

Oggi viviamo sempre più in una società aperta, ma perdurano ancora false credenze riguardo agli psicologi e a quei professionisti che usano la consulenza psicologica come loro strumento di lavoro.

Spesso diventa un pregiudizio inattaccabile per coloro che non vogliono mettersi in discussione e si preferisce dirsi e dire: “chi va da quelle persone è un “pazzo” o un “disperato”, oppure considerare le proprie difficoltà non così urgenti e invischiata da richiedere l’intervento di un esperto.

Ci sono dei momenti particolari in cui è bene chiedere il sostegno di un consulente per andare avanti e superare alcune situazioni che ci stanno facendo male. I casi in cui sarebbe bene iniziare un percorso di aiuto potrebbero essere i seguenti.

- Idee e sentimenti negativi
- Quando stiamo male con noi stessi, non ci piace la persona che siamo o ci sottovalutiamo costantemente o per un lungo periodo. Tra i sentimenti negativi che possiamo individuare come segnale d’allarme ci sono la solitudine, la tristezza, le idee fataliste sul nostro futuro, paure irrazionali e in generale qualsiasi sentimento che arrivi ad avere delle ripercussioni negative sulla nostra quotidianità.
- Abuso di sostanze. L’assunzione eccessiva di sostanze come droghe, alcol, tabacco o qualsiasi sostanza che danneggi il nostro organismo e che non sia prescritta dal medico è un altro dei casi in cui uno psicologo ci può aiutare a uscire da questo circolo vizioso. In questo punto rientrano anche altri tipi di abusi e dipendenze, come quelli dal cibo o al sesso. In tutti questi casi, lo studio di uno specialista può essere un integratore ideale di altri trattamenti e questo professionista può collaborare con altri esperti.
- Lutti ed eventi traumatici. La perdita di un nostro caro può generare seri conflitti emotivi da cui è molto difficile uscire e andare avanti. Quando ci rendiamo conto che non riusciamo a superare una perdita, è una buona idea cercare l’aiuto di uno specialista che ci aiuti a ritrovare l’equilibrio emotivo di cui abbiamo bisogno.
- Alterazioni del comportamento. Identificare quali sono le situazioni in cui delle alterazioni nel nostro comportamento rendono necessario andare da un consulente può essere difficile. Questo è dovuto al fatto che tutti cambiamo costantemente, fa parte della nostra evoluzione come persone. Tuttavia, alcuni cambiamenti possono indicarci la necessità di andare da uno specialista. Alcune di queste situazioni sono gli sbalzi costanti e ingiustificati dell’umore oppure le alterazioni nella nostra condotta che generano problemi o isolamento immotivato.

Come avviene per qualsiasi altro professionista (il dentista, il chirurgo, l’estetista...), lo studio del consulente e del mediatore familiare vuole essere uno strumento

Questa figura professionale è da vedere come uno strumento che aiuta a ritrovare l’equilibrio quando ne abbiamo bisogno. Allo stesso tempo, dobbiamo essere consapevoli del fatto che in alcuni casi il consulente psicologico è solo il primo passo per individuare problemi più seri che potrebbero richiedere l’intervento di altri specialisti.

Ricorrere al consulente psicologico va vissuto come un modo per migliorare la nostra vita e non un motivo di vergogna o di critiche perché stiamo mettendo i nostri problemi nelle mani di un’altra persona.

Nel caso specifico di una coppia che vive un momento di fatica e di crisi, farsi aiutare da un consulente familiare spesso diventa l’occasione per vedere un po’ di luce in fondo al tunnel.

Solitamente la crisi nasce e si sviluppa nella quotidianità, cioè in quel contesto naturale in cui i partner percepiscono il disagio e riescono a verbalizzarlo. Ma come viene affrontata a livello emotivo? Alcune coppie vivono la crisi in parallelo, senza dividerla, in uno spazio dove il confronto è assente o negato. La negazione, però, non va sempre intesa come rifiuto “autoprotettivo” di accettare l’esistenza di un problema. Talvolta si evita il confronto per aver già fallito con le molteplici soluzioni tentate in precedenza (“io ho tentato di recuperare un sacco di volte, adesso tocca a lei/lui”) o per un eccessivo investimento nella capacità dell’altro di tollerare il conflitto. (“andiamo sempre avanti, qualcosa cambierà in futuro”). Altre coppie esplicitano la crisi attraverso la lite o, nel peggiore dei casi, cominciano a pensare alla separazione in maniera lontana, nell’apparente pacifico rispetto, nell’affettuosa sessualità, nella partecipazione attiva alla vita dei figli. Tutto questo spesso procede

