

## Forma di Depressione Indiretta?

Inviato da BreakDan - 26/01/2021 03:10

---

Salve, cercherò di essere breve e coinciso, ottobre 2019 conobbi una ragazza, dopo una relazione durata 2 anni con la mia ex, questa ragazza in poco meno di un mese mi faceva stare benissimo, ed io dall'altra parte facevo stare bene lei. Sembrava essere una relazione equilibrata quella che si stava sviluppando.

Poi ad un certo punto migliaia di problemi con il suo ex che non la lasciava in pace, riuscendo a metterci i bastoni tra le ruote così io perdendo sempre più la fiducia in lei e lei in me...

Alla fine di dicembre il distacco si fece sempre più evidente fin quando scoprii che lei nell'arco di tempo in cui io l'avevo allontanata per ragione nelle quali mi sentivo nel panico più totale, scoprii dopo poco che nella sua vita c'era già un'altra persona con cui stava parlando, lo stesso con il quale alla fine iniziò una nuova relazione.

Inizialmente l'allontanai perchè le avevo dato il cuore in tutti i sensi e col mio carattere è difficile che io mi fidi, mi affezioni e dia il cuore così velocemente come lo feci con lei, ero triste, deluso, ed anche se la miglior cosa sarebbe stata parlarne con lei, non me la sentivo perchè sentivo che mi dicesse solo bugie per prendersi il gioco di me e a me solo l'idea faceva fin troppo male dentro.

Ho sempre ritenuto che certe versioni dovessero essere ascoltate da entrambe le parti, ma del suo ex sapevo bene che non ci si poteva fidare minimamente, di lei iniziai a dubitare ogni giorno di più col passare del tempo. Il problema che al cuore non si comanda ed a volte dover andare contro cuore fa male come sentirsi trafiggere da una lancia.

Però ho ben capito a mie spese che nonostante le emozioni e sempre meglio cercare di ragionare a mente lucida, troppa falsità in giro e ad una certa arrivi al punto di non sapere più di chi puoi davvero fidarti. E fa male, tutto questo fa male davvero.

Fatto sta che le mie emozioni mischiate alla mia impulsività sono il risultato di un toro in corsa che non ci vede più dalla rabbia e corre con l'unico scopo di colpire il bersaglio rosso.

In tutto ciò inutile dire che passai un natale affranto, nel modo più triste possibile e non ne valeva davvero la pena.

Passò tutto il 2020, tra pandemia, zone rosse, gialle e verdi, una volta tornato ad uscire e svagare un po' più in estate il tutto sembrava essere passato.

Al ritorno della seconda ondata, tutti a casa. I pensieri sono tanti, ho pensato a migliorare me stesso, il mio lavoro, le mie attività, ma la sera... la sera c'è qualcosa che manca, quando scende la notte e mi viene il ricordo di lei, che anche se un po' distante da casa mia, la sua presenza, i suoi messaggi, le chiamate, la sua voce, faceva sì di farsi sentire il più possibile vicino a me.

In queste sere mi manca, profondamente. E' anche vero che dopo di lei ho iniziato a non volere più relazioni sia per un fattore mio perchè mi aveva destabilizzato davvero troppo dentro, i sentimenti, la mia persona, tutto.

Parlare, pensare a lei mi ha a volte dato quella carica assurda di energia che pensavo di non tenere dentro.

Adesso iniziare una qualsiasi conversazione con una ragazza sui social che non conosco, mi dà i nervi, non mi piace, mi fa sentire come chi va a caccia di relazioni solo per il gusto di arrivare ai loro scopi. Ed io non sono così. La gente parte prevenuta ed io che già di mio molte delle volte non mi sento nemmeno tanto bene a livello di autostima, questa cosa di non riuscire a conversare normalmente con una persona mi fa sentire peggio.

Che disagio. Ho anche iniziato a pensare forse se non riesco a togliermela dalla testa è per lo stesso motivo per cui ci tengo troppo e non ho testa per nessun'altra che non sia lei.

Vuol dire che forse la soluzione potrebbe essere tornare a riallacciare i rapporti con lei.

Ma sapete che c'è? Che infondo mi odia, ed io non ho voglia di perdere tempo con persone che in passato mi hanno solo sfruttato per arrivare ai loro obiettivi.

Ci sono sere in cui al mio cuore manca come l'aria, ma sono le stesse sere in cui la mia ragione mi riporta davanti agli occhi tutti i motivi per il quale la storia tra me e lei è finita già da tempo.

