

Paola Leonardi

DEPRESSE NON SI NASCE... SI DIVENTA

12 tappe per trasformare la depressione
in risorsa e ritrovare l'autostima



Le Comete FrancoAngeli

LeComete

LeComete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Paola Leonardi

DEPRESSE NON SI NASCE ... SI DIVENTA

12 tappe per trasformare la depressione
in risorsa e ritrovare l'autostima

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A Elena, Linda, Federica, Loredana, Marina C., Marina M., Morena, Patrizia P., Sonia
che stanno riscrivendo le loro vite

A Gabriella, Francesca, Nadia, Patrizia A.
che mi sostengono nel mio desiderio irrinunciabile di scrittura

Come una farfalla

Imparerò ad amarmi
come si ama una farfalla,
delicatamente
senza sfiorare le ali,
attenta
a ogni metamorfosi,
senza forzare.

Imparerò
Ad accettare il cambiamento,
abbandonando ogni resistenza,
preparandomi
senza fretta alcuna
alla pienezza della vita,
al di là del tempo.
Sarò bruco e crisalide,
assaporando ogni istante,
ogni trasformazione,
fino al momento in cui
spiegherò le ali,
affidandomi al vento
e danzerò
in un turbine di gioia
verso la libertà.

Laura Paita

Indice

Introduzione. Perché scrivere di depressioni, in particolare delle donne?	pag.	11
1. Che cos'è la depressione	»	20
1. Depressione: malattia affettiva o disagio emotivo?	»	20
2. Ma cos'è una malattia?	»	22
3. Gli stati d'animo della depressione	»	23
4. Di depressione non ce n'è una sola	»	24
5. Capire le depressioni con le ragioni del cuore	»	26
6. Chi è più a rischio di depressione?	»	29
2. Depresse non si nasce, depresse si diventa	»	31
1. Depressione: il male oscuro delle donne: chiaro, anzi chiarissimo	»	31
2. Depressione della vita quotidiana	»	36
3. Depressione e mutamento sociale	»	38
4. Depressione come metafora	»	39
5. Il senso della depressione: disagio del "non farcela" e "dis-senso implicito"	»	40
6. Depressione post-partum	»	42
7. Depressioni del climaterio	»	44
8. Depressioni giovanili	»	48

9. Perdita, lutto e separazione	pag.	51
10. Suicidio	»	55
3. Dodici tappe per trasformare la depressione in una risorsa		
1. Dalla dipendenza a relazioni di libertà	»	57
2. Dalla rabbia contro se stesse a una “sana aggressività”	»	61
3. Dalla forzata oblatività alla realizzazione dei desideri	»	68
4. Dall’identità negata all’identità in trasformazione	»	72
5. Dal disvalore sociale del femminile al valore personale e di genere	»	78
6. Dal tempo come obbligo sociale al tempo per sé	»	83
7. Dalla conflittualità madre/figlia alla gratitudine	»	88
8. Dal mito della bellezza alla sintonia con il proprio corpo	»	91
9. Dal disagio della depressione all’agio della realizzazione di sé	»	98
10. Dalla depressione all’espressione	»	106
11. Dalla vittimizzazione al progetto	»	109
12. Dall’uguaglianza al valore della differenza	»	114
4. Come ritrovare Autostima, Realizzazione di sé e Autorevolezza		
	»	120
5. Curare nella differenza. Psicoterapie del disagio femminile		
1. Che fare dunque per una donna che si sente depressa?	»	130
2. La scelta del/la terapeuta	»	136
3. Come fare, allora, per risolvere al meglio il problema?	»	137
4. Quali criteri per quali terapie	»	138
5. Serve la diagnosi?	»	138
6. Psicofarmaci	»	139
7. Le psicoterapie	»	142
8. Terapie della “differenza”	»	145
9. I cerchi di donne	»	148
10. Giustizia	»	150
11. Gratitudine	»	151
12. Felicità	»	152
Appendice	»	155
1. Riconoscere gli stati depressivi. Un questionario	»	155
2. Scheda di qualità della Vita Quotidiana Femminile (QVF), di Paola Leonardi, Claudia Cappelletti, Tamara Messina	»	157
Per saperne di più	»	161

Introduzione. Perché scrivere di depressioni, in particolare delle donne?

Il capitale cerebrale umano è identico per l'uomo e per la donna, solo che nella donna viene distrutto dalla cultura sociale, mentre nell'uomo viene sopravvalutato.

