

# MA NELLA DEPRESSIONE E NELL'ANSIA AD ALTO FUNZIONAMENTO, DI PRECISO, COS'È CHE STA FUNZIONANDO?

NON SONO **Solo**

Avete presente quando trovate una soluzione a un problema e commentate: "Sì, funziona"?

E quando si dice che due persone "funzionano" bene insieme?

Il verbo funzionare è applicato a una molteplicità di situazioni. Eppure, secondo la Treccani, il suo significato originario è "adempiere la propria funzione, detto di congegni, e per estensione d'altre cose". Non si parla di persone.

Certo, i verbi nel tempo si estendono ad altri ambiti semantici. Ma ci chiediamo mai, quando parliamo di noi stessi, **quale sarebbe la funzione che dovremmo svolgere in quanto esseri umani?**

E perché si parla di alto funzionamento in relazione a condizioni come ansia e depressione, che spesso rendono difficile perfino svolgere le azioni più semplici, a volte anche solo alzarsi dal letto?

Forse dovremmo chiederci cosa stia funzionando così bene in persone che riempiono con un successo apparente un vuoto che rischia, col tempo, di espandersi e occupare sempre più spazio.

## COSA SONO L'ANSIA E LA DEPRESSIONE AD ALTO FUNZIONAMENTO?

Si usa depressione ad alto funzionamento per descrivere persone **che nonostante continuino a "funzionare" a livello professionale e sociale, manifestano sintomi depressivi duraturi come umore basso ed esaurimento emotivo.**

Questi restano però relegati alla sfera personale, nascosti agli occhi degli altri, che quindi sono spesso inconsapevoli del disagio, perché l'unica immagine che hanno davanti agli occhi è quella di una persona sicura di sé e produttiva.

**Anche l'ansia può nascondersi molto bene.** A volte si nasconde dietro a persone che arrivano al lavoro addirittura in anticipo, raggiungono ottimi risultati, sempre impeccabili, puntuali, disponibili ad aiutare colleghi, amici, figli, partner. Non dicono mai di no.

E no, non va bene.

Perché l'energia che investono per rispondere a un'agenda sempre più fitta di impegni professionali e personali non deriva da una forte passione, bensì dalla paura di fallire, di deludere, di non essere abbastanza.

Se dico di no, non mi cercheranno più. Avrei bisogno di una pausa, ma non posso prendermela; hanno bisogno di me.

E ai propri bisogni non ci pensano mai.

**Da fuori sembrano persone iper efficienti,** a volte quasi invidiate per la quantità di cose cui riescono a dedicarsi, mentre dentro c'è qualcosa che non riescono a combattere. Spesso, perché nemmeno loro sanno cosa sia.

### Sono disturbi reali?

Sì, anche se la definizione non è così lineare.

Ansia e depressione ad alto funzionamento **non sono termini inseriti all'interno del DSM-5**, il manuale di diagnostica psichiatrica cui i professionisti della salute mentale fanno riferimento. Dalla fine del XX secolo però hanno iniziato a comparire sia nelle conversazioni popolari, sia nella pratica clinica proprio per indicare persone che, nonostante la sofferenza tipica delle due patologie, riescono a portare avanti le proprie attività e relazioni.

**Sono termini da usare con attenzione.**

Secondo alcuni esperti potrebbero portare alcune persone a sentirsi in dovere di "performare" sempre ad alti livelli anche quando stanno gestendo sintomi di ansia o depressione. Inoltre potrebbero portare chi ne soffre a pensare che i propri sintomi siano meno severi, con il rischio di prenderli meno sul serio, di trascurarli e così di non cercare l'aiuto di cui invece avrebbero estremamente bisogno.

## COSA SI NASCONDE DIETRO A TUTTA QUELLA PERFORMANCE

Il motivo per cui non vengono citati all'interno dei testi ufficiali di psichiatria è perché, nonostante i sintomi tendano a presentarsi in modo diverso, alla base ci sono disturbi ben noti.

Per la depressione ad alto funzionamento si può parlare di **distimia**: un disturbo depressivo cronico e persistente, ma più lieve della depressione maggiore.

Nella maggior parte dei casi la distimia, e più in generale la depressione tendono a immobilizzare. Improvvisamente si perde la voglia di fare cose che prima davano piacere, arrivare a fine giornata sembra una missione impossibile; mancano energie e motivazione.

Nel caso della depressione ad alto funzionamento invece c'è una spinta all'azione, ma che suona come un **tentativo di tenere insieme i pezzi e mascherare un malessere** più che un autentico desiderio di fare le cose.

Dietro ai sorrisi e ai risultati lavorativi potrebbe esserci una logorante ricerca della perfezione, una costante paura del

giudizio altrui, un bisogno di tenersi sempre occupati,

Mentre l'ansia ad alto funzionamento può mascherare un **disturbo d'ansia generalizzato** e portare le persone che percepiamo come sempre pronte a fare il proprio meglio a provare:

- incapacità di rilassarsi
- incessante ricerca della perfezione
- irritabilità e frustrazione
- costante timore del fallimento o del giudizio altrui
- desiderio di sentirsi sempre impegnati
- problemi di sonno o digestione
- anomalie del battito cardiaco

In entrambi i casi, dal momento che le proprie performance lavorative, le relazioni, le amicizie non vengono compromesse, il problema sembra non esistere. **E i sintomi vengono declassati a semplici tratti del carattere o a momenti passeggeri.** Anche quando questi momenti iniziano a dilatarsi nel tempo.

