

TRISTEZZA

La tristezza da un punto di vista anatomico psicologico

La tristezza è un'emozione fondamentale, caratterizzata da un abbassamento del tono dell'umore, che coinvolge profondamente sia la mente che il corpo. Dal punto di vista anatomico-fisiologico, si manifesta con modificazioni corporee specifiche, mentre psicologicamente svolge una funzione adattiva legata all'elaborazione delle perdite

Punti chiave della tristezza:

- **Anatomia/Fisiologia:** Coinvolge il sistema nervoso centrale (cervello), riducendo l'energia fisica e alterando la respirazione.
- **Psicologia:** È una risposta alla perdita (reale o immaginata) che spinge alla riflessione e alla riorganizzazione interna.

1. Punto di Vista Anatomico e Fisiologico

Quando proviamo tristezza, il nostro corpo subisce cambiamenti misurabili:

- **Attività Cerebrale:** Studi di neuroimmagine mostrano un'attivazione dell'**amigdala** (centro delle emozioni) e della corteccia **cingolata anteriore**. Si osserva spesso una riduzione dell'attività nella corteccia prefrontale sinistra, associata alla gestione delle emozioni positive.
- **Sistema Endocrino e Neurotrasmettitori:** La tristezza prolungata può aumentare i livelli di **cortisolo** (ormone dello stress), provocando spossatezza e indebolendo il sistema immunitario. Vi è spesso un calo dei livelli di serotonina e dopamina, neurotrasmettitori legati al benessere e al piacere.

- **Risposte Corporee:**

- **Respirazione:** La tristezza è associata a respiri più lenti, sospiri frequenti o una sensazione di "soffocamento" al petto, spesso collegata alla tensione dei muscoli intercostali.
- **Energia:** Si verifica una diminuzione generale dell'energia fisica e una sensazione di pesantezza corporea.
- **Espressione Facciale:** Coinvolge specifici muscoli facciali (abbassamento degli angoli della bocca, innalzamento delle sopracciglia interne).

2. Punto di Vista Psicologico

La tristezza è un'emozione "di base" necessaria per la sopravvivenza, con funzioni specifiche:

- **Elaborazione della Perdita:** La sua funzione principale è aiutare l'individuo a gestire la perdita di una persona, un oggetto, uno scopo o un ideale.
- **Ritiro e Riflessione:** La tristezza provoca un rallentamento dei ritmi vitali e spinge a un ritiro sociale temporaneo. Questo "stop" è funzionale alla riflessione interna e al riassetto delle proprie priorità.
- **Segnale Sociale:** Esteriormente, la tristezza comunica agli altri il bisogno di sostegno e aiuto, favorendo la coesione sociale e l'empatia.
- **Consapevolezza:** Aiuta a riconoscere il valore di ciò che si è perso e a preservare il senso di identità.

Differenza tra Tristezza e Depressione

È importante distinguere la tristezza (emozione passeggera) dalla depressione (disturbo psicologico):

- **Tristezza:** È un'emozione transitoria, proporzionata a un evento, che permette di continuare a funzionare, seppur con minore energia.
- **Depressione:** È uno stato persistente, che dura nel tempo (settimane o mesi), caratterizzato da anedonia (incapacità di provare piacere), disperazione profonda e compromissione significativa delle attività quotidiane.

In sintesi, la tristezza è un'esperienza mente-corpo che, sebbene spiacevole, è necessaria per l'elaborazione del dolore e la crescita psicologica, agendo come una pausa rigenerativa.

Tristezza: comprendere le emozioni e trasformarle in opportunità di crescita

Tristezza: significato

La tristezza è un'emozione universale, una risposta naturale a eventi che percepiamo come dolorosi o significativi. Sebbene spesso venga considerata in maniera negativa, è fondamentale riconoscerla come parte integrante della nostra esperienza umana. Questo articolo esplora il significato della tristezza, le sue cause, quando può rappresentare un problema e come affrontarla in modo costruttivo.

Che cos'è la tristezza?

La **tristezza** è un'emozione **primaria**, ovvero un'emozione che è presente sin dalle prime fasi di vita ed è comune in molte culture, che si manifesta **come reazione a una perdita, una delusione o un cambiamento che consideriamo negativo**. Essa si distingue da altre emozioni simili, come la malinconia o il rimpianto, per il suo **carattere temporaneo** e per la **capacità di portarci a**

riflettere su ciò che stiamo vivendo.

