

MODULISTICA “FORMAZIONE PER”

MODULO 1

Metodologia e finalità del Processo esperienziale di riconoscimento (Per)

(da consegnare e da far leggere preliminarmente ad ogni persona che decide di partecipare per la prima volta ad una seduta di Per)

Il processo esperienziale di riconoscimento (Per) è una pratica che consente di rielaborare in maniera positiva le proprie esperienze passate, in modo da superare i disagi che spesso sperimentiamo nella vita quotidiana. È un processo di auto-aiuto che, senza avere la pretesa di risolvere psicopatologie – che vanno ovviamente trattate con gli strumenti e nei contesti adeguati – può effettivamente migliorare la qualità del nostro presente, aiutando chi sceglie di vivere questa esperienza a liberarsi delle zavorre della propria storia personale per riappropriarsi del potere della responsabilità del presente, del “qui e ora”.

Tutti tendiamo a ripetere inconsapevolmente gli schemi di comportamento appresi durante la nostra vita tramite esperienze imbarazzanti, dolorose, frustranti, paurose... Esperienze che si traducono in altrettanti schemi emotivi e corporei, meccanismi abitudinari che scattano ogni qualvolta si ripete una situazione analoga. Modificare questi automatismi significa riappropriarsi della responsabilità della nostra vita, del potere dell'oggi: il momento presente è sempre nuovo e può essere affrontato con creatività, senza ricondurre necessariamente quello che ci accade ad un episodio del nostro passato. Un cambiamento di prospettiva che è in grado di liberare un'energia ed una voglia di vivere che non sospettavamo di avere dentro di noi.

Come può avvenire questo? Si tratta di lavorare sulle esperienze personali più intense che sono rimaste in qualche modo cristallizzate dentro di noi, che assommate nel corso del tempo diventano autentiche zavorre nella nostra vita. Quando conosciamo una persona ci costruiamo un'opinione positiva o negativa, tanto più importante e significativa per noi quanto più le vite di due persone si intrecciano in una relazione amorosa, affettiva, di amicizia o di parentela. Con il passare del tempo rimaniamo legati a quell'insieme di immagini, emozioni, sensazioni percepite, convinzioni dedotte, idee che abbiamo tracciato inizialmente, perdendo la capacità di relazionarci agli altri nel tempo presente, per quello che tali persone sono oggi. Quella che delineiamo giorno dopo giorno è una mappa soggettiva che utilizziamo come punto di riferimento per orientarci nella nostra esistenza, ma per fare questo utilizziamo senza rendercene conto tante energie psichiche, rimanendo ad esempio attaccati al ricordo di un grande amore che non ci consente di accorgerci delle persone che sono intorno a noi, oppure facendo spesso riferimento alla paura causata da esperienze dolorose del passato, che ci porta a ripetere le stesse convinzioni ed emozioni provate in precedenza, attuando sempre le stesse reazioni. Questo dispendio di energie non ci consente di vivere pienamente il momento presente: siamo pesantemente condizionati dai nostri ricordi positivi e negativi.

Il processo del Per punta ad esplorare le nostre esperienze passate, a rielaborarle e a lasciarle finalmente andare fino in fondo, rendendoci consapevoli che appartengono comunque al passato e non esistono più, possono cessare di condizionarci.

Il Per punta a costruire una comunità costituita da individui accomunati da idee e valori, intenzionati a praticare il cambiamento ogni giorno a partire dalla propria vita e a praticare il cambiamento collettivo insieme agli altri, in modo da realizzare un autentico cambiamento umano che si riverberi anche nel sociale. Una comunità in cui nessuno è terapeuta di nessuno, ma che è basata su relazioni umane consapevoli, interdipendenza, ascolto reciproco e collaborazione paritetica; su relazioni indirizzate alla ricerca del bene comune.