il suo cuore. La delusione e i sensi di colpa potrebbero allora farla ripiombare in una depressione ancora peggiore... Se proprio amore nuovo deve essere, che sia espressione di un incontro reale con un uomo di qualità, e non una fuga illusoria e pericolosa dalla realtà... La penso con affetto!

---

---

Prevenire e curare – Come affrontare l'innamoramento-illusione?

- Affrontare la crisi esistenziale che alimenta l'innamoramento, e le sue cause, sul loro terreno, cercando di indirizzare in modo concreto e soddisfacente le proprie inquietudini;
  - cercare di riportare più gioia ed emozioni sane nella vita personale, quando è troppo compressa e asfissata da una dura routine;
  - chiedere aiuto al medico: un antidepressivo usato bene aiuta a mettere le difficoltà nella giusta prospettiva per essere affrontate al meglio;
  - un aiuto psicoterapeutico di qualità può stimolare a riprendere in mano le redini della propria vita, ristrutturando quello che si ha, invece di distruggerlo per ricominciare (forse) altrove.
- 
-