

SALUTE MENTALE

DALL'ESCLUSIONE ALL'AMORE

E forse è proprio quando si cambia che si inizia a vedere la paura, la paura di non sapersi inserire in una classe, in un nuovo lavoro, paura di andare al supermercato e pensare di essere osservata da tutti, di essere sempre la persona di troppo in un trio che dovrebbe essere un duo, in un quartetto che dovrebbe essere un trio e perfino in un gruppo che non ha un limite di membri.

Dalla paura nasce la mancanza di autostima: “NON SONO MAI ABBASTANZA”.

Iniziare a credere di non essere giusta, di non essere capace, di non essere ciò che le persone si aspettano. Nasce l'esclusione, la solitudine e quando noi non ci vediamo abbastanza, anche gli altri, che provano invidia, odio, rabbia, rancore, useranno i nostri occhi per descriverci.

Bisogna trovare il coraggio di lottare per la nostra felicità, di rischiare per la soddisfazione propria e di saper allontanare dalla nostra vita le persone tossiche che fanno solo male, coloro che hanno solo quello nel cuore. Non sempre ci si può allontanare da persone che non sanno spronarci e valorizzarci perché queste possono identificarsi in genitori, nonni, zii, zie, cugini, amici e amiche che abbiamo sempre voluto al nostro fianco per paura di rimanere soli. Sono coloro che non si possono allontanare, che bisogna sopportare. L'unico grande problema è che la sopportazione dopo poco porta all' “esplosione”.

L'unico modo per non tenere tutto dentro, è l'amore, l'amore per la vita, per l'amore stesso, per se stessi, per un amico, per un'amica, per l'anima gemella, per chi ci circonda.

“Ma come si fa a saper amare se si nasce e si cresce circondati dall'odio?”

Non si impara a saper amare, si impara a saper canalizzare tutto quel bellissimo sentimento nascosto dentro di noi verso la direzione giusta, verso coloro che meritano, che sanno aiutarci a saperli e a saperci amare, ogni istante della vita che scorre, sempre più.

Ed è soprattutto quando pensiamo di essere cupi e con soli sentimenti “neri” dentro il cuore e dentro l'anima che un giorno sboccheremo, facendo vedere a tutti i colori di cui siamo contraddistinti.

SALUTE MENTALE: La salute mentale è uno stato di benessere in cui un individuo è in grado di esprimere potenzialità, affrontare lo stress della vita, lavorare in modo produttivo e contribuire al benessere della propria famiglia o comunità. La salute mentale non si riduce semplicemente a un'assenza di patologie mentali, ma è un aspetto fondamentale del benessere complessivo di un soggetto.

Oggi vi porto in un racconto, in immagini che raffigurano stati di mancata salute mentale a causa di esclusione da parte di compagni e amici che adottano comportamenti tali da far sentire gli altri sbagliati. Ma anche in immagini che rappresentano il ritorno alla luce, all'amore e a tutte le sue forme:



“In caso di esclusione, il dolore sociale riferisce un’esperienza di vergogna, umiliazione, imbarazzo, la conferma di un senso di inadeguatezza che spesso il soggetto escluso sente già come proprio.”

Psicologa-
psicoteraputa-
sessuologa
D.ssa Viviana Chinello.

L'ESCLUSIONE: è quando si realizza di essere soli. Quando si capisce che coloro che si riteneva fossero amici, hanno pugnalato, e non alle spalle, ma guardando negli occhi.

Si è stati allontanati da quelle persone che si credeva fossero tutto, a cui sono state dedicate foto, video, canzoni, attenzioni... in questi momenti si entra in un “loop” immenso, in cui si è sicuri di non poter uscire e in cui si crede di essere soli e che non si potrà mai bastare a se stessi. Qui ci si sbaglia, c'è bisogno di capire quanto si vale, quanto il sorriso di ognuno dinnanzi allo specchio sia magico e magnetico. Se ancora non si riesce a trovare coloro che sanno incoraggiare, è necessario trovare il modo di farlo da sé.

