Ferite dell'anima: come affrontarle?

- **Come gestire da soli le ferite dell'anima?**

Ogni persona cerca, in modo più o meno consapevole, di gestire le proprie ferite dell'anima. C'è chi lo fa cercando distrazioni (per esempio facendo shopping, uscendo con gli amici, navigando in Internet, ecc.). C'è chi cerca di alleviare il dolore facendo uso di sostanze eccitanti o rilassanti (alcool, spinelli, ansiolitici). Altri si buttano a capofitto nel lavoro, nello sport o in mille attività, riempiendo ogni momento libero per essere sicuri di non trovarsi da soli. Altri invece cercano la pace nella natura e vanno a cercare il silenzio passeggiando nei boschi o portando a spasso il cane. Altri ancora, soprattutto le donne, si occupano senza sosta di altre persone (marito, figli, suocera, persone ammalate, ecc.) senza mai prendersi un attimo per sé stesse.

Come avrete intuito, questi modi non sono sempre efficaci per guarire le ferite dell'anima. A volte addirittura possono provocare altri problemi (ad esempio un eccesso di lavoro o attività può portare a un esaurimento; mentre lo shopping, se compulsivo, vi vuota il borsellino).

In realtà, poche persone sanno veramente cosa fare per gestire in modo consapevole le proprie ferite dell'anima.

- **Come sostenere una persona che si sente ferita nell'anima?**

Come detto precedentemente, non tutte le persone che sono state ferite nella loro anima ne sono consapevoli. Bisogna quindi stare molto attenti se si vuole sostenerle, e soprattutto non giocare agli psicologi. Non è certo compito vostro dire loro: "Tu hai una ferita". Quest'attitudine, che a volte è la più spontanea, è certamente inopportuna, perché rischia di destabilizzare molto la persona coinvolta, soprattutto se questa non è ancora pronta ad accogliere la propria ferita e a prendersene cura.

Se avete l'impressione che una persona che conoscete bene soffra di una ferita dell'anima, la cosa migliore da fare è **mettersi in ascolto con empatia**, ossia essere presenti accanto ad essa con il cuore aperto. Se riuscite a ottenere la sua fiducia e se si confida con voi, questo per lei è certamente già un grande e valido aiuto. Evitate di dare consigli. Non si tratta tanto di *fare* o di *dire* qualcosa, ma di *esserci* , di stare accanto a lei e **permetterle di esprimere ciò che sente**. Cercate quindi di allontanare dalla vostra mente ogni forma di giudizio e ascoltate semplicemente ciò che vi dice, senza sentirvi responsabili del suo dolore. Non è compito vostro guarirlo.

Solo se la persona vi chiede un consiglio, potete incoraggiarla a farsi aiutare da una persona competente.

- **Come affrontare le proprie ferite dell'anima?**

Ecco di seguito alcune indicazioni concrete che potranno aiutare qualsiasi persona si senta ferita nella propria anima:

1. Prima di tutto, **accettate di guardare voi stessi senza giudicarvi**. Almeno per un paio di minuti al giorno, smettete di far finta che tutto vada bene. Smettete di fingervi allegri quando sentite dentro

di voi che il vostro cuore piange. Smettete di fuggire nell'iper-attività, nell'uso di sostanze o nello shopping compulsivo… Prendete un paio di minuti e ascoltate quello che succede dentro di voi se vi fermate un attimo.

2. Anche se è difficile, **provate ad accettare il fatto che la vostra sofferenza esiste**. "Accettare" non significa "essere d'accordo" (la maggior parte di voi non sarà certo felice di rendersi conto di star male!), ma "prendere atto". In altre parole: riconoscete il fatto che in voi, da qualche parte nella vostra anima, c'è una parte che soffre.

3. Se siete arrivati fin qui, potete ora accedere alla terza tappa, che è la più semplice da spiegare, ma la più difficile da realizzare. **Provate a sviluppare *un'attitudine amorevole* nei vostri confronti**. Smettete di confrontarvi con gli altri a vostro svantaggio. Provate a essere tolleranti e carini con la parte di voi che soffre. E se non sapete da che parte iniziare, sappiate che ciò è normale, perché probabilmente nella vostra vita vi hanno insegnato ad essere gentili con gli altri, ma non con voi stessi.

La pratica regolare delle tre attitudini descritte nei punti 1,2 e 3 vi aiuta a mettere in moto un **processo naturale di auto-guarigione**. Infatti lo sviluppo di un **profondo amore sano per voi stessi** è la base per ogni tipo di guarigione interiore.

4. A questo punto, se dopo aver provato più volte a sviluppare queste attitudini avete l'impressione di non farcela da soli e se non vi sentite meglio , rivolgetevi a un professionista. Vi chiederete: **a cosa serve un aiuto professionale?**
   - Innanzitutto vi permette di **esprimere il vostro vissuto**. Sappiate che l'espressione di emozioni e sentimenti è molto utile ai processi di guarigione in quanto ha un effetto liberatorio. Inoltre vi permette di diventare più consapevoli di ciò che vivete. L'ascolto attento di un professionista competente vi permetterà di sentirvi compresi da qualcuno che capisce i vostri meccanismi psicologici. Ciò vi sarà di grande aiuto per ritrovare fiducia in voi stessi, comprendervi meglio e magari anche sentirvi più "normali".
   - Un aiuto professionale vi aiuta inoltre a **prendere distanza dal vostro vissuto**, ossia ad essere meno immersi nelle vostre emozioni negative.
   - Potete **essere guidati in un percorso di introspezione**; ciò potrà essere molto rassicurante soprattutto nei momenti in cui sarete confrontati con le vostre parti di "ombra".
   - Non da ultimo, un professionista dispone di tecniche e strumenti efficaci che vi aiuteranno a guarire. Attraverso il suo sostegno, potrete **imparare delle tecniche di auto-guarigione** che potrete applicare autonomamente nella vostra vita quotidiana e/o nei momenti difficili.

5. Vi invito pertanto a prendetevi il tempo necessario per **praticare regolarmente le tecniche di auto-guarigione** apprese, fintanto che vi sentirete meglio.

Alla fine di questo processo scoprirete con stupore che la vostra richiesta di sostegno a aiuto iniziale si è trasformata in una meravigliosa opportunità di crescita interiore. Avrete raggiunto una miglior comprensione di voi stessi. Vi accorgerete che nel vostro cuore ansie e angosce avranno lasciato il posto a **sentimenti di amore, gioia e gratitudine**.

Se vi sentite motivati e pronti a intraprendere questo tipo di percorso interiore e se sentite il bisogno di ricevere sostegno professionale, vi invito a contattarmi per una prima consulenza su appuntamento.