### E se fossero strategie di coping?

To cope in inglese significa fronteggiare e il termine coping è stato coniato da Folkman & Lazarus (1984) per indicare gli **sforzi cognitivi e comportamentali che le persone compiono per affrontare difficoltà troppo grandi per le proprie risorse.**

Quando mi ritrovo da solo con me stesso vengo assalito da pensieri che mi tormentano e non riesco a gestire? Semplice, cercherò di non restare più da solo.

Semplice sul momento. Ma a lungo andare non può essere la soluzione.

Il coping infatti in psicologia viene suddiviso in **coping adattativo**, che riduce efficacemente lo stress e favorisce il benessere, e **coping disadattivo**, che può invece alleviare sintomi nel breve periodo ma peggiorare il problema nel lungo termine.

Il problema è che spesso il coping disadattivo assume forme socialmente premiate

È riempirsi la vita di lavoro, appuntamenti e cose da fare.

È cercare di tenere tutto sotto controllo.

È usare continuamente l'umorismo per minimizzare situazioni spiacevoli.

È fuggire dalle situazioni problematiche.

È evitare o sopprimere le emozioni che non riusciamo a gestire.

Ma queste non se ne vanno.

Rimangono da qualche parte e si accumulano, e prima o poi chiedono il conto.

Un meccanismo che può quindi funzionare sul momento, ma logorare sul lungo periodo.

## UN TERRENO DOVE CRESCERE INDISTURBATI

D'altronde viviamo in un'epoca in cui l'**unità di misura della persona è il successo.**

I risultati sul lavoro, i voti a scuola, il benessere economico, il numero di like, di contatti, la qualità delle nostre relazioni, come siamo vestiti, che macchina abbiamo e a quali eventi sociali abbiamo partecipato.

Tutte cose che ci portano fuori dalla nostra persona e spostano

il nostro valore su ciò che è visibile, misurabile, confrontabile.

All'interno di quella che viene definita la società della performance, non è un caso che si diffondano disturbi mascherati da ottimi risultati.

Uno degli aspetti più studiati all'interno di questo panorama è quello del **perfezionismo**, di cui parlano in un celebre articolo gli studiosi Hewitt e Flett che ne teorizzano tre forme principali.

### PERFEZIONISMO ORIENTATO AL SÉ (SELF-ORIENTED):

riguarda le aspettative irrealisticamente elevate che la persona ha riguardo a se stessa, con conseguente severa autocritica e paura del fallimento.

### PERFEZIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITTO (SOCIALLY PRESCRIBED):

è la percezione che gli altri - famiglia, insegnanti, colleghi, società - richiedano standard altissimi e che più frequentemente viene associata ad ansia, burnout e vulnerabilità

### PERFEZIONISMO ORIENTATO AGLI ALTRI (OTHER-ORIENTED):

consiste nell'aspettarsi che siano invece gli altri a performare in modo impeccabile, con il rischio di diventare iperesigenti, critici e inflessibili nelle relazioni.

**E ciò che accomuna queste forme è che il valore personale smette di essere qualcosa che si è o che si ha, ma viene identificato con quello che si fa.**

In un mondo in cui ai bambini si aggiungono mille corsi alla già alta pressione scolastica, in cui gli adolescenti hanno

nel palmo della propria mano le vite attentamente filtrate di migliaia di coetanei, in cui al lavoro non si produce mai abbastanza e bisogna anche trovare il tempo per prendersi cura dei propri cari, come si trova il coraggio di dire "non ce la faccio più"?

## PROVIAMO A FUNZIONARE IN MODO DIVERSO

Burnout, quiet quitting e tutti quei neologismi nati negli ultimi anni forse ci stanno dicendo che in realtà quello che viene definito alto funzionamento è il segnale che in realtà qualcosa non sta funzionando affatto.

**Forse il punto non è imparare a funzionare meglio, ma chiederci finalmente per chi e a quale costo stiamo funzionando.**

È importante imparare a fermarci, ascoltarci, ma solo quando cessano i rumori di tutto quello che abbiamo intorno. A ricercare

quei momenti di solitudine e di interiorità in cui ci ricordiamo prima di tutto chi siamo.

Momenti in cui smettiamo di chiederci cosa e quanto facciamo, cosa rappresentiamo per gli altri, e torniamo a chiederci come stiamo.

E se facciamo fatica a rispondere è il momento di ammettere innanzitutto a se stessi che forse abbiamo bisogno d'aiuto, e poi anche a chi abbiamo intorno. Non sottovalutiamo quanti possono sentirsi come noi.

In fondo, siamo stati anche noi così bravi a nascondere.

### FONTE

- <https://www.verywellmind.com/high-functioning-depression-causes-symptoms-and-treatment-5324550?utm>
- <https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-bulletin/article/highfunctioning-depression-a-hidden-burden-demanding-clinical-recognition/5AE1AF5B7583F38C0DBDF1875D705E5C?utm>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3130974/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/high-functioning-anxiety#what-it-is> <https://www.stateofmind.it/coping/?utm>
- <https://hewittlab.sites.olt.ubc.ca/files/2014/11/Hewitt-Flett-1991-Perfectionism-in-the-self-and-social-contexts-conceptualization-assessment-and-association-with-psychoopathology.pdf>