

☰ | IA moda bellezza magazine idee benessere 🔍

JENNIFER ANISTON IN  
CRISI SI SENTE CON  
BRAD

11 INTEGRATORI PER  
UNA PRIMAVERA A  
TUTTA ENERGIA

QUANTO SI SPENDE  
NEL MIGLIOR  
RISTORANTE AL  
MONDO?

COSA CI INSEGNA  
PINK SUL PESO DOPO  
LA MATERNITÀ

PERCHÉ TUTTI  
PARLANO DI 13  
REASONS WHY?

MINI  
LIVING  
BREATHE.

FUORISALONE 2017 APRIL 4-9

SCOPRI DI PIÙ



## COME TRASFORMARE LA DEPRESSIONE IN RINASCITA: 12 STEP VERSO L'AUTOSTIMA

Dal libro *Depresse non si nasce, si diventa*, 12 tappe per trasformare la depressione femminile in un momento di crescita personale



Getty

di Daniela Passeri 🗓️ 6/04/2017

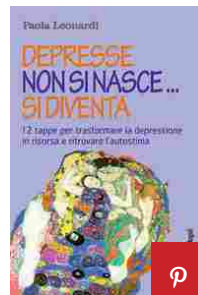
Trasformiamo la **depressione** in un momento di **crescita personale**, di maggiore consapevolezza di sé, di cambiamento positivo. È possibile, anzi, può essere un'occasione straordinaria non tanto per **combattere la depressione** ma per accettarla e trasformarla a proprio vantaggio. Ce lo dice una psicoterapeuta che da sempre studia e si confronta con la **depressione**



femminile, Paola Leonardi, autrice del libro *Depresse non si nasce, si diventa. 12 tappe per trasformare la depressione in risorsa e ritrovare autostima* (Franco Angeli, 22 €) e fondatrice del Centro autostima donne ([autostimadonne.it](http://autostimadonne.it)) che organizza seminari per aiutare le donne ad affermare il proprio valore.

PIÙ POPOLARE

Il suo è uno sguardo di genere sulla depressione che colpisce le donne in misura due volte maggiore rispetto agli uomini. Un malessere che ha una matrice psico-sociale in una società dove il femminile è ancora un disvalore, dove le disuguaglianze tra uomo e donna sono ancora stridenti, dove alle donne viene richiesto di fare tutto senza mostrare segni di fatica. Donne svalorziate, cancellate, sotto la minaccia della violenza, impossibilitate ad essere se stesse, che finiscono per deprimersi. L'analisi della Leonardi, però, ci suggerisce che la depressione (a parte quella psicotica, che riguarda solo il 4% dei casi) può diventare un momento di pausa, di riflessione, dolorosa certo, di rifiuto di questo modello sociale e di ascesa verso la valorizzazione e affermazione di sé, delle proprie competenze e differenze. Una donna più libera, più autonoma, più consapevole del suo valore, non ha motivo di deprimersi. Ecco le sue 12 tappe verso l'autostima per uscire dalla depressione.



Getty

### 1. Dalla dipendenza alla libertà



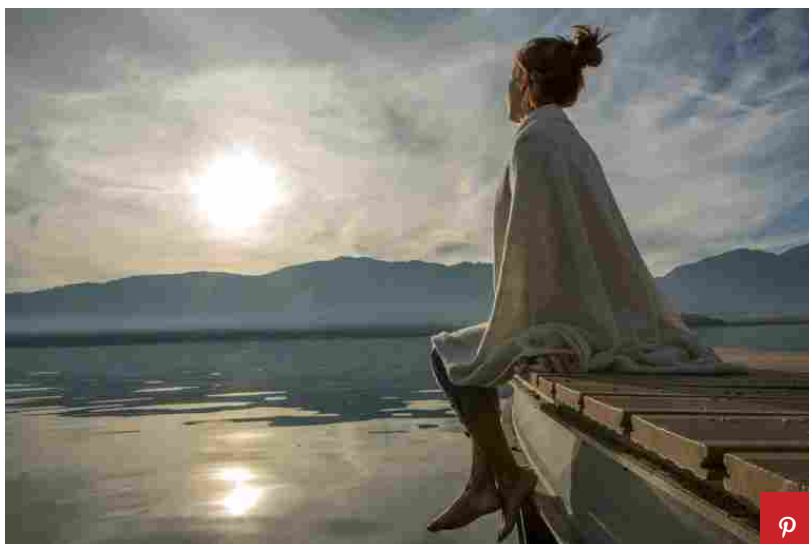
Getty

Prima di tutto una riflessione e tante domande sulle relazioni: ci fanno bene o ci fanno male? L'amore che proviamo è intelligente o dipendente? Siamo sicure di non soffocare i nostri desideri per adeguarci ai desideri dell'altro? Sappiamo rafforzare le relazioni femminili come elemento sul quale possiamo contare?

