

Tratto dalla tesi “Burnout e risorse in Musicoterapia” di Marzia Poidomani

(Assisi Marzo 2004)

Cell. 3391288946

e-mail marziapoidomani@yahoo.it

Tratto dall’”Introduzione”

[.....]

Qualsiasi modello, qualsiasi tecnica, qualsiasi strategia perdono d’efficacia se non sono associate anche ad uno stile di vita, ad un’intenzionalità di cambiamento, ad un modo di vedere le cose. Ed io credo che, in questo stile di vita, un posto di rilievo debba essere garantito alla voglia di creare e rinnovarsi nelle relazioni, al grande potere dato dalla gioia di rinascere in maniera sempre nuova, al coraggio di mettersi in discussione per ricominciare da zero, contro la meccanica ripetitività della vita quotidiana.

Potrei allora chiedermi: cosa prevedo possa nascere dalla realizzazione di progetti/oggetti che mi coinvolgono in prima persona? E poi: questi “oggetti”/esperienze hanno creato dei cambiamenti e in che misura? Quanto questi hanno inciso nel lavoro e all’interno del setting? Come degli eventi, non strettamente legati alla professione, possono *preparare* la mente per muoverti con strumenti utili nel territorio della terapia?

Quante “illusioni”, alla fine del lavoro, sono cadute? Accettare la sconfitta di certe battaglie, porre dei freni all’entusiasmo iniziale, maturare il senso dei limiti propri e del territorio in cui ti muovi, crescere con in mano i tuoi sbagli sempre presenti può ridimensionare il ruolo troppo spesso a rischio di “omni-competenza” a cui è sottoposto ogni buon terapeuta? Riuscire a cogliere le congruenze e le differenze tra i vari percorsi può aiutarti anche a *calibrare* meglio gli incontri e gli scontri che si verificano nel setting, spesso a

causa di una scarsa consapevolezza di sé?

Il lavoro su di sé prevede anche un recupero degli oggetti del passato, un riavvicinare le distanze, un dare forza alle idee allentate dagli eventi, rese *fiacche* dalle *tensioni*; è ipotizzabile che questo genere di dinamiche possano rimanere aliene da influenze positive utili anche nel setting? Creare un clima di conoscenze e sentimenti condivisi, può preparare lo slancio e la fiducia necessari nel setting? Condividere e confrontare le proprie risorse *fuori* e con *altri* può aiutarti a sostenere le tue motivazioni quando ci si ritrova poi da *solì dentro* il setting?

La gestione degli oggetti nati da varie esperienze può “istruirti”, applicando le nuove competenze anche ad altri spazi, compreso quello terapeutico? Il riferimento al reale, alla pratica personale, alla risoluzione di problemi contingenti (apparentemente ad un livello più superficiale) può stimolare quella intelligenza di cui parlavo prima, necessaria in ambito terapeutico?

Può un progetto di laboratorio teatrale, così come di animazione o un seminario apparentemente lontani dalla tua professione, fornire schemi mentali guadagnati con una modalità positiva e quindi costruttivi per la terapia? Lasciare aperte le finestre tra questi “ambienti” può dare la possibilità di non rimanere ingabbiati all’interno di un’esperienza? Avere l’idea di avere fatto bene guardando a ciò che lasci fuori dal setting può predisporti ad un’attitudine di rilassamento mentale, *inteso* come *non-teso* da conflitti?

Spero, a conclusione di questo lavoro, di poter dare delle risposte a questi interrogativi.

Il lavoro si articola in tre parti:

- nella **prima** si intende analizzare il fenomeno del **burnout**, primo pericolo in agguato, che coglie l’operatore stressato. Verranno, così, presi in esame cause, sintomi, fasi, conseguenze ad esso collegate, le possibilità di cura e prevenzione e le professioni coinvolte in tale rischio.

- nella **seconda** si parlerà di quali “schemi” mentali possono risultare utili per combattere il

burnout. In particolare, verranno approfonditi i concetti di **educazione permanente** e di **approccio autobiografico**; poi si parlerà dell'importanza delle dimensioni spaziale e temporale, della capacità di ascolto e di quale possa essere un probabile percorso per la **figura del terapeuta**, per operare bene e quindi anche per prevenire il burnout in ambito terapeutico-riabilitativo.

