

MISSION: IL MIO IMPEGNO, LA MIA PASSIONE

da alfonsa costanza | Ott 18, 2016



*Il pensiero anela orizzonti sempre più ampi... l'essenza dell'uomo si riverbera nelle sue azioni,
nelle sue idee, nei suoi desideri!*

Quale “ mission” ?

Fin da bambina, i grandi perché mi hanno sempre interessata; erano quasi sempre dei perché più grandi di me, e scoprii presto, perciò, quello che sa bene chiunque si ponga sul terreno della ricerca, cioè quanto questo cammino possa essere tanto esaltante quanto frustrante: come nelle scatole cinesi, una dentro ad un'altra, ad ogni perché di cui abbiamo conquistato l'accesso, un altro se ne intravede, ad esso collegato, che ci porta sempre più in là... Nel tempo ho però compreso che più che di conoscenza, il mio era un desiderio più complesso: rendere pratica la conoscenza che acquisivo, darle la forza e il vigore della concretezza di vita, forza di realizzazione, di cambiamento o di trasfigurazione che potessero essere utili, nel mentre della vita, al mio voler “pro-cedere”. Ho imparato perciò a ricercare le diverse verità sapendo che ognuna poggia sulla realtà che le è propria; e che essere accanto ad una verità soddisfa e acquieta per poco (o tanto) tempo la mia ansia di ricerca, ma anche, nello stesso tempo, mi spinge sempre un pò più in là, tendendo verso quell'oltre che è insito nello spirito di ogni ricerca di consapevolezza per noi possibile: da un lato cedere alla soddisfazione per un pur piccolo sapere che conquistiamo e, allo stesso tempo, saper trarre da questa soddisfazione lo stimolo per un atteggiamento sempre pro-pulsivo verso altre consapevolezze...



*Un sentiero, Saggiamente tracciato, tende verso una
Consapevolezza che non separa nell'uomo il suo sapere dal suo saper fare!*

Il delinearci di un progetto di vita

La mia riflessione sollecita una domanda: com'è nato in me il desiderio di fare la psicoterapeuta? La risposta a questa domanda, deve tuttavia essere preceduta da un'altra, che quindi l'accompagnerà, costituendone il suo fondamento: cos'è un progetto di vita?

Giocando un po' con le parole, cioè col mio pensiero per renderlo più duttile, noto come il "procedere" ci fa abbandonare una resistenza che ostacola il nostro andare avanti; e, allo stesso tempo, il "pro-getto" ci consente di gettare davanti a noi una sorta di traiettoria, una direzione volta verso un fine, attraversando gli ostacoli e gli scopi che sapremo raggiungere e le incertezze del cammino... Assumere questa prospettiva mi fa superare il dualismo proprio di ogni conflitto, che sorge sempre in assenza di dimensionalità: nella multidimensionalità del mondo ogni verità sta accanto ad altre verità, esse sanno coesistere e non amano confliggere.

Ho desiderato perciò che la mia vita che fosse ricca, ampia e complessa, che seguisse traiettorie anche diverse, snodandosi su punti di fuga anche divergenti... per poi, con mia sorpresa, ritrovare a volte sentieri dimenticati, o mai esplorati... o magari già interrotti. Perché così è la vita stessa.

Tuttavia ho sempre trattenuto nella mente, mentre fin qui ho attraversato ed anche sostato tra gli "intermedi" e gli "incerti" della vita, le finalità che in essenza desidero e che ho deciso debbano essere sempre poste sulla linea dell'orizzonte del mio esistere: la voglia di sapere, di condividere, il benessere sano e profondo, la capacità di tradurre ogni nuovo sapere in saper fare, cioè in azione cosciente e responsabile.

In una parola, comprendo che il senso (o meglio i sensi) che cerco, che trovo, che desidero o che riscopro condensano, nella loro essenza, il concetto di Consapevolezza.



Un sentiero è Saggiamente tracciato se tende verso una Consapevolezza che non separi nell'uomo il suo sapere dal suo saper fare!

Consapevolezza come progetto di vita

Consapevolezza è infatti la capacità di intuire qual è il giusto modo per raggiungere un obiettivo, il miglioramento che ci si è prefissati di raggiungere utilizzando il proprio sapere per incrementare la qualità della propria vita: consapevolezza è dunque un'azione, o una serie di azioni, condotte secondo un preciso criterio.

Il suo criterio è dato proprio dall'assunzione di un posizionamento preciso, in mezzo a tante cose che nel frattempo cambiano, cioè un atteggiamento interiore che trova la sua stabilità nel voler vivere la vita "Saggia-Mente", attraverso una saggezza non di tipo ascetico o rinunciatario, solitario e trascendente la vita stessa, ma attraverso una moderna saggezza fatta di consapevolezza pratica, del sapere e dell'agire guidati da una mente che sa sempre imparare e reimparare, mentre segue i flussi del suo pensiero: liberi, aperti, creativi e sempre in aderenza alla realtà del mondo, per rendere sempre attuali e possibili le diverse prerogative e le sempre nuove necessità che rendono la nostra vita bella, intensa, realizzante, vissuta con gli altri e con chi vogliamo bene.



La ricerca dell'uomo non è muta... resta in ascolto, mentre vai

La scelta

Ho perciò creduto che le finalità verso cui anelavo dovessero recare delle vesti che io avessi saputo bene indossare e, più in profondità, un corpo che io avessi potuto incarnare, in aderenza alle mie idee e aspirazioni.

Ho anche desiderato poter condividere ciò che imparavo, attraverso una circolarità fatta di scambio, con chi si trovasse in qualche momento della sua vita nella difficoltà del non saper procedere. Ho creduto, e credo, che questa sia per me la migliore maniera di stare bene e di volermi sempre migliorare.