Secondo le neuroscienze, la tristezza coinvolge specifiche aree cerebrali, come il sistema limbico, che regola le emozioni e il nostro adattamento alle situazioni di stress. Dal punto di vista evolutivo, questa emozione ci spinge a fermarci e a elaborare le esperienze, favorendo l'autocomprensione e, in alcuni casi, il cambiamento.

Quando la tristezza diventa un problema?

La tristezza, pur essendo una reazione normale e spesso salutare, può diventare problematica se persiste troppo a lungo o se interferisce con la nostra capacità di vivere serenamente. Quando la sensazione di sconforto si prolunga per settimane o mesi, potrebbe evolvere in un disturbo dell'umore, come la depressione. In questi casi, è essenziale prestare attenzione ad alcuni segnali:

- **Sensazione costante di vuoto o apatia.**
- **Difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane o molta fatica e poca voglia di eseguirle.**
- **Cambiamenti significativi nell'appetito o nel sonno.**
- **Pensieri ricorrenti di inutilità o disperazione.**

Riconoscere questi segnali è il primo passo per cercare aiuto e supporto, evitando che la tristezza si trasformi in una condizione cronica.

Quali sono le cause della tristezza?

Le cause della tristezza possono essere molteplici e variano da persona a persona. Tra le più comuni troviamo:

- **Perdita o lutto:** Il dolore legato alla scomparsa di una persona cara o alla fine di una relazione è una delle principali fonti di tristezza.
- **Cambiamenti importanti:** Traslochi, cambiamenti lavorativi o personali possono generare sentimenti di insicurezza e malinconia.
- **Delusioni o fallimenti:** Il mancato raggiungimento di obiettivi personali o professionali può alimentare un senso di frustrazione e scoraggiamento.
- **Fattori biologici:** Squilibri ormonali, malattie croniche o alterazioni nei neurotrasmettitori possono influire sull'umore.

- **Cause ambientali:** Situazioni di stress prolungato, isolamento sociale o eventi traumatici possono essere alla base di un senso di tristezza persistente.

Come affrontare la tristezza?

Affrontare la tristezza richiede un approccio olistico, che tenga conto delle nostre emozioni, del contesto e delle nostre risorse personali. Ecco alcune strategie utili:

1. Accettare le emozioni

Il primo passo è riconoscere e accettare la tristezza senza giudicarla. Reprimere le emozioni può portare a una maggiore sofferenza. Infatti, sopprimere le emozioni non le fa scomparire, ma può portare ad altri disagi come somatizzazione, stress e problemi relazionali. Concedersi il tempo per sentire, riflettere e metabolizzare è fondamentale per superare il momento difficile.

2. Connettersi agli altri

Il supporto sociale è uno dei fattori protettivi più importanti. Parlare con un amico fidato, un familiare o un terapeuta può aiutare a elaborare i sentimenti e trovare conforto. Tramite le relazioni sociali possiamo meglio capire come stiamo e trovare spunti di riflessione dati dal confronto con l'altro.

3. Praticare la consapevolezza

Tecniche come la mindfulness e la meditazione possono aiutare a rimanere presenti, riducendo l'ansia e i pensieri negativi legati alla tristezza. Queste tecniche permettono di prendere la giusta distanza dall'emozione, osservandole e vivendole, ma senza lasciarsi sopraffare.

4. Impegnarsi in attività gratificanti

Sebbene possa sembrare difficile, dedicarsi ad attività piacevoli o che richiedano creatività può alleviare la tristezza e stimolare il rilascio di endorfine, migliorando l'umore. Un esempio potrebbe essere l'esercizio fisico: in particolare, l'attività fisica rilascia endorfine, dei neurotrasmettitori che contribuiscono al benessere dell'individuo e a stimolare emozioni positive.

5. Chiedere aiuto professionale

Quando la tristezza diventa opprimente o cronica, è fondamentale rivolgersi a uno psicologo o a un terapeuta. La psicoterapia, in particolare quella ad

approccio psicodinamico o cognitivo-comportamentale, può fornire strumenti utili per comprendere e gestire questa emozione. Il terapeuta può aiutare il paziente a risalire alla causa dell'emozione e a gestirla meglio: inoltre il terapeuta può fornire delle tecniche di compensazione e di regolazione emotiva. Nei casi più gravi è possibile pensare anche una presa in carico psichiatrica.

