

Psicoterapia: istruzioni per l'uso

Secondo l'orientamento proposto, le emozioni (piacevoli e dolorose) e i comportamenti non sono determinati da ciò che capita alle persone, ma da come esse lo valutano o, per dirla con Epitteto, "non sono le cose a farci stare bene o male ma le opinioni che abbiamo su di esse".



*Quante interpretazioni valide possiamo avere di una stessa situazione?*

L'essenza della psicoterapia consiste nel rendersi conto del tipo di valutazioni che si fanno, nel ricostruire perché si è imparato a vedere le cose in quel certo modo che evidentemente in passato è stato molto utile e, infine, nell'ampliarle o sostituirle con altre valutazioni razionali per star meglio e raggiungere i nostri scopi esistenziali.

Ogni persona è guidata da scopi in parte innati ed in parte appresi dalla propria cultura e dalla famiglia. Si provano emozioni positive quando gli scopi sono raggiunti e, al contrario, si sta male quando gli scopi sono minacciati o falliti

Gli individui di fronte allo stesso evento vivono esperienze diverse a seconda delle valutazioni che ne fanno che nel percorso di psicoterapia vanno sempre rispettate, prima comprese e poi discusse col solo fine di cercare delle alternative utili a ridurre la sofferenza.

Nella stanza di terapia questo lavoro verrà svolto da due esperti: dal paziente che è l'esperto indiscusso della sua vita; dal terapeuta che è l'esperto delle teorie della mente.

Il percorso di psicoterapia sarà un viaggio durante il quale si aprirà il proprio bagaglio personale per poter osservare quali strumenti sono ancora utili

per proseguire il percorso di vita e quali devono essere sostituiti per poter rendere il percorso più piacevole, leggero e per poter raggiungere la vetta godendosi il panorama.

