

Si parla molto di benessere, malessere, psicologo, ecc; ma cosa vogliono dire tutte queste parole?

Incominciamo con il definire la parola "*BENESSERE*".

Questa rimanda ad alcune dimensioni dell'essere psichico quali:

- accettazione positiva del proprio modo di essere;
- continua crescita personale;
- orientamento a dare uno scopo alla propria vita;
- espressione delle proprie risorse e attitudine a cogliere le opportunità che offre il contesto sociale;
- autodeterminazione e autonomia;
- capacità di avere delle relazioni positive con le altre persone.

In sintesi il benessere, inteso come salute, non è solo uno stato di assenza di malattia, ma una vera e propria condizione di efficienza psico-fisica.

Le dimensioni sopra esposte sono insite in ognuno di noi, ma, per svariati motivi, può capitare che una o più di queste rimanga inespressa causando così una situazione di disagio e di inefficienza; conseguentemente a ciò vi è spesso una caduta dell'autostima, acuendo così il malessere. Cosa si intende con quest'ultimo termine?

Con la parola "*MALESSERE*" si vuole indicare "*una momentanea condizione di sofferenza connessa a difficoltà di varia natura, a condizioni ambientali o a eventi della vita negativi. Può essere legato anche a problemi esistenziali o di autostima*".

In questo caso non vi è ancora una patologia strutturata, tuttavia la sofferenza provata dall'individuo è tale da richiedere un tempestivo intervento di natura psicologica.

Spesso però le persone per timore della stigma di essere considerati "*matti*" non si rivolgono allo psicologo.

A questo punto è doveroso sfatare il mito *che "chi va dallo psicologo è matto!"* Lo psicologo, infatti, è colui che si occupa di salute psichica e aiuta le persone ad affrontare le problematiche che capitano nella vita quotidiana, come ad esempio la fine di una relazione sentimentale, difficoltà scolastiche o lavorative, cambiamenti repentini di vita come la nascita di un figlio.

Un intervento, in questi casi, oltre ad essere auspicabile, aiuta il soggetto a capire quali risorse possiede per affrontare al meglio la situazione.

Si evidenzia che l'idea forviante che ruota attorno alla figura dello psicologo ha una spiegazione storica: durante il fascismo la psicologia è stata bandita dalle scuole e dalle Università e la sua pratica veniva condannata. Il fascismo, tuttavia, è ormai un capitolo chiuso della storia, per cui è necessario rivalutare alcuni aspetti proibiti dallo stesso, come appunto la psicologia. In proposito, basti pensare che nel resto dell'Europa (di cui l'Italia fa parte) la figura dello psicologo è messa al pari di qualsiasi altro specialista della salute, per cui dire di iniziare un percorso psicologico non è sinonimo di vergogna.

Un'altra credenza parecchio diffusa è che dallo psicologo si può evitare di andare purché si abbiano degli amici con cui sfogarsi. È sicuramente importante poter contare su delle relazioni amicali soprattutto quando si ha bisogno di confidarsi e ricevere un consiglio. Lo psicologo, tuttavia, è **altro**, in quanto è un professionista

che, con il suo **bagaglio culturale ed esperienziale**, aiuta le persone a comprendere quali siano le loro risorse e a esprimerle nel caso in cui queste siano bloccate.

Si dice spesso che andare dallo psicologo è una spesa! Un percorso psicologico ha effettivamente un costo, ma se prendiamo seriamente la nostra salute psichica e scegliamo con cura e attenzione il professionista a cui affidarci ci renderemo conto che si tratta di una spesa da cui si trae un grande beneficio. In questi casi, quindi, la domanda da porci non dovrebbe riguardare il costo, ma l'importanza che viene attribuita alla propria salute e al proprio benessere psicologico.

Si crede abbastanza frequentemente che se si assumono psicofarmaci non è necessario andare dallo psicologo. In proposito bisogna considerare che il farmaco agisce sul sintomo, ma non consente di comprendere quale sia la causa che sottende il nostro malessere. È come quando si ha la febbre: se questa è troppo alta è necessario assumere un antipiretico, ma ciò non cura la reale causa del malanno.

In pratica per superare radicalmente la problematica psicologica è necessario giungere alla causa ultima che l'ha generata: solo così si potrà ottenere un ritrovato stato di benessere.

Di luoghi comuni intorno alla psicologia e agli psicologi ce ne sono tantissimi, ma:

“chiedere aiuto ad uno specialista significa dare importanza al proprio stato emotivo e alla propria salute psicofisica”.

BENESSERE DI COPPIA

Una relazione non è statica ma dinamica, infatti cambia evolvendosi nel tempo. Questo continuo mutare richiede al rapporto di coppia una continua negoziazione.

Si può anche ipotizzare che vi siano delle vere e proprie tappe che conducono al costituirsi di un legame. La prima, infatti, può essere definita come la fase dell'“attrazione/corteggiamento”, in cui le emozioni e l'aspetto sessuale sono preminenti; la tappa successiva è quella dell'innamoramento, dove il partner tende a diventare una sorta di base sicura.

Transitando da una fase all'altra, si passa da quella della passione a quella dell'intimità, dove si inizia anche a formulare dei progetti che riguardano la crescita della coppia stessa.

Quali sono gli elementi che caratterizzano una coppia?

