

Le difficoltà quotidiane: in bici senza sella

Sono le 8 del mattino e da più di un'ora cerchi disperatamente di sistemare tutto prima di uscire di casa per la solita, lunga giornata di lavoro. E ti accorgi che non ce la farai mai ad accompagnare in tempo i tuoi figli a scuola. Già, serviva il quaderno nuovo e te ne sei dimenticata. Ieri non potevi andarlo a prendere, avevi il vaccino del piccolo ed hai fatto tardi. E la maestra penserà che non ti interessi abbastanza alla vita scolastica di tua figlia, madre snaturata. Ti sorprendi a correre e scavalcare giochi, i bimbi litigano tra loro e tu ti infuri pensando a tuo marito.

Tuo marito. Lui si è alzato un'ora prima di te, scivolando silenzioso fuori dal letto attento a non fare rumore. Lavora tutto il giorno. Torna a casa e si mette a sistemare. Padre modello, non c'è che dire. Ma quanto gli piacerebbe riprendere la passione per la pesca. Prima andava sempre, almeno una volta alla settimana. Un giro con gli amici, la scusa per prendersi un po' di tempo per se'. Ma ora non più, non riesce.

Tu pensi arrabbiata a quanto lui potrebbe fare per te e non lo fa. Lui pensa a quante rinunce sta facendo per te, senza che tu te ne accorga.

Siete in due posti diversi, ma uniti dalla stessa sensazione: quella di essere in bici senza sella.

Rende l'idea? Quella sensazione di essere in difficoltà, attanagliati dalla necessità di continuare ad andare avanti, consapevoli di quanto sarà faticoso.

Ecco, lo spaccato voleva essere un po' una provocazione, un po' uno spunto di riflessione. Quante volte può capitare nella vita di ognuno di noi di trovarsi in una posizione simile? Magari mai, magari qualche volta sì. Spesso riusciamo a ripartire, a ricaricarci condividendo il nostro malessere con chi ci sta vicino, un amico o la famiglia. Questo può essere utile, certo, ma, su un piano qualitativo, il confronto con un professionista è molto diverso. Lo Psicologo, infatti, grazie agli strumenti derivanti dalla ricerca scientifica, riesce a comprendere quali sono le caratteristiche della nostra sofferenza, cosa l'ha generata e cosa la mantiene in essere ed è a conoscenza delle specifiche tecniche terapeutiche per metterci nelle condizioni di stare meglio.

Lo psicologo non è semplicemente (o non soltanto) una persona in grado di ascoltarci, ma è un professionista in grado di fare qualcosa di diverso rispetto al dare consigli e all'ascoltare empaticamente, come potrebbe fare un amico. Grazie alle sue conoscenze e alle sue competenze, può guidarci verso il cambiamento attivo, così da modificare in positivo il nostro stato di malessere.

Talvolta, quindi, può essere necessario fermarsi, respirare e cercare aiuto in un professionista in grado di aiutarci a riflettere, a prendere consapevolezza e a trovare la strada per il cambiamento. Insomma, usando la metafora di prima, perché continuare a viaggiare scomodi, se qualcuno può aiutarci a trovare la sella?

Dott.ssa Federica Giusti