finché uno dei partner scoppia (magari all'improvviso) per una presunta banalità e l'altro non ha più alcuna possibilità. Molto spesso si tratta di episodi conflittuali non più sporadici, ma sempre più frequenti. Una fase di chiusura che spesso non ha vie di uscita, perché chi scoppia ha già attraversato la fase della separazione emotiva, quella che conta.

La crisi generalmente può svilupparsi in tre fasi:

- quella della sofferenza, in cui uno o entrambi i coniugi stanno male e, presi da un tormentato e continuo senso di colpa, s'interrogano intimamente sugli errori commessi e su cosa possa aver ferito tanto l'altro. Questa è la fase in cui maggiormente si ricercano il dialogo e il confronto;
- quella della rabbia, in cui – a fronte di colloqui estenuanti o negati, caratterizzati da posizioni rigide all'interno della coppia – il senso di colpa si trasforma in frustrazione prima verso se stessi, colpevoli di aver scelto un partner non rispondente ai propri bisogni, poi verso l'altro, all'apparenza indifferente a ciò che potrebbe accadere;
- quella “terminale”, in cui l'indifferenza prende il posto della sofferenza e della rabbia. È il momento in cui paradossalmente si smette di litigare, cessano le accuse reciproche, svaniscono colpe e rimpianti. Non c'è più un “noi”, solo due persone.

A questo punto possiamo chiederci: **quando la consulenza familiare può aiutare la coppia?**

Difficilmente un intervento di questo tipo può essere utile quando uno o entrambi i partner sono già indifferenti alla crisi. Il consulente può trovare spazio nel sostegno alla coppia quando esiste la motivazione di entrambi nel mettersi in gioco. La consulenza familiare è efficace quando i partner, consapevoli del momento, condividono la voglia di salvaguardare la loro relazione in un'ottica di continuità genitoriale quando sono presenti i figli.

Il consulente familiare è colui che darà voce alle insoddisfazioni soffocate e ai bisogni reciproci non espressi o inascoltati. Aiuterà la coppia a ripercorrere la storia emotiva che ha determinato la crisi, soprattutto, a comprendere quando e come ha cominciato a rompersi il legame. Quel legame che il conflitto ha reso “disperato e disperante” e che, se non viene preso in tempo e con responsabilità di entrambi, purtroppo porta i partner ad un esasperato ricorso alla giustizia che, attraverso battaglie legali senza esclusione di colpi, espone i figli al fuoco incrociato delle rivendicazioni personali.

La consulenza familiare, al contrario dell'iter giudiziario, non è connotata da una dinamica in cui una parte vince e l'altra perde, ma aiuta la coppia ad esaminare le proprie fatiche e dinamiche spesso “ferme e irrigidite” da molto tempo, senza “distruggere”. È un percorso di supporto finalizzato a portare in salvo quel che di buono c'è stato, permettendo ai coniugi di tornare a essere individui liberi, a rafforzare il proprio legame su aspetti nuovi, ad assumere ruoli e responsabilità diversi all'interno della coppia, a costruire prospettive incoraggianti per la vita a due e a riscoprire e consolidare nel contempo il proprio ruolo genitoriale.

Infine confrontarsi con un consulente familiare non esige necessariamente una crisi conclamata e profonda. In questi casi la consulenza può essere vissuta come quel momento di verifica e confronto per fare il “tagliando” della propria vita di coppia. Come quando periodicamente ci rechiamo da qualche specialista per fare un check up completo del nostro corpo o di una parte di esso, così si può vivere la consulenza di coppia che ha lo scopo di fare il punto della situazione, osservare le dinamiche relazionali più in difficoltà, entrare in esse, vedere i mal funzionamenti e rilanciare il percorso di coppia con nuovi obiettivi e soprattutto con entusiasmo rinnovato.

Marco Mason