- nella **terza** parlerò della mia **esperienza personale**, ed in particolare di quali “incontri” sono stati per me fondamentali per il mio benessere psicofisico e per una maggiore sicurezza della mia professionalità, elementi fondamentali per contrastare il burnout. Per “incontri” io intendo la scelta, voluta e a volte occasionale di tutti quegli “oggetti” e quegli spazi di cui mi sono attrezzata durante questi anni: e allora sono i libri, i laboratori creativi, i seminari, le esperienze lavorative a scuola, in terapia, ecc..

Tratto dal Capitolo Terzo “Il Terapeuta”

Durante la ricerca di libri che potessero essermi utili per capire in che modo, soprattutto in ambito terapeutico e riabilitativo, si potessero prevenire i rischi di burnout, mi ha colpito molto la lettura di un classico della letteratura rivolta alle psicoterapie: “La terapia centrata sul cliente” di Carl Rogers.

Si tratta di idee e modelli che ho sentito molto vicini, perché si presentavano come uno strumento di interpretazione della realtà aperto e stimolante che lo salvaguardano dal divenire un sistema chiuso. E lungi da me l'idea di servirmene ai fini di una psicoterapia (ad ognuno il suo mestiere!!), credo, comunque, che la conoscenza del pensiero di Rogers abbia aperto in generale nuovi modi di pensare al ruolo del terapeuta (e credo si possa allargare anche all'ambito socio-educativo), nuove strade da percorrere insieme al paziente (o meglio all'utente), nuovi principi a cui far costante riferimento.

“La modificazione e la crescita della personalità nel corso della terapia, sono spiegate

facendo riferimento costante ad una «forza di base» presente nel cliente, definita «tendenza attualizzante», considerata come la forza essenziale che è all'origine della crescita e dello sviluppo di ogni persona. È una forza regolatrice che permette alla persona di selezionare, in modo gerarchicamente ordinato, le esperienze vitali. Fine della terapia è quello di creare delle condizioni favorevoli che permettano a questa forza di operare, così che la persona possa crescere verso la propria autorealizzazione»¹.

Questo ciò che dovrebbe accadere in terapia secondo Rogers. Allora, mi sono chiesta, affinché ciò accada è fondamentale il ruolo del terapeuta, che per facilitare negli altri l'espressione di tale esperienza autorealizzante, dovrà egli prima di tutto aver sperimentato e saper padroneggiare la propria forza di base.

Credo sia importantissimo dotarsi di capacità, di tempo, di spazi per selezionare, prima di tutto per sé stessi, le esperienze vitali che portano alla crescita personale. Forse questo, spesso, viene dato per scontato: a tutti è chiaro che come terapeuti si ha la lungimiranza di scegliersi gli "oggetti" e le situazioni che ci fanno stare bene. Ma è davvero così, nella realtà? È così semplice la questione?

Ogni terapeuta è prima di tutto una persona come tutti gli altri; con limiti, debolezze, vissuti più o meno facili e spesso tutto ciò porta a non vedere persino l'evidenza.

Anche i terapeuti hanno le loro gabbie, forse dorate, ma pur sempre chiuse: per uscirne occorre chiedersi sempre, quotidianamente, cosa facciamo per evitare sovraccarichi, tensioni, malesseri. Chiederci se le cause provengano solo dall'esterno (da ambienti di lavoro, da situazioni della vita "fuori") e siano risolvibili solo con interventi esterni, o se non dipenda, in parte o tanto, anche da noi che dobbiamo avere il coraggio di fare delle scelte dentro di noi, se vogliamo che qualcosa, anche fuori, cambi.

Siamo in grado di mettere in crisi le nostre certezze, di metterci in discussione anche nel nostro modo di operare, per fornire agli altri esperienze e possibilità, non troppo legate a noi,

¹ C.R. Rogers, *La "terapia centrata-sul-cliente"*, Ed. Martinelli, Firenze 1970, p. 11.

ma ricche e complete proprio perché suscettibili di modificazioni?

“Per «esperienza attuale» si intende il processo totale della vita soggettiva [...] Ed è sempre possibile, per la persona, volgersi a questa totalità presente in lei e mai completamente rivelata, per cogliere nuovi significati espliciti”².

