



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: *Depressione su Internet La concettualizzazione della depressione in blog e in gruppi di autoaiuto polacchi e italiani*

Author: Anna Kuncy-Zajac

Citation style: Kuncy-Zajac Anna. (2019). *Depressione su Internet La concettualizzazione della depressione in blog e in gruppi di autoaiuto polacchi e italiani*. "Neophilologica" T. 31 (2019), s. 214-233, doi 10.31261/NEO.2019.31.13



Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach - Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu tak długo, jak tylko na utwory zależne będzie udzielana taka sama licencja.



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego




Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Anna Kuncy-Zajac

Università della Slesia, Katowice
Polonia

 <https://orcid.org/0000-0003-3616-3998>

***Depressione* su Internet La concettualizzazione della depressione in blog e in gruppi di autoaiuto polacchi e italiani**

Depression on the Internet. The conceptualisation of depression in Polish and Italian blogs and self-help groups

Abstract

The aim of this paper is to illustrate similarities and differences in the conceptualisation of *depression* by Polish and Italian authors of blogs and/or posts, who experienced the disease. The analyses presented in the paper are mainly based on the cognitive theory of metaphor by George Lakoff and Mark Johnson and constitute a part of a wider research topic regarding the differences in conceptualisation of depression depending on such factors as: language, discourse, kind and personal experience of the author concerning the state of depression. The study revealed that the dominant metaphors of *depression* in the analysed texts, in both languages, are: DEPRESSION IS AN ENEMY and DEPRESSION IS A BAD LIFE COMPANION. Moreover, the second of them is a typical way/manner of representing *depression* by the people who experience or have experienced it. Other metaphors that occur either in Polish or in Italian texts are: DEPRESSION IS A LOCATION (and its more specific representation DEPRESSION IS AN OPPRESSIVE PLACE) often situated *down* and taking the form of a *container*, DEPRESSION IS DARK / DARKNESS and DEPRESSION IS BURDEN. The most vivid dissimilarity between the analysed languages concerns the existence of the conceptualisations in which *depression* is valued as positive in the Polish texts and their absence in the Italian ones, whilst the most common differences are the ones regarding specific representations of the common, more general metaphor.

Keywords

Depression, metaphor, cognitive linguistics, conceptualisation, blogs, Internet

1. Introduzione

Depressione — il male oscuro che tormenta sempre più milioni di persone in tutto il mondo. Nonostante l'enorme scala del problema e i notevoli sforzi compiuti negli ultimi anni da varie organizzazioni, internazionali e locali, per far capire alla gente che cosa vuol dire essere depressi, molti trovano difficile comprendere uno stato tanto diverso, confondendolo o con vari stati d'animo, negativi ma naturali, come per esempio una tristezza temporanea, adeguata allo stimolo che l'ha originato o, al contrario, attribuendogli erroneamente delle caratteristiche di diverse malattie mentali, lontane dai tipici sintomi della depressione. In entrambi i casi, le persone che soffrono della depressione clinica spesso vengono stigmatizzate essendo trattate o come deboli, incapaci di cavarsela con i normali problemi della vita, oppure come deliranti, a cui meglio non avvicinarsi.

Secondo la teoria cognitiva della metafora, le metafore sono uno strumento del pensiero tramite il quale la gente si spiega i concetti difficili e astratti riferendosi a un campo d'esperienza diverso. In più, "strutturano la nostra percezione, il nostro pensiero e le nostre azioni" (G. Lakoff, M. Johnson, 1998: 22). Di conseguenza, possiamo vivere un'esperienza (cioè ragionare e agire) in modo diverso, dipendentemente dalla metafora da noi usata (cfr. G. Lakoff, M. Johnson, 1998: 23).

Accettando il punto di vista di G. Lakoff e M. Johnson e seguendo il loro ragionamento, si può aspettare di poter avvicinarsi alla comprensione dello stato depressivo attraverso lo studio delle metafore usate dalle persone depresse per rappresentare la loro condizione. Perciò, l'obiettivo principale del presente articolo è lo studio delle concettualizzazioni metaforiche della *depressione* nei testi della gente che ne soffre.

Inoltre, grazie all'analisi dei testi scritti in due lingue diverse è possibile non solo individuare le metafore della *depressione* usate dalle persone che ne hanno esperienza diretta, ma anche identificare le differenze dovute dalla lingua e/o cultura diversa. Le differenze che, come rileva Z. Kövecses, oltre a manifestarsi nel modo più ovvio tramite presenza di alcune metafore in una lingua e la loro assenza nell'altra, possono essere più sottili riguardando, per esempio, la scelta della metafora dominante o la realizzazione diversa sul livello specifico della stessa metafora generale (cfr. Z. Kövecses, 2005, 2011: 231—264).

2. Le metafore della e nella depressione

Nei capitoli seguenti saranno discusse diverse metafore della *depressione* presenti nel corpus di centinaia di pagine di testi delle persone diagnosticate come depresse, pubblicati soprattutto sui loro blog e sulle pagine web di vari gruppi di autoaiuto polacchi e italiani. Giacché i regolamenti interni di molti dei gruppi chiusi proibiscono qualsiasi citazione, gli esempi riportati nel presente articolo, pur rappresentando tutte le metafore individuate durante la ricerca, non derivano dall'intero ventaglio delle fonti analizzate, ma si limitano ai frammenti dei blog e delle pagine dei gruppi aperti.

2.1. La depressione come nemico

Nei testi analizzati una delle due metafore più frequenti rappresenta LA DEPRESSIONE COME NEMICO e la sua relazione con il malato come LOTTA. Nel corpus italiano la *depressione come nemico* il più spesso **colpisce**, **vince** o **distrugge** il malato, ma anche lo *terrorizza*, *attanaglia*, *assale*, *tortura*, *piega*, *spezza*, *annulla* o *ha* su lui il *sopravvento*.

