

Saggia-Mente

VISION

LA MIA VISIONE DELLA PSICOTERAPIA

Fatti raggiungere da chi vuole starti accanto per
viaggiare insieme nel mondo.



Viviamo sempre in relazione con gli altri!

Cura il sintomo per curare la vita

Mi ha sempre affascinato il pensiero che nel mondo viviamo accanto agli altri, tutti simili a noi, eppure contemporaneamente ognuno diverso dall'altro, ognuno a suo modo... tutti uguali, ma ciascuno diverso!

Così, nel mio lavoro di terapeuta, mossa dall'iniziale fascino del costruirsi e districarsi delle relazioni, ho orientato in tal senso la mia "scelta di campo" e ho meglio definito il senso di ciò che intendo debba essere il compito imprescindibile della psicologia quando voglia indagare la frustrazione e la sofferenza umana: essa deve concentrarsi sul mondo interiore della persona e sul suo vissuto, sui suoi affetti e sul suo mondo emotivo... e, allo stesso tempo, deve rivolgersi alla realtà entro cui quella persona vive immersa, ai suoi modi e stili di vita, alle sue competenze relazionali, ai contesti e alle situazioni del suo vivere quotidiano.

Come ho sempre meglio potuto osservare nei riscontri clinici con i miei pazienti, tutti questi elementi scambiano tra loro interazioni reciproche, e costituiscono il fulcro di ogni accadere psichico, che procuri benessere, oppure disagio o sofferenza.

Come abbiamo appreso dagli studi del settore, ma anche semplicemente dalla nostra esperienza quotidiana, tutti noi viviamo e ci sperimentiamo grazie al fatto che l'intera nostra vita è fondata sulle relazioni che intratteniamo con i nostri simili: noi siamo, fondamentalmente esseri relazionali, e nasciamo già predisposti alla relazione.

Questa condizione è alla base di tutta la nostra psicologia e

della nostra coscienza, individuale e di specie. Infatti possiamo riconoscere noi stessi proprio perchè ci confrontiamo con gli altri: questo ci permette di sperimentare la comune essenza, propria della nostra specie umana.

Tuttavia, nel confronto, individuiamo anche quelle particolarità che ci distinguono gli uni dagli altri e che, facendoci render conto delle reciproche differenze, ci fanno percepire l'identità di noi stessi: una identità personale che consideriamo unica, ma che è anche costituita e "intrecciata" dalle nostre relazioni con gli altri... chi non ha mai pensato che quel pensiero, quel modo di fare e di dire, quella esperienza, quella emozione che cogliamo in un amico, in chi ci sta parlando, non possa essere stata o non potrà essere in futuro, anche la propria... e come tale ne partecipa con la mente e con il cuore?

Il "confine identitario" che fa percepire a ciascuno di noi "la propria persona" è senz'altro fondamentale per il nostro sano sviluppo psicofisico, perchè ci permette di "scoprire" il nostro essere individuale e ci fa desiderare di mettere a frutto le nostre qualità migliori... ma non meno importante è il fatto che, proprio perchè percepiamo noi stessi, possiamo entrare in relazione con gli altri, senza fonderci, confonderci, o sovrapporci a loro... il rispetto per l'altro nasce dall'essersene separati, per restituire a se stessi e all'altro la dignità di individui, reciprocamente impegnati nelle belle relazioni che insieme potremo costruire.

Ciò è particolarmente vero per quanto riguarda le relazioni

sentimentali, dove spesso si rischia di confondere l'amore e l'interesse sincero per il proprio partner con la preoccupazione e l'ansia del volersi sovrapporre o sostituire a lui, per un mal interpretato bisogno di "protezione", che quasi sempre crea invece, dall'uno e dall'altro lato, dipendenze e rancori, ed altre difficoltà di relazione. Tutte quante le relazioni, ma soprattutto quelle belle, rappresentano gli incontri fondamentali per la nostra vita.