Mettersi in discussione, alla fine, vuol dire essere liberi: liberi di non sentirsi perfetti, di avere la possibilità di cambiare, di non avere certezze assolute che ti possono ingabbiare, di poterti arricchire con ciò che è diverso da te, nuovo rispetto a come è sempre stato. Liberi di desiderare di trovare uno spazio in cui la certezza è solo una: quella che la libertà di pensiero non venga limitata.

La coerenza di chi sceglie questa strada, è data dal continuum del fluire di sentimenti, esperienze, apprendimenti che la varietà della vita ci permette di sperimentare e soprattutto dalla voglia di affinare sempre di più questa sensibilità a cogliere l'importanza dei piccoli e dei grandi mutamenti, traendo da essi nuovi significati.

III.1 Gli atteggiamenti del terapeuta

Rogers fa un elenco degli atteggiamenti fondamentali che dovrebbe possedere il terapeuta:

- 1) Genuinità o congruenza: il terapeuta è, nella relazione, una persona reale e trasparente.
- 2) Considerazione positiva incondizionata nei confronti del paziente, al di sopra di preconcetti e giudizi di valore.
- 3) Empatia: il terapeuta comprende i sentimenti del cliente dal «di dentro», vede e vive il mondo del cliente come egli stesso lo percepisce.

Per “riflettere” tali sentimenti, occorre una piena presenza, nella situazione, del terapeuta in tutta la sua autenticità. Se il terapeuta non è una persona reale, nella sua relazione con il paziente, non è possibile alcun incontro interpersonale. Ma per essere reale e autentico nella

² *Ibidem*, p. 12.

relazione col paziente, deve esserlo prima di tutto in ogni relazione, dentro e fuori dal setting: la sua scelta professionale diventa anche una scelta di vita, senza che si possa distinguere quale delle due per prima abbia causato l'altra.

Ecco che diventa importantissimo un lavoro su di sé, sulla capacità di esprimere sé stesso, affinché sia possibile la comunicazione, all'altro, della propria comprensione empatica.

È un impegno continuo, non facile: egli deve porsi al di dentro del mondo del suo paziente e sforzarsi di comprendere ciò che sperimenta; e ogni sforzo richiede un ricorso alle proprie energie che deve essere supportato dalla possibilità di ricaricarle al meglio, secondo le proprie esigenze.

Per fare ciò, bisogna evitare di irrigidirsi in un ruolo professionale predeterminato solo dagli insegnamenti e dalle competenze "esterne", perché si rischia di finire cristallizzati all'interno di una realtà che non ci appartiene. Bisogna prima di tutto collegare ciò che la società e l'ambiente lavorativo ci richiedono con ciò che siamo: non vi può essere aiuto quando non vi è congruenza tra quello che si fa e quello che si è.

Anche Rogers utilizza l'approccio autobiografico, iniziando ad illustrare il suo modo di far terapia, presentando sé stesso: "Questo sono io!"

Perché Rogers, per comunicare la sua "teoria", la sua ottica sulla terapia, inizia a parlare di sé?

Perché ogni professionalità, ogni rapporto terapeuta/paziente (e in generale ogni rapporto) è unico, non solo perché ogni paziente è diverso, ma perché io per primo sono diverso, da una relazione all'altra, da una situazione all'altra. Ecco perché diventa importante delineare le esperienze profondamente personali, per cogliere meglio gli elementi comuni e i significati che si possono trarre dalle varie relazioni interpersonali.

Rogers sa che la sua professione riguarda anche la sua vita personale, che per partecipare alla lotta intrapresa insieme al paziente, egli per primo deve metterci tutto l'impegno e tutta la sensibilità di cui è capace, e solo coltivando tali predisposizioni in ogni momento del suo

quotidiano, potrà poi applicare le sue “competenze” con efficacia nella terapia.

Il terapeuta, dunque, deve essere consapevole di essere coinvolto con tutta la sua sensibilità; solo così potrà avvertire e intendere il significato, il sentimento, il sapore che l’esperienza ha avuto per il paziente.

In Rogers ho ritrovato la validità dell’approccio autobiografico: “Ciò che è più personale, è più generale”.

Egli sottolinea la difficoltà a comunicare significati che nascono da esperienze personali, ma ritiene importante sforzarsi nel renderli comprensibili agli altri. E, a volte, proprio i sentimenti più privati e personali riescono (quasi senza che lo si sia posto come obiettivo) ad avere risonanza nei sentimenti di molte altre persone.