In queste sere ultimamente piango, mi sfogo anche per 5 minuti, poi torna tutto normale, come se il mio cuore volesse sfogarsi in quei 5 minuti per poi tornare lucido con la mente.

Non so cosa sia, se bipolarismo, se una forma strana di depressione, se un amore/odio profondo ahah

non lo so, ho tanti pensieri nella testa.

Per concludere nell'ultimo periodo ho eliminato tutta una larga scala di amicizie che non mi portavano a nulla, non mi trasmettevano nulla di cui già io non avessi dentro.

Quindi piuttosto che essere circondato da persone negative o invidiose ho preferito tagliare/allontanare i legami con alcuni e cercare di riempire le giornate dedicando più tempo a far del bene a me stesso e circondarmi solo di persone che posso trasmettermi energie positive.

Ho scritto un poema, scusate per il disagio ahah

=====

## Re: Forma di Depressione Indiretta?

Inviato da volmoreno - 28/01/2021 20:11

---

Caro BreakDan,

Innanzitutto, ben tornato !

Leggendo il tuo poema

=====

## Re: Forma di Depressione Indiretta?

Inviato da volmoreno - 28/01/2021 20:13

---

Caro BreakDan, ☺

Innanzitutto, ben tornato !

Leggendo il tuo poema ☺

La prima cosa che ci viene da chiederti è: quali sono le attività che hai fatto / stai facendo per far del bene a te stesso, che cosa intendi ?

Senz'altro quello che fai per te è molto positivo perché alcune separazioni, specie quelle sentimentali, portano dentro di noi un grande trambusto e quindi è bene ritrovare innanzitutto un proprio equilibrio.

Certamente, come avrai capito, non è un percorso semplice e quello che ci hai raccontato ci sembra del tutto normale in un processo di elaborazione di una grande ferita; non si tratta di bipolarismo o depressione ma... elaborazione !

Quindi, come tutti i percorsi, ci sono balzi in avanti e passi all'indietro: magari emotivamente ci manca l'affetto che abbiamo ricevuto però, poi, razionalmente ci rendiamo conto anche della sofferenza patita.

Cosa fare ? Innanzitutto, non avere fretta poiché non si tratta di processi brevi e lineari.

Poi bisogna ragionare sul fatto che quello che hai provato non per forza deve avvenire con la stessa ragazza ma puoi costruirlo (anzi, magari aumentarlo) con un'altra persona. Ma anche questo è un processo lungo e faticoso perché molte persone hanno delle proprie ferite, paure, difficoltà a dare fiducia agli altri per non essere nuovamente feriti.

Certo, la situazione attuale non aiuta a sviluppare delle relazioni di presenza ma non è detto che alcuni incontri online non possano portare qualche frutto in futuro.

Anziché gettarti a pesce sui social, perché non provi a focalizzare la tua attenzione su qualche ambito particolare dove potresti trovare delle amicizie o relazioni profonde ?

Ad esempio, potresti frequentare dei gruppi online di persone che condividono i tuoi stessi interessi; a proposito, quali sono?

La condivisione di un interesse può essere molto importante per gettare le basi per una relazione più organica e magari, quando sarà possibile, dal vivo. Cosa ne pensi della nostra idea ?

In conclusione, da quello che percepiamo dal tuo post ci sembra che tu stia vivendo un momento complesso ma del tutto normale a seguito di una separazione amorosa e certamente il periodo storico legato alla pandemia non aiuta nell'elaborazione del fatto. Ma il nostro invito è a lanciarti di più nel futuro che non a restare legato o, peggio, imprigionato nel passato.

Attendiamo un tuo riscontro alle nostre domande e nel frattempo ti mandiamo un grosso abbraccio.



=====

---

**Re: Forma di Depressione Indiretta?**

Inviato da BreakDan - 29/01/2021 04:41

---

Grazie per la risposta veloce, le attività che sto svolgendo nell'ultimo periodo sono tutte quelle azioni incentrate su di me e il mio lavoro che possono farmi stare bene e tranquillo a livello mentale ed in questo modo riuscire a rendermi il più produttivo possibile.

Per intenderci dedico il mio tempo a creare grafiche, musica e studiare tutto il più possibile su quello che riguarda il lato mindset e marketing applicato ad esso. Insomma studio, testo e lavoro sui social, da dicembre ho iniziato unicamente ad occuparmi di tutte quelle che erano le mie idee ed i miei progetti, anzichè rimandarli all'infinito e lasciarli morire nel cassetto ho deciso di iniziare a progettare il mio futuro per dargli la luce che merita.

