

## **Ripensare la Salute**

In qualsiasi momento del ciclo di vita ci troviamo, siamo chiamati ad affrontare sfide e richieste, questo a prescindere dalla condizione di partenza che ci differenzia dagli altri. Che si tratti di un fisiologico momento di cambiamento come può essere l'adolescenza, diventare genitore, situazioni di svantaggio economico, di malattia organica, di ansia o depressione, di isolamento, un periodo di stallo, di immobilità, la domanda è sempre la stessa : "Ce la farò?"

La risposta è una spinta al cambiamento e richiede un nuovo atteggiamento che sia positivo, efficace, flessibile e che vada verso la promozione della salute. Questo concetto, la promozione della salute, non ha a che vedere semplicemente con l'assenza di malattia ma, come ci indica anche l'OMS è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, dunque la riflessione ricade inevitabilmente sull'importanza dei legami esistenti tra le singole parti che compongono quel tutto che è la nostra vita.

Ad esempio, possiamo veramente affermare di stare bene se non abbiamo alcun contatto amicale significativo? Se non abbiamo un appagamento professionale che ci renda autonomi, indipendenti e ci risarcisca di tutti gli sforzi e i sacrifici fatti? Possiamo dire di essere completamente in salute se l'ansia o la depressione influenzano le nostre capacità pur essendo in una condizione di completa abilità fisica?

Tutti questi interrogativi richiamano ad uno obiettivo finale di salute il cui punto di partenza siamo sempre noi! Avere consapevolezza di sé stessi significa saper identificare i propri bisogni, desideri, emozioni, i propri punti di forza e le aree deboli il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni, le proprie preferenze. La

Dott.ssa Vincenza Avallone

Psicologa – psicoterapeuta - gruppoanalista - psicodiagnosta

consapevolezza è direttamente collegata al concetto di autostima, a quanto pensiamo di valere, alla considerazione che abbiamo di noi, al voto che ci diamo, un voto che influisce sempre sul modo in cui stiamo nei vari contesti del nostro quotidiano e su come ci rapportiamo con le persone, come ci collochiamo rispetto all'altro. Un buon metro di giudizio sulla qualità della nostra salute ha a che vedere proprio con il rapporto con l'altro e sulla capacità di costruire relazioni efficaci cioè relazioni in cui possiamo affermare noi stessi, dichiarare liberamente bisogni e opinioni nel rispetto dell'altro, senza essere prevaricanti o sottomessi. Relazionarsi in maniera efficace vuol dire mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere quelle inadeguate, vuol dire essere consapevoli dell'autenticità dei legami e ci permette di raggiungere una migliore salute sociale.

In questo dialogo con l'altro gioca un ruolo importante l'empatia, cioè la capacità di mettersi nei panni degli altri, di riconoscerne e dividerne le emozioni. Utilizzare l'empatia significa comprendere come si sente l'altra persona. Alla base di una buona empatia vi è l'ascolto attivo ed interessato.

Sviluppare la propria empatia ci permette di avere buone relazioni con gli altri, anche con chi è molto diverso da noi, non solo come etnia o paese di provenienza, ma anche semplicemente come storia personale e vissuto.

Dunque in quelle condizioni di inabilità permanente o temporanea, di malattia cronica o in tutte quelle situazioni in cui qualsiasi possibilità di ritornare alla condizione di salute iniziale sembra inattuabile, è il concetto stesso di salute che va rimodulato e ripensato. Avere una buona consapevolezza delle proprie capacità e sviluppare relazioni e nuovi interessi in base a queste, essere abili nel trovare alternative, essere flessibili e curiosi, riuscire a gestire le emozioni senza che queste ci travolgano, avvicinarsi all'altro ma senza dipenderne, sono tasselli che compongono e definiscono  
Dott.ssa Vincenza Avallone

Maggio 2018 – pubblicato su Farma & Benessere

il concetto di benessere e salute. Un cambiamento di prospettiva è anche un cambiamento in noi stessi.

Dott.ssa Vincenza Avallone

Psicologa – psicoterapeuta – gruppoanalista – psicodiagnosta