

# RUBRICA Coaching

Ho bisogno di un tuo parere Enrico,

tu che probabilmente hai a che fare tutti i giorni con persone che hanno problemi o che vogliono trovare soluzioni, mi sai dire perchè se soffri di depressione nessuno ti capisce mentre se hai un'altro male fisico le persone cercano di aiutarti?

Ho 45 anni fra pochi giorni e ormai da un anno soffro di depressione.

Questa malattia, perchè tale è, ha avuto una ricaduta ultimamente tanto che ho subito un vero e proprio attacco di panico.

E' successo in ufficio e le mie colleghe mi hanno accompagnato a casa, non riuscivo più a respirare, è stato terribile.

Ora sono in cura da una bravissima psicoterapeuta che mi sta aiutando.

Non riesco a dormire, a mangiare e piango tantissimo.

All'inizio della malattia, le mie colleghe, i miei amici, mi stavano vicino, mi facevano sentire la loro vicinanza e questo mi aiutava molto ma ora, sembra che tutti si siano stancati di me, quasi non mi chiedono più come sto, e se qualcuno ancora chiede, ho la sensazione che non gli interessi veramente la risposta.

Se io avessi un tumore, tutti mi aiuterebbero, mi capirebbero, mentre il fatto di avere la depressione sembra irrilevante agli occhi degli altri.

Perchè non capiscono che vorrei stare bene con tutte le mie forze? perchè non capiscono che la depressione è come un tumore che ti toglie la vita tanto quanto una qualsiasi altra malattia ?

Mai che una collega mi abbia detto in questi mesi " non stai bene, vai a casa, finisco io il tuo lavoro".

Sono sola davanti a tutto questo, e questo mi pesa moltissimo.

Mi basta anche solo una tua parola di conforto....

Anna

Ciao Anna,

prima di tutto voglio ringraziarti per la possibilità che mi stai dando, rivolgendoti a me con il tu, anche se non ci conosciamo, questo ci permette di "colloquiare" alla pari, senza formalismi.

In effetti, spesso mi trovo dinnanzi a persone che hanno problemi ma non tutti sono disposti a trovare soluzioni, anzi vogliono essere aiutati tramite consigli e poi sperano, senza cambiare nessun comportamento, di uscire dalle loro difficoltà.

Mi auguro che tu non sia una di quelle.

In funzione a quello che mi scrivi, rispetto a tanti sei fortuna, hai trovato una bravissima psicoterapeuta che ti sta aiutando, mi sarebbe utile sapere da quanto tempo tu sei in cura da lei, certamente per chi soffre di depressione questo professionista può essere quello appropriato.

Ciò non vuol dire, senza ovviamente sostituirmi ad essa, che non ti possa dare alcune indicazioni.

Dal mio punto di vista, la depressione è un comportamento fisiologico derivante da una somma di dialoghi interni limitanti, cioè tutte le cose negative che ci diciamo e su cui ci focalizziamo, che ci conducono a dei comportamenti altrettanto limitanti con conseguenze riscontrabili in attacchi di panico, difficoltà di respirazione, insonnia, inappetenza e spesso tristezza.

Adesso voglio che tu ponga attenzione al significato, puramente linguistico, della parola DE-PRESSIONE essa equivale a bassa pressione.

Ora immaginati di essere il pneumatico della tua autovettura, quanto sei sgonfia? Per far sì che qualcuno possa viaggiare sulla tua autovettura in modo sicuro, di che cosa hai bisogno per essere gonfiata? Ti chiedo di scrivere alcuni comportamenti che ti possano essere utili, affinché tu possa essere nuovamente gonfia, "in pressione".

Elencati i comportamenti, chiediti, con tutta onestà, se sei in grado di effettuarli e se ti trovi in difficoltà in alcuni di essi, chiediti e scegli chi ti può aiutare, affinché tu possa raggiungerli, poni attenzione che siano le azioni da te decise e non da altri.

Ora programmati il lavoro che ti sei prefissata, dove, quando, come e con chi lo andrai ad eseguire e soprattutto, datti un tempo di esecuzione.

Desidero che durante il percorso che ti sei data scrivi su un diario appositamente predisposto tutte le conquiste e sensazioni che provi giornalmente. Sicuramente vi saranno comportamenti che percepirai di qualità e che ti daranno sicurezza, sostegno e piacere e questi continui a mantenere nel periodo da te programmato.

Altre azioni avranno poco impatto sulle tue percezioni, procurandoti sgradevolezza, per queste ultime chiediti qual'è il motivo e come potresti modi-

ficarle per renderle conformi alle tue aspettative. Al termine del tempo che ti sei data rileggi il tuo diario e vedi di trarne le conclusioni.

Questo lavoro farà sì che le persone a te vicine capiscano quanto tu vuoi star bene con tutte le tue forze, vederti lottare contro questa "malattia" farà comprendere loro che ci stai mettendo impegno, quello che forse in questo momento non stai facendo; sarà mica per questo motivo che i tuoi colleghi e i tuoi amici, dal tuo punto di vista, si siano stancati di te?

Vedere un'amica che non fa niente per se stessa dopo averla aiutata, probabilmente li avrà demotivati, per ciò si sono allontanati? Pensaci.

Veramente tu vorresti avere un tumore, per essere aiutata?

Un'ultima domanda; se un collega ti dicesse, "non stai bene, vai a casa, finisco io il tuo lavoro" chiediti se questo ti farà uscire dalla tua "malattia" o te la confermerebbe ulteriormente?

Spero che questa ti appaia come una parola di conforto e ti lascio con due esortazioni: fai cose che non hai mai fatto (per esempio quelle dell'esercizio che ti sei prescritta) ed eleggi una persona, che può essere anche la tua psicoterapeuta, quale mentore per il tuo imminente futuro.

Tanti auguri  
Enrico

## IL NOSTRO COACH: ENRICO BOI

coach life, coach esecutive, carrier coach

[www.flyupcoaching.com](http://www.flyupcoaching.com)

Piazzale Cadorna 29 Bassano VI  
scrivi a: [lapiazza@lapiazza.it](mailto:lapiazza@lapiazza.it)  
anche in forma anonima

i tuoi dati saranno trattati nel rispetto del segreto professionale

