



## BoJack Horseman: un viaggio nella sindrome depressiva

Tempo di lettura 6 minuti



Immagine tratta dalla serie tv netflix "bojack horseman"

"Non so come ti aspetti che qualcuno possa amarti quando è chiarissimo che detesti te stesso". Durante la prima puntata della serie animata BoJack Horseman (2015-2020) sono queste le parole che uno dei personaggi principali rivolge al protagonista, appunto BoJack Horseman. Il tema espresso in questa frase ritornerà nel corso di quasi tutti gli episodi e rappresenta il filo conduttore della serie: **una lotta continua con il disagio psicologico interiore.**

BoJack Horseman di primo acchito può sembrare un contenuto leggero: racconta una California Holliwoodiana popolata da animali antropomorfi ed esseri umani, ognuno alle prese con la frenetica vita di Los Angeles. L'apparenza divertente da "cartone animato" cela in realtà una **profonda visione sull'esistenza dell'uomo e sulle sue sofferenze**. La serie affronta infatti una serie di temi pesanti come alcolismo, tossicodipendenza e depressione e lo fa attraverso monologhi infiniti dei personaggi principali, che spesso sembrano parlare con gli altri ma che in realtà si riferiscono più a sé stessi.

A questo punto ci si potrebbe chiedere "**in che modo BoJack Horseman dovrebbe interessare la psicologia?**" Ci sono almeno due modi:

- fornisce un importante occasione di riflettere sul tema della depressione in maniera impegnata

- e lo fa guardando sia allo stato attuale del personaggio che alle cause che lo hanno influenzato.



*Immagine tratta dalla sigla di "bojack horseman"*

#### **DISTURBI DEPRESSIVI:**

Basta un primo sguardo al personaggio di **BoJack Horseman** per capire quale sia il suo collegamento con il tema della depressione: mancanza di autostima, difficoltà relazionali e apatia lo caratterizzano fortemente sin dal primo episodio della serie. Persino la sigla è eloquente in questo senso: il personaggio scorre sullo schermo passivamente e con aria inespressiva, incurante di quello che accade intorno a lui, finendo immancabilmente ubriaco nella piscina della sua villa.

Il comportamento di BoJack e il suo atteggiamento mentale sembrano rimandare alla tipologia di disturbi dell'umore indicati nel mondo scientifico con il nome di **Depressione**. Secondo le indicazioni del **DSM-V** (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, quinta edizione) la patologia depressiva non può essere univocamente definita e questo a causa delle varie configurazioni sintomatologiche che essa può assumere. Per questo motivo è più corretto parlare non di depressione bensì di "*depressioni*", al plurale.

La patologia depressiva che sembra più interessante commentare nei confronti di BoJack è il **disturbo depressivo maggiore**. Questa categoria di disturbo si distingue principalmente per due sintomi: umore depresso e perdita di interesse o piacere per tutte le attività quotidiane. Il disturbo depressivo maggiore - come le altre patologie depressive - influenza significativamente il funzionamento sociale, lavorativo e relazionale del soggetto. Questo aspetto è ben evidente nel comportamento di BoJack, specialmente nella sua difficoltà a mantenere relazioni sociali durevoli.

Il disturbo depressivo maggiore può poi presentare altri sintomi come: variazioni rivelanti nel peso corporeo e nell'appetito, agitazione, faticabilità, sentimenti di auto-svalutazione

eccessivi e inappropriati, ridotta capacità di concentrarsi e pensieri ricorrenti di morte e suicidio.

BoJack mostra con il suo comportamento molti dei sintomi afferenti al Disturbo Depressivo Maggiore sopra citati ma è soprattutto la frequenza e la durata di questi sintomi a fornire le basi di una sua diagnosi corretta. Sperimentare sintomi depressivi lievi capita a chiunque, spesso in occasione della perdita di persone care o della rottura di rapporti interpersonali rilevanti. **È il protrarsi nel tempo del disturbo d'umore a indicare l'insorgenza di una sindrome depressiva.**



*Immagine tratta da "bojack horseman"*

#### **POSSIBILI CAUSE DELLA DEPRESSIONE -STILI DI ATTACCAMENTO INSICURI:**

BoJack Horseman non si limita a dimostrare quanto la depressione possa sconvolgere la vita di un individuo, ma in qualche modo cerca di risalirne alle cause.

