



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6

00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI

FORMAZIONE IN

NATUROPATIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

“ Riconquistare la gioia di vivere “

Come superare l'ansia e la depressione con i rimedi naturali

Studente: Paola Fregonese

1° anno Bis

Premessa

Vorrei raccontare la mia storia, di come oggi per me l'ansia e la depressione sono solo un ricordo, un momento della mia vita che consideravo tragico ma che oggi benedico perché è stato come rinascere una seconda volta, come se da quel periodo cominciasse la mia seconda occasione.

Mi fa piacere condividere la mia esperienza perché possa umilmente essere esempio per qualcuno che sta vivendo situazioni simili e pensa che non ci sia niente da fare.

....“DIETRO OGNI TRAGEDIA SI NASCONDE UNA OPPORTUNITA' DI RICCHEZZA E DI CRESCITA”...

La prima volta che ho sentito parlare di depressione è stato circa otto anni fa durante il periodo della mia gravidanza in occasione di un approfondimento sul tema della Depressione Post-Partum. Frequentavo un corso di preparazione al parto in un centro yoga ed ero così felice di fare un percorso alternativo, per me nuovo, che non mi sono affatto concentrata sul tema della depressione anche perché la maternità per me rappresentava un'esperienza unica.

Il parto è stato il momento più felice della mia vita e nonostante la grande prova fisica che una donna vive con tutto il suo essere la mia mente ed il mio cuore erano leggeri.

Dopo una settimana dal parto ho avuto una reazione ad un farmaco (del quale non ricordo più nemmeno il nome) che mi ha provocato un leggero svenimento ma a distanza di poche ore dal mio seno non è uscita più una goccia di latte.

E' stato terribile, ho avuto una crisi isterica di pianto accompagnata anche dalla difficoltà di movimento per la grande debolezza fisica che avevo in quel momento.

Sono sprofondata in un silenzio interiore, un pianto muto.

Solo dopo, nel tempo, ho capito che si era innescato il meccanismo della DPP, ma in quel momento non capivo anche perché la sintomatologia nel 50% dei casi è sottodiagnosticata perché le donne che ne soffrono tendono a nascondere ciò che provano e così stavo facendo io prima di tutto con me stessa.

Si crede erroneamente che la maternità debba sempre essere un processo facile e naturale, e che qualsiasi disturbo dell'umore dopo il parto non è un disturbo ma solo una sensazione passeggera.

In quel momento stavo vivendo un evento di sconfitta personale e “sociale”, mi sentivo che non avevo risposto in pieno alle aspettative della famiglia, che non ero una mamma perfetta e non avevo il controllo delle mie emozioni e dei miei pensieri e sul mio comportamento.

Il mio medico allora intervenne quasi subito e attuò una cura farmacologica di qualche settimana che giorno dopo giorno mi restituì le forze e la voglia di reagire soprattutto per mia figlia. Mi sentii meglio e ripresi il contatto con la realtà buttandomi a capofitto nel mio nuovo ruolo di mamma, fiera di aver saputo reagire ad un inizio difficile.

Non mi sono fermata neanche un momento a capire quale fosse l'origine delle mie sensazioni o il perché fosse accaduto.

Quando mia figlia aveva circa tre anni io e mio marito ci siamo separati per molteplici motivi e che in queste situazioni non hanno mai un'origine precisa e col senno del poi non hanno mai neanche una vera fine.

Ho riprovato il senso di vuoto, il senso di buio, di solitudine. Ho provato di nuovo la sensazione del fallimento sociale, dell'inadeguatezza rispetto ad un modello predefinito.

Non volevo sentirmi così, avevo voglia di reagire e subito per il bene di mia figlia.

Andai dal mio medico e feci una cura farmacologica di circa sei mesi. Mi sentivo bombardata ma ero fiduciosa e piena di aspettative nella guarigione.

Mi sentii sicuramente meglio da un punto di vista fisico ma non ero serena, ero sempre in preda all'ansia e avevo mille paure.

Solo più tardi capii che guarire dalla paura e dall'ansia significa soprattutto lavare via l'amarezza dell'anima che priva del desiderio di vivere.

