

Indice

Il circolo vizioso della depressione 11

Intervista a Martin Hautzinger di Thomas Höfer

Sintomi/ La confusione nella diagnosi/ Come nasce una depressione?/ Il corpo e l'anima interagiscono/ Le donne sono più esposte alla depressione/ Oggi la depressione si manifesta con un anticipo di dieci anni/ Depressione e rapporto di coppia/ Metodi terapeutici/ Il pensiero ha un ruolo fondamentale/ Pensieri automatici/ L'origine delle distorsioni/ Deve cambiare il significato/ Andare in salita con il freno tirato/ Terapia cognitiva/ Creare un contatto con gli altri/ Quando una persona crea degli ostacoli a se stessa/ I metodi terapeutici non sono un "vaso di Pandora"/ I pazienti devono essere pronti ad affrontare le ricadute.

Un bozzolo di pietra 41

Intervista a Markus Treichler di Judith Pehrs e Wolfgang Wehrauch

Il depresso è oppresso dalla pesantezza/ La tentazione dell'abisso/ Il suicidio come liberazione e minaccia/ La qualità intrinseca della depressione/ La perdita dei valori e la solitudine in mezzo alla folla/ I mass-media invadono l'anima con troppi contenuti psichici/ Regole e qualità richieste dalla materia/ Gli uomini tendono a nascondere la depressione più delle donne/ Depressione reattiva/ Psicosi e nevrosi/ Depressione nevrotica/ Depressione endogena/ L'ordine intrinseco collegato alle stagioni/ Ritmicità durante la giornata/ Colpa, paura e dolore/ Quando non si sa più se si è ancora vivi/ Depressione esogena e somatogena/ Depressioni specifiche delle donne/ Depressione da esaurimento/ La sindrome maniaco-depressiva/ Depressione senile/ Aspetti generali che riguardano le classificazioni/ Come si manifesta la depressione nel pensare, sentire e volere/ La depressione infantile/ Nelle situazioni d'emergenza acuta la depressione non compare/ Auto-aiuto/ Scalare una montagna durante la depressione/ Riduzione del sonno e attività durante la notte/ Consigli sbagliati/ Per il paziente depressivo, il terapeuta rappresenta il principio della speranza/ Farmaci antidepressivi/ La terapia psichiatrica antroposofica/ Nel corso di una depressione sorge la domanda sul senso.

Alla fine del tunnel appare una luce

91

Markus Treichler a colloquio con la sua paziente A.C.

Il primo episodio depressivo/ "Avrei voluto sbattere contro la parete"/ Imprigionata in un involucro nero/ All'improvviso fui risucchiata da una specie di vortice/ Un dolore che minacciava la mia esistenza/ Suicidarsi non è la giusta via d'uscita/ Dolore, rimproveri, sensi di colpa/ "Nessuno mi comprendeva"/ "Non credevo che il sole risorgesse ancora"/ Un fortunato intervallo/ L'incubo tornò all'improvviso/ Il primo contatto con la clinica "Filderklinik"/ "Per la prima volta riuscii finalmente a piangere"/ Bagni e frizioni/ Durante la musicoterapia si sciolgono le emozioni represses/ "Ritrovai me stessa attraverso la mia melodia"/ Eiritmia curativa/ La depressione come arricchimento della vita/ Finalmente mi prendo sul serio!

Mi ritrovai paralizzata sull'orlo di un abisso

113

Markus Treichler a colloquio con la sua paziente E.P.

"La tristezza fa parte della mia vita"/ Alla clinica "Filderklinik"/ Capolinea/ Tutto diventa grigio e incolore/ "Mi assalirono dei pensieri sulla morte"/ La mattina è il momento peggiore/ Il risucchio dell'abisso/ Contribuire a ciò che accade/ Sorretta da un involucro di gesso/ "Come se mi cadessero di dosso delle pietre"/ "In primavera restavo indietro con la mia tristezza"

Una parte della vita

130

Intervista a Klaus Dörner di Klaus-Dieter Neumann

"La psichiatria ha il compito di non essere più indispensabile"/ Lo sviluppo dei sintomi come tentativo di auto-aiuto/ La paura come organo sensoriale/ L'obiettivo terapeutico dell'auto-aiuto/ Il concetto di territorio/ Coinvolgere tutti gli interessati nella terapia/ Depressione e rapporti di coppia/ Prevenire un'evoluzione errata della relazione/ La tirannide dell'intimità/ Espellere il lato oscuro – l'incapacità di essere tristi/ La condizione della melanconia/ "Se almeno riuscissi nuovamente a piangere!"/ Il tentativo di alleggerire la situazione spesso ha l'effetto contrario/ Un'opportunità per aprire la prigione/ Auto-percezione e possibilità di agire/ Non si dovrebbero affrontare i sintomi in maniera diretta/ Quando sussiste il rischio di suicidio/ Persone a rischio.

Intervista a Olaf Koob di Klaus-Dieter Neumann

L'aspetto evolutivo della malattia/ Prigionieri di se stessi/ Il turbine che porta al passato/ Antipatia e auto-aggressione/ Quando i polmoni tendono troppo all'elemento terrestre/ Gli organi sono aspetti "condensati" dell'anima/ Lo stato di un organo può originare sintomi puramente psichici/ La forza riequilibrante della disposizione animica/ "Solitamente vediamo solo il cappello"/ L'azione dell'anima sugli organi nell'infanzia/ Elementi di terapia fisica/ Luce e calore/ Prevenzione e cure ricostituenti/ I reni come "cupi occhi interiori"/ Le lacrime del fegato/ Dare espressione all'uomo interiore/ "Sono troppo buono per questo mondo"/ Accettare il proprio destino e assumersi la responsabilità di se stessi/ Elementi di psicoterapia/ L'interesse per il mondo rafforza l'Io/ Essere "realisti" nei confronti della vita – la presenza di spirito/ Non pretendere progressi immediati nella guarigione/ L'Io è completamente solo/ L'emergenza dell'anima nel presente/ Di fronte all'abisso del male/ Il necessario passaggio attraverso gli abissi oscuri.

Le citazioni si riferiscono alla numerazione dell'Opera Omnia di Rudolf Steiner.