

Psicoterapia, un viaggio verso la propria crescita

La Psicoterapia: un viaggio verso la propria crescita personale

Ogni incontro è un viaggio dove sperimentiamo

le fragilità e le ricchezze del nostro cuore.

Ogni incontro è un viaggio, a volte breve, a volte lungo...

un viaggio emozionante e sorprendente, dove si

sperimentano la gioia e la fatica di conoscere,

di esplorare il mistero dell'Anima.

Ogni incontro è un viaggio per imparare a costruire

il PONTE DELLA CONDIVISIONE.

Grazie perché ti sento con me nel viaggio e grazie

perché è bello avere percorso un tratto di strada

insieme.

(Anna Scoppoletti)

Ogni incontro è un viaggio poiché ogni volta che entriamo in contatto con l'Altro (diverso da noi), entriamo inevitabilmente in contatto con qualcosa che ci appartiene e attraverso la condivisione che sperimentiamo nella relazione con l'Altro spesso riusciamo ad entrare in contatto con i nostri bisogni, le nostre fragilità, i nostri limiti e le nostre ricchezze.

Il percorso terapeutico (individuale e/o di gruppo), può essere paragonato ad un vero e proprio viaggio, un viaggio che si fa in compagnia di qualcuno, in compagnia dell'Altro, alla scoperta di sé, alla scoperta del proprio mondo interno. Ad un certo punto della propria vita una persona può sentire l'esigenza di rivolgersi ad uno psicoterapeuta per risolvere alcuni aspetti che rappresentano per lei un motivo di sofferenza (es. un lutto, una separazione, problemi lavorativi ...), o per raggiungere un obiettivo ad esempio che ritiene importante (migliorare la relazione con i propri figli, con il partner, perdere peso, migliorare la propria autostima, ecc.). Contatta il bisogno di condividere una parte di sé, profonda e intima con l'Altro, il terapeuta, iniziando un "viaggio verso l'interno", viaggio in cui probabilmente scoprirà cose nascoste di sé, panorami non ancora visitati, bisogni ed emozioni non del tutto consci. La persona che si mette in viaggio sarà coinvolta nella sua interezza in un'interazione dinamica tra ragione e passione, tra mondo reale e quello fantasticato, tra conscio e l'inconscio, alla scoperta del suo vero Sé.



All'interno del viaggio potrà sperimentare una situazione relazionale priva di ogni giudizio e accettazione, in cui l'altro viene ascoltato, accolto, e attraverso l'instaurarsi di una conversazione dialogica, in cui paziente e terapeuta hanno uguale spazio di partecipazione, si aprirà uno spazio interattivo, in cui le azioni o gli stati del paziente saranno "compresi e ripresi insieme" (relazione Io-Tu). Il paziente sceglierà la destinazione, la "meta" del proprio viaggio (dove vorrà arrivare e cosa vorrà visitare), mentre il terapeuta selezionerà i mezzi attraverso i quali compiranno questo viaggio insieme, il "come" lo effettueranno.

Il lavoro dello psicoterapeuta consiste proprio nel fornire alle persone, in funzione delle sue situazioni,