## 2. Dalla rabbia contro se stesse a una sana aggressività

L'invito è a non essere passive, a far valere la nostra voce, a saper rivendicare i nostri bisogni, a saper dire di no. La svalorizzazione produce dolore che produce rabbia nelle donne, in primo luogo contro se stesse. Ma occorre imparare a vivere separate da questa collera, a non diventare ostili nei nostri confronti, a mostrarci benevolenza.

## 3. Dalla forzata oblatività alla realizzazione dei desideri



Getty

Facciamo molta fatica a sottrarci alle aspettative che tutti hanno nei nostri confronti, ma per cambiare dobbiamo sapere che possiamo farlo. Le donne devono imparare ad essere più centrate su se stesse, che non significa diventare egoiste, ma rimettere al centro i bisogni e i desideri, stare in contatto con noi stesse e non costantemente protese verso gli altri. Anche [usare un linguaggio diverso](#) può aiutare.

## 4. Dall'identità negata all'identità in trasformazione

Siamo tutte in trasformazione, e per questo dobbiamo chiederci che cosa vogliamo essere, se brave ragazze o ragazze libere, non costantemente appiattite sulle aspettative degli altri ma nemmeno costantemente arrabbiate perché non riusciamo ad ottenere quello che vogliamo.

## 5. Dal disvalore sociale del femminile al valore personale e di genere



Getty

La riconquista e l'affermazione del valore femminile è un punto centrale di questo percorso. Dobbiamo convincerci dell'indicibile fortuna di nascere donna, per parafrasare il titolo di un libro di Luisa Muraro, figura storica del femminismo italiano. Anche così possiamo **curare i sintomi della depressione**.

## 6. Dal tempo come obbligo sociale al tempo per sé

Quando chiediamo alle donne quanto tempo dedicano a se stesse, la risposta sempre la stessa: pochissimo. Invece serve tempo per riflettere, in solitudine e in silenzio, un **tempo dilatato**, condizioni fondamentali per ascoltarsi. Il fattore tempo è un nodo cruciale perché significa cura di noi stesse, quindi anche prevenzione della sofferenza.

## 7. Dalla conflittualità madre/figlia alla gratitudine



Getty

Per ritrovare un po' di pace interiore è necessario imparare la

gratitudine nei confronti della propria madre per averci donato la vita. Senza una rappacificazione con la madre non avrai mai un rapporto buono con le altre donne e quindi nemmeno con gli uomini. La madre va riconosciuta come donna, non solo come madre e moglie. E' un percorso che porta anche ad una maggiore consapevolezza sul proprio desiderio di maternità.

### **8. Dal mito della bellezza alla sintonia col corpo**

Siamo vittime del giudizio degli altri che ci vogliono giovani-belle-riproduttive. Ma finito questo ciclo? Negli anni'80 la depressione femminile era tipicamente riconducibile alla crisi del nido-vuoto: cresciuti i figli alle donne crollava il mondo addosso. Oggi le cose stanno cambiando, fortunatamente.

### **9. Dal disagio della depressione all'agio della realizzazione di sé**



Getty

Una crisi depressiva può costituire l'occasione di una svolta decisiva della propria vita per fare scelte coraggiose, per fare uscire le risorse individuali, per realizzare i sogni riposti in un cassetto rimasto chiuso per troppo tempo. Per fare questo serve più che mai auto-consapevolezza, saper uscire da schemi e modelli.

### **10. Dalla depressione all'espressione**

Se non mi esprimo mi deprimi. Tra i **sintomi della depressione** occorre riconoscere che c'è molto di non espresso. Occorre chiedersi se siamo capaci - e se abbiamo la possibilità - di esprimere quello che sentiamo, che pensiamo, che desideriamo. Se la possibilità non ci viene data, dobbiamo prendercela, con l'arte, la scrittura, o qualsiasi mezzo espressivo.

### **11. Dalla vittimizzazione al progetto**

E' il momento di prendere le distanze da atteggiamenti vittimistici e diventare protagoniste del proprio progetto. Smettere di impegnarsi in qualcosa che non desideriamo davvero e incanalare tutte le energie verso un progetto che è nostro perché lo abbiamo **pensato**, sognato, voluto, inseguito che ci aiuta ad **uscire dalla depressione**.

### **12. Dall'uguaglianza al valore della differenza**

Se il principio dell'uguaglianza dei diritti è assodato, sul valore della differenza c'è ancora molto da fare: è un principio esistenziale che riguarda i modi dell'essere umano e la risposta a domande fondamentali: voglio continuare ad essere un'invenzione degli uomini o diventare me stessa? E ora che sono me stessa, come valorizzo la mia differenza?