L'esclusione, in età giovanile/adolescenziale, è un fenomeno molto sviluppato che prende piede prevalentemente nelle scuole in cui le persone più soggette al maltrattamento sono gli studiosi (definiti con il soprannome “secchioni”), i ragazzi robusti, o quelli troppo magri, i ragazzi con la famiglia perfetta (perché ritenuti viziati), i ragazzi con le famiglie distrutte (perché i genitori non sono stati in grado di mantenere la famiglia unita). Con ciò intendo dire che è impossibile trovare la combinazione perfetta per non essere esclusi e cadere nel buco nero accennato in precedenza.



“La peggior
solitudine è
non essere a
proprio agio
con se stessi”.

Mark Twain

SOLITUDINE: Quando ci si sente esclusi, si cade in un mondo di tristezza e di paura. La conseguenza peggiore dell'esclusione è la solitudine. Non si esce più di casa, non si parla con i genitori, si chiudono le tende della finestra perché quel sole è troppo forte, troppo caldo, troppo confortevole per adattarsi alle lacrime che escono dal cuore in quel momento. Ci sono piccole cose che possono rincuorare, piccole cose come la musica, i libri da cui poter rubare i sogni, la chitarra, il pianoforte, neppure lo sport può aiutare perché stando in gruppi di ragazzi molto dotati, è difficile sentirsi all'altezza e anche se si fa parte del gruppo dei “ragazzi bravi” si troverà sempre qualche difetto per dire “non sono capace”, “non lo so fare”, “è impossibile per me”.

La solitudine porta a un grande vuoto interiore, a grandi difficoltà nell'intraprendere pensieri positivi e spesso si arriva anche a periodi di depressione e tristezza incontrollata.

Purtroppo è molto difficile bloccare i mostri interiori che si esprimono con commenti molto crudeli e indesiderati sul proprio aspetto fisico o sui passatempi che preferiamo diversi da quelli dei nostri coetanei.

È un complesso e lungo percorso abbattere la barriera che è stata elevata davanti ai propri occhi che sia per colpa di noi stessi, di chi ci circonda o di entrambi... in molte circostanze si chiede aiuto a psicologi in grado di aiutare i soggetti a sconfiggere paure e insicurezze che possono sembrare molto più grandi di quello che in realtà rappresentano o che lo sono veramente: più grandi di noi.



“Non aspettare di essere felice per sorridere, ma sorridi per essere felice”.

Edward L.
Krame

L'ACCETTAZIONE: e poi, dopo tante lotte, tante paure, tanti ostacoli, tante avversità arriva il momento in cui si trova quella persona che cerca di avvicinarsi e che, capendo le difficoltà affrontate sino a quel momento, prova a trasmettere amore e fiducia, nonostante coloro che sono appena usciti da un momento molto buio della propria vita non riescano a fidarsi e ad aprirsi a nuove persone e, soprattutto, a se stessi.

Finalmente si ricomincia ad avere una vita sociale, uscendo il pomeriggio anche solo per una passeggiata e si cerca di trovare nuovi e veri amici che possano finalmente comprendere le difficoltà vissute fino a quel momento. Purtroppo, c'è la possibilità di essere nuovamente derisi per non essere stati in grado di non farsi abbattere dalle critiche altrui, ma si deve anche essere sicuri della consapevolezza di ciò che si è appena vissuto, di ciò in cui non si vuole più cadere e della forza che è stata conquistata .

Queste problematiche possono essere molto pesanti, ma anche molto istruttive e costruttive, soprattutto se ci si riesce ad accettare.



“Amare se stessi è l’inizio di un idillio che dura tutta la vita”.

Oscar Wilde

L'ACCETTAZIONE DI SÉ: uno dei momenti più belli della vita, il momento in cui si pronunciano le parole, di fronte allo specchio, “SONO FIERA DI ME!”.

Quel momento in cui si realizza di avercela fatta, in cui la priorità è stare bene, in cui la mattina ci si alza con il sorriso e la sera si va a letto con il cuore stracolmo di gioia, e non solo per il “rientro in società”, ma perché si realizza di poter finalmente bastare a se stessi.

