

**STRUMENTI PER "RISVEGLIARE E ALLENARE" L'EMISFERO DESTRO
SCOPERTA E UTILIZZO DI ENERGIE E RISORSE PERSONALI
PICCOLO KIT DI SOPRAVVIVENZA**

Ciascuno di noi può vivere momenti di grande stanchezza, preoccupazione, sofferenza, stagnazione, angoscia, dove qualsiasi iniziativa sembra essere inadeguata per affrontare e risolvere i problemi.

Il periodo storico in cui viviamo, le scelte folli e irresponsabili a livello istituzionale, finanziario e politico di pochi, hanno contribuito pesantemente a creare stati di malessere, di insicurezza e di ansia che hanno sconvolto e spesso distrutto punti di riferimento che la maggioranza delle persone dava per certi.

Non entro in merito alle analisi socio-politiche su cui molti hanno scritto e detto, non è questa la sede adatta e non è il mio scopo, però la Psicologia non può non fare i conti con una situazione sociale e economica così devastante e invasiva della vita quotidiana delle persone, al punto da mettere in crisi, a volte sgretolare la consapevolezza di Sé, l'autostima o dinamiche relazionali e familiari.

La cronaca purtroppo racconta di episodi, dove il "nulla" istituzionale ha contribuito a produrre atti di disperazione irreversibili da parte di sempre più persone. E' aumentata l'assunzione di antidepressivi, la dipendenza dal gioco, le crisi familiari, la rinuncia a curarsi perché le priorità quotidiane sono altre (mutuo, bollette, tasse, scuola, etc.).

E' come se vivessimo in un perenne stato di emergenza che sembra non avere mai fine.

In una situazione così complessa, dove l'individuo sembra scomparire rispetto a un contesto sociale e economico così devastante, a cosa può servire suggerire strumenti per "risvegliare" risorse e energie personali?

In sintesi (molto in sintesi), la Psicologia si occupa del funzionamento psichico di un essere umano, delle sue relazioni, del suo mondo affettivo, delle strategie che ciascuno di noi utilizza per far fronte ai problemi, dell'accettazione/convivenza con i propri limiti.

Si occupa di dare nome e significato a emozioni e sentimenti spesso in contraddizione tra loro che creano blocchi, disagi e stati di malessere che rallentano o impediscono la piena espressione del Sé con ripercussioni a volte drammatiche nelle relazioni interpersonali e familiari.

La Psicologia si occupa di sostenere la persona nel trovare percorsi nuovi, orizzonti diversi per affrontare i cambiamenti fisiologici o traumatici che la vita ci "costringe" a accettare e gestire.

Ciascuno di noi possiede un "nucleo primario", unico e irripetibile, colmo di tutte le esperienze, le emozioni e i sentimenti vissuti.

Nei momenti di difficoltà, riscoprire le risorse che possediamo, ci permette di affrontare i cambiamenti con più consapevolezza e forza.

Come si allena il corpo, si può anche “allenare la mente”, cioè possiamo riconoscere e dare significato al nostro mondo emotivo imparando a gestirlo con più consapevolezza e equilibrio.

Questo è un piccolo contributo, rivolto a tutte le persone esauste che vivono sentimenti di paura, insicurezza e solitudine. Vuole essere l’inizio di un allenamento che ciascuno di noi può mettere in atto in qualsiasi momento.

E’ ovvio che di fronte alla disoccupazione, alla cassa integrazione, al fallimento di un’impresa, alla gestione quotidiana di disagi o patologie nuove o che si protraggono nel tempo, il mio contributo è poca cosa.

Ritengo però, che se le difficoltà sono affrontate senza essere pervasi eccessivamente da sentimenti e emozioni invasivi e destrutturanti, che spesso accompagnano la perdita di status e di certezze, il cammino che si deve intraprendere per adeguarsi alla nuova realtà, anche se faticoso è più semplice.

E’ come se al carico, seppur pesante che si è obbligati a trasportare, siano tolte zavorre non funzionali allo sforzo.