Nella serie sono molti i flashback che mostrano allo spettatore l'infanzia di BoJack, facendo particolare riferimento alle dinamiche relazionali della sua famiglia d'origine. Il protagonista infante è alle prese con una **coppia genitoriale evitante e litigiosa**, che si cura poco di lui isolandolo completamente. Oltre ad essere ignorato il figlio subisce la proiezione di emozioni negative da parte dei genitori, che gli riversano addosso le proprie insoddisfazioni e frustrazioni accusandolo di essere un peso.

È lo stesso Bojack nel corso della serie a commentare più volte il **rapporto con i genitori**, definendolo implicitamente come una delle cause dei suoi fallimenti personali e della sua depressione. Da un punto di vista psicologico questo collegamento non è sbagliato: nella letteratura scientifica c'è sostanziale accordo circa l'associazione tra lo sviluppo di stili di attaccamento insicuri durante l'infanzia e l'insorgenza di disturbi psicopatologici in età adulta (Malik, Wells, Wittkowski, 2015).

Secondo la **Teoria dell'attaccamento** - elaborata in primis da John Bowlby attorno agli anni 50'-60' del secolo scorso - con "stile di attaccamento" si intende l'insieme di modalità relazionali che ognuno di noi sviluppa durante l'infanzia al fine di instaurare un rapporto significativo con la figura di riferimento: il *caregiver*. Queste modalità relazionali una volta sviluppate vengono interiorizzate e influenzano la vita relazionale di un individuo per tutta la sua esistenza. Uno **stile di attaccamento insicuro** (ansioso o evitante) nasce da una relazione difficile con il caregiver, che non riesce a soddisfare i bisogni del bambino in maniera adeguata, e porta a sviluppare una **strategia di regolazione emotiva poco funzionale** in grado di incidere negativamente sulla vita di un individuo. Lo stile di attaccamento diventa nel tempo espressione di determinate strategie di regolazione emotiva ed è qui che avviene il collegamento con i disturbi depressivi, che si configurano proprio come **disfunzionalità nella regolazione delle emozioni**.

Nel caso di BoJack si può parlare di uno stile di attaccamento insicuro, bene evidente sia nei flashback della sua infanzia che nelle relazioni sociali che intrattiene da adulto. La strategia emotiva espressa dal suo stile di attaccamento fa leva principalmente sulla repressione di pensieri scomodi tramite l'abuso di alcool e altre droghe.



Immagine tratta dalla sigla di bojack horseman

#### **LA DEPRESSIONE PUÒ ESSERE COMBATTUTA:**

Il presente articolo ha cercato di evidenziare alcuni aspetti di un fenomeno - la depressione - altamente complesso e ancora largamente sconosciuto. È fondamentale ricordare la **serietà e pericolosità del disturbo depressivo**, che per nessun motivo dev'essere normalizzato e sottovalutato.

BoJack Horseman è in grado di sottolineare bene anche quest'aspetto: nel corso della serie è infatti possibile vedere come alcuni personaggi decidano di affrontare i propri disturbi psicologici in maniera seria, riferendosi a specialisti terapeuti e intraprendendo percorsi di riabilitazione.

**Sentirsi in difficoltà non è una dimostrazione di debolezza; bisogna trovare il coraggio di chiedere aiuto.**

Nel periodo così difficile che stiamo affrontando questa necessità si fa ancora più evidente. Gli strumenti per ricevere aiuto esistono: il Ministero della Salute ha attivato il numero di supporto psicologico 800 833 833, gratuito e raggiungibile tutti i giorni dalle 8 alle 24.

Riccardo Sorrentino, [riccardo.sorrentino03@icatt.it](mailto:riccardo.sorrentino03@icatt.it)

## **Bibliografia**

Sonia Malik, Adrian Wells, Anja Wittkowski, *Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review*, Journal of Affective Disorders, Volume 172, 2015, Pages 428-444.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)

John Bowlby, *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, 1988