

P

Psicologia: I sussurri dell'Anima

Rubrica a cura di Lino Busato*



UN' ESISTENZA BIPOLARE: VIVERE SULL'ALTALENA DELLA MENTE

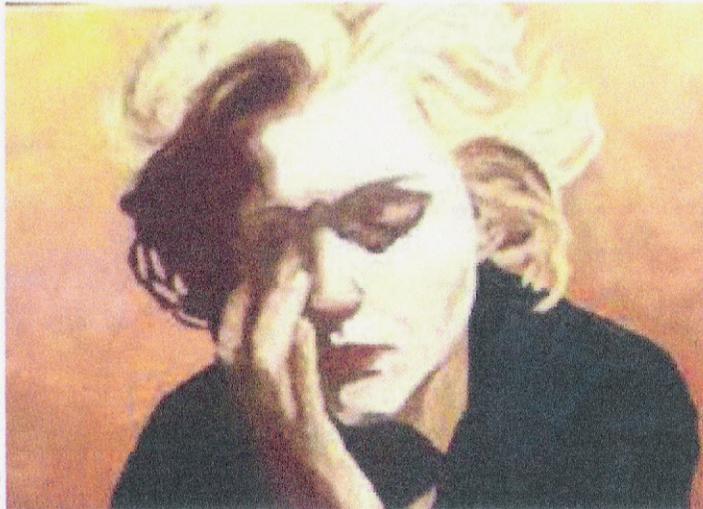
Esperienza comune a tutti noi sperimentare dei momenti alti e bassi del tono dell'umore, ma per chi soffre di disturbo bipolare le oscillazioni improvvise dell'umore sono motivo di profondo disagio, in quanto si presentano in maniera imprevedibile e con un'intensità elevata comportando pesanti ricadute nella vita quotidiana.

Il disturbo bipolare è caratterizzato da un alternarsi di fasi di esagerata esaltazione, dove la persona si sente euforica e piena di energia (fase maniacale del disturbo), a fasi di profonda tristezza (fase depressiva della malattia) nelle quali il soggetto è immerso esclusivamente in pensieri ed emozioni negative.

L'iperattività, l'enorme voglia di fare della fase maniacale, può sembrare positiva ma di fatto non lo è perché, questa fase di eccitazione e per certi aspetti di piacere, è seguita da una fase a picco dove la persona sprofonda nella più cupa paura e disperazione. L'umore va quindi prima tanto su e subito dopo tanto giù,

ecco da dove nasce il termine bipolare. Vediamo le caratteristiche di queste due polarità.

L'episodio depressivo si contraddistingue per la mancanza di forza e energia, la presenza di sensi di colpa, di inadeguatezza e svalutazione, una pervasiva visione pessimistica di sé e del mondo, la perdita d'interesse o di piacere in attività che di solito risultano gradevoli e che ora appaiono faticose ed insopportabili. L'episodio maniacale, invece, si contraddistingue per il fatto che la persona è "su di giri", vive un'autostima esagerata con un'esperienza di grandiosità del proprio sé ed un eccessivo ottimismo, ha la tendenza a parlare molto più del solito, sperimenta un'esperienza soggettiva dove i pensieri si succedono rapidamente, è fortemente distraibile nel senso che l'attenzione è facilmente deviata da stimoli esterni poco importanti o non pertinenti. Nella fase maniacale la persona ha tutta una serie di progetti grandiosi, ma poco realistici, sente di avere dei talenti speciali, di essere destinata ad importanti



successi, inizia molti progetti e non ne porta a termine nessuno e come conseguenza i comportamenti sono spesso disorganizzati e inconcludenti. Inoltre, spesso nella fase maniacale, la persona commette azioni e prende decisioni che possono avere conseguenze pericolose, in quanto ha pochi freni inibitori, per esempio può compiere spese esagerate supe-

riori alle proprie possibilità, investire in affari sbagliati, licenziarsi dal lavoro in un momento di rabbia oppure entrare in relazione con altre persone con eccessiva leggerezza pagandone poi, a volte, pesanti conseguenze.

Quali sono i fattori predisponenti a tale disagio?

Il disturbo bipolare è il risultato del-

l'interazione tra fattori genetici, ambientali e psicologici. Relativamente ai fattori di rischio psicologici svolgono un ruolo rilevante le emozioni associate ad eventi come: blackout affettivi, difficoltà relazionali, perdite gravi, lutti e malattie, forti stress associati a difficoltà finanziarie e lavorative attuali.

Importante per una persona che soffre di questo disturbo, costellato di estremi devastanti, cercare un aiuto specialistico per non rimanere incastrata in questa esperienza di polarità estreme "di montagne russe emotive". Per quanto concerne gli aspetti psicologici è essenziale facilitare nella persona, attraverso una piena consapevolezza del problema, una maggior stabilità al fine di arrivare ad una qualità della vita sufficientemente buona, più equilibrata, la migliore possibile.

*Psicologo - Psicoterapeuta
studio@linobusato.it -
www.linobusato.it