Nei testi polacchi, i verbi rappresentanti le azioni della *depressione* sono più variegati e nessuno di loro prevale nell'uso, nel grado in cui lo fa *colpire* nella lingua italiana. Tuttavia relativamente più numerosi sono gli esempi, in cui la depressione *dopada* (raggiunge e cattura) la sua preda, *odbiera / zabiera* (toglie) le cose più importanti, la voglia di vivere, il lavoro, mesi / anni di vita o *próbuję zawiądnąć* (cerca di impadronirsi) del corpo, della mente, dell'anima o della vita del malato. Come nella lingua italiana, ma più raramente la *depressione uderza* (colpisce), *niszczy* (distrugge), *wygrywa / próbuje wygrać* (vince o cerca di vincere), oppure *zaczyna mieć przewagę* (prende il sopravvento). Inoltre *atakuje* (attacca), *pokonuje* (sconfigge), *wyniszcza* (devasta), *rozwala* (demolisce), *gnębi* (opprime) o *próbuję rządzić* (cerca di governare).

Il fatto che negli esempi presentati sopra la *depressione* appare come la parte attiva, non implica che la persona malata sempre subisce passivamente la sua aggressione. Spesso **combatte**, *lotta*, *affronta depressione*, *si unisce per scacciarla*; **zmaga się** (lotta), **walczy / zwalcza** (combatte), *stawia opór* (resiste) e perfino *sconfigge / pokonuje* o *vince / wygrywa* la *depressione*.

Si è potuto osservare che nel corpus italiano si trovano più testimonianze della vittoria sulla *depressione*, mentre in quello polacco perfino le asserzioni sulla possibilità di vincerla sono divergenti:

- (1) **Sono riuscito a vincere** attacchi di panico, **depressione** e via dicendo.
- (2) **Io ci sono riuscito** grazie ad una psicoterapia cognitivo-comportamentale acquisendo strumenti e strategie mirati **a combattere la depressione**.
- (3) Usando gli strumenti e le strategie apprese, ma soprattutto cogliendone il 'senso', **sono finalmente riuscita a vincere la depressione**.
- (4) *To zależy, z jakiej przyczyny masz depresję, ja wcześniej ją pokonałam.*
(Dipende dal motivo per cui hai depressione, io, prima **l'avevo sconfitta**.)
- (5) *Myszę, że depresji nie da się pokonać.*
(Penso che **non si possa sconfiggere** la depressione.)
- (6) *Jest to trudna choroba, ale można z nią wygrać.*
(È una malattia difficile, **ma si può vincerla**.)
- (7) *130 kg samych mięśni, 2 metry wzrostu... Ale z tym przeciwnikiem nie wygrałem od lat.*
(130 kg di muscoli, alto 2 metri... Ma questo avversario **non l'ho vinto da anni**.)

Nonostante la discordanza sulla possibilità di *vincerla*, gli autori dei testi in entrambe le lingue rilevano l'importanza e la necessità della *lotta* contro la *depressione*:

- (8) *la si deve combattere con tutte le proprie forze conoscendola si può vincere*
- (9) *sei tu che devi lottare e trovare le forze necessarie quindi forza*
- (10) *trzeba zwalczyć depresję*
(bisogna combattere la depressione)
- (11) *Tak naprawdę nie ma wyboru — walczysz albo nie, z tarczą lub na tarczy.*
(In realtà non c'è la scelta — combatti o no, con lo scudo o sullo scudo.)

Solo pochi ammettono di non avere più forza o di voler arrendersi:

- (12) *Ho lottato tanto sempre, [...] io però sono stanca*
- (13) *Czasem brak sił na walkę. Bo ile można ...*
(A volte manca la forza per lottare. Ma quanto ce la fai...)
- (14) *21 lat walki z depresją i całą resztą chorób to za długi czas, nadszedł moment, by się poddać i oddać władzę chorobom.*
(21 anni di lotta contro la depressione e tutte le altre malattie è troppo, è arrivato il momento di arrendersi e lasciare il potere alle malattie.)

Nel corpus analizzato la visione della *lotta contro la depressione* era usata sia per rappresentare la vita delle persone malate sia i loro tentativi di guarire. Tuttavia, una delle autrici polacche sottolinea che solo le prove di curarsi possono essere chiamate una vera e propria *lotta*:

(15) *Teraz kochana nie walczysz, depresja cię właśnie pokonuje, zaczniesz walczyć, jak podejmiesz leczenie.*

(Tu, cara, adesso non combatti, la depressione ti sta sconfiggendo, comincerai a combattere quando intraprenderai la terapia.)

Un'altra, invece, rifiuta apertamente la metafora della *lotta* come il modo di parlare e di pensare della *vita con la depressione*, scegliendo una concettualizzazione tipica per la cultura occidentale, rappresentante *la vita come un viaggio*:

(16) *Ile można walczyć? Ciągłe się nam mówi — walczysz, walczysz z depresją. A ja może nie mam ani ochoty walczyć, ani spoglądać na to pod tym kątem! Może ja chcę po prostu IŚĆ. Pewnie stapać nie oglądając się w tył. Może chcę zdrowieć. Może chcę być zdrowa. Już, koniec. Żadne zbrojenie się! Takie skupienie się na Walce jest cholernie męczące.*

(Quanto si può lottare? Ci si dice continuamente — **stai lottando, stai lottando contro la depressione**. Mentre io, forse, non ho voglia né di lottare, né di guardarlo da questa prospettiva! Forse io voglio semplicemente AN-DARE. Camminare senza esitazione, senza guardarsi indietro. Forse voglio guarire. Forse voglio essere sana. E basta. **Niente armamento!** Una tale **concentrazione sul Combattimento** è tremendamente stancante.)

I nomi *armamento* e *combattimento* dell'esempio precedente, così come i verbi *combattere*¹ e *sconfiggere*², nei loro primi significati rinviano all'immagine di uno *scontro armato*, di una *battaglia* o una *guerra* combattuta tra la *depressione* e le persone da essa assalite. Anche le citazioni seguenti sono gli esempi di tale concettualizzazione:

(17) *Se SI reagisce lottando con coraggio SI sconfigge.*

(18) *La mia strategia di combattimento è stata questa.*

(19) *może być naprawdę świetną bronią do walki z depresją*

(può essere davvero un'ottima **arma nella lotta contro la depressione**)

(20) *mam już dość tej przegranej wojny i się poddaję*

(sono stufo di questa **guerra persa e mi arrendo**)

(21) *To, co nas rozwała, to tylko narzędzie, jak pole minowe [...]. Centrum dowodzenia jest w zupełnie innym bunkrze.*

(Quello che ci fa a pezzi è solo uno strumento, come un **campo minato** [...])

Il centro di comando è in un **bunker** ben diverso.)