Ed è proprio ciò che vi è di più personale ed unico in ciascuno di noi, che diventa l’elemento che, se partecipato o espresso, parlerebbe agli altri nel modo più profondo. Potremmo imparare dagli artisti e dai poeti, persone che osano, più delle altre, esprimere l’originalità di sé stesse.

Un altro problema da tener presente è dato dai sentimenti che nascono nel terapeuta proprio per le difficoltà che gli rimandano le sue incapacità di comprensione, di cattiva riuscita dei suoi sforzi.

Ritengo importante che in ogni professione in cui al centro ci sia la relazione, soprattutto se si tratta di relazione d’aiuto, l’operatore abbia coscienza di cosa sta dietro al farsi di una relazione, di come venga influenzata:

- da ciò che sono io come terapeuta e come persona,
- dai vissuti del paziente,
- da tutto il mondo esterno, ma pur sempre presente,
- dalla vita che collega fra loro tutte le esperienze di ognuno, quasi con la possibilità di identificarle tra loro, di renderle uguali, pur nella loro specificità.

Così ogni cosa che entra nella relazione si veste di uguale potenziale peso e responsabilità.

Rogers, per dare un'idea di ciò che fa e di come “sente” la realtà, continua parlandoci dei momenti più significativi della sua vita , perché attraverso di essi può ricostruire e comunicare la sua evoluzione professionale.

Così ci parla dei suoi interessi, degli studi fatti, delle amicizie, persino del ricordo vivo di una espressione di un suo professore, di alcune conferenze (di argomento religioso) che suscitarono in lui profonde emozioni, dei suoi amori, in particolare per quello di una donna, la cui presenza e comprensione sono stati dei fattori molto importanti per la sua vita; dei seminari chiarificatori, dei cambiamenti delle sue opinioni, dei problemi che lo hanno portato alla necessità di trovare soluzioni adeguate ai propri conflitti, anche a costo di fare rinunce o scelte che ad altri potevano sembrare insensate.

Ci parla degli insuccessi che lo hanno costretto ad imparare e del momento in cui si è reso conto che per valutare il suo operato, c'era solo un criterio, quello di chiedersi se risultava efficace ciò che faceva coi bambini e coi genitori: da allora egli si rese conto che stava iniziando a sviluppare i punti di vista personali, dalla esperienza di ogni giorno.

Rogers si rende conto che, a volte, per sostenere il peso delle continue battaglie è più fruttuoso “restare soli”, allontanarsi dalle opinioni altrui, dalle attese professionali e dalle richieste quotidiane di chiarimenti su ciò che sta facendo.

“Io e mia moglie abbiamo trovato dei rifugi isolati in Messico e nei Caraibi, dove nessuno sa che sono uno psicologo e dove la pittura, il nuoto, la pesca subacquea e la fotografia sono le nostre principali attività. Eppure in questi luoghi, dove il lavoro professionale occupa dalle due alle quattro ore al giorno e non di più, ho fatto più progressi di quanto non abbia fatto nel corso di anni interi”³.

Non faccio questa citazione allo scopo di predicare vacanze per rigenerarci e lavorare bene, di dire che tutti dovremmo regalarci continui viaggi per rinfrancare le nostre forze (magari poterlo fare!), ma semplicemente per ricordare (soprattutto a me stessa) che non bisogna dare

³ *Ibidem*, p. 33.

nulla per scontato, che non bisogna credere che per lavorare bene si debbano accumulare solo competenze ed esperienze di formazione riguardanti esclusivamente la propria professione: si cresce anche e soprattutto facendo altro.

Ogni terapeuta ha bisogno di *tempo* per sé stesso; ogni buon terapeuta si concede tempo per sé stesso: per collegarsi con sé e con il mondo, anche attraverso il riposo, che permette la riflessione e un distacco più sereno dalle cose, quasi fosse egli uno spettatore. Così ciò che sembra complicato può diventare più semplice e tale diversa percezione aiuta a trasformare persino la realtà.

