

Non esiste solo il dolore fisico

Quell'assistenza che aiuta a superare le difficoltà dall'ansia sociale, alla depressione e alle paure

Alice Gallini

LICEO LEON MAJOR PORDENONE

“**F**orse la salute mentale è roba da ricchi”, dice Marracash in una sua canzone, quindi riguarda un'élite, se così si può dire. In realtà, fortunatamente non è così e il tabù “dell'andare dallo psicologo” è abbastanza superato, ma non ancora al punto che ricorrere allo specialista venga considerata una scelta “normale”. Ma, se riflettiamo un attimo, siamo tutti concordi nel ritenere che la salute mentale sia fondamentale per poter vivere in modo sano e armonioso sia con noi stessi sia con gli altri. Una condizione che va protetta e curata giorno per giorno.

Mentre è pensiero comune che per affrontare il dolore fisico sia sufficiente chiamare il dottore, non è così normale pensare di ricorrere ad una figura come lo psicologo. Non solo. Se è facile comunicare agli altri il dolore fisico non lo è quando si tratta di riferire un disagio psicologico, al punto tale che spesso non si trovano le parole adatte per farlo. In passato poi, intraprendere un

percorso di cura mentale veniva considerato sinonimo di debolezza o addirittura una scelta da nascondere, da non rendere pubblica per non essere considerati “matti da rinchiodere”. Una percezione abbastanza comune che quasi sempre scoraggiava la persona e la induceva a rinunciare alla richiesta d'aiuto. Le cose fortunatamente oggi sono cambiate e lo psicologo è diventato una figura spesso indispensabile per accompagnare il percorso di crescita dei più piccoli, ma anche degli adolescenti e dei giovani più in generale. In questi ultimi anni (in particolare post-Covid) si è registrato un incremento delle richieste dovuto anche alle difficoltà riscontrate post-lockdown da giovani e adulti nel ritornare alla routine, al quotidiano. Difficoltà che si sono tradotte in una miriade di disagi, dall'ansia sociale, alla depressione, alle paure, all'isolamento, tutti fattori che hanno spinto i ragazzi ad avvicinarsi ad uno specialista e farsi seguire. Possiamo affermare senza timore di smentita che nella società odierna la psicologia rivesta una posizione di rilievo.

Ciò non toglie che ricorrere all'aiuto psicologico sia cosa non facile. Spesso prevale la paura di intraprendere un percorso, sentimento che induce a minimizzare il proprio problema. Sarebbe importante invece riflettere pensando che affrontare un problema che riteniamo ancora “gestibile” ci permette di prevenire una situazione di sofferenza maggiore che potrebbe logorare nel tempo la nostra salute mentale. Lo psicologo dunque va visto come un professionista che non ha la soluzione in mano ma come colui che ci accompagna nella ricerca di questa soluzione, offrendoci strumenti, strategie e una lettura nuova del problema. A volte infatti è sufficiente cambiare prospettiva nel guardare le proprie difficoltà.

Rivolgersi ad una persona esterna competente permette infatti anche di analizzare il problema in modo oggettivo. Lo psicologo è colui che ci tende la mano per accompagnarci nella nostro percorso che può essere di crescita, di rinascita interiore oppure di ricerca di una convivenza migliore con noi stessi: facciamoci aiutare. —