Tutto questo ovviamente ha un background, sin da piccolo sono sempre stato appassionato dell'arte, il disegno, la street art, la musica, la fotografia e tutto quello che ne faceva parte di questo mondo.

Il marketing invece è dovuto dall'esigenza di voler capire il più possibile il pensiero delle persone, quali sono le azioni che portano una persona ad una determinata scelta etc. A livello psicologico sapere cos'hanno in testa, controllare in modo positivo i pensieri e trasformarli in qualcosa che possa portare benefici alla persona stessa e agli altri.

Oggi sono cose che anche se applico molto raramente ormai, le porto comunque dentro di me e le metto in ogni mia creazione, qualunque essa sia.

Credo di avere un cuore grande, ho sempre dato una chance a tutti, riguardo a me le sono sempre create da solo, molte volte mi sono fatto trasportare dalle emozioni e dalle speranze e quelle se non si ha la capacità di gestirle in un ambiente sociale ai tempi d'oggi ti distruggono dentro.

A volte ammetto che è bello lasciarsi andare alle emozioni, all'impulsività, fregarsene altamente della gente e della loro opinione, che il più delle volte ha un'importanza relativa solo ed esclusivamente in base alla visione che possiede ognuno.

Dovrei farlo più spesso, però ho imparato a mie spese che a volte la libertà di lasciarsi andare alle emozioni è una libertà che si paga a caro prezzo con la paura e l'incertezza di non sapere in un certo momento della tua vita più di chi fidarti.

Per questo ho scelto di non porre più fiducia in nessuno se non in me stesso.

Però è anche vero che quando hai 20 anni di abitudini dove il tuo cervello e la tua persona è abituato ad agire e comportarsi in un certo modo, i primi tempi oserei dire (mesi/anni) è sempre dura, come ogni percorso.

Resta comunque un percorso che col tempo se fatto bene ti fortifica dentro parecchio.

Mi sono reso conto che nel passato ero più felice, più spensierato, solamente perchè non prestavo 1000 attenzioni a tutto il contrario dei miei coetanei. A me non è mai fregato nulla, mi bastava solo divertirmi e passare tempo con le persone che ritenevo giuste, cosa che col passare degli anni è iniziata a mancare sempre di più.

Avevo in parte periodi in cui mi chiudevo dentro la mia testa, senza parlare di tutto quello che provavo o passavo con nessuno, altri in cui o esplodevo o comunque alla prima occasione in cui sentivo di parlare con qualcuno di cui potermi fidare mi liberavo di tutto e di più.

Questo non perchè la mia famiglia non mi stesse vicino o altro, il contrario, ero solo io che avevo un atteggiamento sbagliato, mi chiudevo e facevo a botte con me stesso, con i miei ricordi, con i miei

pensieri, le mie emozioni, con tutto quello che mi capitava ed io magari reagivo in modo sbagliato o comunque non mi sentivo all'altezza della situazione e di conseguenza crollavo giù.

Per la maggior parte della mia vita, ho quasi sempre incontrato persone che accorgendosi del mio buonismo smisurato si sono sempre approfittati di questa mia personalità.

Ad oggi se dedico solo ed esclusivamente il mio tempo a ME STESSO e anche per questo motivo, ad una certa stanchezza, rimani deluso da tutto ma dall'altra parte capisci l'importanza reale del tempo e capisci che non puoi cedere a tutto questo per rimanere una semplice vittima, quindi dici a te stesso o ti alzi o ti alzi! Non esiste un piano B.

Punti alla cima perchè il mondo fa schifo. Più alzi la testa più la vita cerca di buttarti giù.

Capirete da tutto quello che ho scritto qual'è stato il mio comportamento nei confronti di quella ragazza. Non vuole avere più nulla a che fare con me, beh meglio così. A volte l'altra faccia della medaglia ti dimostra che non vale più la pena conquistarla, il passato è stato quel che è stato che possa portare insegnamento.

Per concludere vi dirò ad oggi sui social comanda molto l'apparenza e a me questa cosa dà puramente fastidio, pur essendo un bel ragazzo infondo, mi sento di essere anche molto riservato. Se i social sono il mondo dell'apparenza, io sono L'ESSERE, se devo apparire lo faccio di presenza. Resta comunque il fatto che c'è la Pandemia, bla bla bla e tutte ste robe, quindi è vero ci si adatta.

