

- LA DEPRESSIONE -

Questo fenomeno ignorato dai Media, diventato in pochi decenni da patologia rara a **prima causa di invalidanza umana nel mondo occidentale** (dato OMS). Un italiano su cinque sotto psicofarmaci (dato AIFA 2023). Trend in aumento.

Vediamo dunque i motivi che stanno alla base del mal di vivere moderno:

1 - siamo **troppo cervelloni** (e **la società troppo complicata**); recenti ricerche internazionali rilevano come più alto sia il QI, quoziente intellettivo, più alta sia la possibilità di avere psicopatologie.

2 - siamo **troppo soli**; nella mia generazione non eri mai solo, avevi stuoli di fratelli, cugini, zii, bambini del cortile, la solitudine era cosa rara, oggi viviamo molto soli, in maggioranza figli unici, quasi metà dei figli vive **senza il padre in casa**, non abbiamo più cugini o il cortile fuori zeppo di bambini. La tecnologia ha solo peggiorato la situazione spingendoci ad usarla come **surrogato** scadente delle relazioni vere.

3 - siamo **troppo insicuri**; cose fondamentali e stabili un tempo come **Lavoro e Famiglia oggi sono precari**, potrai contare domani sul tuo partner? e sul tuo lavoro? divorzi fuori controllo, come figli e come partner non abbiamo più certezza familiare, il lavoro è navigare a vista, oggi ce l'hai domani no, siamo passati da generazioni che **avevano sotto i piedi delle sicurezze** ad oggi dove ogni giorno è buono perché il tuo mondo sia stravolto.. l'insicurezza del nostro status di figlio, genitore, coniuge, lavoratore è oramai il mantra dominante.

4 - siamo **troppo lontani dalla natura**; per milioni di anni ci siamo sviluppati nella natura, dalle società tribali a quelle contadine (solo 100 anni fa la popolazione italiana viveva ancora in maggioranza nelle campagne) siamo sempre vissuti immersi nella natura selvatica; per la prima volta stiamo facendo oggi un esperimento (sembra normale, ma non lo è) stiamo vivendo in città fatte d'asfalto; sono sicuro che vivere lontano dall'habitat che ci ha creati è tossico, senza natura non c'è risveglio, **non si attivano energie vitali, identità, pulsioni biologiche sane**; è come se avessimo deciso di allontanarci dal bosco per vivere dentro ad una mortifera ampolla di vetro che sono le nostre città artificiali.

Queste sono per me le 4 cause principali che stanno alla base della depressione moderna. F.B.

Approfondimenti: <http://paternita.info/depressione.html>

supporto gratuito sui temi della depressione e della crisi esistenziale



(appendice I) - Implicazioni Tra Identità Fragile e Depressione

Le depressioni sono tutte diverse come tutte diverse sono le personalità.

Le depressioni sono come **un vestito del disagio** che lentamente ci viene costruito addosso e quindi unico ed irripetibile proprio come lo è la nostra storia.

Le depressioni hanno però anche **comunanze**, elementi sempre presenti, ed uno di questi a mio avviso è la mancanza di una **identità forte e consapevole** quello che banalmente chiamiamo Carattere.

Chi infatti si conosce, è orgoglioso di se stesso, chi conosce ed asseconda i propri istinti naturali e vitali, ama la propria storia, i propri desideri, conosce le proprie capacità, il proprio scopo nel mondo, beh.. difficilmente cadrà in depressione, e se ci cade avrà una capacità quasi automatica di rialzarsi.

Questo fa la differenza tra chi ad esempio perde un figlio e si rialza dopo pochi mesi e chi per una cosa minore (un licenziamento, una bocciatura) si lascia andare ed inizia ad avere pensieri di fine vita.

E' il carattere che manca spesso quindi, sapere **chi sei**, con limiti e pregi, amare chi sei, essere profondamente ed istintualmente attaccato alla Tua vita ed alla vita intorno.