Sono andata avanti così per circa due anni pensando che fosse normale vista la mia nuova situazione e vista la fatica di crescere una figlia quasi da sola dopo una separazione non troppo consensuale.

Pensavo bastasse così, invece la vita mi ha dato un'altra prova, triste e dura: mio padre morì all'improvviso per un infarto, mia madre era mancata dieci anni prima, così in quel preciso momento presi coscienza di essere sola e di essere orfana.

Volevo morire.

Mi sentivo come anestetizzata, il dolore era così forte che non ne avevo più la percezione fisica e ho cominciato a provare varie sensazioni che peggioravano giorno dopo giorno ma che per me fino ad allora non avevano un senso logico. Erano i sintomi della depressione che in parte già conoscevo ma che si stavano affacciando più rumorosi, più profondi ed in numero maggiore.

Oggi considero quel momento come un miracolo perché decisi di non curarmi con nessun farmaco; volevo incontrare e conoscere il mio nemico "la depressione", volevo affrontarlo con una strategia diversa ma non sapevo ancora quale. Cominciai a fare ricerche, a leggere e ad approfondire l'argomento.

Sentivo di conoscere già ogni parola e ho cominciato a riassumere e a mettere nella mia testa concetti che trovavano rispondenza nella mia vita quotidiana. Capii che per molti come me esistono dei periodi difficili o tristi anche perché nella nostra società questi momenti si moltiplicano ogni giorno senza essere attivamente protagonisti. Proviamo a riassumere un po' di informazioni per capire meglio come si potrebbe affrontare questa battaglia.

Come possiamo definire la depressione?

La depressione è una malattia. Per molto tempo il concetto di depressione come malattia è stato negato in quanto era confusa con un modo di essere passeggero.

Porta con sé una difficoltà nell'espletamento dei propri compiti: la persona depressa non riesce più a compiere le proprie mansioni, si sente inadeguata.

Dalla depressione si può guarire ma è necessario individuare con precisione le cause, il livello della patologia e approntare un piano di intervento.

I sintomi

La depressione nella terminologia medica rientra nei disturbi dell'umore. L'umore può variare in modi diversi; quando è collegato ad una determinata situazione della vita è una reazione naturale di ogni persona sana (depressione reattiva). Quando invece si vive un periodo lungo di nervosismo, ansia, paura e il tono dell'umore diventa marcatamente basso si sfocia in un quadro patologico, si parla cioè di depressione. Per definire un quadro si può fare un elenco dei sintomi più comuni anche se non si presentano tutti insieme e sono:

- Mancanza di energia e affaticamento eccessivo
- Difficoltà di concentrazione
- Mancanza di volontà, apatia
- Disturbi del sonno
- Scarso appetito e perdita di peso o il contrario
- Perdita di interesse per le attività quotidiane
- Incapacità di provare piacere
- Scarsa stima di sé e sensi di colpa
- Tendenza ad isolarsi dalla famiglia e dalla società

La persona depressa quindi è una persona che ha perso la volontà, che vive un senso di solitudine, di incomprendimento, di distacco dalla realtà e vive senza speranza.

Le cause

Molte sono le teorie sviluppatesi negli anni che tentano di dare una spiegazione all'insorgere di disturbi depressivi.

La teoria medica generale più recente spiega l'insorgere della depressione dall'interazione di tre fattori: vulnerabilità personale, eventi stressanti e scarse abilità sociali. Ipotizza quindi che alcune persone abbiano una predisposizione congenita (deficit di neurotrasmettitori, alterazioni ormonali) che le rende più vulnerabili nel caso di scontro con eventi negativi di perdita (lutto, divorzio).

La psichiatria moderna, a volte, dà maggiore importanza al controllo degli squilibri causati da fattori patologici come diabete, patologie cardiache o polmonari,

all'assunzione di farmaci, alcolismo, oppure a stress, allergie alimentari, ipotiroidismo etc.

