

2021/3/14

(うと Q 世話し うつ病の項 捕捉篇 がっかりさせたら、ごめんなさいね、の「告白」)
前回の「うつ病からの脱出」(克服ではありません)の今少しの詳細を記してみます。

「なんかもうつかれちゃったな。面倒くさ。もうどうでもいいや。どうにでもなれ。おっさんが一匹、死のうが死ぬまいが、大勢に影響があるわけでもないし、代わりはいくらでも居るだろうし。ほっときゃ良いのよ。ほっときゃ。あとはもう知らん。勝手にしてチョ」
と書かせて戴いた中身の更に正確版とでも申しましょうか。

「おんなじ処の堂々巡り。いい加減うんざり。なんかもうつかれちゃったな。面倒くさ。もうどうでもいいや。もうどうにでもなれ」

が再書き直しで、

実は、もう少し正確に書くと

直ぐ上の独白は、言葉にならない言葉で、なんとなくぼやんとそんな感じがただけで、その後、暫く眠って起きたら、最後の部分の

「もうどうにでもなれ」

が

既に「もう、どうにかなっていた」(知らぬ間に切り替わっていた)

というのが一番近似的な説明になりそうです。

之を後日談的に「解説」(解説好きで申し訳ございませんが)申し上げますと

「うつ病とは、別な言い方をすれば、実の処「整理のつかなくなった状態」とも言えそうで、明けても暮れても 12 年間、片付けベタの子供のおもちゃ箱みたいな、ごちゃごちゃ状態にいい加減うんざりして、一時ほっぽり投げて床について眠ったら、脳には寝ている間に、緊張がほぐれた時(つまり今回のほっぽり投げ状態のような時に)、知らぬ間に物事を整理する機能が備わっているようで、目が覚めたら、何のことはない、克服とか克己とかとは全く関係の無い別次元の要因(元々人間が生まれたときから万人等しく持っている脳機能)で、頭の中の整理がつき、結果既に「もう、どうにかなっていた(既に整理がついてスイッチングしていた)」

というのが上述のお話の理論的解説編です。

これに関する記事は以上でおしまいです。

追記)

昨日みたテレビ番組で、或る保健医さんが言っていたのですが「人間にはぼんやりしている時間が大切」なのだそうです。「そのぼんやりしている時間に「デファクトモードネットワーク」というのが働き、ひらめきや知らない間に物事の整理が出来たりする」と申ししておりました。

そうして「このデファクトモードネットワークが損なわれたり、働かなくなったりすると、うつ病になる場合が多々ある」とも申ししておりました。

自分の場合も之に該当したのかもしれません。