Mi rendo conto che viviamo oramai in una società di fragili.. persone che appunto non hanno questo carattere, che vivono di riflesso delle decisioni altrui, dipendenti da qualcosa o qualcuno, rimbalzano come pazzi tra un'opinione e l'altra senza riuscire ad essere **centrati** sulle proprie di opinioni.

I motivi per cui non si ha carattere possono essere molti ma risiedono essenzialmente nell'infanzia e nei **modelli genitoriali**, sani o malsani, funzionanti o disfunzionali, che abbiamo avuto.

Quindi in definitiva una delle comunanze tra tutte le Depressioni è la mancanza di carattere.. il mio consiglio è di lavorare su questo, partendo dalle radici (ad esempio una psicoterapia analitica junghiana, ad esempio la lettura dei classici della filosofia) perché è lì che doveva nascere un piccolo Voi determinato, affamato di vita, testardo ed orgoglioso, innamorato di se stesso, **vitale!**

E' la confusione interiore spesso a portare alla depressione.. l'incertezza identitaria, la mancanza di contatto con gli **istinti primordiali di uomo e donna**, la mancanza di un carattere che ci indichi sempre la strada, anche nei momenti più difficili.

Avere carattere, sapere chi sei, la possibilità di stabilire un piano, una direzione, in qualunque situazione della vita, anche la più terribile, disastrosa, mortifera, Tu sai dove andare.. e questa **bussola interiore** non ti abbandonerà mai e ti lascerà vivere e sperare, piangere ed amare, sempre.. fino all'ultimo secondo ed istante che avrai, fino all'ultimo respiro su questa Terra che ti sarà concesso.

Amatevi, lavorate sulla Vostra identità, perché se la Vita potrà spogliarvi di tutto c'è solo una cosa della quale non potrà mai privarvi: **la Vostra identità!**

F.B.

(appendice II) – Implicazioni tra Identità Fragile e Depressione - Un mondo di Persone Fragili

Faccio coaching da 15 anni ed è molto gratificante, spesso però incontro persone che non riescono a trarre beneficio dai preziosi consigli che fornisco loro.

Eppure sono fortunati penso.. magari avessi avuto io nelle mie difficoltà un aiuto e sostegno del genere!

Durante il colloquio capisco subito quando la persona non mi sta realmente ascoltando, introiettando e riflettendo seriamente sui contenuti che illustro.

Come ho detto capita di frequente. Molti si rifiutano anche solo di provare a mettere in pratica i miei consigli. **Chiedono apparentemente aiuto** ma quando lo ricevono non si impegnano.

Si aspettano che li prenda per mano e li guidi passo passo come bambini di 5 anni.. ma sono adulti e questo non è possibile!!

Qualunque buon genitore o maestro ti indica la strada.. ma poi sta a te percorrerla.

Posso affermare che, oggi più di ieri, nelle persone manca vitalità, **sana vitalità istintuale..** voglia di vivere, lottare, qualcuno grezzamente direbbe che mancano le palle.

Mi viene da pensare che le responsabilità siano di **genitori troppo morbidi**.

Penso a ragazzi e ragazze cresciuti in tempi difficili, ad esempio il dopo guerra: loro non avevano aiuti, lavoravano duro, a 10 anni erano responsabili di un gregge o dei fratelli minori.

Dovevano lottare per sopravvivere.. e questo ha dato **forza e spirito di sopravvivenza**, sono diventate persone toste, se le colpisci si rialzano sempre e non muoiono mai, attaccate visceralmente alla vita!!!

Purtroppo però molti di questi ragazzi e ragazze una volta genitori hanno compiuto l'errore di togliere ai loro figli l'opportunità di crescere con queste fatiche, responsabilità, pesi. Al contrario hanno tenuto i figli sino ai 20 anni iper protetti, lontano da ogni problema, durezza, **rendendogli la vita troppo facile..**

..e questi figli sono venuti su senza spina dorsale, istinti vitali, voglia di sopravvivenza, non attaccati alla vita.. nei problemi invece di lottare si abbandonano all'autocommiserazione, piangono disperati come fossero davanti ad un plotone di esecuzione!