“Le corde che sono sempre in tensione finiscono per logorarsi. I guerrieri che si addestrano senza tregua perdono la spontaneità nella lotta. I cavalli che saltano di continuo gli ostacoli finiscono per spezzarsi una zampa. Gli archi che sono costantemente tesi non scagliano più frecce con la stessa forza. Perciò, anche se potrebbe non essere dell’umore giusto, il guerriero della luce cerca di divertirsi con le piccole cose quotidiane”⁴.

Se ciò che si fa, diventa significativo per noi, allora è già importante, al di là di come, dove e quando se ne sia fatta esperienza.

Ritengo che ogni orientamento personale non debba pretendere di essere guida valida in assoluto per gli altri, ma semplicemente può essere da stimolo a costruirsi uno proprio o a rendersi meglio conto se la via che si persegue è proprio quella adatta a sé.

Rogers fa poi un elenco di riflessioni che per lui sono importanti e significative, ma che, tiene a sottolineare, non sono insegnamenti rigidi e definiti per sempre; anzi, sembra che acquistino o perdano importanza momento per momento, a seconda delle circostanze.

Anche a me piace l’idea di costruirmi dei contenitori di esperienze passate, presenti e ancora da venire da cui possano germogliare principi, significati, insegnamenti validi; ma allo stesso tempo non voglio precludermi imprevisti, curiosità, eventi nuovi della vita che mi permettono di riempire nuovi contenitori, o di rinnovare o svuotare momentaneamente quelli

⁴ P. Coelho, *Manuale del guerriero della luce*, Ed. Bompiani, Milano 1997, p. 129.

già esistenti, per dare spazio a ciò che al momento mi appare più significativo.

Scorrendo i principi fondamentali che animano la terapia di Rogers, ci si rende conto che non provengono da competenze professionali, non sono strumenti che ha acquisito seguendo specifiche scuole, ma sono frutto di un percorso personale che coinvolge tutta la sua vita.

Egli pone l'accento sull'importanza di essere, in terapia e in genere nei rapporti interpersonali, sé stesso, di non comportarsi in maniera diversa da come si è.

Per far questo, però, occorre prima essere consapevoli di come si è, conoscersi a fondo e l'approccio autobiografico può essere un possibile strumento per scavare in fondo noi stessi.

Niente maschere, dunque, perché se si cerca di trasmettere calma, quando in realtà si è nervosi, si rischia di disperdere inutilmente le energie per creare una faccia che prima o poi verrà scoperta dal paziente.

Bisogna comportarsi come ci si sente e se questo porta a degli errori, allora da modificare non è il comportamento (falsandolo), ma la cura del proprio benessere.

Diventa necessario sapersi ascoltare, accettando le verità, anche più difficili, che derivano da tale ascolto.

III.2 Il terapeuta “in ascolto”

Ascoltare sé stessi permette di sentire meglio ciò che accade intorno a noi in ogni momento. Così diventiamo più capaci nel permettere a noi stessi di «essere ciò che siamo». Solo in questo modo si possono instaurare relazioni autentiche cariche di vitalità e significatività.

Se accetto di annoiarmi, di essere nervoso, di provare sentimenti negativi nei confronti di una situazione, di un paziente, è più probabile che possa accettare, anche da lui, tutti i suoi sentimenti buoni e meno buoni. Solo così posso essere predisposto ai cambiamenti che possono verificarsi in me e in lui.

Conoscere i propri limiti di tolleranza e di resistenza come parte reale di me, accanto ai sentimenti più puri di gentilezza, interesse, comprensione, ecc., permette all'altro di manifestarsi così come egli è, e alla relazione di diventare ciò che è nelle sue potenzialità, di svilupparsi e modificarsi.

Un requisito importantissimo che ogni terapeuta dovrebbe avere è la capacità di comprendere l'altro, perché solo in questo modo gli si dà la possibilità di cambiare. Per far questo occorre chiedere se noi, per primi abbiamo "fatto pace" col nostro giudice interiore, che, invece, ci raccomanda di valutare come giuste o sbagliate le nostre azioni e reazioni, piuttosto che analizzarne il significato e tentare di comprenderle.

La comprensione è rischiosa perché fa sì che il mutamento non avvenga solo nel paziente, ma anche in noi e questo ci fa paura; però se riusciamo a coglierne la ricchezza, il grande potere, ci accorgiamo come tutto ciò è utile non solo per il paziente, ma anche per me.