Rita Levi Montalcini

Quando venni al mondo la seconda guerra mondiale era sul finire, ma mia madre era ancora terrorizzata dalle bombe e dal futuro con una bimba piccola. Aveva già lasciato mio padre a Milano, dove era andata a vivere appena sposata, per tornare nella sua città natale a partorire con sua madre (e dove le bombe sembravano un po' più lontane).

Mi raccontarono per lungo tempo che non riuscivano a farmi attaccare al seno della mamma, insomma non volevo succhiare. Solo con l'aiuto di un cucchiaino con il latte caldo cominciai a nutrirmi e a decidere di rimanere al mondo, disse la nonna.

Qualcosa doveva essere andato storto nella mia vita!

Ecco però che quel giorno del primo dell'anno di quasi quarant'anni dopo, salivo spensierata ed eccitata su un aereo che mi portava da Linate a Londra. Con me un giovane psichiatra milanese, con la mia stessa passione della ricerca sulla depressione femminile. Lavorando in un servizio psichiatrico territoriale emiliano avevo scoperto che a Bologna e a Milano erano in corso due ricerche, da parte di psichiatri che volevano capirne di

più sul perché le donne che arrivavano nei servizi, diagnosticate depresse, ripetessero sempre gli stessi argomenti, le stesse “lagne”, le stesse lamentele. Non ne potevano più, non sapevano più che fare.

E noi, su quell'aereo stavamo per raggiungere i migliori studiosi di depressione al mondo!

Il Boeing 707, praticamente vuoto, ci permetteva di fare conoscenza con quasi tutti e tutte. Eccola lì, la adocchiai subito, non si poteva non notarla. Aveva una salopette di velluto a coste bianchissima e un'aria sorniona e ammiccante. Al dito di una mano un anello con un occhio che sembrava vero. Ci parlammo subito e quando seppe del motivo del nostro viaggio i sorrisi si trasformarono in un fiume di parole che ci coinvolse e ci avvolse, me e lo psichiatra. Era il suo primo viaggio dopo quasi due anni dalla nascita del suo primogenito. Ma la storia sua che ci raccontò con tutta l'ironia possibile (nonostante tutto), lo era ancor di più. Architetta trasferita a Milano viveva in un suo appartamento con il figlioletto appena nato, mentre nell'appartamento accanto viveva il suo compagno, un altro professionista. Lungimirante la ragazza, avevo pensato con ammirazione! Ma qualcosa anche lì andò storto subito dopo il parto. Lui, il compagno, ebbe uno scompenso emotivo. La nascita di un figlio/a può destabilizzare, perché si tratta di un cambiamento forte, soprattutto per la madre. In questo caso era il padre, la nascita del figlio aveva accentuato qualcosa di problematico che c'era già nella loro relazione. L'uomo cominciò a minacciare il suicidio e poiché lei non si faceva ricattare, cambiò tattica. Allora ammazzo te, le diceva. Lei si spaventò, ma pensò non fosse capace di farlo e resistette. Allora lui tentò l'ultima carta. E prendendo il bimbo in braccio lo sporse nella tromba delle scale e disse, adesso lo mollo.

Gli psichiatri cui si rivolsero per farlo curare la colpevolizzavano, “era lei la causa scatenante” (per loro). Nessuno proteggeva lei e il figlio. Doveva fuggire e far perdere le sue tracce. Trovò in fretta ospitalità da un'amica che le offerse una soffitta che lei risistemò da brava architetta, trasformandola in un loft accogliente e artistico, per poter lavorare e abitare con il bimbo, creando uno spazio anche per l'indispensabile ragazza alla pari. E che meraviglia e ammirazione quando andai a trovarla, al ritorno da Londra: ci sedemmo davanti a una vasca da bagno di quelle vecchie del '900, appoggiata a una parete in pieno soggiorno, per un doppio uso: con sopra un tavolo ovale che poteva, al bisogno, apparecchiare come tavola imbandita e poi alzare sul muro quando doveva fare il bagnetto al bimbo o per se stessa.

Un'amicizia che durò a lungo e che mi fece riflettere ancor di più su quella situazione di estrema difficoltà e di difficile scambio con gli psichiatri; ma anche con ammirazione per il suo coraggio e creatività nel trovare soluzioni oltremodo difficili.