Tristezza e salute mentale

La tristezza è strettamente legata alla nostra salute mentale. Imparare a riconoscerla, accoglierla e gestirla non solo ci aiuta a superare momenti difficili, ma contribuisce a migliorare la nostra resilienza emotiva. Quando vissuta con consapevolezza, la tristezza può trasformarsi in un'opportunità di crescita personale, spingendoci a rivalutare ciò che conta davvero nella nostra vita.

E' importante ricordare che nessuno è immune alla tristezza e che cercare supporto è un atto di forza, non di debolezza. Saperla affrontare con strumenti adeguati ci permette di trasformare un momento difficile in un'occasione per crescere e ritrovare il nostro equilibrio interiore.

- **Il concetto:** "Solo la sofferenza ci fa riflettere, solo essa ci fa approfondire. Le giornate felici sono quelle che ci hanno insegnato meno". La tristezza viene elogiata come la "scuola dell'anima" che porta alla comprensione della verità.

“Alla tristezza” (1962) di Pablo Neruda, poesia sulla potente bellezza della malinconia

Alla tristezza di Pablo Neruda è una poesia che evidenzia la voglia di tornare a vivere le cose vere, quelle dell'origine, quegli attimi vissuti in giovinezza e durante l'infanzia, in cui vive quella perenne malinconia che è in grado di donare la magia di sensazioni profonde che toccano l'anima.

Un inno alla malinconia che tocca l'anima, il desiderio di poter riscoprire quelle sensazioni perdute che poi finiscono per dare energia al vivere e offrire stimolo al migliorarsi. Neruda ci dona una poesia di grande sensibilità, che non è un

semplice “si stava meglio, quando si stava peggio”, ma un’esperienza più profonda. Il poeta sente l’esigenza di un legame con la memoria, per poter alienarsi dall’eccesso di materialismo, dalle distrazioni della vita e del successo, che finiscono per frantumare e dissolvere nel nulla ogni emozione.

La poesia è tratta dal libro *Plenos Poderes (Pieni Poteri)* pubblicato dall’editore Losada, a Buenos Aires nel 1962.

Alla Tristezza di Pablo Neruda

*Tristezza, ho bisogno
della tua ala nera,
c’è troppo sole, troppo miele nel topazio,
ogni raggio sorride
sui prati
e tutto è luce rotonda intorno a me
e tutto, in alto, è come un’ape elettrica.
Perciò
la tua ala nera
dammi,
sorella tristezza:
ho bisogno che si estingua qualche volta
lo zaffiro e che cada
l’obliquo rampicante della pioggia,
il pianto della terra:
voglio
quel tronco spezzato nell’estuario,
la vasta casa buia
e mia madre
che cerca
paraffina
per riempire il lume*

*finché la luce
non esalava l'ultimo respiro.*

*La notte era lenta a venire.
Il giorno scivolava
verso il suo cimitero provinciale
e fra il pane e l'ombra
ricordo
me stesso
alla finestra che guardavo ciò che non era,
ciò che non succedeva,
e un'ala nera d'acqua che calava
su quel cuore che lì forse
ho scordato per sempre, alla finestra.
Ora rimpiango
quella luce nera.*

*Dammi il tuo lento sangue,
pioggia
fredda,
dammi il tuo volo attonito!
Al mio petto
rendi la chiave
della porta chiusa,
distrutta.
Per un minuto,
per una breve vita,
toglimi luce e lascia
che mi senta
sperduto e miserabile,
che tremi tra le fibre
del crepuscolo,*

*che riceva nell'anima
le mani
tremebonde
della
pioggia.*

Il malinconico inno alla tristezza di Pablo Neruda

Alla tristezza è una poesia di Pablo Neruda che riesce la rappresentazione di immagini che vivono nella memoria del poeta cileno il senso poetico della vera malinconia e la necessità di poter rivivere quelle sensazioni che sembrano perdute per sempre.

Pablo Neruda invoca la tristezza chiamandola “sorella”, ne sente il bisogno per ritrovare la magia di quelle sensazioni che la maturità della vita purtroppo porta negli esseri umani. Una poesia che sembra una provocazione, perché il poeta de “Il postino”, vorrebbe poter rinunciare a tutte le cose “luminose” che la vita e il successo gli stanno offrendo, per poter rivivere “l’ala nera” della tristezza.

La malinconia non è vissuta come qualcosa di negativo, ma come un luogo di introspezione e autenticità. Invocare la “ala nera” della tristezza è un modo per sottrarsi a un mondo troppo perfetto, dove l’apparente esibizione del benessere costante diventa soffocante.

