



La voce della depressione

11 dicembre 2015



Impariamo ad ascoltare la voce della depressione, Riza.it

La depressione è la voce arrabbiata dei nostri talenti inespressi, messi da parte troppo a lungo per far posto a modelli sbagliati. Impariamo ad ascoltare la voce della depressione.

Dal talento negato alla depressione

La depressione nasce quando ignoriamo con ostinazione il nostro talento, ossia quando non facciamo "la vita che fa per noi". Ognuno di noi, infatti, ha un talento che lo guida. Al momento opportuno, quando le condizioni sono mature, ci porta a esprimerci. A volte però non ne siamo consapevoli e finiamo per ostacolarlo, imponendoci dei percorsi inconciliabili con la nostra inclinazione naturale. Succede allora che dentro di noi nasca l'attrito, sotto forma di insoddisfazione, malessere, disagio generalizzato. Se il contrasto interiore si cronicizza, la depressione può rivelarsi l'unica risposta a disposizione per spazzar via uno stato di cose insostenibile. Come la febbre, con la sua vampa, brucia tante tossine accumulate nell'organismo, così la depressione, con la sua irruenza, depura la mente dai veleni che la opprimono.

La depressione e il "puzzle" della vita

Per ritrovare un buon rapporto con se stessi, serve un approccio completamente diverso ai disagi interiori. Non sono nemici da combattere, ma "messaggeri dell'anima" e spesso anche alleati del nostro vero benessere. In quanto messaggeri, i disagi hanno una "missione" da compiere. La missione della depressione è proprio quella di spazzare via gli stili di vita inadeguati, che non valorizzano la nostra vera natura e bloccano le energie vitali.

È come se avessimo l'idea che la vita sia un puzzle da comporre: prima ci affanniamo nello sforzo di completarlo, mettendo a posto tutti i tasselli (cioè i nostri progetti: lavoro, matrimonio, amicizie giuste ecc.), salvo poi rimanere delusi quando scopriamo che, immancabilmente, manca l'ultimo tassello: **la nostra felicità**.

Ci siamo fidati troppo dei giudizi esterni, abbiamo fatto troppe cose per accontentare il mondo, e poche per accontentare noi stessi.

Perché la depressione viene a visitarci

Ecco perché arriva la depressione. Fermandoci, impedendoci di proseguire nei nostri progetti, trattenendoci in uno stato di vuoto, di buio, di silenzio, spegnendo apparentemente tutte le nostre energie, la depressione intende azzerare il nostro tentativo di guidare il destino, insegnandoci che la via giusta è invece quella di assecondarlo. La depressione viene per rompere quel gioco sbagliato e per rimetterci in contatto con la nostra interiorità, la sola che può farci da guida.

L'esercizio da fare nei momenti bui

Fai ogni giorno questo breve esercizio: a occhi chiusi, prova a percepire il tuo stato non più come una nube di pensieri diffusa intorno a te, ma come un dolore che senti in un punto preciso del tuo corpo. Concentralo tutto in quel punto, rimani così per qualche istante, poi immagina che proprio da lì nasca una piccola sfera di luce, che lentamente si espande fino a circondare completamente il tuo corpo e a disperdersi nel nulla.

11 abitudini di chi soffre di depressione nascosta

Lexi Herrick, huffingtonpost, 29 novembre 2015

Dopo aver letto questo articolo ci saranno due diverse reazioni. Qualcuno si sentirà più preparato a capire una persona amata, altri invece si riconosceranno in queste abitudini.

La depressione spesso passa inosservata, non viene riconosciuta né diagnosticata. Una persona affetta da depressione nascosta è una persona che affronta i suoi demoni interiori in un modo che non li rende chiaramente visibili. Sono persone a cui la malattia può essere stata diagnosticata o meno, persone che potrebbero aver nascosto la cosa anche agli amici più cari. Il problema è che il mondo diventa ancora più oscuro quando smettiamo di comprenderci a vicenda. Tendiamo a pensare che le difficoltà che una persona deve sopportare siano sempre ben visibili, come una ferita di guerra. Ma molte di queste ferite restano celate agli occhi di quanti non si concedono il giusto tempo per guardare più da vicino.