Avevo incontrato la depressione quando, insieme a una decina di colleghi, abbiamo cominciato ad aprire le porte del reparto femminile del manicomio di Piacenza. Ero stata a Trieste, a capire da vicino quell'esperienza singolare, iniziata proprio in quel manicomio, quando la psichiatria abbandonava il sapere della reclusione, delle diagnosi e degli elettroshock per utilizzare categorie sociologiche, quelle umane: per capire che il malessere veniva dal sociale soprattutto.

Cominciammo così a parlare con loro, con le donne, a rispondere ai loro bisogni, alle loro richieste.

Perché il rispetto è una roba fondamentale. Ognuno si assumeva la propria responsabilità del paziente, dell'utente. E a un certo punto scattava una complicità tra operatore e utente, un coinvolgimento tale come se fossimo sempre stati insieme, un rispetto reciproco, una fiducia reciproca (...) (...) Il rispetto è la prima cosa che impedisce la violenza. Perché quando tu rispetti l'altro, l'altro non ti violenterà mai, lui non ti mancherà mai di rispetto. Almeno mi la penso cussì. Comunque questo è stato molto interessante. Siamo riusciti a ribaltare la domanda. Imparare a leggere la domanda, leggere dietro la domanda. Perché là c'è un malato che parla, che si esprime male, dice nel suo delirio, nella sua allucinazione, ti dice tutta una roba che vuol dire un'altra. Non si tratta: "Vien che te son delirante, che te dago venti gocce e tre pilole che te passa". Se tratta del suo dolor (...) prima di tutto aver pagato la sua sofferenza. Si tratta di riuscire a capire cosa c'è dietro, la vera domanda che vuol fare. È stata un'esperienza che me gà segnà profondamente, è stato un cambiamento proprio radicale. Perché in questa esperienza c'è... c'è... il riconoscersi nell'altro... c'è la sofferenza. Se lui soffre, però soffro anche mi, o posso soffrir come lui doman. Me pol succeder anche a mi. E allora nell'identificarsi con l'altro tu cosa fai? Te lo fa star meglio possibile. Lo fai stare meglio possibile.

*MURI (prima e dopo Basaglia) di Renato Sarti
(dalla testimonianza di un'infermiera triestina)*

Non fu facile, anzi difficilissimo, ma ce l'ho fatta con l'aiuto di colleghe e anche qualche collega illuminato. Nel tempo delle mie ferie, via a Londra a riqualificarmi dai più importanti ricercatori e ricercatrici. Ogni giorno ascoltavo decine di interviste a pazienti inglesi della ricerca dei professors George Brown e Tirril Harris. Al ritorno ho trasferito questo metodo nella ricerca del nostro servizio, per cui ero poi riuscita a ottenere un finanziamento della Regione Emilia-Romagna in cui lavoravo. A quel punto era necessario dar conto dei risultati di un lavoro pluriennale. E quindi mi dissi: **scrivo, scrivo di due caratteristiche sempre presenti nella sofferenza femminile: la depressione e la scarsa autostima.**

Femminista lo ero già per vocazione: la mia seconda rinascita. Il lavoro nella psichiatria ha aggiunto tanto di più alla mia coscienza di donna.

Ma perché quest'interesse così forte? Forse anch'io soffrivo di depressione e faticavo a riconoscerlo? Io depressa? Ma nooooh, io ero solare, otti-

mista, progettavo la mia vita, il mio lavoro, ero anche riuscita, finalmente, a trovare un compagno con cui condividere numerosi interessi e intimità, pur con qualche inevitabile problema di coppia, mi dicevo. Però, è vero... c'erano quei momenti di buio che mi assalivano all'improvviso. La mia irrequietezza e sensibilità di ragazza (ancora oggi di donna), mi creavano difficoltà a scegliere fra le mille idee che mi frullavano in testa, difficoltà a tenere insieme le relazioni con la professione e gli interessi. Avvertivo la difficoltà di realizzare me stessa e trovare realmente la mia strada, difficoltà a riconoscere il desiderio del profondo, difficoltà a trovare la mia misura rispetto ai tempi, agli spazi e alle relazioni con gli umani – con gli animali, si sa, è molto più facile. Difficoltà a superare l'insicurezza nell'affrontare certe situazioni. A volte mi pareva di non farcela. L'ansia e i momenti di *down* si alternavano, stressandomi non poco.