Restano inerti.. nella vana attesa che qualcuno o qualcosa li prenda per mano, li protegga dalle avversità, proprio come hanno fatto i loro genitori per 20 anni.

Questi genitori dunque non hanno permesso ai loro figli di crescere, maturare. Questi genitori hanno generato figli incapaci di vivere, di ricevere un no, affrontare una sconfitta, di **tollerare la sofferenza**.

Mi dispiace tanto per queste persone fragili. Soffriranno tantissimo per tutta la loro esistenza.

Forse non capiranno mai che l'unica soluzione è prenderla in mano questa vita, perché nessuno lo farà per loro. Magari trascorreranno lunghi anni in psicoterapia ma, anche il più bravo dottore, non risolverà mai i problemi al posto loro.. al massimo potrà dare qualche buon consiglio.

Recita un aforisma di un mio vecchio Maestro:

" Non ci sono vie indolori e scorciatoie. C'è solo una strada. Ed è il coraggio di restare con se stessi e prendersi la responsabilità della propria storia. "

F.B.

(pillole antidepressive) - tre estratti dal libro " Pensieri e Poesie da uno Sconosciuto "
di Fabio Barzagli, ed. Scatole Parlanti anno 2022
e dalla pagina web <http://www.facebook.com/stopalladepressione>

" Come in natura la Vita può esprimersi in coniglio, leone, farfalla, allo stesso modo la depressione ha molti motivi ed entrare nella vita di una persona: c'è quella che entra nei vanitosi che non si sentono più belli, negli egocentrici perchè non gira più tutto intorno a loro, c'è quella che entra perchè ti mancano persone che avevi e non hai più, c'è quella della mezza età, quella che entra perchè la tua vita è troppo vuota e diventi apatico, o quella perchè la tua vita è troppo piena e complessa e la sfida del riuscire a fare tutto diventa una quotidiana sconfitta ed inadeguatezza.

Perciò prima di capire che tipo di depressione hai, **dovresti capire che tipo di persona sei.**

Prova a cambiare vita: magari come San Francesco, tornare ad apprezzare il canto degli uccelli ed il fruscio delle foglie, il vento, i tramonti, il lento scorrere delle giornate, cose semplici solo all'apparenza, cose che possono curare una mente annebbiata dai fumi dello stress.

Ci sono tanti modi di stare al mondo. Prima di disperarci troppo, dovremmo provare ad osservare un po' di più e più a fondo, ascoltare, **riflettere, diventare più consapevoli, sperimentare altri punti di vista.** C'è o ci sarà, per ognuno di noi, il modo migliore per mettere radici in questo mondo. "

- - -

" Ripartiamo dalle basi: prima di tutto dormite bene, tanto, **almeno 8 ore al giorno** e se la notte dormite poco recuperate con un riposino diurno. Non basta la quantità ci vuole anche la qualità, il sonno profondo (non-REM) è importante, io mi aiuto con la Melatonina del dr. Pierpaoli ma c'è chi usa erbe, oppure i video ASMR su Youtube che sono ipnotici e conciliano il sonno.

Poi viene il cibo, evitate di saltare spesso i pasti, **evitate o riducete al minimo i carboidrati insulinici** (pane, pasta, pizza, riso, dolci, ..) che provocano picchi glicemici e poi improvvise discese glicemiche.

