

Il cambiamento tra Psicoterapia e RdA

Il miracolo di imparare a nuotare avvenuto durante la mia psicoterapia, l'acqua che da elemento di paura è diventato elemento naturale, con il quale mi sono sentita tutt'uno, avvolta, protetta, come nel grembo materno, all'interno del quale forse non mi ero mai sentita.

Inizia così la consapevolezza del cambiamento, l'accogliere il cambiamento come qualcosa di piacevole e non come qualcosa che mi spaventa, che mi distacca dal grembo materno.

E il cambiamento continua, e continua, e continua, diventa la mia vita, mi piace, mi permette di essere libera, di sentirmi libera. Non più schiava delle mie angosce, dell'ansia di vivere, finalmente libera di vivere, vivere le emozioni, non ancora i sentimenti.

Non riuscire ad esprimermi, ne' con immagini, ne', ancor più, con le parole scritte. La mia vita precedente il cambiamento: bloccata dalla scrittura, che è paura, bloccata dal non saper nuotare, che è paura, bloccata dal non poter essere triste, che è dolore e non amore, bloccata dal voler essere qualcun'altro, non accettando i miei limiti.

Quella sensazione forte, quasi fisica, quando ho scoperto durante una seduta di psicoterapia, che se da neonata continuavo a piangere, come continuava a ribadire mia madre, non voleva dire che sarei stata per sempre una persona triste, bensì, come tutti i neonati, percepivo intorno a me del disagio e rispondevo con l'unico modo di comunicare che avevo. Mi ricordo esattamente la sensazione vissuta: un peso enorme che avevo portato per 35 anni scivolare fisicamente via lasciandomi finalmente libera di vivere in modo triste o allegro a seconda delle situazioni.

La perfezione contrapposta all'imperfezione.

E il cambiamento continua, e continua: mi apro al mondo, vado incontro ai cambiamenti, li accetto.

E così arrivo inconsapevolmente al percorso RdA e il cambiamento diventa ancora più forte, si rinvigorisce. Me lo dice Nadia nella sua formalizzazione del panorama di vita con quel piccolo foglietto legato con dello spago ad un melograno: Cristina-cambiamento.

Un'altra occasione da prendere al volo, posso ancora mettermi in gioco, in discussione, ancora energia e movimento. La RdA, una bella opportunità per cambiare, per crescere, uno spazio che mi prendo per vivere le mie emozioni, per fermarmi e prendere la rincorsa per cambiare, imparare, crescere, diventare migliore. Sì, diventare migliore, per piacermi ancora di più, per volermi bene sempre più, come ho imparato con la psicoterapia. Il mio spazio, il mio grembo materno, circondato da persone che imparo a conoscere per quello che sono, senza pormi vincoli o limiti, assaggiandone le qualità, apprezzandone i difetti. Che bello ascoltarli, accettarli per quel che sono. Che entusiasmo condividere con loro questo spazio senza porsi i soliti limiti.

Sono partita con questa parola, la mia formazione e' iniziata da qui: LIMITI "non sopporto i limiti negli altri"; continuo a non sopportarli sul lavoro, ma non e' più qualcosa di insuperabile, a Torino ce l'ho fatta, posso riuscirci anche altrove.

E' il cambiamento.

E poi l'albero, la figura della chioma dell'albero che e' un viso. Adoro gli alberi, mi ricordo l'emozione provata in Inghilterra, in passeggiata con amiche, l'emozione di serenità provata osservando gli alberi,

sentirmi tutt'uno con gli alberi, come con l'acqua. Emozioni piacevoli che vanno al di là della ragione. Finalmente al di là della ragione. Come quando una primavera, durante la psicoterapia, ho sentito l'arrivo della primavera, ho visto gli alberi sbocciare, rinascere, ho percepito il movimento del risveglio della natura, me lo ricordo come fosse oggi, poi non l'ho più vissuto, mi tengo però il ricordo.

La psicoterapia e la RdA come occasioni di cambiamento da accogliere o rifiutare, con forti analogie tra loro anche se così distanti nel metodo, ma vicinissime nel punto di partenza: LE RISORSE DI OGNUNO DI NOI.

Sia nella psicoterapia che nella RdA ho appreso, ho imparato in modo profondo. Amo la formazione, mi piace imparare, più che insegnare, eppure ho voluto fare l'insegnante!!! Sono felice quando posso frequentare un corso, ma la RdA e la psicoterapia sono riuscite a farmi imparare a vivere in modo libero.