Tra conflitti e tensioni, sostanzialmente la fatica di crescere donna. Ormai lo sapevamo: femmine si nasce, donne si diventa. Avevamo già letto Simone de Beauvoir e andando oltre Luce Irigaray, Adrienne Rich, Jean Bolen, Germaine Greer, Gloria Steinem, Betty Friedan, Luisa Muraro e Lea Melandri, per citarne solo alcune.

Mi ci è voluto un bel po' per capire perché ero diventata "un'esperta" di depressione. Semplice: bastava riflettere sulla condizione di noi donne nelle varie società, sui modelli culturali che ci incoraggiavano a non osare, a rimanere fedeli al modello imperante di rinuncia alla nostra identità, strette in stereotipi dell'essere mogli, madri e casalinghe così com'era negli anni '60, modelli sempre meno validi per molte, ma ancora pressanti. E non certo per scelta, ma per destino e per condizionamenti introiettati, da cui volevamo sganciarci a tutti i costi, per la salute, per la gioia, per cambiare noi stesse e il mondo.

Soprattutto si veniva incoraggiate a rimanere indietro, a non farsi avanti per realizzare i nostri desideri. Per la mancanza di fiducia in noi stesse, come dicono ancora oggi diverse ricerche sull'argomento. Non solo sul lavoro, ma rispetto alla vita. Riflettevo su certi prezzi personali pagati per la fatica di trovare la mia centralità, la mia libertà, sapere cosa volevo davvero nella vita, quale la mia *mission* nel mondo. Le destabilizzazioni, le incertezze, nonostante l'interesse in ciò che facevo e nonostante la possibilità, che avevo, di poter scegliere. Qualche malinconia inevitabile, la solitudine interna, prima di imparare a scoprirne l'importanza, la sensazione di vuoto e qualche fondamentale caduta nel pozzo, di cui parlano **Natalia Ginsburg e Alba de Cespedes** in un bel dialogo tra loro. **I tempi interni,**

quelli del sentire, faticano a coincidere con quelli esterni delle conquiste sociali.

Il primo ad avvertire quando c'è qualcosa che non va, è proprio il corpo che comunica disagio con qualche malattia. Il corpo che, cedendo, dà sia l'allarme che la soluzione per il giusto percorso. Se riusciamo a stare in ascolto.

Le depressioni delle donne che incontro si manifestavano con l'immobilità, una sorta di paralisi emotiva che pone le sofferenti in uno stato di acuto disagio e di avvertita inferiorità. Tutte le energie soggettive vengono bloccate e introiettate in un processo psichico di autosvalutazione che ha per effetto l'anedonia, ossia l'assoluta incapacità di provare piacere. Ovvero non avere voglia di nulla, a partire dall'interesse per la casa, per i figli; meno che mai la voglia di fare all'amore con il marito o compagno che fosse.

E allora cosa c'entrano gli psicofarmaci con i problemi della vita? La depressione, in sé, è già il cambiamento, è già la strada che devi percorrere. Che non puoi non ascoltare. Le malattie sono simboliche di quel che occorre cambiare. E con le depressioni sono alcune scelte di vita che vanno cambiate, o per lo meno va cambiata qualche modalità nell'affrontarla.

È fondamentale anche trovare altre donne per riflettere insieme sulle nostre condizioni sociali, per i rischi che corriamo ogni giorno, ossia di essere sistematicamente denigrate, molestate, stuprate, uccise ancor più nelle nostre case, mentre il contesto sociale e lavorativo continua a considerarci rischiose. Perché quando facciamo figli siamo percepite come un costo per i datori di lavoro; perché esigiamo come un diritto i servizi che ci consentano di non sacrificare ogni aspetto della nostra vita alla cura; perché chiediamo la parità di salario e di opportunità, quando è noto che a parità di lavoro le donne guadagnano ancora il 30% in meno. E non ci vengono riconosciuti diritti fondamentali come il diritto all'aborto, rifiutato spesso da obiettori. Se non facciamo figli siamo ancora considerate donne a metà, nonostante ci sia oggi la possibilità di scegliere, nonostante la maternità non sia più un destino per le donne.

E così la sociologa, ossia io, nel frattempo anche psicoterapeuta, ha potuto divenire l'esperta di depressioni, per una fondamentale scelta di vita, per aver partecipato direttamente alla più grande rivoluzione senza spargimento di sangue, contro l'antichissima disegualianza tra uomini e donne, ovvero per aver partecipato al Femminismo. Per esserci ribellate tutte insieme, riscoprendo la solidarietà perduta cinquemila anni fa, quando furono sconfitte le società matrifocali; conquistando i più importanti diritti di cui ancora oggi possiamo godere.