Oggi, invece, si comincia a dare più ascolto a teorie formulate dalle medicine complementari per le quali le patologie depressive curate con gli psicofarmaci, i tranquillanti, i sonniferi e gli analgesici non eliminano i problemi della fonte. Servono solo a stordirci, ad annebbiarci e ad allontanarci momentaneamente dal problema, indebolendo oltretutto il nostro organismo.

Secondo la medicina naturale il corpo, la mente e l'anima sono un'unica unità. Tale unità non è solo la somma di tutte le particolarità. Se l'anima si ammala, anche il corpo si ammala, e viceversa. La risoluzione di questo disagio si verifica solo in presenza di una totale armonia tra corpo, mente e anima.

Secondo la medicina cinese la depressione è una manifestazione da "vuoto". Un individuo produce energia tramite il cibo, le bevande, la respirazione, il riposo. Questa energia viene poi consumata per mantenersi in vita, lavorare, pensare, creare e ricrearsi nel senso più ampio. Si parla di "vuoto" quando il bilancio tra le energie in entrata e quelle in uscita presentano uno squilibrio. Questo accade quando vi è un eccesso di "consumo". Eccesso che può essere di natura fisica o come più spesso accade nella nostra società di tipo mentale e psichico: tanti eventi stressanti, dispiaceri, impegni, responsabilità eccetera a cui seguono fasi di vuoto che portano con sé i sintomi depressivi.

In tutte queste teorie c'è un po' di verità e tutte insieme contribuiscono a delineare i meccanismi coinvolti nella depressione.

Approccio non farmacologico

La scelta del programma di intervento adeguato rappresenta un processo individuale, un percorso che dipende non soltanto dalla gravità della depressione ma anche dalla personalità del soggetto e dal parere professionale di un operatore a cui si ricorre. A volte è più vantaggioso ricorrere ad una associazione di "esperienze" che rappresentino tutte le opzioni possibili per costruire una rinascita nel depresso.

Prendere coscienza del proprio Sé

Si definisce l'ansia come una risposta ad una sollecitazione interna o esterna che il cervello riceve. L'ansia nasce anche dai ricordi o dalle emozioni, dalla elaborazione di quello che ci è successo in passato o che potrà accaderci in futuro, l'ansia che giunge dall'inconscio che ci attanaglia perché sfugge ad ogni identificazione.

Quando l'ansia non è più fisiologica ma diventa disagio esistenziale finisce per compromettere la qualità della vita delle persone che ne sono affette poiché esse vivono in uno stato di tensione continua. Il non saper affrontare questo stato fa sì che si sfoci nella depressione.

Il primo passo, sicuramente il più difficile, è quello di accettare di essere così una persona ansiosa e depressa: una persona malata che ha bisogno di aiuto.

Nella mia esperienza personale, questo passo è stato reso possibile dall'incontro con una donna meravigliosa: una insegnante di kundalini yoga, una pranoterapeuta, un'amica.

Ho iniziato con molta difficoltà a parlare della mia ansia, delle mie paure, del mio dolore. Non mi sono sentita giudicata o additata come diversa; sono stata considerata una persona sensibile che era ferita e aveva bisogno di una "mano" per riprendere il viaggio della propria vita. Sono stata considerata un'anima con una sua identità unica e di valore. Ho cominciato a riscoprire la parte spirituale in me, la mia fede, l'importanza di sentirsi parte di un grande disegno di Luce e di Amore; Ho cominciato a sentir parlare di energia e di come nel nostro essere sia la forza vitale che ci sostiene e che dobbiamo imparare a conoscere, ascoltare, nutrire, amare.

E' stato difficile capire che noi siamo corpo, mente, anima; siamo un essere, un'insieme unico non separato. E' stato difficile capire che la gioia nasce dall'armonia di questi tre aspetti del nostro essere.

Bisogna accettare che al nostro interno operano due forze: l'Ego e il Sé. L'Ego cerca costantemente di dare un significato alla nostra esistenza tramite il giudizio altrui, l'estensione del nostro Io, della nostra ricchezza e del nostro potere e si avverte come il turbino dei pensieri e delle preoccupazioni; il Sé invece si avverte sotto forma di voce del cuore.

