

# *Pensieri*

## **Di punto in bianco**

Una depressione non è qualcosa che capita così senza motivo, anche se spesso essa arriva senza annunciarsi come un ladro nella notte. Nessun sentimento – e quindi neanche una depressione – viene di punto in bianco. Non è un pacchetto consegnato dal postino, ma qualcosa in cui tu hai un ruolo attivo. Questo non è per farti provare un senso di colpa. Al contrario, quando ti senti male pensi già in maniera abbastanza negativa di te stesso, consapevolmente o inconsciamente.

I sentimenti non nascono dal nulla. Se pensi a un buon amico che è morto diventi triste. I sentimenti vengono anche provocati da avvenimenti esterni, per esempio vedendo una foto di questo amico. Eppure ogni volta è presente un pensiero intermedio. Non è dunque il fatto in se stesso che provoca la reazione emotiva. La prova di ciò è che lo stesso avvenimento può causare emozioni diverse a persone diverse.

Pensa per esempio a un incidente d'auto. Alcuni si innervosiscono: «Ci mancava solo questo, stavo già andando di fretta...». Si arrabbiano contro l'altro conducente e sfogano questa rabbia. Altri rimangono calmi e dicono: «Ok, è successo. Che cosa posso fare per risolvere questo problema?». Ancora un'altra reazione – penso adesso a quella di una mia buona amica – lei ride ed è contenta, perché il conducente che ha provocato l'incidente è un tipo belloccio. Forse si potranno incontrare ancora...

Stessa situazione, tre reazioni diverse. Così vedi che sono di volta in volta i nostri pensieri che determinano la natura del nostro umore.

