

SENTIRSI UNICI A VOLTE INDIFESI... LA RAGAZZA DAGLI OCCHI BLU

Così frustrante e così intenso, è proprio così che vorrei descrivere il disagio psichico. Un viaggio pieno di emozioni e pensieri dove la mente vola leggera sulle nuvole, scontrandosi come le onde incontrano gli scogli in un modo così intenso che trafigge l'anima. Qui possiamo capire come ci si sente destabilizzati e come, alle volte, non si riesca a costruire delle relazioni nonostante ci si metta in gioco. Proprio per questo le relazioni con persone affette da una fragilità psichica possono turbare il rapporto con l'altro perché non vi è una menomazione fisica bensì mentale per cui bisognerebbe assumere un atteggiamento rispettoso verso l'individuo. Qui possiamo riportare una citazione di Platone: "Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile. Sempre." Cosa significa relazionarsi? Quali sono gli elementi di cui abbiamo bisogno affinché la relazione vada a buon fine? Relazionarsi significa comunicare con l'altro attraverso racconti, luoghi come ad esempio posso entrare in relazione attraverso il quadro di un autore grazie all'immaginazione alle forme e ai colori che lo caratterizzano. Affinché il mio contatto abbia un feedback positivo devo possedere tre elementi fondamentali: empatia, fiducia e rispetto. L'empatia mi permette di percepire le emozioni e i pensieri dell'altro per poter avere una comunicazione intrapersonale efficace e gratificante. La fiducia è importante in quanto mi consente di essere affine all'altro individuo. Il rispetto è fondamentale perché non conoscendo l'altra persona non bisogna mostrarsi invadenti questo causerebbe la mancanza di empatia e fiducia. Al giorno d'oggi mancano queste basi stabili/valori ed è per questo che i giovani si sentono compresi. Ci si sente come in una crisalide, chiusi nel mondo tra paura e desiderio. Come disse Susan Jeffers (psicologa e scrittrice americana): "Affrontare le paure è come illuminare una stanza buia: scoprirai che erano solo ombre senza sostanza." La soluzione sarebbe trovare il coraggio di far quel salto oltre la paura, il sentirsi sbagliati, oltre le cicatrici che resteranno impresse sulla pelle e nella mente, proprio per questo l'accettazione di sé è un percorso tortuoso. Ma la meraviglia è proprio questa sentirsi unici, sé stessi con la propria storia fatta di vittorie e sconfitte, pianti e gioie.