Finché la nostra attenzione è dominata dall'Ego è difficile sentire la voce del cuore, del benessere e dell'amore.

La Pratica del Silenzio per staccarsi dal giudizio altrui

Lo scopo di questa pratica è di calmare le nostre preoccupazioni e di assoggettare la mente al cuore. L'anima è nel cuore, nel Sé e la mente è uno strumento dell'anima. Calmando la nostra mente entriamo in contatto con la parte spirituale di noi stessi.

Impariamo ad ascoltarci.

Questo esercizio risulta difficile perché il depresso non vuole ascoltarsi, fugge, si sente senza identità, dà importanza al giudizio degli altri: pur di essere giudicato in modo positivo cerca le apparenze e gli schemi imposti dalla società.

Il giudizio altrui diventa una delle cause del nostro allontanamento dalla voce del cuore, dal centro del nostro essere.

Quando ho iniziato questa pratica, il percorso dell'ascoltarmi, del diventare consapevole di me stessa ha generato un conflitto d'identità. Mi sentivo sempre peggio perché non sentivo nulla dentro di me e non capivo cosa si dovesse ascoltare.

Lo Yoga e le Tecniche di Rilassamento

Ho cominciato a frequentare dei corsi di stretching. In questi corsi si riscoprono gesti istintivi, che spesso facciamo senza rendercene conto, che, però, ormai sono applicati alla pratica sportiva, alla prevenzione dei traumi, alla riabilitazione, al recupero dalla fatica e favoriscono il rilassamento.

Questa pratica è stata riscoperta come una vera e propria forma soft di attività fisica, che privilegia il benessere, migliorando la capacità di rilassamento, l'elasticità ed il tono muscolare, la mobilità delle articolazioni e nei casi di ansia e depressione favorisce il riaccendersi del sorriso in quanto si comincia a riprendere contatto con il proprio corpo accettando serenamente i propri limiti.

La vera svolta fu per me data dalla pratica dello yoga.

Lo yoga è un'antichissima dottrina indiana, le cui prime tracce risalgono addirittura a 5000 anni fa. Fu coordinato e sintetizzato nel 200 a.C. in un trattato denominato "yogasutra". Il termine yoga deriva da yuj, parola di una antica lingua indiana, il sanscrito, che significa unire, legare.

Lo scopo dello yoga si manifesta nella totale aggregazione di corpo e mente, protratta all'equilibrio dell'armonia fisica e mentale in funzione di quella spirituale, con un'unione che riguarda, infatti, anche l'uomo e Dio, in considerazione di un significato ancora più profondo del termine, inteso come sinonimo di religione (religere = unire). In Occidente lo Yoga ha cominciato ad avere una certa diffusione ma soprattutto, più che per i suoi valori spirituali e filosofici, dal punto di vista del raggiungimento del benessere, vale a dire per le qualità di ripristino fisiologico, come esperienza complementare. Lo yoga riesce ad agire proprio sulle fonti dei disturbi provocati dalla vita frenetica, gestendo i disagi e prevenendo le malattie alla radice.

Vengono insegnate e praticate le varie tecniche di respirazione, disintossicazione e controllo dell'Energia Vitale, necessarie per rafforzare la propria struttura energetica, evitare inutili dispersioni e preparare la mente alla concentrazione. Un aumento dell'autocontrollo evita di essere vittime della propria emotività. Respirando in modo appropriato ci aiuta a mantenere una mente sempre tranquilla, serena e controllata.

Vengono insegnate le posture che, aumentando il flusso di energia vitale nell'organismo, coinvolgono ogni parte del corpo, distendendo le tensioni ed apportando miglioramenti anche per lo stato degli organi interni; esercizi fisici che migliorano il tono e l'elasticità muscolare, nonché la percezione ed il controllo del proprio corpo.

