

Curare i sintomi con una psicoterapia : la possibilità di cambiare

Pensare di iniziare un percorso di psicoterapia è un passo decisivo, un atto di cura più o meno consapevole che sancisce l'inizio di una svolta nella vita di una persona.

Molti, non tutti, arrivano negli studi di psicoterapia perché soffrono, sono angosciati o lamentano sintomi quali, per citarne alcuni, insonnia, tachicardia, ansia, aumento o perdita di peso, mancanza di desiderio, svogliatezza, mal di schiena, etc..

Il sintomo è una denuncia, una risposta, la migliore risposta, il miglior compromesso, l'unico adattamento possibile al male di vivere che in quel momento la persona reca con sé. Ogni sintomo, esclusa ovviamente una diagnosi organica, è la nostra risposta alla sofferenza ed essa è a sua volta un indicatore di qualcosa che nella nostra vita dis - funziona, un equilibrio che non regge più. E' spesso legato a carenze affettive, mancati riconoscimenti, bisogni non soddisfatti negli strati più profondi del nostro piano di vita.

Nonostante questo, alcune persone, come sappiamo, prima di entrare in uno studio di psicoterapia lasciano passare anni. Le fantasie, i timori, i dubbi, le scarse informazioni sul da farsi concorrono alle naturali resistenze inconsce al cambiamento.

Cambiare, nelle tante accezioni possibili quanti sono i percorsi di terapia, non è dunque scontato, non è una naturale conseguenza dello stare male, ma è una decisione che la persona prende prima e durante il viaggio terapeutico.

Alla luce di questo, può essere importante recuperare e valorizzare la sofferenza ed i sintomi come segnale non solo di disagio, di un malessere o di un essere al limite ma come spartiacque rispetto ad un equilibrio passato che non tiene più verso un futuro più consapevole e sereno.

La terapia dunque come luogo nel quale

- portare di fronte ad un testimone il proprio dolore e sentirsi al sicuro
- la sofferenza, il sintomo recuperano dignità attraverso la co -costruzione di un significato.
- fare esperienza di una relazione riparatrice, cominciando a poter esistere per come si è senza più nascondersi, a poter ri-conoscersi, a non essere più soli.

In questo modo una relazione terapeutica che contiene, informa e tiene conto di un livello sociale (ciò che diciamo) ed uno più profondo (ciò che non possiamo ancora dire), ha come presupposto fondamentale il pensare che l'Altro ha il potere di diventare consapevole e cambiare. Così l'esperienza terapeutica diventa trasformatrice e la sofferenza può trovare altri canali rispetto ad una manifestazione sintomatologica. Il sintomo dunque, personaggio spesso principale della scena all'inizio di un percorso di terapia, retrocede sempre più sullo sfondo, tanto più si consolida la consapevolezza e l'accettazione profonda dei vissuti. Resterà come una modalità di risposta tipicamente nostra di fronte ad avvenimenti stressanti ma non più l'unica e la persona potrà gestire in modo autonomo gli avvenimenti della propria vita.