La causa delle cadute nel percorso della vita è prevalentemente la mancata autostima e la sottovalutazione personale e da parte di persone importanti come genitori o amici. Semplicemente l'essere ignorati, l'andare al bar con gli amici e non essere interpellato, o il parlare senza essere considerati... queste sono le vere ferite che molte persone si trascinano per diversi anni, e che si possono ricucire solo con la consapevolezza di avercela fatta. Si aprono gli occhi e si realizza di trovarsi finalmente sulla retta via, come se quelle tende che sono state chiuse per molto tempo siano state riaperte e il sole sia libero di illuminare, scaldare, confortare il volto di coloro che fino a poco tempo prima l'hanno avuto umido di lacrime e sporco di tristezza. È come tirare un sospiro di sollievo e poter finalmente sentire di essere liberi di amare, di sbagliare, di studiare, di discutere, senza che nessuno, che sia per esclusione, per amore possessivo, per amicizia a convenienza, possa dire cosa è giusto fare e come è giusto vivere. Perché tutto è unico e speciale, tutto è importante, tutto aiuta a capire come vivere e godersi la vita ogni giorno di più.

Per “godersi la vita” non si intende solo ubriacarsi, fumare o andare in discoteca in età giovanile, si intende essere felice di come si è trascorsa la giornata, essere felice di fermarsi per strada e accarezzare un cucciolo abbandonato, essere felice di affacciarsi sul balcone con il sole negli occhi, essere felice di aver compreso il significato della parola FELICITA'.

E questo, viverlo con persone vere che sanno tendere la mano, arricchisce ancora di più.



“Un amico è qualcuno che ti conosce molto bene e, nonostante questo, continua a frequentarti”.

Oscar Wilde

L'AMICIZIA: un altro dei momenti più belli che si possano vivere, l'incontro delle amicizie vere.

Quante conoscenze partono con indifferenza o antipatia reciproca?

Beh, molte. Capita spesso di pensare di essere “due poli opposti”, che non si potrà mai andare d'accordo con “quella persona” perché troppo diversi. Con il tempo ho capito che le vere amicizie, come il vero amore, non hanno standard, non hanno regole, hanno solo bisogno di interesse, di volontà, di sentimento possessivo e liberale contemporaneamente.

Le amicizie finisco spesso perché non si parla con sincerità da entrambe le parti e perché si pensa che tutto sia dovuto. Non è così, nulla è dovuto però tutto può essere per sempre, e solo nelle situazioni di difficoltà si vedono le amicizie vere, nei momenti in cui si discute con terzi e l'amica o l'amico fungono da “spalla destra”, nei momenti in cui l'esito delle verifiche scolastiche è negativo e quella persona speciale fa una battuta ridicola a cui si ride sempre solo perché si accetta la sua buona volontà di tirare su, nei momenti in cui la valutazione è positiva e si festeggia insieme senza invidia, nei momenti in cui si cerca di fare la dieta insieme ma quando uno vuole mollare lo fa anche l'altro per poi ricominciare il giorno dopo in solidarietà. Questa è la vera amicizia, e tutti i problemi, arrivati a questo momento del rapporto si possono sconfiggere e il cervello, il corpo e il cuore sono veramente liberi di stare bene.

Nonostante l'amicizia sia un sentimento molto importante da vivere, si può vivere il momento di paura e insicurezza nell'avvicinarsi a qualcuno, proprio come raffigurato nella fotografia. Quando ci si fida e poi si viene traditi è estremamente difficile tornare a fidarsi di qualcuno...

Solo una cosa può essere più grande dell'amicizia... l'amore



“L’amore non sta
nel trovare
qualcuno con cui
vivere, sta nel
trovare qualcuno
con cui non si può
vivere senza”.

Rafael Ortiz

L'AMORE: questa parola racchiude un mondo. Si passa dall'amore di coppia, a quello tra genitori e figli, a quello tra sorelle e fratelli e ancora all'amore tra nonni e nipoti.