Le tecniche utilizzate dallo Yoga si fondano sul principio ampiamente avvalorato anche dalla scienza moderna che esiste un interscambio continuo fra i processi mentali e quelli fisiologici. Così come la mente influenza il corpo (ad esempio secerne adrenalina a fronte di una reazione di paura o endorfine a fronte di un sentimento di gioia) un tono muscolare ottimale influenza la mente, riducendo le tensioni emotive esistenti.

Tutti hanno sentito parlare di rilassamento, yoga, tecniche di respirazione ma pochi sono in grado di attuarlo veramente.

Fare esperienza sulla propria persona della Yoga-Terapia con scopi anti-stress psicofisiologici da risultati importanti in quanto si riesce a sentire già dopo qualche mese i primi benefici migliorando la consapevolezza, lo stato mentale, il rapporto con gli altri, il rapporto con il futuro e con i progetti per la vita.

La scoperta dei fiori che "guariscono l'anima"

Un'altra tappa fondamentale del mio viaggio verso la rinascita è stato l'incontro con i Fiori di Bach, fiori che mi sono stati consigliati come supporto alla mia vita quotidiana e alla mia pratica dello yoga. Cercai di approfondire l'argomento e rimasi affascinata dalla vita del Dottor Bach, dai suoi scritti e dalla sua filosofia sulla malattia.

La malattia, sosteneva il Dottor Bach, non capita mai per caso, ma è l'espressione di un problema interiore, uno strumento con cui la nostra anima cerca di indicarci gli atteggiamenti sbagliati che stiamo assumendo.

Nell'uomo esistono delle energie spirituali, ma spesso vengono distorte dagli stati

d'animo negativi, dai conflitti interiori, dai sentimenti soffocati e dai desideri repressi. I fiori possiedono le medesime energie, ogni fiore ne ha una ben identificata, con una propria frequenza vibratoria, quando le vibrazioni armoniose dei fiori entrano in contatto con quelle umane, ne annullano la disarmonia riportandoci ad una situazione ottimale.

L'uso dei fiori è stata per me una strada che mi ha riportato all'intimità con la mia anima, con i miei ricordi con le mie sofferenze e le mie gioie.

Ho ripercorso tutta la mia vita, ho pianto per me, per il mio dolore, la mia solitudine, le mie mancanze, Ho imparato ad accettare gli eventi come pezzi di un disegno divino più grande di me, come strumento per riscoprimi e perdonarmi.

Ho rivissuto tutto quello che mi è accaduto, le gioie e le sofferenze e ogni volta che ne prendevo coscienza in qualche modo si mettevano a posto senza più dolore.

Cominciavo a volermi bene e stavo passando dalla depressione ad una forma velata di autostima.

Il cibo come energia

Ben presto ho capito che dovevo fare un'intervento anche sul cibo e sul mio modo di mangiare e su uno stile di vita che in linea generale era scarsamente curato. Anche per me, infatti, come in tutti i casi di ansia e depressione il quadro più tipico è la perdita di appetito. Il cibo non mi interessava. Mi dovevo sforzare per mangiare. A volte, invece, mangiavo di più e in modo sregolato. Le persone ansiose o depresse usano il cibo come una fonte di conforto o come un modo per riempire il loro senso di vuoto come una valvola di sfogo dell'agitazione che assale.

Per me il risultato è stato che sono ingrassata, avevo una pelle opaca e una serie di disturbi dell'apparato digerente.

Intervenire sull'ansia e sulla depressione con una dieta e basta non produce molto risultato. E' invece importante, in primo luogo, rieducarsi ad uno stile di vita che promuova la salute e il benessere.

Abolire alcool, fumo e caffè all'inizio sembra una dichiarazione di guerra ma è assolutamente fondamentale staccare con queste abitudini per ripristinare una sensazione di leggerezza nella testa.

Bisogna capire che l'alcool è un depressore del sistema nervoso centrale che aumenta il rilascio di ormoni surrenalici, interferisce con molti processi celebrari e altera i normali cicli del sonno aumentando inoltre un forte desiderio di zucchero. Il fumo di sigaretta agisce sulla stimolazione della produzione di ormoni surrenalici, tra cui il cortisolo; l'elevato livello di cortisolo riduce il livello di serotonina e melatonina rallentando così l'attività celebrale e influenzando l'umore. Il fumo porta anche una carenza di vitamina C utilizzata per eliminare i radicali liberi. La caffeina, sebbene sia uno stimolante, produce molti effetti sulle persone ansiose generando irritabilità, cefalea, astenia, eccessiva sudorazione, confusione mentale.