La ricerca della depressione femminile nelle istituzioni continuò fino a che decisi di andarmene per iniziare un'altra avventura. Una volta lasciata la Asl, poco più che cinquantenne (allora sì che, pur con qualche penalità

economica si poteva andare in pensione quando si voleva!), aprii a Milano il *Centro Autostima Donne*. Furono amiche e colleghe a ospitarmi in un luogo di cura e bellezza dove rimasi per almeno una decina d'anni.

In un luogo di bellezza e di saperi dunque mi insediai, ad accogliere donne depresse che allora arrivavano numerose per entrare in un percorso individuale e/o di gruppo. E successivamente per entrare nei cerchi di donne, non solo depresse, alla *Scuola biennale di formazione in Socio-psicologia delle donne*, da me fondata.

Un progetto a cui arrivai dopo varie vicissitudini, ed eravamo giunti agli anni '90, che mi segnarono non poco: la morte di mia madre, un viaggio in India da cui tornai sconvolta, la morte di Gudula, molto più di una gatta, e una significativa "depressione del corpo", che mi colpì con endocardite batterica, a causa di un dente mal curato – si disse – ed embolia cerebrale, per cui ho rischiato di lasciare questa vita.

Quando certi tipi di accadimenti ci colpiscono è necessario fermarsi e riflettere. Decisi che volevo chiudere con quel periodo lavorativo della mia vita e incominciare un altro: la libera professione, con tempi e spazi miei. Soprattutto con persone, luoghi e attività che mi dessero buon nutrimento facendomi star bene, da frequentare solo quando ne avessi il desiderio. E condividere le mie nuove modalità esistenziali con chi avrebbe voluto essere in relazione con me in un percorso di crescita innovativo.

Allora vidi chiaro nella mia vita e presi un'altra decisione importante. Lasciare la casa in campagna dove mi ero trasferita dalla città una quindicina d'anni prima per scegliere un ancor più piccolo paese affacciato sul mare delle Cinque Terre. Questa volta senza tentennamenti, ma con la sicurezza di fare la cosa giusta per me.

Il luogo era troppo bello e non sembrava di questa terra: la lontananza di ogni traccia di civiltà, il mare ai nostri piedi, il suo incessante mormorio e il suo mugglio nelle nostre orecchie – tutto invitava la mente a meditare su strani pensieri e, sollevandola dalla quotidianità, l'induceva a familiarizzare con l'irreale. Una sorta di incantesimo ci circondava.

Così Mary Shelley ricordava nel 1839 la Baia di San Terenzo, che non è quella del mio borgo, pur essendo nelle vicinanze; ma le parole di Mary Shelley mi ricordano le emozioni che provai appena vidi Framura dall'alto, al mio arrivo, decidendo seduta stante di venire ad abitarlo: il luogo del buon ritiro, un luogo ancora magico. Dove ho trasferito in un grande spazio del giardino di casa, da cui si può godere della meravigliosa vista del mare, il Centro Autostima Donne e la Scuola biennale di formazione in

Socio-psicologia delle donne. Per ogni ragazza, di ogni età, che voglia frequentarla per sé, per poi aprire, volendo, altri Centri Autostima in diversi luoghi del nostro Paese.

Nella Scuola non c'è solo trasmissione di saperi, ovvero dall'alto al basso, ma genealogia femminile, ovvero un movimento reciproco, anche dal basso all'alto. Cerchi di donne, non solo per depressioni e disagi esistenziali da trasformare in risorsa, ma per un'esperienza di pratiche e saperi per la salute, per un'evoluzione personale e per crescere in consapevolezza, per scoprire talenti, attuare progetti, soprattutto per la valorizzazione della differenza sessuale, per una genealogia femminile. Un percorso insomma di fiducia e realizzazione di sé, per trovare finalmente il coraggio di essere noi stesse.

Ed è proprio qui, in questo luogo, un luogo non qualunque, che le donne frequentanti possono trovare per sé ciò che ho inseguito per me nell'intera vita: riuscire a vivere, non come devianza, bensì come forza creativa e progettualità di vita, il sentirsi fuori dagli schemi esistenziali comuni.