¹ "Partecipare attivamente a una lotta armata, a una battaglia" (<http://www.treccani.it/vocabolario/combattere/>).

² "Vincere in battaglia un nemico, sbaragliarlo" (<http://www.treccani.it/vocabolario/sconfiggere/>).

Inoltre, gli autori di alcuni testi nella lingua italiana nominano se stessi e loro simili *guerrieri* e *guerriere*, mentre i malati polacchi quanto lottano contro la *depressione*, si considerano *eroi* ed *eroine* (*bohaterowie*, *bohaterki*). Intanto, nei testi polacchi si sono trovati singoli usi delle espressioni come: *złożyć broń* (*deporre le armi*) o *depresyjny weteran* (*veterano di depressione*) che rinviano alla stessa immagine della relazione tra la malattia e la gente depressa.

In entrambe le lingue, gli autori spesso mettono in rilievo la *crudeltà* della DEPRESSIONE COME NEMICO. Tuttavia, ci si possono notare sottili differenze nella maniera, in cui viene rappresentata. Nella lingua italiana la *spietatezza* della *depressione* il più spesso si manifesta attraverso una **violenza fisica** sul corpo e sulla mente della vittima:

- (22) *Perché ci tortura?*
- (23) *La depressione **colpisce** senza dare il preavviso [...]*
- (24) *La depressione, quella vera, **spezza** le gambe alla volontà di vivere.*
- (25) *quando non mi assale la depressione grave endogena, che [...] **mi piega** nuovamente **le gambe e la mente** e mi fa desiderare solo la morte*

Nei testi in polacco, invece, più frequentemente si pone l'accento sulla voglia di dominare la persona depressa. In questi esempi la malattia rassomiglia un **tiranno** che cerca di controllare ogni aspetto della vita dei suoi sudditi:

- (26) *To dla depresji świetna okazja, by **spróbować rządzić**.*
(Per la depressione è una buona occasione per **cercare di governare/dominare**.)
- (27) *Gnębi nas depresja.*
(La depressione ci **opprime**.)
- (28) *Depresja znowu uderzyła, **zawładnęła nami i naszym życiem**.*
(La depressione ha colpito di nuovo, **si è impadronita di noi, della nostra vita**.)
- (29) *Depresja próbuje [...] **zawładnąć ciałem, duszą, „opętać rozum”**.*
(La depressione cerca [...] di **impadronirsi del corpo, dell'anima, „di possedere la mente”**.)

Nondimeno, sono relativamente numerosi anche gli esempi polacchi in cui la DEPRESSIONE COME NEMICO prende forma di un **animale rapace** che *sta in agguato*, pronto ad *attaccare* e *divorare* la sua preda:

- (30) *Depresja **czai się** za moimi plecami.*
(La depressione **sta in agguato** dietro le mie spalle.)
- (31) *A depresja **krąży** [...], co dzień **czuję na swoich plecach jej oddech**.*
(E la depressione **si aggira** [...], ogni giorno **senso il suo fiato sulle spalle**.)

- (32) *Depresja mnie **dopadła**.*
(La depressione mi **ha catturato**.)
- (33) *Taka jest depresja. **Pożera** nas i rodziny, przyjaciół.*
(La depressione è così. **Divora** noi, le nostre famiglie e gli amici.)
- (34) ***divorando** ogni mia fibra, ogni pensiero, ogni sensazione*

Oltre agli esempi della metafora concettuale DEPRESSIONE È UN NEMICO presentati sopra, in cui il dominio origine delle metafore specifiche (come *tiranno* o *predatore*) si deve dedurre dalle azioni attribuite alla *depressione*, nel corpus analizzato, si trovano anche i casi, in cui l'immagine della *depressione* è denominata esplicitamente. In entrambe le lingue, la malattia è chiamata un *mostro* / *potwór*:

- (35) *“**mostro**”, la parola che spesso uso per chiamare la depressione*
- (36) *Mi voltai e affrontai il **mostro**.*
- (37) *Depresja to dziwny **potwór**.*
(La depressione è un **mostro** strano.)
- (38) *Ty **potworze zaszczyty** zostaw mnie w spokoju!*
(**Mostro accanito**, lasciami in pace!)

In italiano, inoltre, la *depressione* viene denominata una (*brutta*) *bestia*:

- (39) ***Brutta bestia** che non ti fa godere la vita*
- (40) *Quella “**brutta bestia**” della depressione*
- (41) *questa **bestia** non deve vincere!*

Invece solo nel corpus polacco si sono trovati gli esempi in cui è raffigurata come *demonio* (*demon*):

- (42) *Postrzegam ją jako **demona** lub osobę, która nam źle życzy.*
(La percepisco come **demonio** o come persona malaugurante.)
- (43) *Życzę wam dużo samozaparacia w walce z **tym demonem**, jakim jest depresja*
(Vi auguro tanta determinazione nella lotta contro **quel demonio** che è la depressione.)

Nelle concettualizzazioni finora presentate la *depressione* appare inequivocabilmente come *nemico* della persona che lotta contro di lei o che, come la sua vittima, subisce le sue crudeli azioni. Bisogna, però, rilevare, che la relazione tra la *depressione* e il malato non sempre è così chiara e univoca, il che rispecchia la concettualizzazione descritta nel capitolo seguente.

2.2. La depressione come compagna di vita

La concettualizzazione della *depressione come compagna di vita* è l'altra delle due metafore più frequenti e più complesse presenti nel corpus analizzato. In entrambe le lingue, le persone che soffrono della depressione, molto spesso la descrivono come una persona con cui hanno una relazione stretta e allo stesso tempo assai difficile. Anzi, le difficoltà sono frequentemente motivate o ampliate proprio dalla forza del legame esistente:

- (44) *Chcecie znać prawdę, jak to jest żyć z depresją? Gówniano! Ale to chyba oczywiste! Nienawidzę jej, a zarazem nie chcę, aby odchodziła.*
(Volete sapere com'è vivere con la depressione? Fa schifo! Ma questo sembra ovvio! **La odio e allo stesso tempo non voglio che se ne vada.**)
- (45) *Nie widzę opcji poprawy, jeżeli trzymam kurczowo moją chorobę za rękę.*
(Non vedo possibilità di miglioramento, se la mia malattia, **la tengo stretta per la mano.**)
- (46) *Życie z depresją jest trudne.*
(**La vita con la depressione è difficile.**)
- (47) *Ora ho 57 anni e la malattia sta sempre con me.*
- (48) *Si convive....., ma non si vive.*
- (49) *La depressione è con me da circa 35 anni, con alti e bassi.*