Nel mio caso io facevo un uso moderato ma tutti e tre erano presenti nella mia vita.

Devo dire che man mano che praticavo yoga, tecniche di rilassamento e respirazione profonda provavo una sensazione di nausea quando fumavo o prendevo troppi caffè e gradualmente il desiderio di queste sostanze è sceso fino ad avere un quasi totale rifiuto.

Ho cominciato gradualmente a riassaporare il cibo, a conoscere anche cibi che per pigrizia non avevo assaggiato.

Ho introdotto sempre più cibi naturali, non conservati, non elaborati con più fibre, vitamine e acidi grassi omega tre.

Spesso è importante individuare allergie o intolleranze che provocano astenia o stanchezza psicologica; depurando il corpo da particolari alimenti e introducendo una rotazione alimentare si può ripristinare un corretto apporto energetico all'organismo.

Ristabilire un giusto equilibrio tra il cibo e l'energia vitale.

Sono rimasta molto affascinata dalla figura di Santa Ildegarda, santa poco nota in Italia, ma molto conosciuta e studiata in Germania. La sua fama si sta diffondendo soprattutto negli ambienti cosiddetti "alternativi". Ildegarda di Bingen è luminosa testimone della visione olistica della tradizione cristiana, visione che è stata per lei intuizione, ma anche, e soprattutto, esercizio potente di una concezione unitaria del creato: - non è possibile conoscere la struttura dell'uomo separatamente dalla struttura del cosmo: esse sono compenstrate. L'uomo può contribuire alla propria redenzione con una misurata condotta di vita; di conseguenza i medicinali sono sempre intesi come regole di vita e viceversa. Nella natura l'uomo trova i costituenti elementari del suo corpo; se interviene la malattia (che è mancanza di viriditas, concetto col quale Ildegarda indica l'energia inerente ad ogni cosa con la quale la potenza del Creatore sostiene il creato), nella natura egli troverà tutto ciò che può

sostenerlo e ridargli le forze: “[Il Signore] su questo mondo ha circondato l’uomo di tutto e perfuso ogni cosa di grande forza, così che l’intero creato assista l’uomo in tutto” -.

Mi riprometto nei prossimi anni, anche durante il corso di naturopatia, di conoscere ed approfondire meglio la storia, le visioni, la dottrina, il sapere di Ildegarda proprio per la sua concezione dell’esistenza integralmente positiva che rappresenta un esempio di Armonia totale tra l’Uomo, l’Universo e il suo Creatore.

#### Conclusioni

In conclusione, è il nostro modo di collocarci di fronte al conflitto che indica quanta strada abbiamo o non abbiamo fatto nel percorso che ci può portare al raggiungimento dell’armonia interiore. Diventare consapevoli dei nostri disagi per risolverli è già un segno di grande coraggio, maturità e forza.

Io sono riuscita a combattere il mio nemico usando diverse “strategie”. Ognuno di noi può trovare la sua strada, le sue strategie, i sentieri per un “giusto combattimento”.

Sono le esperienze di risoluzione dei disagi che permettono di elaborare teorie o opinioni. Nel mio cammino personale il frequentare questa scuola sta rappresentando una occasione importante per convogliare la mia esperienza; il confronto positivo con gli insegnanti è una continua fonte di scambio per continuare il cammino della consapevolezza. Ci sono tanti altri temi che vorrei approfondire nel corso dei prossimi anni, proprio grazie all’evoluzione del mio sapere.

Una frase famosa del Vangelo dice “Chiedi e ti sarà dato”. L’Intelligenza e l’Amore dell’Universo sono in ascolto e sono sempre pronti a collaborare con coloro che si sono messi in cammino verso la realizzazione dell’Armonia.









