

# IL <MALE DI VIVERE>

Sicuramente è molto importante cercare di sapere perché una persona <equilibrata e brillante> sia <bruscamente o lentamente crollata> e sprofondata nella depressione: questo lo si deve fare almeno per due ragioni di fondo...

1. aiutarla ad uscire dal tunnel <depressivo> il più presto possibile
2. prevenire al più presto un ulteriore peggioramento della situazione già così delicata e che potrebbe portare il soggetto ad uno sprofondamento ancora più umiliante e lesivo della propria dignità.

Da più parti si dice continuamente del <logorio della vita moderna>, ma NON è questo a provocare <i collassi nervosi>: sicuramente vi contribuisce, ma non è affatto la causa prima... e nemmeno quella scatenante.

Indiscutibilmente oggi esistono numerosi <fattori invisibili> che favoriscono i processi depressivi (l'abbondanza di tutto, la facilità della vita, la comodità, ecc.): per quanto possa apparire strano, più l'essere umano è protetto, colmo di tutte quelle cose che un tempo venivano agognate, e più prova un senso di insicurezza e di insoddisfazione!

Inoltre, il dare eccessivo valore alla quantità delle cose da possedere... finisce con lo sprofondare l'essere umano in una sorta di <posseduto dalle cose>: infatti, come dice la Bibbia, <la felicità che viene dalle cose... dura molto poco e lascia presto lo spazio al terrore>...

*Terrori mi si rovesciano addosso; l'onore mio è portato via come dal vento, è passata come una nube la mia felicità.*

- *Giobbe 30:15*

La maggior parte della gente odierna è <posseduta dalle cose> e vive come un qualsiasi posseduto: schiavo, agitato, insoddisfatto e infelice.

A nulla, o quasi, servono <i tranquillanti>, gli psicofarmaci e altro del genere: bisogna che si torni ai

valori antichi, quelli che possono appagare l'animo umano...

Ogni psicofarmaco, in fondo, è una sorta di <medicinale della pseudo-felicità>: esso ti inibisce, ti stordisce e agisce come tutte le droghe del mondo, con annessi e connessi!

Tali farmaci, infatti, a nulla servono se non a sedare <il male>, a tenerlo quieto: guai a colui che pensa di essere guarito solo perché non sente più <il male>.

Si tratta di un grande inganno e chi vi cade... finisce per passare ad uno stadio più profondo della malattia.

Spesso tutto ciò che causa depressione e angoscia si trova nascosto nelle pieghe del nostro passato ed ha a che fare con il peccato, sia torti fatti o torti subiti.

Ne sapeva qualcosa anche il re Davide...: vedi il Salmo 32.

*Beato colui la cui trasgressione è rimessa e il cui peccato è coperto! –*

*Beato l'uomo a cui l'Eterno non imputa l'iniquità e nel cui spirito non è frode alcuna! - Mentr'io mi son taciuto le mie ossa si son consumate pel ruggire ch'io facevo tutto il giorno. –*

*Poiché giorno e notte la tua mano s'aggravava su me, il mio succo vitale s'era mutato come per arsura d'estate. Sela. –*

*Io t'ho dichiarato il mio peccato, non ho coperta la mia iniquità. Io ho detto: Confesserò le mie trasgressioni all'Eterno; e tu hai perdonato l'iniquità del mio peccato. Sela.*

*Perciò ogni uomo pio t'invochi nel tempo che puoi esser trovato; e quando straripino le grandi acque, esse, per certo, non giungeranno fino a lui. –*

*Tu sei il mio ricetta, tu mi guarderai da distretta, tu mi circonderai di canti di liberazione. Sela. –*

*Io t'ammaestrerò e t'insegnerò la via per la quale devi camminare; io ti consiglierò e avrò gli occhi su te. –*

*Non siate come il cavallo e come il mulo che non hanno intelletto, la cui bocca bisogna frenare con morso e con briglia, altrimenti non ti s'accostano! –*

*Molti dolori aspettano l'empio; ma chi confida nell'Eterno, la sua grazia lo circonda. –*

*Rallegratevi nell'Eterno, e fate festa, o giusti! Giubilate voi tutti che siete diritti di cuore! -*

Ne sapeva molto anche il grande direttore d'orchestra Asaf...: consiglio di leggere il Salmo 73.