L'immagine della *depressione come una convivente difficile* si rispecchia nei testi delle persone depresse come una metafora molto frequente e la più particolareggiata, in cui tanti elementi del dominio origine, anche quelli minuti, sono proiettati sul dominio bersaglio. Nel corpus analizzato, in entrambe le lingue si notano vari esempi in cui il malato cerca di *cacciare via la depressione*:

- (50) *spesso si affaccia. ... e la caccio via !*
- (51) *L'ho odiata, [...] L'ho scacciata dalla mia vita.*
- (52) *Wyganiajcie ją. Bo wtedy jej trzeba podporządkować życie.*
(**Cacciatela via.** Perché altrimenti si deve sottometterle la vita.)
- (53) *Depresjo, gdzie jesteś? Ani widu, ani słychu. No i bardzo dobrze, niech nie wraca i siedzi w ukryciu jak najdłużej.*
(Depressione, dove sei? Non si vede, non si sente. E molto bene, **che non torni** e rimanga nascosta più a lungo possibile.)

Purtroppo, malgrado la volontà del suo ospitante, la *depressione* spesso torna:

- (54) *Basta poco e ritorna. Forse (per esperienza personale) si impara a convivere.*
- (55) *ogni tanto tornava*

- (56) **Depresja się dobija.** [...] *Szczególne wali do drzwi pod koniec zmiany.*
(La depressione **tempesta con i pugni la porta.** [...] **Bussa** il più violentemente alla fine del turno.)
- (57) **Znowu głupia przyszła.**
(**È tornata di nuovo, stupida.**)
- (58) *Puk, puk... Kto tam? ... To ja depresja! Wróciłam... NIE !!!!!!!!!!!!!!!*
(Toc toc... Chi è? ... **Sono io, depressione! Sono tornata... NO!!!!!!!!!!!!!!!!!!**)

Gli autori polacchi frequentemente descrivono le loro *conversazioni*, *liti* e perfino *risse* con la *depressione* personificata, usando, non di rado, immagini molto vivide e parole forti:

- (59) **Twoja depresja** [...] **Ze wszystkich sił przekona Cię, że to wszystko nie jest tego warte!**
(**La tua depressione** [...] **Con tutte le sue forze ti convincerà**, che tutto ciò non vale la pena!)
- (60) *Czasami uda mi się powiedzieć jej stop.*
(A volte riesco a **dirle stop.**)
- (61) *Czytałam książki tylko po to, by nie dopuścić do głosu depresji.*
(Leggevo i libri, solo per **non lasciare parlare la depressione.**)
- (62) **Nie potrzebuję cię, depresjo.**
(**Non ho bisogno di te, depressione.**)
- (63) **Depresja krzyczy, żebym przestała.**
(**Depressione sta gridando** perché io la smetta.)
- (64) *A depresja weszła jak gdyby nigdy nic do mojego pokoju i trzasnęła mnie.*
(E la **depressione è entrata nella mia camera**, come se niente fosse, e **mi ha colpito.**)
- (65) **Depresja płata mi figle.**
(La depressione **mi fa brutti scherzi.**)
- (66) **Depresja wczoraj dostała kopa w dupę i chyba się wściekła.**
(Ieri la depressione ha guadagnato un bel calcio nel culo e probabilmente si è arrabbiata.)

Nelle realizzazioni più specifiche di questa metafora, la *depressione* nei testi polacchi viene chiamata “amica”. Tuttavia, di solito, sia il contesto, che le virgolette tra cui è messa questa denominazione, indicano che il *rapporto* tra l'autore e la *depressione* è tutt'altro che amichevole:

- (67) [...] *z roku na rok „jest” coraz lepiej, ale co roku moja „przyjaciółka” wraca... rokrocznie... nawet częściej..., kiedy tylko w zasadzie ma na to ochotę...*
([...] „è” meglio ogni anno che passa, ma tutti gli anni **la mia “amica” torna...** ogni anno... anche di più... in somma sempre quando le viene voglia...)

- (68) *Tylko nie zapominaj, że przechodzisz przez życie (zresztą tak jak ja) dźwigając na plecach swoją „wierną przyjaciółkę depresję”.*
(Ma non dimenticare che stai attraversando la vita (come me) portando sulle spalle la tua “fedele amica depressione”).
- (69) *Nie mogę pozwolić tej przyjaciółce/demonowi na kolejne miesiące smutku, załamania.*
(Non posso consentire a quell’amica/demonio un altro paio di mesi di tristezza, di crisi nervosa.)
- (70) *Strategie są dwie — walczyć z depresją lub zaprzyjaźnić się z nią.*
(Le strategie sono due — lottare contro la depressione o fare amicizia con lei.)

Intanto, nel corpus italiano si trovano gli esempi in cui la *depressione* è rappresentata come *sorella* o perfino *gemella* della persona depressa, il che mette in rilievo l’intimità della relazione esistente tra di loro, soprattutto se prendiamo in considerazione il valore dei legami familiari nella cultura italiana. Nondimeno, analogamente al caso della depressione denominata “amica”, la forza del rapporto non si traduce nella sua valutazione positiva:

- (71) *Conosco bene la depressione [...] la consideravo come una sorella.*
- (72) *La mia “sorella” mi stringe la mano, spesso tenta di porre fine a questo strano dolore che hai dentro, ed io lotto [...]*
- (73) *La gemella si chiama DEPRESSIONE.*
- (74) *Io la mia gemella l’ho tramortita quasi uccisa [...] la mia gemella è solo un po cattivella.*
- (75) *Non si riesce a godere la vita con una gemella che ogni tanto ritorna !!!*

Bisogna notare che una gran parte degli esempi rappresentanti *la depressione come sorella / gemella* nel corpus analizzato proviene dai commenti di un post di Diana Govoni, in cui l’autrice descrive la sua “gemella opposta”. Perciò si può supporre che questa concettualizzazione sia meno comune di quanto si potesse presumere dalla quantità degli esempi raccolti nel corpus. D’altro canto la *depressione* raffigurata come *sorella* deve essere conforme o vicina al modo in cui viene concettualizzata dalle persone depresse, dato che nel post originale l’autrice descrive come *gemella opposta* non tanto la malattia quanto se stessa durante le ricadute, invece quasi tutti gli autori dei commenti identificano la *gemella* con la *depressione*.

