

Sapete cos'è la “smiling depression”? una depressione invisibile e pericolosa!

La maschera di un sorriso che nasconde il pianto. È in grande aumento la "depressione sorridente" ad esordio giovanile in cui apparentemente tutto va bene.

Le modalità con cui i disturbi mentali possono presentarsi sono molto diverse, venendo influenzate e “plasmate” dal contesto socio-culturale del determinato momento storico nel quale si manifestano. La depressione vede questa caratteristica al suo massimo grado, spaziando dal quadro classico dell'inerzia abulica a quello caratterizzato da intensa rabbia, per passare alle forme che si esprimono prevalentemente con disturbi fisici fino alla cosiddetta smiling depression, in cui si può essere di umore pessimo riuscendo però a sorridere, interagire socialmente e lavorare, conducendo una vita apparentemente normale.

Che cos'è la smiling depression?

Non è raro incontrare un amico o un conoscente che quando gli viene chiesto come sta risponde: “tutto ok” con un sorriso che a guardare solo un po' in profondità nasconde ben altro. Alcune persone infatti sono depresse, riuscendo però ad essere funzionali nella vita quotidiana e ad apparire addirittura divertenti. Nascondono un mondo interiore ben diverso da quello esibito, tengono il loro dolore dentro e non lo comunicano, fino al momento in cui non riescono più a reggere il peso della maschera che si sono imposti per mesi ed anni e cadono a pezzi. Questa maschera non è solo rivolta agli altri, ma essenzialmente verso se stessi per non prendere consapevolezza della propria condizione emotiva, illudendosi così di sfuggire alla depressione che invece finisce per esserne alimentata in assenza di idonee contromisure.

Chi sono le persone a rischio?

Questa depressione atipica, come si legge in un articolo pubblicato recentemente sulla rivista on-line The Conversation (d.repubblica.it), può insorgere precocemente in epoca giovanile e durare molto a lungo. Negli ultimi anni questa forma di disturbo dell'umore è in aumento tanto da essere stimata presente nel 15-40 % dei soggetti depressi. Risultano a maggior rischio le persone con tratti di eccessiva ruminazione sul passato e gli errori commessi, difficoltà ad affrontare le situazioni imbarazzanti, ipersensibilità alle critiche. Per le sue caratteristiche questa forma di depressione è subdola e pericolosa, in quanto invisibile agli altri che non rilevano segnali di allarme in grado di generare allerta e tentativi di aiuto, per cui non sono pochi i casi di suicidio apparentemente a ciel sereno che sconvolgono familiari ed amici.

Quale cura?

Prendere consapevolezza di avere un problema risulta il primo passo fondamentale per uscire da questa condizione. L'ostacolo deriva dal fatto che chi ne soffre tende a negare a se stesso di star male, mettendo in atto meccanismi di razionalizzazione in cui analizzando superficialmente la propria vita si dice che non vi è oggettivamente nulla per essere depressi. La conseguenza è che non ci si connette con nessuno, soffocando il malessere che invece è presente dietro un'immagine non realistica di sé. Interrompere il circuito di razionalizzazione che porta a pensare che il problema non esista o non sia troppo importante rappresenta il passaggio per voltare pagina, comprendendo che è giunto il momento di prendersi veramente cura di sé e che è indispensabile chiedere aiuto agli altri, non vergognandosi di apparire deboli. Aiuto che abbiamo diritto a chiedere e trovare, perché con la depressione non si scherza ma da essa si può uscire attraverso una combinazione di psicoterapia, farmaci qualora necessari e calore umano, sempre fondamentale. Molti articoli, tra i quali quello citato, consigliano l'attività fisica e la meditazione come utili strumenti per cominciare ad affrontare il problema. Sono svariate le storie che testimoniano come la riscoperta della fede e della preghiera arrechi straordinari benefici nel percorso di guarigione.

[Silvia Lucchetti](#)

Aleteia, Giu 05, 2019