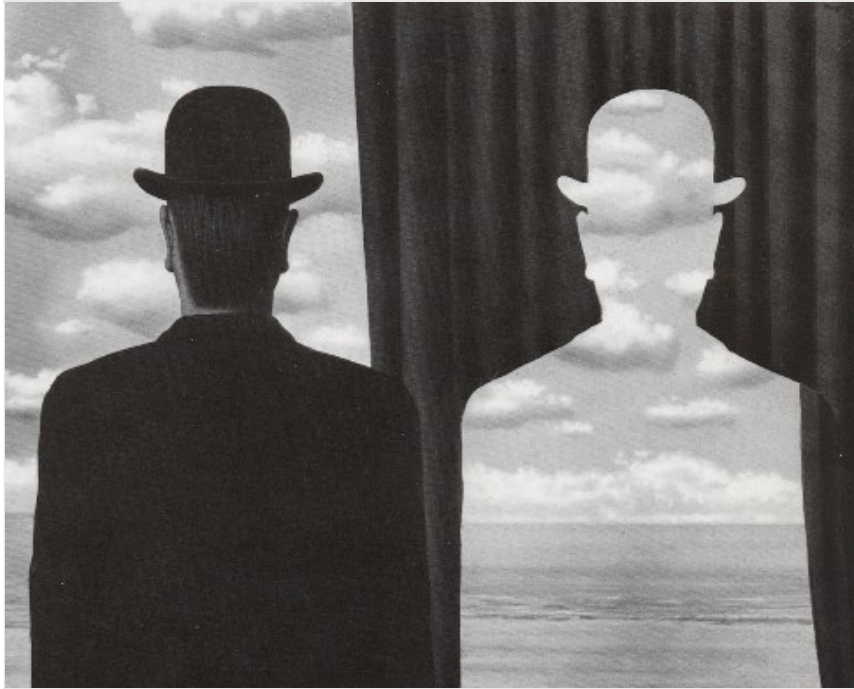


Realistica conoscenza di Sè



di *Laura Cantarella*

La dilagante presenza di giudizio effettuato quotidianamente nei confronti dell'Altro, mi spinge a cogliere la concreta incompetenza informativa della strutturale complessità di ciascuna configurazione di personalità. Molto spesso il giudicante è inconsapevole di quanto dietro ad ogni atto si avvolga una sommatoria di elementi, molte volte ignari anche al diretto interessato!

Il percorso psicoterapico è uno strumento di profonda conoscenza di Sé, e grazie a tale rapporto diadico emerge il “come sono” a scapito della favola raccontatasi fino a poco tempo prima.

L'uomo deve essere aiutato a conoscere ed accettare se stesso anche nel sue motivazioni subconscie e infantili. Non basta conoscere come crediamo di essere; bisogna sapere come di fatto siamo . Facciamo un esempio. In ognuno di noi c'è il bisogno di dipendenza affettiva. E' un'esigenza inerente alla natura umana: volere un oggetto alleato, desiderare di essere curato, sostenuto, protetto, amato, consolato, favorito. Ma questo bisogno può diventare conflittuale, a causa del passato e delle impronte affettive che ci ha lasciato.

La persona allora è spinta inconsciamente a ricercare in continuazione chi possa gratificarle questo bisogno: un'altra persona, un oggetto. Diventa quindi pretenziosa; trasmette continuamente delle richieste narcisistiche: amatemi, stimatemi, ascoltatevi di me. E' la situazione del bambino che richiede continuamente attenzione e affetto. Oltre che infantili, sono richieste irrealistiche; invece l'adulto, quando è veramente tale, non ha bisogno di essere continuamente “condotto” ma ricorre alle proprie risorse interne.

Quando questa situazione non viene portata alla coscienza del soggetto, tende a perpetuarsi e ripetersi, senza che lui se ne accorga. Ecco che si presenta la cosiddetta “*coazione a ripetere*”.

Più la persona gratifica il suo bisogno conflittuale di affetto – senza cercare le ragioni che non può trovare da sola perché inconse- più si sente sola e più aumenta il numero delle persone e delle cose dalle quali deve dipendere.

Una volta conosciuti in sé i residui del passato, bisogna saperli accettare, che non significare subire. Accettare i propri aspetti infantili vuol dire ammetterne l’esistenza, senza però farne la molla del proprio agire.

I bisogni non determinano l’uomo, ma è l’uomo che può decidere se assecondarli o no.