Considerando il numero notevole nel corpus analizzato degli esempi rappresentanti la relazione tra la *depressione* e la persona depressa come un rapporto molto difficile e allo stesso tempo molto stretto, e la scarsità di una tale visione nei testi giornalistici, analizzati precedentemente, si può presumere che la metafora della *depressione come difficile compagna di vita (amica o sorella)* è una concettualizzazione tipica per le persone depresse.

2.3. La depressione come luogo opprimente

In opposizione alla metafora precedente, la concettualizzazione della *depressione* come *luogo* (spesso *delimitato*) è presente in vari tipi di discorso, di numerose lingue (cfr. F. Reali, T. Soriano, D. Rodriguez, 2016: 130—131). Il motivo di tale diffusione di questa metafora può essere il fatto che la sua base è costituita dalla metafora primaria GLI STATI SONO LUOGHI (cfr. G. Lakoff, M. Johnson, 1999: 52) considerata potenzialmente universale o al meno molto propagata.

L'immagine della *depressione come luogo* è presente anche nei testi delle persone depresse. Tuttavia, sia la complessità della proiezione metaforica che il numero degli esempi trovati nel corpus analizzato, sono minori rispetto alle metafore finora presentate. Nelle testimonianze delle persone che l'hanno vissuta di persona, la *depressione* appare come **un luogo opprimente** che *cercano di abbandonare e non vogliono tornarci mai più*:

- (76) *Ci arrampichiamo agli specchi pur di uscire da questo male invalidante.*
 (77) *Chcę z tego wyjść — znaleźć odpowiednie drzwi i jak najszybciej opuścić to miejsce.*
 (Voglio uscirne — trovare una porta giusta e lasciare questo luogo il più presto possibile.)
 (78) *Byłam „tam” (nie wiem, czy tak daleko, jak Ty) i serdecznie bym sobie i innym współczuła takich powrotów.*
 („Ci” sono stata (non so se così lontano come te) e mi dispiacerei di cuore per me stessa e per gli altri se ci si dovesse tornare.)

In questa rappresentazione della *depressione*, molto spesso vengono sottolineate le *difficoltà* o perfino l'*impossibilità* di uscirne da soli:

- (79) *Da soli non si esce.*
 (80) *Se ne può uscire. Non è facile.*
 (81) *forza di volontà senza quella è gli amici e parenti non sarei uscita*
 (82) *Zazdrość osobom, którym udało się wyjść z depresji z pomocą psychoterapii.*
 (Invidia le persone, che sono riuscite a uscire dalla depressione con l'aiuto della psicoterapia.)
 (83) *Wiem, że nie jest łatwo z niej wyjść.*
 (So che non è facile uscirne.)

Sia l'azione di *uscirne* e la presenza della *porta* nei frammenti precedenti sia la scelta delle preposizioni usate negli esempi (84) — (86), presuppongono l'esistenza dei confini della *depressione* concepita come un *luogo* e, di conseguenza,

l'impiego dello schema di CONTENITORE come elemento frequente di questa metafora:

(84) *Io sono 30 anni che vivo **dentro** questa malattia.*

(85) *Da come leggo o penso sei **fuori** dalla depressione?*

(86) *Nie chcę trwać **w** depresji.*

(Non voglio rimanere **nella** depressione.)

Oltre alla visione della *depressione come un vano* nel quale si trova la persona depressa, nel corpus analizzato si è potuto osservare i casi in cui il rapporto tra l'uomo e la *depressione* è espresso tramite una relazione spaziale opposta. In quelle concettualizzazioni *la persona*, la sua *mente* o l'*anima* oppure una parte del suo corpo, diventano un *contenitore della depressione personificata*:

(87) *E lei, [...], **dentro, in ogni mia fibra** [...]*

(88) *Purtroppo delle volte la sento vicina [...] **ti penetra dentro.***

(89) *[...] **distrukce l'anima a poco a poco scavando all'interno** [...]*

(90) ***Siedziała w głowie.** Coś mówiła, ale tak bardzo chciałam ją zagłuszyć...*

(**Stava nella testa.** Diceva qualcosa, ma volevo tanto coprire la sua voce...)

(91) *Depresja jest **w nas.***

(La depressione è **dentro di noi.**)

(92) *Gdzieś tam **w czeluściach mojego umysłu** ona się skrywa.*

(Lì, da qualche parte, **negli abissi della mia mente** lei si nasconde.)

Tuttavia, bisogna ricordare che una tale concettualizzazione è molto più rara e di solito dice poco delle qualità dell'uomo come contenitore, concentrandosi piuttosto sulle caratteristiche o azioni (spesso negative) della *depressione*.

Nelle metafore specifiche della *depressione* concepita come un *luogo*, in entrambe le lingue, la *depressione* è rappresentata come l'**inferno** o un **tunnel**:

(93) *Purtroppo è difficile per chi non ha conosciuto **l'inferno** dare aiuto o capire.*

(94) *To jest **osobiste, nieporównywalne piekło** każdego z nas.*

(È un **inferno personale e imparagonabile** di ognuno di noi.)

(95) *Una volta entrati nel tunnel della depressione non c'è mai guarigione completa.*

(96) *Lzy, ból istnienia i kolejny **tunel przez ciemność.***

(Lacrime, dolore esistenziale e un altro **tunnel attraverso il buio.**)

Inoltre, in alcuni testi polacchi è associata con *il fango*, mentre nel corpus italiano si sono trovati dei singoli esempi in cui è nominata un *vicolo cieco* e una *gabbia*:

- (97) *wyciągnąć z bagna depresji*
(tirar fuori dal fango della depressione)
- (98) *nie są w tym bagnie sami*
(non sono soli in **quel fango**)
- (99) *chi come me e te e tanti altri purtroppo si trova in questa gabbia*
- (100) *Ma è un vicolo cieco senza luce in fondo.*

In numerosi esempi la concettualizzazione della *depressione come luogo* è unita alla relazione spaziale *giù* la cui presenza non si limita, però, a questa metafora. Perciò al movimento verticale e all'orientazione *giù* sarà dedicato il capitolo seguente.