Non avrei mai voluto ammettere che ci fosse qualcosa che potesse essere paragonato alla mia esperienza di psicoterapia, che potesse avere effetti simili su di me. Tenevo la mia esperienza meravigliosa protetta nel mio cassetto prezioso come un gioiello inimitabile e irripetibile, non esisteva nulla di meglio. E invece a distanza di anni ecco la RdA! Che esperienza emozionante! che meraviglia!

Un nuovo movimento di cambiamento.

Mia nipote Aisha mi regala per natale un disegno fatto da lei, tredicenne molto sensibile e meravigliosa; un cavallo in corsa e mi dice: "zia sei tu perché sei in corsa, sei in movimento." Lo ha notato anche lei, lo ha percepito. È vero sono in continuo movimento, la mia vita è movimento, è cambiamento.

La psicoterapia e la RdA non si concludono mai, continuano a produrre cambiamento, è sufficiente lasciarlo agire, non bloccarlo.

La parte più difficile del cambiamento è il distacco dalla situazione precedente. Anni fa ho letto un libro che è rimasto indelebile nei miei ricordi e che ora sto rileggendo: Distacchi ed altri adii, della psicoterapeuta Gianna Schelotto. Mi sono sempre rimaste impresse le prime frasi di quel libro e l'esempio del feto che deve staccarsi dal grembo materno, così accogliente e protettivo, per diventare un essere a sé. E quel distacco doloroso e faticoso viene poi ricompensato dal piacere del seno materno. Mi sembrava di ricordare che l'autrice distinguesse tra esseri umani che accolgono e accettano il distacco, sebbene doloroso, sapendo che il cambiamento porterà loro felicità, mentre altre persone non ce la fanno e continuano a cercare con nostalgia il grembo materno. Rileggendo mi sono accorta che la descrizione della Schelotto non corrisponde esattamente, ma è significativa la mia interpretazione. Ho sempre pensato di appartenere alla seconda categoria, ovvero quella delle persone che non sono riuscite a vivere con serenità il distacco dal grembo materno e quindi ad accettare i distacchi e i cambiamenti. Ora però, grazie alla formazione RdA, conosco le fasi del processo di cambiamento e sono consapevole che la mia fatica appartiene ad una fase del cambiamento e ciò mi rassicura alquanto. Non devo gestire il cambiamento devo farmi attraversare e il mio sconforto nei distacchi precedenti apparteneva alla seconda e terza fase, al diniego e alla frustrazione.

"In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio" dal Prologo del Vangelo secondo Giovanni. Il Verbo, la Parola, l'inizio del mondo, l'Entità superiore è la Parola. Il potere della Parola! Sia nella psicoterapia che nella RdA ho scoperto il valore della Parola. Ho sempre pensato che il dialogo fosse alla base delle relazioni umane, rimanevo frustrata quando non riuscivo a farmi capire, a far passare il mio pensiero. Avevo cercato le parole corrette, appropriate per riuscire ad esprimere i miei pensieri, i miei sentimenti. Arricchire il mio lessico mi sembrava un modo per acquisire sicurezza nei confronti del mondo. Ho studiato lingue straniere per riuscire a comunicare con gli altri. Ma all'improvviso la Parola ha preso un

altro significato, è diventata magica: nella psicoterapia mi sembrava che qualsiasi pensiero espresso veniva compreso, non dovevo sforzarmi di trovare i termini corretti, bastava lasciar fluire le emozioni, vivere i sentimenti in quel contesto protetto. Ed è così che la Parola è diventata magia: la magia del cambiamento. La Parola in ambito psicanalitico acquisisce una energia, una forza in grado di far esplodere e accompagnare il cambiamento. Con la RdA ho iniziato ad imparare a rispettare la Parola delle altre persone e i tempi del cambiamento negli altri. Ho scoperto che non posso pretendere che la Parola abbia gli stessi effetti che ha avuto su di me sugli altri, e che le mie parole non possono necessariamente portare a dei cambiamenti in loro. Non è un apprendimento semplice, e come per tutti i cambiamenti ci va un tempo indeterminato affinché si definisca l'ultima fase, ma sicuramente è qualcosa che nel mio lavoro di orientatrice mi sta aiutando molto.

Con la psicoterapia ho compreso il significato di cambiamento in me, con la RdA sto imparando che ognuno è artefice del proprio cambiamento e l'unica cosa che posso fare è accompagnare le persone che si rivolgono a me come orientatrice nel loro cambiamento senza forzare nulla e solo qualora lo vogliano.