Non vorremmo mai che le nostre aspettative venissero deluse

La frustrazione è dietro l'angolo

Ma, attenzione!

Non bisogna definire banalmente una relazione come non bella quando in essa incontriamo la disapprovazione, il rifiuto o semplicemente la diversa volontà del nostro interlocutore!

Con uno sguardo più lungo, ci accorgiamo che, a volte, impariamo tanto di più proprio da quelle relazioni!

E' vero tuttavia che, nell'incontrare il Mondo e gli altri, in diversa misura, abbiamo tutti inevitabilmente sperimentato anche frustrazioni e delusioni... gli altri e il mondo non stanno lì soltanto per esaudire ogni nostro desiderio o per confermarci continuamente!

Per poter vivere in maniera integrata nel mondo, è bene imparare a saper disporre di più punti di vista, per poter accedere alla realtà nella sua veste multidimensionale, fatta di tante sfaccettature che contemporaneamente entrano in gioco.

Ma dovremmo anche imparare ad alzare la soglia della nostra tolleranza alla delusione, e alla frustrazione che spesso ne consegue.

Imparare a saper giocare il serio gioco della vita ci attrezza alla felicità.

Il mondo concretamente sollecita le nostre scelte e concorre a formare le maniere in cui scegliamo di guardarlo e di intervenire su di esso, cioè le maniere condivise e condivisibili, ma anche semplicemente personali, con cui assumiamo i nostri punti di vista.

Siamo sempre nel mondo, e sempre agiamo e reagiamo nello spazio che è tra noi e gli altri... la nostra azione o

reazione ci racconta qual è il desiderio che sostiene la nostra scelta di giudizio, di ricerca... o di amore.

La ricchezza della nostra vita vuole che i punti di vista possano anche essere diversi, e tuttavia coesistere.

Quando ad esempio una coppia litiga, succede spesso che ognuno sostenga una verità opposta a quella dell'altro proprio perché ciascuno, della stessa realtà, sceglie di guardare ad aspetti diversi.

Il che, di per sé, non costituirebbe motivo di lite se entrambi non utilizzassero l'unilateralità rigida del giudizio, magari per nascondere un altro disaccordo che spesso, e magari inconsapevolmente, nasce su un altro piano, come quello affettivo, ad esempio, o sul piano delle idee e dei pregiudizi che ognuno ha nei confronti dell'altro.

In questo caso quel disaccordo funge da "pretesto", poiché il problema di relazione si pone più a monte!

La relazione, comunque, è sempre uno spazio di incontro, e gli incontri stessi alimentano il nostro desiderio di definirci in maniera sempre più soddisfacente come esseri relazionali .

Soprattutto nelle relazioni più belle, profonde, intime, affettive e di amore.

Senza la relazione con l'altro non sarebbe per noi possibile la vita stessa.

Perciò, quando dentro quello spazio troviamo anche le relazioni difficili, le frustrazioni, i rifiuti, non dovremmo per questo rinunciare a voler capire, conoscere, interrogare ciò che, in quello spazio, si interpone tra noi e il nostro desiderio di realizzazione, poichè senza la consapevolezza dei nostri modi di reazione e delle difese che ergiamo nei confronti degli altri, il nostro desiderio, divenuto frustrato, avido, avaro o menzognero, si ammala.



La domanda che sempre l'uomo pone a sé è nella sua ricerca di senso. Cioè, di direzione di senso.

Quando ci ammaliamo? Perché?