2.4. La *depressione* e l'orientazione verticale

L'associazione della *depressione* con il *movimento giù* è considerata una delle metafore convenzionali della *depressione* (cfr. L. Mc Mullen, J. Conway, 2002: 167—181), molto radicata nell'odierna cultura occidentale, tra l'altro tramite le metafore primarie FELICE È SU / INFELICE È GIÙ, CONTROLLO È SU / LA MANCANZA DI CONTROLLO È GIÙ o la metafora SANO È SU / MALATO È GIÙ, in cui i concetti rappresentati dall'orientamento *giù* fanno parte delle caratteristiche dello stato depressivo. Perfino lo stesso termine *depressione* deriva dal verbo *deprimere* che in latino significava *premere, schiacciare verso il basso*³.

Nei testi delle persone depresse il *movimento giù*, dentro la *depressione-contenitore*, di solito illustra il momento di ammalarsi o il ritorno della malattia:

- (101) *Era chiaro che ormai fossi caduta in depressione.*
- (102) *Vado avanti fino a che non scatta qualcos'altro che mi fa ricadere in depressione.*
- (103) *wpadalam w depresję, w dół*
(cadevo in depressione, giù)
- (104) *popadlam w depresję*
(sono caduta in depressione)
- (105) *Niezależnie od osobowości i charakteru, niektóre osoby zapadają na depresję.*
(Indipendentemente dalla personalità o dal carattere, alcune persone **cadono in depressione**.)

Il movimento *all'ingiù* può essere osservato anche nelle espressioni metaforiche in cui la *depressione* viene denominata il *baratro* o *fango*:

³ <https://dizionario.internazionale.it/parola/deprimere>.

- (106) *Alcune persone non vogliono ammettere di essere depressi, [...] **cadendo nel baratro del buio.***
- (107) *e poi di **nuovo il baratro all'improvviso***
- (108) *Z dnia na dzień **pogrążyłem się w otchłani.***
(Di giorno in giorno **affondavo nel baratro.**)
- (109) *Pogodziłam się, że **jestem w bagnie, i czekałam już tylko na śmierć. Powolną, bo bagno wciąga w swoim czasie.***
(Mi sono rassegnata al fatto che **sto nel fango** e aspetto solo la morte. Sarà lenta, perché **il fango fa sprofondare a tempo debito.**)

Prendendo in considerazione la molteplicità delle connotazioni che uniscono la *depressione* con l'orientamento *giù*, questa concettualizzazione sembra relativamente poco esplorata nei testi delle persone depresse. Intanto, soprattutto nei post italiani, la vita delle persone affette dalla *depressione* invece di essere presumibilmente rappresentata come *cadere* o *rimanere giù*, più spesso appare come un *movimento verticale alternato e perpetuo*:

- (110) *Vado tra **alti e bassi.***
- (111) *Io ne soffro da anni, **ho alti e bassi.***
- (112) *Mi sembra di vivere su **una altalena.***
- (113) ***Cadi ti rialzi, cadi ti rialzi!** e un balletto continuo che affronti quotidianamente.*
- (114) *[...] e **cadi un po'...** Ma alla fine riesci a **rialzarti.***
- (115) ***Cadi e ti rialzi** più volte.*

In questa concettualizzazione, *trovarsi su* può rispecchiare i periodi di remissione, mentre l'orientamento *giù* — i momenti di ricaduta, nondimeno negli esempi come (113) l'alternazione delle cadute e rialzi è anche usata per rappresentare la vita quotidiana.

2.5. Le qualità della *depressione*

Nei testi analizzati è difficile trovare la *depressione* rappresentata come un certo *oggetto*. Tuttavia, non di rado le vengono attribuite le qualità delle cose concrete, percepibili attraverso gli organi di senso:

- (116) *perché la depressione ha [...] **mille sfumature e sfaccettature***
- (117) *Tanti altri motivi mi anno fatto **toccare ansia e depressione.***
- (118) *Ognuno ha la sua **forma** di depressione.*
- (119) *Ci, co nie zaznali **odrażającego smaku** tej choroby, nie rozumieją.*

(Quelli che non hanno provato **il sapore disgustoso** di questa malattia, non lo capiranno.)

- (120) *Depresja to świństwo!*
(Depressione è **uno schifo!**)

Il più spesso le persone depresse mettono in rilievo il **peso** e l'**oscurità** della *depressione*, il che è conforme alle altre due metafore convenzionali della *depressione* individuate da L. McMullen e J. Conway (2002): *depressione è l'oscurità* (*depression is darkness*) e *depressione è un peso* (*depression is weight*). Inoltre, si può osservare che la *depressione come peso* si basa sulla metafora primaria: LE DIFFICOLTÀ SONO PESI (DIFFICULTIES ARE BURDENS).

Di solito il *peso della depressione* è notevole e spesso legato al movimento giù quando la *malattia cade sull'uomo*:

- (121) *questa pesante malattia*
(122) *Ormai mi piomba spesso addosso, una o due volte al giorno, spesso per ore...*
(123) *tutti questi sintomi che mi cadono addosso*
(124) *psychoterapia stosowana w procesie leczenia lekkiej depresji*
(la psicoterapia usata nel trattamento della **depressione leggera**)
(125) *Depresja spadła na mnie [...], całkowicie się rozsypanem.*
(La depressione mi è **caduta addosso** [...] **sono completamente andato in pezzi.**)
(126) *Czulem fizyczne przytłoczenie, ból w piersiach, nieprawdopodobny ucisk niewyobrażalnego cierpienia.*
(Sentivo **un peso schiacciante**, il dolore nel petto, una **pressione** incredibile di una sofferenza inimmaginabile.)

L'**oscurità** come una qualità della *depressione* si è potuta già osservare nelle concettualizzazioni precedenti, quando la malattia appariva come un **baratro del buio**, un **tunnel attraverso il buio** o un **vicolo cieco senza luce**.

