

Perché proprio a me?

Buongiorno e ben ritrovati.

Il titolo del video di oggi è una domanda che a volte viene pronunciata, a volte si sente “aleggiare” durante i colloqui con i genitori di bimbi emofilici e con persone con emofilia ed è: **“Perché proprio a me?”**.

Naturalmente qui mi riferisco alla **condizione di emofilia del proprio figlio o di un adolescente o di un adulto**, ma può essere **ricondata a qualunque evento difficile e doloroso della vita di ciascuno**.

Questa domanda, “Perché proprio a me?”, **può sembrare banale o di poca importanza** considerandola semplicemente un momento di sconforto. **In realtà è molto importante** e, come mediatrice familiare, mi risulta immediato scorgere dietro a essa **una vera e propria dinamica di conflitto**.

Può sembrare strana questa affermazione poiché di solito si entra in conflitto, cioè si litiga, con una persona, con un gruppo di individui, oppure si può **vivere un conflitto interiore** riguardante, cioè, parti interne di sé. Invece, a volte, **capita di entrare in conflitto con la vita, con il destino**, con dio, o qualunque nome tu voglia dare, a seconda delle tue credenze e sensibilità, a quelle forze che agiscono nell’esistenza di ciascuno fuori dal nostro controllo.

Quando **la vita mette dei genitori di fronte a una diagnosi di emofilia del loro figlio** oppure quando un adolescente affronta la propria condizione di emofilico sentendosi in difficoltà, queste persone possono avere la sensazione di aver subito un torto, una grossa ingiustizia da parte della vita, quasi di **essere vittime di un atto violento da cui non ci si può difendere in alcun modo**.

Una situazione di questo tipo genera **sentimenti di frustrazione** accompagnata da una **grande rabbia** che a volte viene esplicitata a parole, altre volte si rintraccia nei comportamenti: la persona assume un **atteggiamento di difesa**, è come se avesse maturato **l’idea che il mondo non è un posto sicuro in cui poter vivere e sviluppare gioia ma**, al contrario, **una sorta di campo di battaglia** da affrontare con l’elmetto in testa, svegliandosi ogni mattina sperando che non accadano altre cose brutte.

Certo, in via teorica, tutti sappiamo che la vita “fa quello che vuole” e a noi tocca adattarci, ma quando ci capita di fare davvero esperienza del fatto che **anche la nostra vita può essere stravolta da eventi inattesi e dolorosi**, emergono **frustrazione, senso di impotenza e rabbia**.

Questo, dal mio punto di vista, **è un passaggio delicato e importantissimo** poiché, se la persona rimane bloccata in questo stato emotivo, **rischia di adottare un atteggiamento conflittuale e rabbioso generalizzato** che la porta ad allontanare o a mettersi in conflitto con le persone che ha intorno più di quanto sia utile o “sano”.

Mi è capitato di incontrare persone che sono ferme in questa situazione anche da decenni e appaiono davvero come individui “arrabbiati con il mondo”.

Se invece la persona riesce, da sola o con l’aiuto di un professionista dell’ambito, a lasciar fluire quelle emozioni, seppur così forti, potrà far emergere il terreno sul quale quelle emozioni sono nate, rappresentato da un’emozione più grande e più difficile da affrontare: la tristezza.

Si tratta del **dolore profondo generato dalla consapevolezza, vera e non più solo teorica, di non avere il controllo totale sulla propria vita**.

Si diventa così consapevoli della propria umanità più fragile ed esposta agli eventi: essere coscienti di ciò significa maturare uno sguardo disincantato ma capace, a questo punto, di cogliere tutti i margini di controllo e di azione che ciascuno di noi ha sulla propria esistenza.

Ciò permette anche di **far emergere tutte le parti più resilienti e robuste della personalità** poiché, è vero, non possiamo controllare ciò che la vita ci riserva, ma possiamo decidere come reagire agli avvenimenti e quali atteggiamenti e intenzioni coltivare per provocare altri eventi positivi.

Quanto detto finora ha molto a che fare con il **tema dell’accettazione della presenza dell’emofilia nella propria vita o nella vita del proprio figlio**.

Questo è un **percorso a volte accidentato**, a volte più semplice, ma l’invito che ti faccio è quello di **provare ad affrontarlo non in modo automatico**, come si fa spesso nel conflitto con una persona, ma di **provare a entrarci consapevolmente per comprendere quali e quanti modi ci sono per poter avvicinare la realtà ai tuoi bisogni**.

Un caro saluto. Al prossimo video.

Dott.ssa
Sonja Riva
Mediatrice familiare