E ora ritornando al libro, qui di seguito comincio a dar conto di ciò che dice delle depressioni la psichiatria, scegliendo quella più umana, quella consapevole di trovarsi dinanzi donne e uomini con le loro identità, personalità, vissuti, dolori, stati d'animo. E non "casi" a cui somministrare psicofarmaci a gogo.

Per poi parlare delle *differenze di genere nei disagi depressivi* e far la distinzione tra le sofferenze degli uomini e quelle delle donne. Perché il dolore è diverso (così titolammo un convegno a Reggio Emilia a partire dalla nostra ricerca piacentina) o comunque sono diverse le modalità con cui si esprimono e diverse sono le cause per cui si manifestano.

E poi mi tuffo nei risultati della ricerca pluriennale condotta nei servizi psichiatrici territoriali emiliani, che chiamammo allora *Depressione e mutamento sociale*.

Per poi dar conto dei saperi delle studiose che a partire dagli anni '70 hanno (abbiamo) prodotto, trovando altre ottiche per guardare ai comportamenti, alle emozioni e sentimenti di noi donne, cogliendo qualcosa di diverso dallo sguardo maschile e dominante, quello sguardo che spesso ha una visione parziale, travisata. Vedendo qualcosa di nuovo rispetto alle varie teorie sulla depressione.

Cerco di mettere a fuoco che il problema di fondo rimane la scarsa fiducia in noi stesse, non per incapacità o problemi personali, ma perché così ci hanno volute per secoli, anzi per cinque millenni, come ci hanno mostrato le ricerche dell'archeologa lituana Marija Gimbutas. Quando vigeva quel "matriarcato", la società delle "matriarchè" e anche società matrifocali o matrilineari; non come sopraffazione del femminile sul maschile, ma società fondate sulla collaborazione e l'equilibrio tra i generi.

E poi parlo di come affrontare le diverse depressioni, a seconda dei momenti della nostra vita, come risolverle e come considerarle momenti fondamentali dell'esistenza, come occasione *per trasformare le crisi in risorsa*. Con un'attenzione particolare *all'autostima*, fondamentale per noi donne, perché è da lì che potrà ripartire la nostra forza, dando valore alle fragilità (che non sono debolezze), ritrovando l'autorevolezza perduta.

Dalla depressione all'autostima è stato dunque il mio percorso professionale, in parallelo a quello personale: si scrive sempre di ciò che dobbiamo imparare.

Considero questo libro la continuazione di *Come trasformare la depressione in risorsa. Decalogo per migliorare la vita e la stima di sé*, uscito nel 1996 con FrancoAngeli, ormai vent'anni fa.

Un best-seller, un lavoro indispensabile per ogni donna e non solo, come hanno scritto in tante e in tanti. Una riedizione aggiornata e più completa, attingendo al decalogo, trasformato ora in 12 tappe, proposte da mettere in pratica per cambiare in meglio la nostra vita nel quotidiano e far fronte ai momenti intensi dell'esistenza, che ci richiedono cambiamento. Aggiungendo le pratiche che hanno fatto bene a me e che raccomando, per poter ritrovare autorevolezza e potenza femminile, di cui abbiamo bisogno più che mai oggi, perché "*saranno le donne a salvare la terra*", come titola il bel libro di Jean Bolen.

Ho allegato strumenti vari per verificare il livello delle nostre depressioni in questo momento, e schede inedite, realizzate con la ricerca, strumenti per capirci, sia quando ci sentiamo depresse sia quando ci sentiamo in serenità e gioia.

Ancor più utili per professioni psy, insegnanti e allieve/i, clienti/pazienti e per chiunque voglia saperne di più, in una visione davvero insolita delle differenze di genere nelle depressioni.

Obiettivo principale di questo libro è quello di rendere consapevole ogni donna che **depreste non si nasce, depreste si diventa**.

Trasformiamo le depressioni, qualunque esse siano, in realizzazione di sé, in progetti di vita, in autostima e in consapevolezza (ricordando che emancipazione e spigliatezza non sono sinonimi di consapevolezza). Ma ricordando anche che dovremmo prima di tutto creare una cultura che apprezzi le donne sicure di sé. È per questo che la depressione che colpisce le donne riguarda anche gli uomini.

Insomma come “Curare” e “Guarire” nella differenza. Ma ancor più come “Vivere” nella differenza. Con gioia e piacere, rispettando i nostri desideri.

Autorizzarci alla conoscenza, per accrescere coscienza e forza interiore.