E allora si tratta di parlare e parlare e parlare ancora con tali soggetti... fino al punto che essi si trovino <a loro agio> e confessino quello che li perseguita.

Altre volte si tratta di farli parlare perché il terapeuta comprenda lui le vere cause: ad ogni modo, si tratta sempre della necessità di un dialogo basato sulla <amorevole fiducia>.

Spesso accade di una persona che prima avvertiva un forte dolore in una parte del corpo e dopo il dialogo non avverta più niente: cosa è accaduto? Forse il dolore era <immaginario>? – No, affatto...

Le malattie psicofisiche sono moltissime e guai a sottovalutarle.

Uno dei problemi più grossi da superare riguarda la guarigione di tale soggetto: infatti, *spesso è proprio il soggetto malato a non voler guarire.*

Egli strumentalizza la sua malattia per avere l'attenzione degli altri e per essere <coccolato>: il terapeuta dovrà aiutarlo a capire che <*egli resta malato fino a che non decide di camminare da solo*>!

La migliore medicina consiste nella sua chiara comprensione e determinazione di NON SEGUIRE PIU' I SUOI SENTIMENTI: infatti, essi potrebbero essere molto influenzati persino dalle nubi del cielo...!

A questo punto vorrei dire che TUTTI ABBIAMO A CHE FARE CON LA DEPRESSIONE: ESSA NON E' UNA VERA MALATTIA FINO A CHE NON SUPERA LA GIORNATA: perfino Cristo e gli Apostoli ebbero giorni di depressione!

*E disse loro: L'anima mia è oppressa da tristezza mortale; rimanete qui e vegliate. Mar 14:34*

## CAUSE DELLA DEPRESSIONE

Normalmente, la depressione è causata da qualche <esperienza esterna> alla persona, ma diversi fattori che vanno dal suo temperamento al suo carattere, dal suo <habitat> alla sua istruzione, dal suo lavoro ai suoi amici, ecc. ... possono favorirla.

Premesso che tutte le età della vita si prestano agli stati depressivi, bisogna che ciascuno sappia almeno le cause principali che li possono determinare in modo da <attuare una medicina preventiva atta a scongiurarli>.

Partendo dal presupposto che OGNI DEPRESSIONE HA UNA CAUSA NASCOSTA CHE L'HA MOTIVATA, NE ELENCO DIECI MOLTO SOMMARIAMENTE:

1. delusione dovuta a false e illusorie attese
2. sottovalutazione e commiserazione di se stessi, mancanza della giusta autostima
3. paragoni ingiusti con persone chiaramente cui non paragonarsi per eccessiva distanza
4. ambivalenza, cioè la sensazione di essere intrappolati in una situazione intollerabile con ovvia o presunta incapacità di liberarsene: si tratta di una <posizione mediana> tra amore e odio, un atteggiamento di indifferenza
5. malattia che si protrae a tempo indefinito e intollerabile/insopportabile
6. disfunzioni biologiche/ghiandolari (ad esempio, tiroide anormale!)
7. depressione <post partum>, dovuta ad <esaurimento emotivo come conseguenza dello <svuotamento estrattivo dopo la fuoriuscita del feto> con conseguente costrizione a vivere una vita diversa da <prima>, forse <antipatica> a causa di neonati <difficili>... o, comunque, esigenti, noiosi, puzzolenti, ecc.: talvolta sfocia in una sorta di <rivolta> contro lo stesso marito!
8. iper attività mentale conseguente, spesso, ad una ridotta attività fisica in seguito al pensionamento lavorativo
9. senso di rifiuto da parte della società <vicina o lontana>

10. ideali inadeguati che vengono seguiti dal fallimento parziale o totale dello scopo che si intendeva realizzare

Insomma, si deve considerare LA DEPRESSIONE COME <LA REAZIONE SOGGETTIVA AD UN INSULTO ALLA PROPRIA PERSONALITA'>: ESSA LA METTE IN MOTO!

Molte volte si tratta di una reazione densa di <ira> che sfocia nella depressione per l'incapacità di essere convogliata diversamente.

La Bibbia dice che L'IRA DIVENTA PECCATO QUANDO NON VIENE CONTROLLATA: ne è un famoso esempio Caino stesso!