Il malessere, la sofferenza psichica e, via via, anche i sintomi clinici che strutturano vere e proprie patologie, nascono quando, per contrastare l'insoddisfazione o l'incomprensione che avvertiamo nei confronti della vita, assumiamo delle difese che non "funzionano": sono quelle che non aiutano a darci la serenità che cerchiamo per risolvere i nostri problemi e che, per di più, tendono ad irrigidirsi nel tempo ed ad essere da noi adottate con gli automatismi delle abitudini, in assenza di consapevolezza del loro essere diventate per noi forme nocive di difesa. E' un fatto naturale: l'uomo nasce nel mondo e in esso impara a vivere... incontra anche la frustrazione e lo stress,

ne fa esperienza ed impara ad adottare delle difese. Ogni difesa, se è temporanea e se scaturisce da un qualche disagio, o da piccole fonti di stress, è in sé innocua, ed anzi potrà accompagnare lo stesso processo di apprendimento. Diversamente, ogni difesa, se non adeguata e poco funzionale, va a strutturarsi rigidamente: si ripeterà in maniera sempre uguale e inappropriata nelle diverse situazioni, sarà sempre accompagnata da un'ansia che si rinnova e farà ogni volta rievocare alla persona gli stessi stati mentali ed emotivi vissuti nella situazione frustrante del suo esordio, provocando un disagio sempre crescente: così quella difesa tenderà a fissarsi e, cronicizzando, a divenire essa stessa un sintomo di interesse clinico... costituirà elemento strutturale nella complessa configurazione psicopatologica di disturbo acuto, depressivo, fobico, cronico, compulsivo... così come, diversamente, andrà a comporsi nel tempo.

Difatti, la spirale della patologia differenzia percorsi e picchi e, a partire dai fattori di insorgenza e dalle diverse concause, si muove entro gli spazi personali e di contesto che trova: così spinge verso più direzioni, mentre va sviluppando differenti configurazioni della sofferenza psichica.



La nostra incomprendione imprigiona la nostra libertà di scelta!

Cosa determina questo passaggio di stato?

La sofferenza psichica, specie se particolarmente invalidante, imprigiona la persona, poiché non soltanto ne impedisce un sano sviluppo, ma diventa una vera e propria forma mentis che compromette, a volte pesantemente, un sano stile di vita... la persona avverte continuamente la propria inadeguatezza, non sa scegliere quale emozione incarnare, quale comportamento tenere, quale “maschera” rappresentare, quale suggestione vorrà avere. Il “nodo” della scelta diventa il suo problema: di fronte ad ogni situazione “difficile” si chiederà: “E adesso come faccio?”

Come in ogni automatismo già collaudato, la scelta avverrà per abitudine, compulsivamente sostenuta da un bisogno pressante che non sa trovare altre direzioni.



La mente ama il semplice; e del semplice, il vero mai banale

Funzione del sintomo

Questo start delle reazioni e del pensiero diviene parte integrante di tutto il processo mentale: la persona, in assenza di consapevolezza di scelta, struttura il sintomo, avendolo assunto quale tentativo di soluzione del suo problema; vive allora continuamente il conflitto, restringe il suo spazio ideativo, ha difficoltà a trovare soluzioni alternative.

Le persone a lui vicine lamenteranno la sua aridità affettiva, soffriranno l'interruzione dello scambio relazionale e la mancanza di reciprocità emotiva ed affettiva... al contempo, la limitatezza emotiva, ideativa ed espressiva daranno significatività ai comportamenti sintomatologici. Fra le tante difese che assumiamo, Avarizia e Avidità, sempre in coppia, sono le più diffuse e le più dannose, in quanto marcano pesantemente i nostri comportamenti imprimendosi nelle nostre relazioni con gli altri: il nostro mondo affettivo e relazionale si sarà ammalato. La patologia, diremo allora, ha catturato i limiti di un disagio

psicofisico, imprigionandoli entro il vincolo della malattia. Incapaci di accedere a visioni alternative e multidimensionali della realtà, spezziamo così la circolarità del desiderio nel rapporto con il nostro mondo, inaridendo la complessità e la bellezza della vita. L'incapacità è però soltanto il frutto della nostra inconsapevolezza circa le infinite possibilità insite nella "crisi" che stiamo soffrendo: ignoriamo che essa è anche la nostra migliore opportunità.



