

Ognuno di noi ha le capacità e il diritto di essere una persona felice.

Categoria : RUBRICA MEDICA

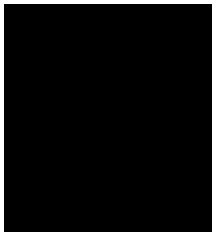
Pubblicato da [Dott. Michele Sannino](#) in 27/9/2008

La richiesta d'aiuto nasce quando la persona si trova di fronte a problemi che non gestisce bene. Ciò può causare disagi personali (insoddisfazione, stress, ansia, depressione, manifestazioni psicosomatiche), problemi relazionali o lavorativi.

A volte può succedere che ciò che fino a ieri aveva funzionato, ad un certo punto non vada più bene, perché la situazione può essere diversa, oppure perché il risultato non ci soddisfa più, oppure perché rappresenta uno sforzo eccessivo e richiede un prezzo troppo alto. Nonostante il disagio avvertito, chiedere aiuto è com



unque difficile. Spesso ci si arriva quando sono passati anni di dolore, insoddisfazione, angoscia. A volte succede di accorgersi che abbiamo bisogno di un aiuto, di qualcuno che ci ascolti.



Ma forse è troppo doloroso ammettere che abbiamo bisogno di ricorrere all'aiuto di un'altra persona, oppure temiamo di non reggere le conseguenze di intraprendere un cammino verso una maggior conoscenza di noi stessi, oppure non possiamo permettere un cedimento alla nostra immagine di persone efficaci e che bastano a se stesse, quindi ricacciamo indietro la possibilità di scegliere ciò che ci può rendere felici, rassegnandoci a non far nulla per cambiare.

Altre volte sono i pregiudizi che ci bloccano, come quando ci diciamo che chi ha bisogno di aiuto psicologico sono solo i "disturbati" mentali. Altre volte ancora, una errata connessione causale ci inganna, come quando attribuiamo l'origine di un disagio a fattori fisiologici, facendo ricorso a prescrizioni mediche e sottovalutando la componente psicologica del disagio, lasciandolo inascoltato e sviando dall'affrontarlo.

Tante sono le resistenze che si frappongono alla richiesta di un aiuto psicologico, ma le persone che

riescono a superarle, accettando di farsi aiutare, intraprendono il loro cammino per poter finalmente arrivare al loro obiettivo e per poter trovare quello che cercano.

La vita è caratterizzata anche da momenti o periodi di sofferenza, ed è sano utilizzarli per innescare il cambiamento (anzichè ignorare il dolore, o rassegnarsi ad esso).

L'efficacia della relazione d'aiuto è dimostrata dal miglioramento dei problemi psicologici per cui si è cercato aiuto (diminuisce l'insoddisfazione, l'umore depresso, si recupera il desiderio di lavorare, si ritrovano nuovi e vecchi interessi), dal recupero della fiducia in sé e nelle proprie capacità, dall'aumento del livello di realizzazione personale e di benessere.

Viene meno il pregiudizio che soltanto chi è "pazzo" va dallo psicologo e, anzi, proprio chi chiede aiuto è già sulla strada dello star bene.

L'alternativa al dolore, al pessimismo, allo stress ed alla insoddisfazione è la scelta di conquistarsi la serenità con se stessi, con l'ambiente e con gli altri.

Lo psicologo può essere colui che ha delle informazioni e conoscenze utili al nostro benessere, per curare le ferite, i traumi e le delusioni della vita, per aiutarci a scoprire ed utilizzare le risorse che possediamo.

Aver voglia di impegnarsi per vivere pienamente la propria esistenza è segno di maturità e di coraggio e essere capaci di chiedere aiuto è già di per se un importante atto di determinazione e di volontà di cambiamento, un nuovo inizio fondamentale per arrivare a voltare pagina, per una vita vissuta nella piena consapevolezza di ciò che ci rende felici e di come fare per ottenerlo.

Ognuno di noi ha le capacità e il diritto di essere una persona felice.