**Il psicologo di noi stessi**

Ciao sono Luna, forse qualcuno di voi già mi conosce altri invece mi conoscono solo ora.

Chi mi conosce ed ha seguito i miei racconti ed ha letto la mia storia sa chi sono e come sono riuscita ad essere quella che sono.

Tutti abbiamo attraversato momenti difficili, momenti in cui ci siamo sentiti persi smarriti, momenti in cui sono mancati tutti gli appigli ai quali sempre ci siamo aggrappati.

Ci sono momenti nella vita dove ci si sente persi, smarriti dove la strada del nostro cammino risulta essere buia e dove non si riesce ad intravedere uno spiraglio di luce.

Il psicologo chi è?

Bella domanda, io non mi definisco tale perche non ho le giuste competenze, non ho la giusta formazione per esserlo.

Ma il psicologo o il psicoterapeuta è colui che ha studiato psicologia? E’ colui che ha passato anni a studiare i comportamenti della mente umana e le sue reazioni agli eventi esterni?

Io ho un’ esperienza di vita molto ma molto vasta. E come se avessi vissuto tante vite l’ una diversa dalle altre. Ho conosciuto tantissima gente l’ una diversa dalle altre.

Ho viaggiato tanto nella mia vita ho visto tante cose, sentito tante storie, il lavoro che faccio, (che non definisco tale perche il mio è uno stile di vita), mi ha portato a vivere intensamente tante storie ed a viverle come se le vivessi in prima persona. Tutte queste vite si sono accumulate alla mia esperienza che credetemi ne è tanta, sono come una macchina che percorso tanti KM il pochissimo tempo.

Le tappe le ho bruciate, le ho stracciate ma sono fiera di averlo fatto perche oggi mi guardo allo specchio e sono quella che io vorrei essere. Non c’è cosa più bella di essere ciò che si vorrebbe essere.

In queste tante vite che porto dentro ho visto tanta gente, soprattutto ho ascoltato tante storie ma la mia e complicata tanto quante tante storie vissute e viste.

Ad un certo punto della mia vita, anche io ho dovuto fare i conti con il mio passato.

Chi soffre disturbi seri nel 90% dei casi e perché si porta dentro dei traumi vissuti in passato i quali non si sono affrontati veramente e quindi restano inconsciamente a disturbare il nostro “io”.

Ad un certo punto quando ho attraversato un momento particolare della mia vita che a tutti capita di vivere, ho dovuto affrontare questi disturbi per continuare a vivere.

La prima cosa che ci viene proposta ed alla quale ci convincono a fare, è quella di affidarsi nelle mani di un dottore della mente(Io cosi li chiamo e li chiameremo cosi in questo racconto).

Questi dottori che fanno? Sono maghi indovini?Cancellano come per magia con due parole e qualche farmaco i nostri traumi, cancellandoli dalla nostra mente?

NO!

Non fanno altro che parlarci in un modo particolare che ci porta serenità, che aggiunta alla consapevolezza che “è uno specialista” e che soprattutto è un’ estraneo , ci porta inevitabilmente ad aprirci raccontando cose che forse non avremmo mai raccontato ad un’ amico, coniuge e soprattutto familiare.

Ma quanti vivono questa situazione come un malessere complicando ancora di più lo stato confusionale che si sta attraversando??

HO BISOGNO DI UN PSICOLOGO ………..SONO PAZZA……NON SONO NORMALE…..HO DEI PROBLEMI

Parole che rimbombano nella mente continuamente e che indeboliscono ancora di più la nostra personalità ovviamente instabile.

Perche si portano questi dolori dentro per anni avvolte per tutta la vita?

Perché si ha la consapevolezza che raccontandoli a qualcuno cambieremo per sempre la considerazione che questo qualcuno ha nei nostri confronti.

Si pensa che sia meglio tenersi dentro tutto e che il non ricordare ci aiuti a dimenticare.

SBAGLIATO!

Il non affrontare le situazioni che ci turbano non fanno altro che trascinare dentro il dolore e spingerlo negli abissi del nostro io rimuovendoli avvolte dalla mente ma non dal nostro inconscio ed inevitabilmente farli risalire a galla ogni volta che si sprofonda negli abissi nel nostro io.

Quotidianamente si sprofonda nel nostro io, per una perdita, per un’ abbandono o semplicemente per una sconfitta che inevitabilmente nella vita si ha.

A volte la soluzione ai nostri problemi e proprio vicino a noi, e risulta talmente facile che non si crede che lo sia.

In una serata di sconforto e depressione basterebbe uscire stare in mezzo alla gente e sentire la predisposizione di qualche anima vagante ad ascoltare.

Liberarsi delle nostre paure non è nient’ altro che parlarne di queste .

Spesso si dice:

“Parlarne ad un’ estraneo come si fa ? No, bisogna parlarne ad un’ amico a qualcuno che ti conosce non al primo che capita. “

E si perche il psicologo ci conosce da sempre, tutti sin da piccoli vanno dai dottori della mente per raccontarsi.

NO!

I dottori della mente non fanno altro che ascoltare, come potrebbe fare chiunque predisposto a farlo

Scendere in un luogo affollato e trovarlo non è assolutamente una cosa impossibile anzi e troppo facile da risultare impossibile.

Qualcuno che ci ascolti per qualsiasi motivo, perche non ha un cxo da fare, perche ci vuole corteggiare , non importa tanto non gli stiamo raccontando qualcosa di noi per aspettare che questo ci dia il consiglio che ci liberi dal male.

Raccontarsi senza preoccuparsi del giudizio, spesso, inutile delle persone è la migliore medicina per guarire.

Io ho imparato a fare il dottore delle mia mente.

Può sembrare assurdo ma io mi racconto da sola il mio malessere le mie paure, me le dico come se volessi spingermi da sola ad affrontarle.

Parlarne….. raccontarsi ……. È la cosa migliore per liberarsi delle proprie paure.

E se non si trova nessuno disposto ad ascoltarci …. Bè ma chi meglio di noi stessi può capirci.

Chi meglio i noi stessi sa quale sia la cosa migliore da fare, chi meglio di noi stessi può darci le risposte che cerchiamo.

Tante volte si cercano le risposte negli altri, ci si affida a dottori, medicine che spengono i ricordi portandoci a liberarcene a volta ma dai nostri ricordi no dalla nostra persona.

LA VITA INSEGNA OGNI GIORNO SEMPRE COSE NUOVE E TUTTO CIO’ CHE SI APPRENDE BISOGNA TENERSELO STRETTO ED USARLO QUANDO NE ABBIAMO BISOGNO.

Vi racconto la mia esperienza non per screditare chi con passione ed amore cerca di aiutare chi soffre, ma per spingervi oltre i vostri limiti.

C’è un’ immenso universo da scoprire dentro di noi che non si ha idea di quanto spettacolare e di quanta forza ci sia al suo interno.

Sono qui solo per dire

“NON PERDERTI D’ ANIMO ED AFFRONTA TUTTO CON LA CONSAPEVOLEZZA DI FARCELA ANCHE QUANDO QUESTA SEMBRA ESSERE SOLO UN LONTANO SOGNO”

*La Luna delle Cartomanti*