

Eventi

Report: settimana della prevenzione psicologica

I responsabili dell'iniziativa ringraziano la cittadinanza, ricordando a tutti che "non tutto quello che affrontiamo può essere cambiato, ma non possiamo cambiare nulla se non lo affrontiamo".

a cura della dott.ssa Enza D'Acerno - Sociologa

Spesso si sente parlare dei mali dell'anima: disagi e sofferenze sono sempre più diffusi ma bisogna riconoscerli. Col chiedere aiuto ad un'altra persona ci si confronta nel corso della vita, ma non sempre è facile da realizzare.

In questo discorso si inserisce la Psicologia, considerata come una disciplina capace di sostenere e attraversare la grande molteplicità delle esperienze umane. I percorsi della vita ci portano spesso su strade tortuose, confuse e cariche di sofferenza, ma qual è il confine tra patologia e sofferenza? La sofferenza diventa patologica solo quando non viene utilizzata per cambiare e per migliorare se stessi.

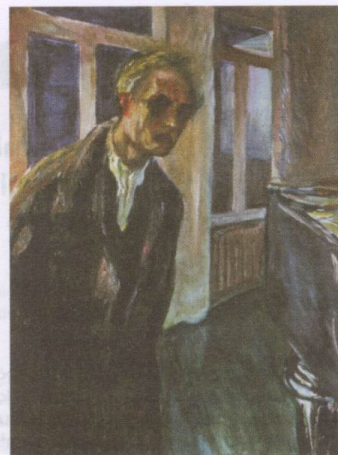
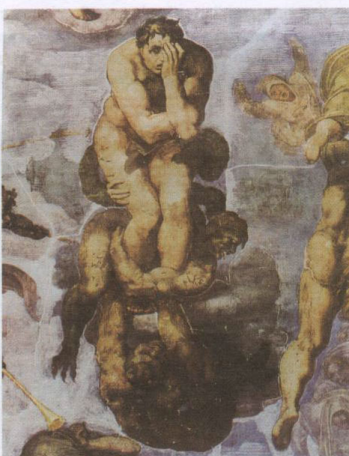
È da questo che è nata e si è sviluppata l'idea di promuovere una "Settimana della prevenzione psicologica" ad Avellino (15-22dic. 2005), per offrire a tutti la possibilità di ricevere una consulenza gratuita per orientarsi nel disagio, ma anche per sensibilizzare, informare e incentivare una vera e propria cultura del "benessere psicologico". Realizzata con il Comune di Avellino, grazie alla sensibilità dell'assessore alle Politiche Sociali G. Giordano, e con due psicologi, dott.ri Vito Pisa e Federico Sasso, dello Studio di Consulenza Psicologica assieme alla dott.ssa Claudia Marino, responsabile della comunicazione sociale.

Collaboratori, non solo della provincia di Avellino, psicoterapeuti ed altri specialisti, tra cui le dott.sse Di Matola, Faella, Giordano, Malvano, D'Acerno, ed i dott.ri Lucarelli e Mascolo hanno garantito un approccio pluridisciplinare. Questo gruppo di lavoro è partito dalla consapevolezza e dalla percezione delle reali esigenze di gran parte della gente comune, che ogni giorno vive, sperimenta, e si confronta con limiti, emozioni e difficoltà.

Un primo dato che emerge è la presenza rilevante di donne (75%), di età compresa tra i 30 e i 40 anni, tra le persone che hanno chiesto ed ottenuto una prima

consulenza gratuita; questo dato in qualche modo si collega alla complessità del ruolo della donna odierna: dalle donne che amano troppo, alle piccole donne che crescono, alle casalinghe frustrate, all'alcolista di turno, alle nove settimane e mezzo, alle coraggiose superstiti di "La vita è bella", alle donne depresse da una vita che non sentono se stesse, alle donne che cercano di sopravvivere alla separazione. Il gruppo dei partecipanti ha un buon livello di studi e svolge le più varie professioni. Il consulto è chiesto per se stessi o/e per i propri familiari, o per la semplice curiosità. Il 75% dei soggetti ha già cercato di trovare una soluzione al proprio disagio, ma con risultati spesso insoddisfacenti. I problemi a volte si trascinano per anni e si affrontano con l'aiuto del medico di base e attraverso farmaci, affidandosi ad amici e partner, e leggendo libri. In Italia, e soprattutto nella provincia di Avellino, la conoscenza della psiche da parte della popolazione è piuttosto limitata e distorta: si seguono spesso cure inutili e costose!

Non riconoscere la componente psicologica e psicosomatica di una patologia



può aggravare e rendere difficile chiarire un problema.

Il fattore economico rappresenta una condizione che rende difficile la richiesta di forme di aiuto psicologico, il 90% appartiene ad una fascia di reddito medio-bassa per cui diventa sempre più fondamentale pensare a percorsi di aiuto differenziati, brevi e concreti. Per gli altri la mancata o ritardata richiesta di aiuto si accompagna a vissuti, pensieri, motivazioni che spesso rendono difficile il farsi aiutare (anche per la posizione economica medio-alta).

Succede che qualcuno vicino a noi stia male e ci sentiamo impotenti, ma non chiediamo sostegno psicologico. Altre volte sono i pregiudizi, o è troppo doloroso ammettere di aver bisogno di aiuto. C'è chi ha troppa fiducia nei farmaci e poca nelle psicoterapie in genere, e chi ritiene che il problema sia degli altri. L'iniziativa è stata ben accolta, e si sottolinea l'esigenza di promuoverne altre, in quanto utili al benessere collettivo. Ciò che la cittadinanza può aspettarsi da questo genere di iniziative sembra poco, ma da tanto! Un singolo incontro non è risolutivo, né tanto meno è un lavoro di carattere psicoterapeutico.

Orienta verso una migliore comprensione del disagio per averne una visione più realistica, focalizzando ciò che è davvero un problema, e ciò che fa parte del normale percorso evolutivo.

E' giusto avere la possibilità di confrontarsi rispetto alla funzione della psicologia rispetto al benessere ed alla qualità della vita. Lo psicologo favorendo la ricerca e il raggiungimento di un *equilibrio interiore* e di un *adattamento sociale*, previene in parte il disagio o le sofferenze dei nostri tempi.

Con questa settimana si è cercato anche di sfatare il luogo comune, che solo chi impazzisce va dallo psicologo, anzi, proprio chi non vuole "impazzire", alla fine riesce a farsi aiutare, ed è già sulla strada dello star bene.