Sono i seguenti:

- ✓ **rispetto,**
- ✓ **empatia,**
- ✓ **comunicazione,**
- ✓ **fiducia,**
- ✓ **condivisione,**
- ✓ **libertà.**

Quale significato hanno i termini sopra riportati? Analizziamoli!

RISPETTO

È il presupposto più basilare che deve essere presente in tutte le relazioni sociali.

Significa rivolgersi alle persone con una modalità sempre educata. Questa dimensione sembra scontata, ma in realtà spesso alla base del conflitto vi è spesso la mancanza di rispetto.

EMPATIA

Empatia significa sapersi mettere al posto dell'altro, riuscendo a comprendere gli stati d'animo e le emozioni altrui. Questa dimensione all'interno della coppia fa sì che la stessa diventi solida e duratura.

COMUNICAZIONE

Uno degli elementi fondamentali nella relazione di coppia è la comunicazione, in quanto è ciò che consente l'esprimere all'altro i sentimenti, i pensieri e i desideri.

Se la comunicazione è efficace e buona il rapporto risulta trasparente e ogni situazione ed emozione vengono gestite al meglio. Se, invece, la comunicazione è compromessa si possono creare all'interno della relazione dei notevoli e profondi turbamenti e conflitti.

FIDUCIA

L'aver fiducia è un processo di apprendimento, ciò significa che impariamo ad avere o non avere fiducia. In pratica la fiducia è la risposta, più o meno cosciente, che deriva dall'esperienza di ognuno di noi.

La mancanza di fiducia può generarsi dal notare che un elemento della coppia rappresenta la parte debole, ovvero che può cedere alle tentazioni in ogni momento.

Altro discorso è quando un partner è sospettoso per sua natura, ingenerando nell'altro/a uno stato di malessere dovuto al continuo controllo smodato.

CONDIVISIONE

La condivisione significa assumere insieme le decisioni migliori per far crescere la coppia.

Il non condividere potrebbe essere un sintomo, anche solo momentaneo, indicante disinteresse a far evolvere il rapporto di coppia.

La condivisione è strettamente legata alla comunicazione.

LIBERTA'

Due individui si uniscono e formano una coppia, che è molto di più della somma delle sue parti in quanto genera un "essere" a sé, appunto la coppia. Questa, tuttavia, è nello stesso tempo costituita da singoli individui. Ciò significa che è necessario trovare il giusto equilibrio tra l'essere coppia e l'essere persona individuale con i propri spazi. È necessario, in quest'ultimo caso, rendere esplicito al partner il bisogno di aver uno spazio proprio, che venga rispettato, all'interno della relazione/convivenza.

Ricapitoliamo quanto è stato detto fino ad ora in merito alla coppia: vi sono delle vere e proprie tappe che conducono alla costituzione di un legame, che una volta generatosi ha bisogno di specifiche dimensioni per continuare a crescere e a evolversi.

Può capitare, tuttavia, che nel passaggio da una fase all'altra si generino delle problematiche che producono un disequilibrio all'interno del rapporto amoroso.

Possono, inoltre, venire a meno una o più dimensioni fondamentali per il benessere della coppia.

In questi casi è auspicabile chiedere aiuto ad uno psicologo in modo da ritrovare l'armonia che deve caratterizzare una relazione amorosa.

È, inoltre, da evidenziare che il percorso psicologico di coppia non è necessariamente rivolto alle sole coppie in profonda crisi, ma è anche rivolte a quelle coppie che stanno iniziando a sperimentare litigi frequenti e incomprensioni, allo scopo di prevenire un'evoluzione negativa verso un accentuato conflitto.

COPPIA CON FIGLI

Un discorso a parte riguarda la coppia che ha figli, che definiamo “*coppia genitoriale*”.

In questo caso il benessere tra i due partner ha un impatto immediato anche sui minori.

È da rilevare che quando la coppia accoglie il primo figlio si appresta ad affrontare una profonda e irreversibile trasformazione, in cui la gestione della vita quotidiana, dei diversi compiti dei partner e del tempo libero vanno necessariamente ridefiniti in funzione delle esigenze di cura e crescita del neonato.

Oltre a tutti questi cambiamenti di natura organizzativa, deve avvenire il cambiamento più importante, cioè quello a livello emotivo. Ogni genitore, infatti, è mosso da profondi vissuti affettivi ed emotivi che fondano le loro radici nel rapporto avuto con i rispettivi genitori, che influenzeranno le modalità di approccio verso il figlio. A livello di coppia, invece, è necessario che i due partner trovino nuove modalità comunicative e di gestione del conflitto.

La genitorialità, infatti, rappresenta il momento più maturo della vita di una persona, in cui confluiscono tutte le esperienze, le convinzioni, i valori, le fantasie, i timori, le rappresentazioni, le aspettative e i ricordi della propria storia.

Al fine di sviluppare una bi-genitorialità è necessario che i due partner trovino una modalità armoniosa di integrare le loro genitorialità, in modo da offrire schemi educativi e affettivi coerenti, evitando così di creare problematiche al figlio durante la sua crescita.

Può capitare, tuttavia, che uno o entrambi i partner si irrigidiscano sul loro singolo modello genitoriale, generando il conflitto. Ciò può essere la causa di un’iniziale crisi di coppia, che se non ben gestito rischia di coinvolgere, in diversa misura, anche il minore generando in lui sofferenza.