*La cura attraversa la crisi, fa maturare le opportunità che trova,
accresce la ricchezza della persona*

Quando serve la terapia psicologica? Quando essa è efficace?

La terapia guarda alle relazioni, perché esse sono il luogo della cura... quando le soluzioni che diamo ai nostri problemi non funzionano nella nostra vita e ci fanno stare male, se patiamo una sofferenza di cui non comprendiamo le cause e reiteriamo comportamenti inadeguati e malessere sempre maggiore, vale allora la pena di intraprendere una buona terapia psicologica. Ci sentiamo sostenuti e ben guidati da una terapia, che riconosciamo essere efficace, se essa non si propone di guardare al fenomeno psicopatologico come un evento inevitabile e irreversibile, e neppure soltanto intrapsichico, che interessi unicamente il vissuto, spesso inconscio della persona, considerata estranea e scollata dal suo mondo. Ritengo che una buona terapia debba sempre essere attenta ai processi e ad ogni accadere. La terapia deve spiegare i significati dell'insorgere del sintomo e deve essere attenta alle interazioni, ai contesti di vita, lì dove matura il disagio, al pensiero quando conserva e alimenta convinzioni e valori disadattativi, e a quell'intrapsichico sofferente dell'uomo, rispetto al quale l'obiettivo terapeutico di fondo sta nel fatto che il paziente, nel "serio gioco della vita" e nell'interfacciarsi con il mondo, possa nuovamente imparare a giocare, a vincere o a perdere, com'è che accade a tutti noi nella vita, ma senza che debba mai dirsi sconfitto, una volta per tutte, dalla vita stessa.

E ciò anche a causa di difese disfunzionali che ha egli imparato ad adottare e che, divenute insormontabili, non riesce adesso più a smontare. Nel mio lavoro mi avvalgo della conoscenza delle diverse classificazioni nosografiche che tecnicamente definiscono

gli ambiti di “malattia”, utilizzandole però come “annotazioni” entro categorie di significati sempre aperti: la loro disamina mi è utile per poter far leva su di esse per approntare un progetto terapeutico ritagliato addosso a quella persona, per avviare processi di cambiamento e di guarigione e, infine, per sbloccare opportunità e risorse e renderle operative nella vita del mio paziente. Infatti le classificazioni di malattie, come indicazioni di diagnosi, sono per me principalmente punti di vista da cui, di volta in volta, scelgo di guardare per conoscere e valutare sia il complesso sistema di crisi e la sua strutturale unicità, che il miglior possibile progetto di intervento terapeutico rispetto all’obiettivo di sollecitare tutte le risorse e le possibilità già disponibili e quelle che, attraverso il lavoro di terapia, possano ancora liberarsi dalla crisi stessa. Sono perciò punti di osservazione e di ascolto dei diversi elementi in gioco posti nei crocevia delle intersezioni molteplici che, su piani anche differenti, lasciano sempre aperto lo spazio necessario per ogni altra opportuna valutazione , anche di natura prognostica: questo è lo spazio di analisi interpretativa dato dalla mia abilità e dalla mia sensibilità clinica, sempre da affinare e da perfezionare che, nel corso della terapia, incontra la partecipata collaborazione, attiva e responsabile, del mio paziente. Le condizioni di benessere, la struttura di una data sofferenza o di una conclamata patologia, si compongono sempre tra il sistema di vita delle persone e il loro complesso mondo affettivo e relazionale. Significativamente, nella stanza della terapia, una particolare sinergia origina dall’interazione che concretizza un momento di incontro tra due persone, il terapeuta e il paziente... l’accoglienza competente, profonda, contenitiva, di sostegno e di guida rivolta al paziente, assieme alla sincera volontà di quest’ultimo di impegno e di

responsabilità, sono gli ingredienti migliori per una psicoterapia che risolva davvero.



Viviamo e lasciamoci vivere dalla vita e dalle belle relazioni che intratteniamo con gli altri