Possono intenzionalmente fingere che vada tutto bene e sembrare anche molto felici e ottimiste.

L'idea che i soggetti depressi abbiano una personalità cupa e triste è sbagliata. La depressione non è una disposizione dell'umore. Chi convive con questo disturbo ha imparato ad alterare il suo stato d'animo apparente, riuscendo a sembrare una delle persone più "felici" che conosciamo.

Le personalità sono mutevoli. Spesso le persone affette da depressione cercano di mostrare solo gli aspetti positivi e più socievoli del loro comportamento, a prescindere da quello che stanno attraversando.

Nessuno vuole deprimere gli altri, anche a costo di nascondere i propri sentimenti.

Possono ricorrere a rimedi abituali.

Esistono cure serie per la depressione, inclusa la psicoterapia ed il ricorso ai farmaci. Tuttavia oltre a questi rimedi, ci sono delle abitudini nello stile di vita a cui ricorrono quanti sono affetti da depressione per affrontare il loro quotidiano stato mentale.

Questi rimedi possono comprendere la musica, l'esercizio fisico, un giro in auto, una passeggiata, qualsiasi cosa che fanno possa tirarli fuori da un momento di agitazione. La depressione nascosta riguarda anche i diversi modi con cui le persone cercano di domare, da sole, i propri demoni.

Possono avere problemi con l'abbandono.

Chiunque abbia vissuto la depressione sa quanto può essere opprimente. Può rivelarsi un peso anche per le persone più care a chi è malato. A volte, lasciano che qualcuno entri nella loro vita abbastanza da rendersi conto dei loro problemi, ma poi vengono abbandonate. È difficile incolpare gli altri per essersi allontanati, ma questo crea un forte senso di abbandono in chi è malato. Non c'è nulla di peggio che scoprire che la tua parte più oscura è troppo per le persone che ami.

Possono essere dei veri professionisti a inventare storie.

Può valere per tutto: dai tagli sulle braccia al motivo per cui hanno saltato la cena. Le persone che convivono con diverse forme di depressione affrontano difficoltà che a volte possono ostacolare l'andamento normale della loro vita quotidiana. In questi casi, sanno cosa dire per evitare che l'attenzione altrui cada su queste evidenti manifestazioni di sofferenza. Spesso non vogliono riconoscere che stanno toccando il fondo, per questo sanno come nascondere.

Hanno dei comportamenti anomali legati al cibo e al sonno.

Potrebbe sembrare un fattore secondario, ma ha un effetto grave. Chi vive con la depressione segretamente, a volte può mostrare solo i segnali più piccoli. Dormire troppo o troppo poco sono esempi da manuale. Lo stesso vale per il cibo: mangiano troppo poco o moltissimo. Il sonno e l'alimentazione sono due fattori fondamentali per la salute. Sono anche i due elementi che la mente umana può tentare di controllare. La depressione crea una mancanza di controllo soffocante, essere in grado di imporsi su qualcosa può essere tutto quello che resta ad una persona che soffre. Dormire può essere impossibile o essere l'unica via di fuga. La stessa cosa vale per il cibo.

Hanno una diversa concezione delle sostanze.

Una persona che affronta la depressione sa anche come monitorare quello che assume. Sa che l'alcol è un sedativo, che abusarne per un lungo periodo di tempo può creare uno stato mentale di depressione che è meno preparato ad affrontare rispetto alla media delle persone. Sanno che la caffeina e lo zucchero agiscono da eccitanti sull'umore. Conoscono gli effetti dei farmaci. Sanno cosa non mischiare. Sanno tutto questo perché vivono l'alterazione del loro stato mentale con una consapevolezza maggiore rispetto alle altre persone.