È come se Pablo Neruda volesse poter ritrovare un attimo di “buio” di fronte all’eccesso di luce che la vita gli presenta davanti. In fondo, nella poesia c’è la voglia di poter tornare nella casa di famiglia e poter godere delle emozioni della casa di famiglia, le sensazioni di quando la madre la sera accendeva il lume a “paraffina”, ovvero l’olio che teneva in vita la lampada fino a quando si esauriva.

Nell’oscurità della casa materna il poeta rivive la propria infanzia, quegli attimi che purtroppo non potranno più tornare. Tutto era “oscuro” ma pieno di emozioni intense, vere, profonde. C’è vita autentica, vita vera, c’è l’essenza di

essere libero di poter viaggiare con la mente completamente libero dai condizionamenti imposti dalla società.

Il poeta la sera, illuminato dalla flebile fiamma di quel lume, guardava fuori dalla finestra e si lasciava conquistare dal nulla. Fuori ricorda la pioggia che calava che lo coglieva nel profondo dell'anima donandogli emozioni intense, quel continuo stato di sofferenza interiore che finisce per accendere tutti i sensi. Le parole di Neruda, trasmettono i brividi interiori che finiscono inevitabilmente per affiorare sulla pelle.

Quei brividi mancano al poeta, quell'oscura sensazione di tristezza che finisce per dare movimento all'intera anima. Se si pensa bene, l'ispirazione poetica, artistica, nascono molte volte proprio da quella sensazione. L'autore sente il bisogno di quella linfa oscura di tristezza, per lui è fonte di vita.

Nell'ultima strofa della poesia Pablo Neruda esprime proprio l'esigenza di poter ritrovare tutta la malinconica bellezza di quelle emozioni, in grado di poter aprire quella "porta chiusa dell'anima", la cui chiave sembra ormai distrutta. Il poeta cileno sente l'esigenza poetica e umana di riappropriarsi delle emozioni vere della vita, per "oscurare" le luci dell'indifferenza, dell'apparenza, del vuoto cosmico che vive intorno a se.

Vorrebbe in tutti sentirsi "sperduto e miserabile", "tremante tra le fibre del crepuscolo", ovvero di accettare e far virtù della propria vulnerabilità. La consapevolezza della fragilità umana è l'essenza delle emozioni vere, quelle pure. La convinzione che la luce illumini ogni cosa, finisce inevitabilmente per accecare il cuore e disperdere l'essenza della sensibilità umana.

Non c'è ipocrisia nei versi di Pablo Neruda, la sua storia dimostra che ha avuto sempre a cuore il destino delle persone costrette inevitabilmente a convivere con l'oscurità. C'è forse la coerente debolezza dell'uomo maturo e consapevole che purtroppo il cammino terreno della vita finisce inevitabilmente per strappare e portare via per sempre un pezzo dell'anima.

C'è la presa di coscienza che la maturità, le luci della ribalta, l'apparente felicità finiscono per contaminare l'essenza stessa del proprio essere e la poesia finisce per perdersi per sempre.

La depressione e la tristezza: Comprendere le differenze

È essenziale distinguere la **depressione** dalla **tristezza**: Una è una condizione di salute mentale potenzialmente dannosa, l'altra è una parte integrante della vita. Il danno nasce quando non si riesce a capire se si è tristi o depressi. Tuttavia, i sintomi possono essere limitati adottando misure preventive sotto forma di psicoterapia.

Le professioni della salute mentale possono aiutare a capire se si è tristi o depressi: questo è uno dei motivi per cui è importante cercare aiuto tempestivamente, anziché aspettare che i sintomi peggiorino.

Depressione vs tristezza

Oggi mi sento depresso. Se lo sentite dire, non potete trarre la conclusione che la persona di fronte a voi abbia una depressione clinica, o meglio che abbia un **disturbo depressivo**. L'espressione viene usata colloquialmente, spesso viene confusa con stati di tristezza per così dire fisiologici. Su cosa ci basiamo per dire questo? Anzitutto pensate all'avverbio temporale "Oggi":

la **depressione** è una condizione patologica che perdura per almeno – come minimo – due settimane consecutive; certamente non è una questione transitoria che va a influenzare solo una giornata della settimana. È invece molto probabile che il vostro interlocutore si senta **triste**, magari molto **triste**: la **tristezza** infatti è un'emozione e in quanto tale è più transitoria e limitata nel tempo, anche se vi sono meccanismi psicologici che possono mantenerla a lungo. È pur vero che la questione non è semplice: **tristezza** e **depressione** possono essere confuse, e la differenza certamente non risiede solo nella durata del fenomeno in questione.