Ecco perché la psicoterapia: la incontrai, mi accostai ad essa, e compresi che può essere uno strumento tanto importante che non la lasciavi più.

Così ne ho fatto un desco conviviale per delle soste a volte necessarie per chi nella vita incontra qualche asprezza e, nell'incomprensione che avverte, cerca nuove consapevolezze circa il come, il dove e il con chi vuole condurre la sua vita.

La mia professione è fare la psicoterapeuta: un ruolo, una missione, un desiderio costante di crescita personale, vissuta nella condivisione con chi si rivolga a me a partire da una richiesta di aiuto e, seppure da posizioni diverse, da una aspettativa di reciprocità di impegno e di responsabilità.

La mia è quella che viene chiamata una "professione-aiuto": a volte è un sintomo, una sofferenza o un disagio psicologico che imperiosamente destano l'attenzione di chi mi chiede aiuto... perché nei momenti della crisi ognuno si trova a riflettere, vuole ritrovare il vigore del desiderio che lo guidi, il coraggio e la determinazione di una scelta, che è sempre desiderio e scelta di cambiamento, capacità di superare le difficoltà e di uscirne rafforzato.



*Il mistero non è nelle cose, ma nella
incomprensione che mettiamo nella nostra vita*

Relazione terapeuta-paziente come “co-costruzione” dei processi di cambiamento

L'emozione e l'impegno più forte giungono allora per me: nel mio lavoro di terapeuta mi dò l'incarico di rintracciare il desiderio deluso e frustrato laddove quella sofferenza, o quella patologia strutturata incarna un tentativo non riuscito di soluzione per quella persona che non ha saputo toccare l'altro, la vita, i suoi sogni e se stesso.

Occorre senz'altro la corretta conoscenza, puntuale e complessa, del comportamento sintomatologico; ma sono convinta che serva innanzitutto che questa conoscenza sia profonda e minuziosamente articolata, riferita e modulata proprio sulla persona reale che ho davanti, e non unicamente sulla descrizione fredda del problema, così come avviene sulla base della semplice classificazione nosografica di psicopatologia; in definitiva, ciò che per me è fondamentale è la relazione reale che nella stanza di terapia, terapeuta e paziente, insieme, sapremo costruire... una relazione che, come premessa necessaria, debba potersi costruire su un terreno di fiducia in cui, a partire da ruoli e richieste differenti, per entrambi sia attesa la reciprocità di impegno e di responsabilità.

Su tale base il processo terapeutico permette ad entrambi, a me e al mio paziente, di costruire insieme la capacità di ascoltare il suo corpo, la sua mente, le sue emozioni, per decodificarne i linguaggi, e per co-costruire insieme la narrazioni di fatti da lui fino ad allora vissuti solo come spiacevoli o negativi, senza consapevolezza alcuna della sua capacità di mettere in atto delle modalità di reazione più adeguate.

Attraverso la multidimensionalità di un diverso interpretare quanto da lui descritto, si potrà, nel corso del processo terapeutico stesso, ribaltare, allargare, approfondire il senso, unico e negativo, che viene assegnato inizialmente dal paziente al suo racconto.

Il mio fare terapia perciò comporta un'approfondita conoscenza del funzionamento della mente, per saper dare al mio paziente un nuovo posizionamento, guidandolo a riqualificare, attraverso la sua personale esperienza, il senso dell'originario rapporto esistenziale dell'uomo con il suo mondo, la cui natura è fatta di scambio e di reciprocità.

Infatti il sistema Uomo-Mondo, perché mantenga integro il suo intrinseco connubio, vuole che ogni Fondamento, cioè il grado di probabilità con cui l'uomo nelle diverse situazioni di vita si interfaccia con il mondo, sia sempre rifondato, migliorato e riqualificato.



Il paziente viene perciò da me aiutato a riscattarsi dalla visione di sé come passivo e negativo, e sempre in balia degli eventi, per comprendere e sviluppare appieno tutte le sue personali risorse, sia quelle da lui sempre possedute che quelle nuove, attivate in terapia.

*Trovare il proprio posto nel mondo
disvela la bellezza nelle cose*

Oltre la terapia

Credo infatti che nessun terapeuta, per quanto bravo, ha la capacità di “guarire” miracolosamente il paziente: sono le qualità attivate all’interno del processo terapeutico e nella relazione terapeuta-paziente, a catalizzare i processi di guarigione.

Ridare il suo legittimo “potere” alla persona che mi chiede aiuto è la mia mission più bella ed alta: potere come consapevolezza del suo potere, e di quello che egli ne farà... che è sempre potere di scelta, come responsabilità e impegno al cambiamento, potere di riposizionamento nel mondo e nella vita, del saper amare gli altri e la vita stessa; ed è anche potere del sapere accettare, maturare, trovare modalità di reazione funzionali, risolutive dei problemi, riconoscendoli e affrontandoli... e quando occorre, sapere agire anche con grande agilità e immediatezza.

Per questo, nel senso e nell’essenza della vita, mi piace riconoscere, in ogni crisi, le sue più preziose opportunità.

Questo valuto sia la migliore finalità di una buona terapia che, oltrepassando il sintomo e l’attuale sofferenza che il paziente porta in terapia, si ponga l’obiettivo, sempre possibile, di creare effetti duraturi, che vadano oltre la terapia stessa: nella vita e per la vita della persona che a me porge la sua richiesta di aiuto.

Per quanto di sé stessa essa vorrà e saprà fare.



Ognuno è, a seconda di come ha saputo comprendere sé stesso, le sue possibilità: “in quanto è questa comprensione, esso “sa” come stanno le cose a proposito di sé stesso, cioè del suo poter essere”.

Martin Heidegger, “ Essere e Tempo ”