

Ascoltarsi per stare meglio: un viaggio nel benessere psicologico

Il **benessere non significa non avere problemi**, ma possedere le risorse per affrontarli e per dare senso alla propria vita. È **la capacità di vivere, non solo di resistere**.

Esistono **diversi livelli di benessere**. In una condizione accettabile ma fragile, la vita viene gestita più che vissuta: si fa ciò che “si deve fare”, con poca attenzione al piacere e all’ascolto di sé. **L’autostima** dipende dai risultati, **l’energia** è sufficiente ma accompagnata da stanchezza, il **sonno è poco ristoratore**. Corpo e mente iniziano a non dialogare più, e il disagio può manifestarsi sotto forma di **ansia o insoddisfazione**.

Quando **il benessere diventa poco soddisfacente**, si entra nella modalità dello “stare a galla”: l’umore è spento, la motivazione bassa, il piacere quasi assente. Frasi come “per ora va così” diventano frequenti. È **una fase delicata**, che non va sottovalutata: intervenire per tempo può fare una grande differenza.

Nel **basso livello di benessere**, compaiono **malinconia persistente, ansia, irritabilità** e senso di **impotenza**. Si tende a isolarsi, le **relazioni diventano difficili** e i pensieri si fanno negativi e ripetitivi. In questi casi è fondamentale riconoscere la sofferenza e chiedere aiuto.

Chiedere aiuto non è facile, soprattutto quando si parla di benessere psicologico: spesso subentrano vergogna e senso di colpa. Ma il malessere non è una colpa. **Anzi, la scarsa attenzione al proprio corpo e ai propri bisogni è spesso uno dei segnali più chiari che qualcosa non va.**

Il lavoro terapeutico richiede tempo e consiste nel riconnettere la parte adulta, spesso stanca e disillusa, con quella più vitale e autentica che tutti abbiamo dentro. **Curarsi significa smettere di giudicarsi e iniziare ad ascoltarsi, recuperando energia, fiducia e piacere di vivere.**

Il vero potere che abbiamo è il modo in cui reagiamo alle difficoltà. Riportare l’attenzione su di sé, coltivare relazioni significative e imparare a chiedere aiuto sono passi fondamentali per ritrovare benessere e qualità di vita.