Le relazioni: siamo **esseri viventi basati sulla socialità**, anche i più solitari hanno bisogno di compagnia, scambiare idee, essere aperti e genuini con qualcuno, socializzare nel modo corretto fa bene.. certo non è sempre immediato trovare persone buone, empatiche, con cui comunicare a fondo e sentirsi compresi. Le relazioni danno senso alla vita, ci fanno sentire accolti, sono la cosa che più si avvicina alla felicità. Cercate di limitare l'uso della **maschera sociale** perchè vi vergognate della vostra depressione, ve ne vergognate davanti ai vostri figli, ai colleghi, ma questo non è sano.. la depressione non va repressa.. ma accolta, non ci si deve vergognare di essere depressi come non ci si vergogna di un'influenza. Imparate quindi a mostrarvi per come siete, con i vostri limiti e le vostre sensibilità, non tutti capiranno e dovrete selezionare le persone giuste per voi, quelle superficiali, aggressive.. meglio lasciarle nel loro brodo.

Dalla depressione si esce a **piccoli passi**, mesi, anni.. quindi pazienza, risultati sostenibili, quando si fa un passo prima di correre al successivo consolidiamo ciò che si è conquistato. Col tempo tornerete a fare progetti di più ampio respiro ma all'inizio è bene essere più realistici ed accontentarsi delle piccole cose.

In definitiva come molti psicologi dicono la Depressione può essere vista come una opportunità per imparare a conoscersi meglio, i propri automatismi, i dettagli invisibili e sottili, i propri angoli nascosti che non conoscevamo e che oggi impariamo a conoscere grazie a questo apprendimento di noi stessi, **consapevolezza, osservazione, accettazione della realtà**, auto-osservazione, sono tutti concetti importanti che cambieranno la nostra vita in meglio.

Osservandoci e con l'esercizio ed impegno quotidiano acquisiremo **nuovi strumenti di gestione della nostra sofferenza**, rendendola più produttiva, usandola come una molla per rinascere e risalire, usandola come fonte di creatività, fonte che parla di noi, della nostra **autenticità**, dei nostri reali desideri che molto spesso nascondiamo sotto la sabbia per paura di deludere qualcuno.

Ma adesso.. è il tempo di pensare a Noi, come si dice.. **la salute prima di tutto**.

Se imparerete ad amarvi non potrà che essere meraviglioso per Voi e per il prossimo, l'amore porta solo altro amore.. un **circolo virtuoso** che lentamente vi prenderà per mano, fino a travolgervi e farvi ritornare a quella leggerezza, quella spensieratezza, quella gioia che non provavate da tanto.

La felicità è possibile, conoscendosi meglio, imparando a coltivare buone relazioni con gli altri. "

- - -

" Charlie Chaplin diceva: **la Natura è ricca e ce n'è per tutti!**

Avete capito? Non è più come nella preistoria dove le risorse erano limitate e dovevamo combattere per sopravvivere.. ora combattiamo solo perchè siamo stupidi.. non è realmente necessario!

Fenomeni come la depressione (la prima causa di invalidanza nel mondo, OMS) nascono perchè viviamo soli, viviamo per noi stessi e basta, non viviamo più per qualcuno o per gli altri, e quindi siamo tristi perchè **la felicità esiste soltanto nella condivisione della vita**, delle risorse, dei sentimenti, nel sentirsi parte di una Umanità che lotta insieme per evolvere in questo Universo.

Pertanto ci alziamo la mattina.. ma non abbiamo più scopi, e questo ci rende apatici, vuoti.

Oggi siamo solo apparentemente più intelligenti, siamo tutti laureati, bravi in matematica, furbi, psicologicamente eruditi, ma carenti di un'altra forma di intelligenza altrettanto importante: quella dell'Etica, dell'Altruismo, della Lungimiranza.

Concludo con una stoccata, un mio vecchio aforisma, e lo dedico a noi stessi ed a tutti quegli individualisti ed egoisti che si credono tanto intelligenti:

L'onestà è la più alta forma di intelligenza, i furbi non sono abbastanza intelligenti per capirlo. "

Con affetto. F.B.

Approfondimenti: <http://paternita.info/depressione.html>

supporto gratuito sui temi della depressione e della crisi esistenziale