Sul discorso di trovare gruppi online, ci devo lavorare e vedere cosa trovo.. E' da un po' che non mi dedico a queste cose sinceramente..

Vi ringrazio per la risposta tempestiva e vi mando un abbraccio.

=====

---

## Re: Forma di Depressione Indiretta?

Inviato da volelisa - 01/02/2021 18:47

---

Ciao BreakDan,

ti vogliamo dire che hai fatto una bella analisi di come sei oggi e di come sei stato nel passato.

I momenti in cui una persona un mattino si sveglia e si sente sbagliato, sfortunato, brutto, sono aspetti che descriviamo così per farti capire, li attraversiamo tutti nella vita. Basta un ricordo, una nostalgia, per sentirsi giù di corda.

Credici, non si tratta anche se ci sono degli altri e bassi che siamo bipolari, ma solo degli umani e pure intelligenti.

Nel tuo scritto precedente lo dimostri. Allora Cosa si deve fare?

Le strade sono due, una è quella di subire" l'umore no" e tirare a sera, l'altra è quella di

guardarsi dentro, esaminare lo stato d'animo, prenderne atto senza crogiolarsi, come dici tu nel vittimismo e reagire. Vedrai che arrivi alla fine della giornata che ti sentirai meglio.

Rifletti su questi pensieri importanti che tutti, dico tutti dovremmo esercitarci per metterli in pratica e farne esperienza.

Il primo pensiero è questo: Ogni mattina quando ti svegli ricorda sempre che tu sei la persona più importante della tua vita. Abbi cura di te.

Il secondo pensiero è questo : Mi amo e mi accetto così come sono.

Facciamo sapere cosa ne pensi, ti abbracciamo. ☺

---

## Re: Forma di Depressione Indiretta?

Inviato da BreakDan - 10/02/2021 02:46

---

Ci si ama e ci si accetta così come siamo, senza dubbio, resta importante puntare al miglioramento di noi stessi, al superarsi ed evolversi, proprio perchè siamo umani, possiamo permettercelo. Spero che tutte le mie righe possano essere d'aiuto anche a chiunque stia passando un periodo un po' più buio. Se si lascia del bene non si può che riceverne altrettanto, credo sia legge di natura.

Comunque, vi racconto nell'ultimo periodo accade qualcosa di strano.

Ovvero il mio corpo, la mia mente sembra reagire ed autodifendersi per "abitudini";

Cosa vuol dire, cerco di spiegarlo in maniera più semplice possibile.

Nel momento in cui lavori su te stesso, sulla tua mente e i tuoi pensieri, le tue abitudini in un certo senso inizi a capire che devono cambiare e ti metti in gioco per far sì che questo succeda. Però vi spiego, immaginiamo che io abbia un misuratore di livello di emozioni, sotto lo zero pensieri=emozioni negative / sopra lo zero pensieri=emozioni positive.

Il mio standard abitudinario come raccontato nei post precedenti è stato in buona parte della mia vita sempre con continui sbalzi tra sopra e sotto. Adesso che nell'ultimo anno "ho capito" come trasformare i miei pensieri e di conseguenza le mie emozioni per rendere più produttività, il mio corpo e la mia testa è come se ne rifiuti l'accettazione.

Quindi quando sento di liberarmi e sentire pace e tranquillità, il mio corpo o la mia mente rigetta queste emozioni.

Ed è una cosa che sento fisicamente è come se sentissi un calore salire lungo le gambe, appena la mia testa si accorge di questa sensazione di tranquillità, rigetta tutto indietro e torno sotto lo zero.

Un altro esempio pratico come quando vai da uno psicologo per svariati motivi o comunque parli con qualcuno che riesce a capirti, perchè magari ti senti depresso o semplicemente giù ed hai bisogno di liberarti da certi pensieri, così ad una certa o per via del pianto o sentendo un qualcosa che ti fa scattare la lampadina in testa il tuo corpo reagisce, emana tutta l'energia negativa che aveva accumulato dentro e senti tutti quei piccoli brividi salire lungo la schiena. E torni a sentirti come un leone quel giorno ed in quelli a seguire, poi magari tra impulsi esterni e tutto quello che ci accade nella società il nostro subconscio torna allo stesso stato mentale precedente e ricomincia il ciclo dello zero, accumulando negatività.

In questo momento il mio cervello sembra un po' in lotta col mio corpo, se uno sta bene l'altro sta male e viceversa. Se arrivo a +10, nel giro di mezzo secondo scendo a -10 e torno allo 0. Paura.

=====