

## C'E' SEMPRE UNA POSSIBILITA'

Ne ho conosciute di donne all'interno del mio studio. Giovani e non più giovani, madri, figlie, mogli, per la maggior parte in un momento di intensa sofferenza, alle prese con ansie, depressioni, sensi di colpa e talvolta piene di rabbia. La mia professione, quella di psicologa che esercito da ormai 15 anni, ha accolto in prevalenza figure femminili. Non perché io abbia accuratamente escluso il genere maschile dalla mia utenza, quanto piuttosto in virtù delle richieste che negli anni sono pervenute in modo spontaneo. E spontaneamente, e molto coraggiosamente, hanno preso l'iniziativa di venire a raccontarsi, di aprirsi, di mettersi in discussione con l'obiettivo di superare le difficoltà e le sventure della vita, per migliorare la qualità della loro esistenza. Molte ci sono riuscite, non unicamente grazie al mio sostegno. Io, usando un termine di moda, ho rappresentato il loro *booster*, un rinforzo, una spinta ad indicare la traiettoria. Il merito è tutto loro, a quella particolare forma di motivazione ed energia che le mie pazienti sono state in grado di partorire durante le sedute. Spesso i loro dolori si generano in storie d'infanzia difficili, stili di attaccamento con i rispettivi genitori poco sani, successivamente si sono nutrite di situazioni traumatiche, relazioni disfunzionali e malate, per poi sfociare in disturbi come depressione, attacchi di panico e, per le meno fortunate, in disturbi ancora più gravi o in associazione tra loro.

Sono donne che spesso debbono tenere insieme tanti pezzi come il lavoro, la gestione della casa, l'educazione dei figli. Sovente si fanno carico di essere madri delle piccole bambine che sono state, cercando di curare ferite personali nell'esercizio di una genitorialità iperprotettiva. In questo equilibrio così precario sacrificano frequentemente il loro essere donna, le passioni, lo sport e tutto ciò che porta via tempo prezioso alla cura dell'altro. Sono consapevoli di questo e dello stress conseguente, ma non demordono. Leggo spesso nei loro occhi la fatica, ma anche la speranza che questo sacrificio non diventi un giorno inutile. E allora ragioniamo assieme sull'origine di tale schema sacrificante, ripercorriamo le tappe della loro vita, cerchiamo di tracciare un filo rosso che consenta di concettualizzare la ragione del disturbo esistente, andiamo alla ricerca di trattamenti utili per gestire e ridurre i sintomi più fastidiosi, senza avere la presunzione di cancellare memorie. Quelle rimangono, indelebili nella mente ma meno potenti nella possibilità di generare dolore e, e vengono integrate all'interno delle mente senza più conflitti.

Ecco le mie pazienti sono capaci di tutto questo e sono proprio loro che, con incredibile coraggio e audacia, mi permettono di aiutarle. A loro, alla possibilità di cambiamento che riescono a concedersi, al grado di dolore che si permettono di attraversare all'interno di un percorso psicologico, mi sento di dire grazie.

In questo modo anche a me, come professionista e donna, è concesso di crescere e di migliorare.

A tutte le donne auguro buona vita.

Claudia De Bortoli  
Psicologa Consultorio Familiare Verona Sud