Nonostante sia una caratteristica fisica, percepibile attraverso la vista, l'**oscurità** appare anche nelle metafore della *depressione* in cui il dominio origine è astratto, come nel caso dell'espressione metaforica denominante la *depressione* — **il male oscuro**:

- (127) *La depressione è un male oscuro.*
(128) *questo male oscuro [...] è subdolo e bastardo*
(129) *[...] una malattia terribile, la più terribile. È il "male oscuro".*

Il nome del **male oscuro** è stato dato alla *depressione* da Giuseppe Berto, che nel 1964 ha scritto il libro intitolato appunto *Il male oscuro* il quale, venti sei

anni dopo, è stato filmato sotto lo stesso titolo. Di conseguenza il *male oscuro* come un sinonimo della *depressione* si è radicato nella lingua e cultura italiana. Intanto, è assente nei testi polacchi, al contrario della metafora raffigurante la *depressione come cane nero*, il cui autore è Winston Churchill e la quale sta guadagnando popolarità in tutta l'Europa occidentale essendo frequentemente usata da varie organizzazioni internazionali, che si occupano della propagazione delle informazioni sulla depressione. Tuttavia, questa metafora, pur essendo presente in entrambe le lingue, non è frequente nei testi delle persone depresse. Ne si sono trovati solo due esempi:

- (130) *Il «cane nero», il «male oscuro»*
 (131) *ANATOMIA CZARNEGO PSA*
 (ANATOMIA DEL CANE NERO)

Alla fine del presente capitolo, occorre notare che durante l'analisi si sono trovati alcuni esempi che uniscono in sé il concetto di *oscurità* e altre metafore finora discusse:

- (132) *Come possiamo allora combattere questa oscurità e questa ombra?*
 (133) *zmaganie się z czarną otchłanią*
 (la lotta contro il baratro nero)
 (134) *Zaczęłam spadać w ciemność. Myślałam, że wyrwę się z tej ciemności.*
 (O cominciato a **cadere nell'oscurità**. Pensavo, che mi **sarei liberata da quest'oscurità**.)

Nei primi due frammenti la *depressione*, nominata o *il baratro nero* o *l'oscurità* stessa, appare contemporaneamente come *nemico da combattere*. Invece nella prima frase dell'esempio (134) la *depressione come oscurità* è nello stesso momento *un baratro*, in cui l'autrice *cade*, mentre nella seconda — un *luogo opprimente* da cui vuole *liberarsi*.

2.6. Le metafore della *depressione* presenti solo nel corpus polacco

Durante l'analisi dei testi in polacco si sono distinte due personificazioni della *depressione* assenti nel corpus italiano. Sebbene non siano molto frequenti, è importante notare la loro presenza perché portano in sé una valutazione della *depressione* molto lontana dal suo prototipo, decisamente negativo.

Il primo gruppo di esempi rappresenta la *depressione* come una *persona benevola*, che *merita gratitudine*:

- (135) *Depresja wg mnie to choroba, która pomaga zrestartować nasze życie. Pomaga zauważyć rzeczy, nad którymi normalny zdrowy człowiek nie zastanawia się tylko uczestniczy w codziennej walce o lepsze jutro.*
(Secondo me la **depressione** è una malattia che **aiuta** resettare la nostra vita. **Aiuta** notare le cose alle quali un uomo normale e sano non pensa due volte ma partecipa alla lotta quotidiana per un domani migliore.)
- (136) *Może to zabrmi dziwnie, ale dziękuję depresji za to, że się pojawiła. Bo gdyby się nie pojawiła, nadal tkwiłabym w kłamstwie.*
(Potrebbe sembrare strano, ma **ringrazio depressione per il suo arrivo**. Perché se non fosse stata arrivata, rimarrei ancora nella menzogna.)
- (137) *Dzięki cukrzycy i depresji bardziej doceniam życie, kolory, piękno natury, szczególnie góry, wartość życia, przyjaźni, miłości.*
(**Grazie** alla diabete e **alla depressione**, apprezzo di più la mia vita, i colori, la bellezza della natura, soprattutto la montagna, il valore della vita, dell'amicizia, dell'amore.)

Nella concettualizzazione seguente, la *depressione* appare come un'*insegnante dell'uomo*:

- (138) *Depresja to dziwny potwór, trudno jest spojrzeć na nią z perspektywy nauczycielki, ale warto. Dzięki niej mamy szansę wejść we własny umysł, poznać siebie samego lepiej.*
(La depressione è un mostro strano, è **difficile considerarla un'insegnante, ma vale la pena**. **Grazie a lei** abbiamo la possibilità di guardare dentro la nostra mente, conoscere meglio se stessi.)
- (139) *Depresja zabrała mi wiele, ale i sporo mnie nauczyła.*
(La depressione mi ha tolto molto, ma anche **mi ha insegnato parecchio**.)
- (140) *I jeśli choroba czegoś mnie nauczyła, to wyczulenia na możliwość cierpienia.*
(E se ci fosse qualcosa che la **malattia mi avesse insegnato**, sarebbe la sensibilità rispetto alla possibilità di sofferenza.)

Sebbene dalle azioni della *depressione come insegnante* non sempre emerge l'immagine di una persona così perbene, come nella sua concettualizzazione precedente, nondimeno anche in questa metafora prevale la valutazione positiva, assolutamente assente nei testi italiani.

3. Conclusioni

Paragonando i testi degli autori polacchi e quelli italiani si è potuto osservare tante somiglianze nel modo di concettualizzare la *depressione*, soprattutto sul livello generico ma anche nelle metafore specifiche.

Sia nel corpus polacco che nell'italiano una delle due metafore dominanti raffigura la *depressione come nemico*. Questa metafora complessa è conforme alla visione tipica per il cerchio culturale europeo odierno, rappresentante la vita con qualsiasi malattia come una *lotta* o perfino una *guerra*.

Inoltre, in entrambe le lingue sono presenti le metafore: DEPRESSIONE È UN LUOGO, DEPRESSIONE È UN CONTENITORE, DEPRESSIONE È GIÙ, basate sugli schemi d'immagine (cfr. G. L a k o f f, 1987: 282—283) e sulle metafore primarie (G. L a k o f f, M. J o h n s o n, 1999: 50—54), strettamente legati con l'esperienza fisica, universale per il genere umano. Ci si sono trovati pure gli esempi delle metafore riconosciute da L. M c M u l l e n e J. C o n w a y (2002: 168—181) come convenzionali modi di concepire la *depressione* dai clienti durante la psicoterapia: *depressione è l'oscurità*, *depressione è un peso* e *depressione è discesa* (legata alla metafora più generale già menzionata DEPRESSIONE È GIÙ).