È difficile dare una definizione dell'amore, posso dire che io ho provato e provo molti sentimenti nella mia vita e non ho ancora avuto la fortuna di trovare la mia metà, con cui sperimentare a pieno il vero significato dell'amore di coppia. Però ho avuto la fortuna di ricevere due genitori meravigliosi che mi hanno sempre riempita del loro amore e con cui sono sempre riuscita ad affrontare qualsiasi difficoltà. Ho avuto la fortuna di ritrovarmi una nonna stupenda che è sempre stata in tutto la mia prima sostenitrice e ho avuto la fortuna di ricevere una zia e una madrina che è sempre stata una seconda mamma, che mi chiama la sera quando so che ho avuto una giornata impegnativa o che mi ha demoralizzata. Posso dire di sapere cos'è l'amore e che ogni istante della vita va vissuto al meglio, perché ogni momento è magico e può regalare amore mai provato in tutta la propria esistenza, che si abbiano 16 anni o che se ne abbiano 76. Aver avuto problemi legati ad esclusione, bullismo, depressione lascerà per sempre un solco dentro ognuno e non sostengo che questo possa mai essere eliminato o nascosto, ma sostengo che possa essere riempito, riempito da sentimenti e da emozioni che la vita regala giorno dopo giorno.

E poi arriva quell'amore, quelle farfalle nello stomaco, quell'adrenalina nell'aspettare il tuo cavaliere che venga a prenderti sotto casa per uno dei vostri primi appuntamenti.

Preferisco decifrare l'amore di coppia tramite le parole di due innamorati:

“Quando guardo il mio ragazzo, il cuore mi si riempie di una dolcezza che non riesco a spiegare. È come se ogni ferita trovasse sollievo, come se ogni paura diventasse silenziosa. Nei suoi occhi vedo casa, in ogni suo gesto sento amore. Mi basta osservarlo per capire che, accanto a lui, il mio cuore ha trovato il suo posto”.

“Quando lo guardo negli occhi mi fa tornare bambina, è una sensazione che non so spiegare. È tutto come quando sei bimbo, quando non hai problemi e ti senti in pace”.

Abbiamo affrontato tante tematiche e molte delle fasi che scaturiscono un'equilibrata o mancata sanità mentale e, come già accennato precedentemente, fisica.

Molto di quello di cui ho parlato l'ho tratto da esperienze personali e, ad oggi, posso dire di aver attraversato e, di continuare a farlo, diversi periodi cupi che mi hanno portato ad avere paura di come affrontare le situazioni e le problematiche che la vita mi ha messo davanti.

Con l'aiuto delle persone giuste sto imparando a gestire i miei sentimenti nel miglior modo possibile e questo mi sta indirizzato ad avere, in un futuro, un giusto equilibrio, che mi allontani da problematiche legate a depressione, esclusione o indifferenza e mi sta indirizzando dove si può godere l'amore che si prova e si riceve.

Capita a tutti di avere momenti di sconforto che indirizzano verso sentimenti negativi come la tristezza, ed è solo grazie alla nostra forza e alla nostra volontà che se ne può uscire. Avere il sostegno altrui è un elemento importante per riuscire a sconfiggere i "mostri" interiori, però è ancora più importanti essere forti mentalmente e spiritualmente perché, al contrario, risulterà molto più complicato uscire da situazioni complesse.

Nella vita, senza forza di volontà propria, non si raggiunge alcun obiettivo.

Mi preme aggiungere che conosco la difficoltà nel riconoscere di non stare del tutto bene con se stessi e, in automatico, con il mondo esterno, proprio per questo credo sia importante riuscire a rivolgersi ad adulti capaci di indirizzarci e guidarci verso la retta via, che si tratti di genitori, nonni o addirittura psicologi.

È necessario trovare la forza di ammettere di avere delle problematiche e di volerle risolvere, solo con la consapevolezza di se stessi si potrà arrivare a un benessere fisico e mentale.

TESTO E SCATTI FOTOGRAFICI: Canino Giulia Chiara

SOGGETTI IN FOTOGRAFIE: Elisa Ilie, Sara Pino, Riccardo Ruggeri