



Alessandra Palieri <alex.palieri@gmail.com>

Percorso riabilitativo

1 messaggio

A: "alex.palieri@gmail.com" <alex.palieri@gmail.com>

13 marzo 2024 alle ore 19:47

Buonasera,

scrivo per raccontare la mia esperienza e il lavoro svolto con la dott.ssa Palieri in un percorso riabilitativo nel corso dell'anno 2023

E' iniziato tutto nel dicembre 2022, quando a seguito di alcune situazioni critiche familiari, sono stato colto da una spirale depressiva che non riuscivo a contenere e a capire.

In quel periodo ero comunque seguito da una psicologa, ma nelle sedute non trovavo più alcun giovamento.

Avevo perso fiducia in me, nulla era più sotto controllo; quel controllo che in quei mesi difficili mi aveva dato una parvenza di normalità.

Lo stretto controllo cui mi sottoponevo nei gesti, nei comportamenti, era divenuto asfissiante, non mi bastava, non mi dava più alcun beneficio e mi buttava ancora più giù. Alcune sintomatologie fisiche con lo stress e l'ansia che avevo, erano divenuti importanti, la paura mi bloccava completamente, era come se vivessi in un continuo stato di allerta.

Ho avuto la fortuna di incontrare la dott.ssa Palieri e da lì ho iniziato il mio percorso riabilitativo.

Sin dalle prime sedute ho avuto la sensazione che comprendesse il mio stato di ansia, paura e blocco.

Nella mia famiglia e nei legami più stretti nonostante i tentativi non avevo la sensazione che comprendessero il mio stato. Quindi come prima cosa è stato importante il dialogo la comunicazione la conoscenza del mio stato, questo sin da subito mi ha rassicurato. Avevo qualcuno con cui parlare nella stessa lingua, ero seguito da una professionista.

Ho confidato le mie paure, abbiamo fatto insieme una valutazione del mio stato e sin da subito la dott.ssa mi ha espresso la necessità forte di prendermi cura di me stesso e di cominciare veramente a mettere al primo posto le mie esigenze.

Ero schiacciato dalle responsabilità all'interno della mia famiglia dal ruolo che mi ero costruito, quello di prendermi il peso incombente fisico e psicologico di molte attività e responsabilità.

Con la scomparsa di mio padre ho perso l'unico mio punto di riferimento.

La mia esistenza è apparsa vuota e senza senso, nonostante la prospettiva di creare un mio nucleo familiare con la mia compagna.

Ho lavorato con la dott.ssa sulla psiche e sul fisico, in quel momento gli attacchi d'ansia mi bloccavano.

Nel corso delle settimane la dott.ssa mi ha spinto a riprendere contatto con la natura, con passeggiate e percorsi nel verde.

Ho imparato a conoscere meglio alcuni aspetti e con esercizi distensivi e respiratori a bloccare quella coltre di ansia.

Ho acquisito dimestichezza di alcune tecniche per isolarmi, per guardare le cose da un punto di vista differente.

Tutto questo per cominciare, ma la vera risalita l'ho iniziata quando ho disegnato insieme a lei la mia mappa che rappresentava in un disegno il mio stato, le mie paure ma anche le mie aspettative.

Ogni seduta, ogni settimana ho avuto la sensazione di fare dei passi avanti di rompere quella coltre, di riprendere fiducia in me stesso e di essere libero di cominciare una nuova fase..una rinascita partendo da me ma rappresentando anche quel qualcosa di me che era diverso e che non era mai emerso.

La fiducia, la consapevolezza che mi ha infuso la dott. ssa Palieri nel suo percorso sono stati fondamentali.

Anche nei momenti più bui lei mi ha fatto vedere qualcosa di diverso e ha mostrato di credere nelle mie potenzialità.

Rapidamente abbiamo rotto gli schemi, ho iniziato a liberarmi di tutti quegli appesantimenti che mi portavo dietro, tutti i controlli fini a se stesso.

Le sedute, l'attività sportiva, il voler non rinunciare a me stesso sono state le chiavi di volta, ma la dott.ssa mi ha messo a disposizione tutta una serie strumenti a volte pratici a volte più interiori, senza i quali non sarei riuscito; mi ha consentito di avere una vista differente, di recuperare me stesso.

Difficile raccontare in poche righe le sensazioni, le emozioni, la libertà.

Difficile credere che un percorso riabilitativo fatto di armonia, strumenti distensivi e riflessivi, natura, comprensione dei propri limiti e delle proprie potenzialità riescano nel giro di alcune, poche, settimane a farti recuperare e uscire dal buio in cui sei caduto.

Ho risalito la china, passo dopo passo, scalino dopo scalino, grazie alla professionalità della dott.ssa Palieri con il suo percorso riabilitativo.

Lo racconto in queste brevi parole e righe perchè se anche una sola persona dopo questa breve lettura può aver voglia di intraprendere questo percorso, sarò contento e felice di averlo aiutato un pochino.

Con stima e sincero affetto!