Che cos'è la tristezza?

La **tristezza** è un'emozione di base, proprio come la paura, la gioia e la rabbia. È una reazione congrua e normale in risposta a una perdita (che sia la perdita di una persona, di una relazione, di un lavoro, della salute, di un certo status delle cose) e ad alcune situazioni difficili o problematiche. Sentirsi tristi, provare **tristezza** fa parte dell'esperienza umana, fa parte di noi come specie. La **tristezza** segnala la perdita, l'insoddisfazione, la mancanza: grazie a questo segnale marcato dall'**emozione** negativa della **tristezza**, la persona può prenderne atto e farvi fronte o anche cambiare la situazione che genera **tristezza**. Questo non significa essere **depressi**. La **tristezza** può anche essere secondaria e insorgere a partire da un'altra **emozione**: ad esempio, sono triste perché mi sono arrabbiata per una sciocchezza. Quindi, **si può essere tristi pur non avendo una depressione**.

Depressione: manifestazioni cliniche

Quando parliamo di **depressione** abbiamo di fronte un vero e proprio disturbo psichico e per riconoscerlo esistono criteri ben definiti. Per prima cosa, la **depressione** implica un insieme di molteplici sintomi e non soltanto un umore basso e/o frequenti e duraturi momenti di **tristezza**.

Quindi, la persona **depressa** deve mostrare numerosi sintomi di varia natura che perdurino per più di due settimane. Ad esempio, la persona può avere un tono dell'umore deflesso, ovvero generalmente basso; il tono dell'umore è un aspetto disposizionale più stabile dell'affettività in un dato periodo di tempo; l'umore deflesso è caratterizzato da emozioni di **tristezza** e sofferenza, ma non è un'emozione (che viene definita come una risposta più transitoria e momentanea a specifici eventi elicитanti). Tuttavia, tra umore ed emozioni vi è un rapporto di interdipendenza e reciproca influenza.

L'**umore deflesso** può accompagnarsi alla tendenza al pianto, alla sensazione di disperazione, impotenza, scarso valore personale, senso di inutilità e colpevolezza. La **depressione** (che in termini tecnici assume specifiche

definizioni e termini definatori, quali ad esempio Disturbo depressivo maggiore, o Disturbo distimico, etc) è una condizione patologica in cui la persona tende a vedere in modo (più o meno estremamente) negativo se stessa, il mondo e il futuro. Tuttavia, in alcuni casi la persona può anche essere depressa senza avere un umore deflesso ed emozioni di **tristezza**, si pensi a quei casi in cui vi è un aumento dell'irritabilità e della rabbia. Alcune persone depresse possono sentire un aumento dell'irritabilità e avere la tendenza ad arrabbiarsi più facilmente in diverse situazioni.

Nel complesso dei sintomi che caratterizzano la **depressione** ritroviamo anche aspetti che riguardano il sonno e l'appetito: ad esempio insonnia o ipersonnia, scarso o aumentato appetito, disturbi somatici, bassi livelli di energia e aumento della faticabilità. Inoltre, vi può essere difficoltà a prendere decisioni nella vita quotidiana, difficoltà nella concentrazione e perdita di interesse e piacere nelle attività per cui solitamente la persona prova emozioni positive e da cui si sente coinvolta. A livello sociale, nella **depressione** possono emergere la fatica e il disinteresse nel mantenere i contatti sociali e la persona può arrivare ad isolarsi. Nei casi medio gravi, la **depressione** è caratterizzata da pensieri di morte e di suicidio.

Quindi è facile immaginare come il complesso quadro di **sintomi depressivi** abbia un impatto lieve, medio o grave sul funzionamento della persona nella propria quotidianità a livello relazionale, sociale e lavorativo/scolastico.

In conclusione, se è vero che le persone depresse sono generalmente tristi, certamente la **tristezza** non basta per guadagnarsi una diagnosi di **depressione**; la **tristezza** è un'emozione di base fisiologica per l'essere umano e non necessariamente implica la **depressione**, che invece è una condizione patologica da non sottovalutare, nemmeno nelle forme liLa depressione e il deficit serotoninergico

Spesso si associa la depressione a una carenza di serotonina nel cervello; tuttavia, l'ipotesi viene messa in discussione dai ricercatori.