Possono avere una percezione molto complessa della vita e della morte.

Non tutte le persone depresse hanno istinti suicidi. Tuttavia, la depressione spesso comporta un processo mentale molto complesso sulla vita in generale. Affrontare la caducità dell'esistenza spesso porta a momenti di disperazione. Succede quando si cercano ostinatamente delle risposte a tutte le domande che la vita ci mette davanti. Essere sbalottolati tra questi pensieri orribili può portare più frequentemente a questo tipo di considerazioni.

Spesso sono persone espressive e piene di talento.

Tantissimi artisti illuminati, di quelli che cambiano il mondo, musicisti e leader sono stati tormentati da disturbi mentali. Uso la parola "tormentati" in maniera contraddit-

toria, perché avere un'emotività così profonda spesso può condurre alla grandezza. Le persone che convivono con questa depressione "invisibile" spesso esprimono loro stesse in modi sbalorditivi. Sono in contatto con gli aspetti positivi e negativi della propria anima. Sono capaci di concepire ed esprimere la bellezza attraverso le ombre delle emozioni che sentono.

Spesso vanno alla ricerca di uno scopo.

Tutti vogliono avere uno scopo nella vita. Vogliamo sapere che quello che facciamo ha un senso, un valore. Vogliamo sapere che stiamo seguendo la giusta direzione. Chi convive con una depressione nascosta vuole le stesse cose, cercando di mettere a tacere qualcosa dentro di sé che potrebbe volere sempre di più. Le sensazioni di inadeguatezza e di paura non sono novità per una mente depressa. Le persone affette da depressione nascosta cercano sempre di "rimediare" nella loro vita alle fragilità che portano dentro. Possono cambiare direzione spesso. Possono impegnarsi tantissimo nella ricerca della vera felicità. Anche loro sono affamate e alla ricerca di qualcosa di più.

A volte lanciano scommesse richieste di aiuto.

Anche una persona che sa come sopportare il peso della sua mente può avere bisogno di aiuto. Sottovalutiamo spesso le richieste di aiuto altrui. A volte non è sicuro per una persona essere lasciata sola con la sua depressione, anche se dice il contrario. A volte cercano un contatto, a volte si aprono. Questi momenti sono importantissimi, perché hanno un potere molto forte. Costruiscono un ponte tra persone che hanno livelli diversi di emozioni e stati d'animo. Creano vicinanza e fiducia tra amici e partner, cose non sempre facili da ottenere quando si ha a che fare con persone che credono di doversi nascondere.

Sono alla ricerca di amore e accettazione, come tutti.

Proteggere il mondo dai propri demoni personali non è una decisione presa con disonestà. Le persone che convivono con la depressione nascosta lo fanno per difendersi. Vogliono proteggere il loro cuore. Ma vogliono proteggere anche le persone che hanno intorno. Vogliono difendere i loro sogni. Forse per alcuni lettori di questo articolo le abitudini elencate non sono una novità. Che abbiate ricevuto delle cure per la depressione, o abbiate cercato di curarvi da soli, sapete quanto è facile sentirsi abbandonati. Il titolo di questo pezzo parla di depressione nascosta, ma la verità è che tutti i tipi di depressione spesso passano inosservati ai nostri occhi umani. Viviamo in un mondo che ci incoraggia a nascondere il lati più oscuri e sgradevoli. Non dobbiamo farlo.

La cosa più importante da capire delle persone affette da questo tipo di depressione è che anche loro sono in cerca di amore e accettazione. Lo siamo tutti. L'unico modo per ottenerli è dividerli. Non allontanatevi mai da una persona che affronta le sue battaglie. Amatela quando è più difficile farlo. Piangete quando ne avete bisogno. Tendetevi la mano quando qualcuno si chiude in se stesso. Aprite il vostro cuore, anche se vi terrorizza. Se continuiamo a tenere nascosto il male, anche il bene resterà invisibile.