



Nicoletta Cocco

Ansie, depressioni, fobie, sono lì in agguato, pronte a minare la voglia di vivere. Migliaia le persone afflitte da un gran senso di vuoto, da un malessere dal quale non riescono ad uscire da sole.

*Sto male. Ho paura. Basta, non ce la faccio più.* L'abbiamo detto tante volte, magari solo per sfogo. L'abbiamo detto con gli occhi lucidi e il nodo alla gola in un momento difficile. Poi ne siamo usciti con uno scatto di vitalità!

Ognuno di noi può attraversare dei momenti di sconforto, di tristezza o di noia, senza per questo doversi considerare malato.

Molte persone normali hanno una vita in cui periodi di ottimismo e di voglia di fare si alternano a fasi più monotone e di riflessione.

Ma quando la fatica di vivere diventa insostenibile possiamo parlare di depressione.

Per chi la osserva dal di fuori, spesso è qualcosa di incomprensibile. Per chi c'è passato attraverso, un ricordo spaventoso. Per chi c'è dentro, un pozzo nero senza spiragli di luce.

Eppure la depressione si può spiegare, le sue radici si possono mettere a nudo e, soprattutto, è possibile uscirne. Insomma, dalla depressione si può guarire.

Perché la depressione non è uno stato d'animo, ma una vera e propria malattia che colpisce sia gli uomini che le donne, e riguarda molte più persone di quante si possa immaginare.

“La perdita di *senso* isola il paziente dalla famiglia. La malinconia toglie la parola. L'uomo perde i rapporti e le relazioni”, così scrive lo psichiatra Pierluigi Vergineo nel suo articolo [Depressione, il presente è insopportabile e il futuro non esiste](#).

Sulla depressione scrive anche lo psicologo Roberto Perrotti, nel suo articolo [Le parole per dirlo](#). Entrambi affrontano l'argomento dal proprio punto di vista per giungere ad una terapia univoca: l'Ascolto.