A tale proposito, considerando questa causa come <la madre delle cause>, consiglio al lettore di soffermarsi sui passi necessari per disfarsi dell'ira:

1. riconoscerla come <peccato potenziale>, quantunque non sia così al principio (vedi Efesini 4.26): chi si ritrova con un temperamento <collerico> deve fare molta attenzione a non adagiarsene dicendo semplicemente <io sono fatto così!>.
2. confessare il peccato fatto con l'ira
3. chiedere a Dio di cambiare tale atteggiamenti di ira
4. ringraziare Dio per il Suo perdono e per il Suo aiuto nei momenti di ira
5. agire in questo modo OGNI volta che l'ira si <fa strada>.

Esiste una <anticamera della depressione>? Sì: l'auto commiserazione!

Quando ti auto commiseri ti stai disponendo alla lamentela, alla insoddisfazione, ad una reazione di risentimento verso gli altri, verso Dio o verso tutta la vita stessa: QUESTO TI FA MOLTO MALE PSICOLOGICAMENTE!

Dal momento che l'auto commiserazione porta inevitabilmente, prima o poi, a questi risultati, essa va considerata come <peccato> e, come tale, va combattuta decisamente!

Purtroppo, all'auto commiserazione molti <ci fanno l'abitudine>: in tal modo ogni circostanza <avversa> o presunta tale verrà intesa dal soggetto come <una inclinazione

alla depressione>, una sorta di <strada forzata> dalla vita, o da qualcuno, o dalla <sorte>, o da Dio stesso!

L'elenco fatto per l'ira consiglio che sia seguito anche per l'auto commiserazione.

## **PERCHÉ SI INGENERA LA DEPRESSIONE?**

Quale meccanismo altera la connessione mente-cuore al punto da mandarla in <tilt>?

Innanzitutto, bisognerebbe imparare ad usare la propria mente, il proprio cuore e il proprio fisico...

Tutti gli scienziati concordano che l'essere umano di oggi usa solo il 10% del proprio cervello: per avere un <grossolano esempio> direi che potremmo pensare ad un enorme computer... che noi utilizziamo solo per il suo 10% (come avere una Ferrari e viaggiare alla velocità di 10 chilometri orari... PUR AVENDO DAVANTI STRADA LIBERA, LARGA E COMODA!).

Una modestissima descrizione del nostro cervello potrà aiutare ad avere le idee più chiare delle dinamiche mentali che inducono alla depressione...

Il cervello si distingue nettamente in due parti principali: conscio e inconscio (ragione e subconscio).

Purtroppo, si sa ancora molto poco sulla parte <inconscia>: eppure è proprio questa sezione che influenza decisamente e inevitabilmente la nostra vita intera!

Ad esempio, una cosa negativa che abbiamo da tempo <dimenticata> ci potrà influenzare per anni o fino alla morte... anche se tutte LE cose prendessero <una piega ottimale>!

Infatti, spesso pensiamo di dimenticare, ma si tratta solo di <una archiviazione nel magazzino inconscio>: da questo <archivio> verranno fuori tutti quegli <input> che determineranno moltissimo tutte le azioni e le reazioni dell'esistenza!

Cosa sono le azioni? Esse sono il risultato di una <addizione> fatta da VOLONTA' (desiderio) + MENTE (ragione) + EMOZIONI (cuore).

Esistono delle cose che possono <influenzare l'inconscio> al punto da tenerlo <in buona salute positiva>?

Sì, almeno sei:

1. l'immaginazione (visione di ideali)
2. gli scopi (i traguardi verso cui tendere). Pv 29.18
3. i princìpi. Sal 119.11
4. la memoria del passato (per natura NON riusciamo a dimenticare nulla, ma possiamo chiedere l'intervento di Dio per non esserne influenzati negativamente!

*Si racconta di una credente che scoppiava a piangere durante l'esecuzione canora di un canto: il canto non suggeriva alcuna forte emozione e lei non lo associava consciamente a nulla, ma accadeva sempre puntualmente... Un giorno, una credente molto anziana, senza saperne nulla le disse <sai che questo canto fu eseguito in occasione del funerale di tua madre , quando tu avevi solo due anni?> lei non aveva mai fatto razionalmente quella <connessione> e nemmeno ricordava l'accaduto, ma il suo inconscio sì!*

5. le abitudini (per tale motivo Romani 12.1-2 afferma che dobbiamo rinnovarci nello spirito della nostra mente...)

lo Spirito Santo (per tale ragione lo Spirito Santo ci fu dato, al fine di guidarci e parlarci tramite la Parola di Dio)