È assente, invece, la concettualizzazione DEPRESSIONE È RAPITORE (DEPRESSION IS A CAPTOR), riportata come tipica per le persone depresse da Z. K ö v e c s e s: “Most people do not normally talk about being trapped by, wanting to be free of, or wanting to break out of sadness, although these are ways of thinking and talking about depression in a clinical context.” (2015: 12). Tuttavia, il modo di pensare della *depressione come rapitore* e la motivazione dell'uso di tale metafora, suggerita da Z. Kövecses⁴ rassomigliano quelli riportati dall'immagine della *depressione come luogo opprimente*, presente in entrambe le lingue del corpus analizzato.

La metafora indiscutibilmente tipica per le persone depresse, sia italiane che polacche, e una delle due metafore dominanti nei corpus analizzati, ritrae il rapporto tra gli autori dei testi e la *depressione* come una relazione molto intima e allo stesso tempo molto difficile, di tipo amore-odio, paragonabile al legame tra la vittima di violenza domestica e il suo oppressore. Per di più, similmente al dominio origine di questa metafora, in alcuni testi analizzati si possono individuare varie tappe nell'approccio della persona malata verso la *depressione* e la possibilità di guarire: dall'impossibilità di immaginarsi la vita senza di “lei”, o perché riconosciuta una parte intrinseca della propria esistenza o perché identificata con un tiranno che non consente essere abbandonato, fino alla decisione di affrontarla

⁴ “It makes sense to suggest that people with depression use this language and way of thinking about their situation because it faithfully captures what they experience and feel. Their deep concern is with their unique experiences and feelings that set them apart from people who do not have them. It is this concern that gives them the CAPTOR metaphor for depression.” (Z. K ö v e c s e s, 2015: 12).

verbalmente o fisicamente oppure al rassegnarsi alla sua presenza periodica di un ospite non voluto. La minuziosità, con la quale alcuni autori descrivono la complessità della relazione tra di loro e la *depressione* può aiutare a capire l'atteggiamento delle persone depresse, spesso accusate dalla gente sana di non voler guarire.

Oltre a numerose somiglianze, nei corpus analizzati si possono individuare anche alcune differenze riguardanti le metafore specifiche delle stesse concettualizzazioni di livello generico. Per esempio, solo nei testi italiani la *depressione* è denominata *bestia*, *gemella*, *sorella*, *gabbia* o *vicolo cieco*, mentre nei polacchi è chiamata: *demonio*, *amica* o *fango*. Inoltre la *depressione come nemico* nei testi italiani più spesso usa la violenza fisica, mentre nei polacchi cerca di dominare la sua vittima, il che rispecchiano le connotazioni diverse dei concetti di *bestia* (it.) e di *demonio* (pl.). La rappresentazione della *depressione* nella lingua italiana come *male oscuro* è un vivido esempio della metafora motivata dalla cultura (letteratura) nazionale. Tuttavia, la differenza probabilmente più importante riguarda le concettualizzazioni presenti solo nella lingua polacca, raffiguranti la *depressione come un'insegnante* o perfino una *persona benevola*, verso la quale il malato sente la gratitudine. Queste due metafore sono gli unici esempi della valutazione positiva della *depressione*.

Dal fatto che le stesse persone in vari periodi rappresentavano la loro relazione con la *depressione* in modi diversi, si può ipotizzare che l'uso delle concettualizzazioni della *depressione* come *compagna difficile*, *avversario*, *insegnante* o *persona benevola* possa dipendere dall'intensità o dalla fase della malattia (remissione o ricaduta) oppure rispecchiare una certa tappa del processo terapeutico in cui si trovavano le autrici dei blog analizzati. Perciò sarebbe opportuno verificare questa supposizione tramite uno studio interdisciplinare che includerebbe gli specialisti di psicologia o psichiatria.

Riferimenti bibliografici

- Kövecses Z., 2005: *Metaphor in Culture. Universality and Variation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kövecses Z., 2011: *Język, umysł, kultura. Praktyczne wprowadzenie*. Kraków: Universitas.
- Kövecses Z., 2015: *Where Metaphors Come from: Reconsidering Context in Metaphor*. New York: Oxford University Press.
- Lakoff G., Johnson M., 1998: *Metafora e vita quotidiana*. Milano: Strumenti Bompiani.
- Lakoff G., Johnson M., 1999: *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.

- Lakoff G., 1987: *Women, Fire and Dangerous Things*. Chicago: Chicago University Press.
- McMullen L., Conway J., 2002: "Conventional metaphors for depression". In: S. Fussell, ed.: *The Verbal Communication of Emotion. Interdisciplinary Perspectives*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 167—181.
- Reali F., Soriano T., Rodriguez D., 2016: "How we think about depression: The role of linguistic framing". *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, 127—136.

Dizionari consultati

- De Mauro T.: *Il Nuovo De Mauro*. <https://dizionario.internazionale.it/> (ultimo accesso: 30.04.2019).
- Treccani: *Vocabolario on line*. <http://www.treccani.it/vocabolario> (ultimo accesso: 30.04.2019).

Fonti degli esempi

- <http://nakrawedziblog.pl/> (ultimo accesso: 10.09.2016).
- <http://reflektory.blogspot.com/> (ultimo accesso: 10.09.2016).
- <http://stowarzyszenieiapd.blogspot.com/2014/08/dzien-35.html> (ultimo accesso: 10.09.2016).
- <http://tosmutne.pl/> (ultimo accesso: 10.09.2016).
- <http://www.psyco.forumfree.org/index.php?&showtopic=43406> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://psicologia.alfemminile.com/forum/> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://vitae.blog/2018/05/06/la-rinascita-dopo-il-suicidio-lincredibile-storia-di-valentina/> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://vitae.blog/2018/05/27/vi-racconto-come-ho-sconfitto-ansia-depressione-e-ipocondria/> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://vitae.blog/2018/07/08/779/> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.cedu.org/comunicati/417-vuoi-sconfiggere-depressione-quello-fatto> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.facebook.com/groups/1439159213041643/> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.facebook.com/groups/1788816251342776/> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.facebook.com/groups/1790378544570373/> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.facebook.com/groups/89799023949> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.facebook.com/search/posts/?q=depresja> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.facebook.com/Viverlatutta> (ultimo accesso: 18.02.2019).
- <https://www.viverlatutta.it> (ultimo accesso: 18.02.2019).