In questo modo io permetto alla relazione di aprire nuove strade, per mezzo delle quali gli altri possono comunicarmi i loro mondi percettivi personali, in maniera aperta e autentica.

Questa sospensione del giudizio permette un clima in cui tutti i sentimenti possono essere espressi, così che ciascuno possa sentirsi felicemente distinto dagli altri, non perché sbagliato, ma semplicemente diverso. Mi pare che questo atteggiamento possa e debba sussistere non solo nell'ambito della terapia, ma in tutti quei contesti in cui ci sono delle relazioni a fini educativi, sociali, assistenziali, ecc..

Per troppo tempo siamo stati condizionati da "maestri" che ci imponevano le loro idee, senza chiederci cosa ne pensavamo, e l'abitudinarietà a questi modelli ci porta inevitabilmente a ripetere gli stessi copioni.

Il nostro sforzo, allora, deve essere quello di interrogarci continuamente sulle nostre soddisfazioni e insoddisfazioni, perché solo a partire da ciò saremo in grado di lasciar liberi di esprimere le loro.

Occorre un atteggiamento attivo, prima di tutto verso noi stessi, per spazzare via le nostre

cattive abitudini. Non sarà facile rendersi conto che tante cose del nostro passato si rivelano ora sterili e aride, ma aprirsi a questi sentimenti contrastanti può essere stimolante e sicuramente porterà ad un recupero e ad una voglia di rinnovare quello che siamo stati.

Nascosti sotto buone intenzioni, ci sono sentimenti che nessuno osa confessare a sé stesso: di paura, di colpa, di fallimento... Non è facile avere il coraggio di guardarsi dentro per ritrovarvi le ombre del passato, ma questo ci aiuta a prestare attenzione a ciò che sentiamo.

Occorre la morte per capire l'immenso valore della vita. Occorrono i fallimenti per apprezzare le vittorie. Occorre il silenzio per imparare il peso e il potere delle parole.

Se accetto me stesso e i miei fallimenti, sarò pronto ad accettare anche quelli degli altri. Non solo! Sarò anche in grado di trarre molte soddisfazioni dal fatto di poter accettare l'altro (e l'altro che è in me).

Ci serve un buon equipaggiamento e un'armatura appropriata, per svolgere al meglio la nostra professione: soprattutto dobbiamo imparare a fidare in noi stessi, per fidare anche negli altri. Non per farci dire dagli altri cosa dobbiamo fare, ma per riuscire a guardare il mondo (la vita, gli altri) con comprensione, per fare le nostre scelte con decisione.

Il vero modello da offrire non deve essere il nostro, fatto di principi, certezze, valori sperimentati solo da noi e validi solo per questo. Ogni cosa può cambiare e allora bisogna offrire la possibilità agli altri di farlo. Permettere agli altri di pensare e vivere le cose in modo diverso dal nostro è il vero insegnamento che dobbiamo proporre.

“... l'alterità della singola persona, il diritto, cioè, che ciascuno ha di interpretare come crede la propria esperienza e di trovare in essa i propri valori, è una delle potenzialità più preziose della vita. Ogni persona è un'isola in sé stessa e lo è in un senso molto reale, e può gettare dei ponti verso le altre isole solamente se vuole ed è in grado di essere sé stessa”⁵.

Questa voglia di essere sé stessi, ma nello stesso tempo di non adagiarsi su “cose stabilite”, permette di aprirci alle realtà presenti in noi e negli altri.

⁵ C.R. Rogers, *La “terapia centrata-sul-cliente”*, Ed. Martinelli, Firenze 1970, p. 39.

Così in terapia l'obiettivo non è di plasmare l'altro secondo un'immagine che io mi sono creato, di manipolarlo dandogli una forma che è solo mia, di spingerlo nella direzione di un fine che mi sono posto a priori, senza ascoltarlo, ma semplicemente dargli la possibilità di essere sé stesso nella maniera migliore per sfruttare tutte le sue potenzialità.

Non è un limitare la propria responsabilità e queste affermazioni potrebbero dare l'idea di un punto di vista troppo instabile e inerte. Ma solo se lo guardiamo con gli occhi della nostra cultura, che ci dà modelli alquanto rigidi a cui aderire. Si tratta di spostare di poco le nostre certezze, soprattutto quelle che abbiamo avuto in eredità, senza forse la possibilità di farle davvero nostre, sperimentandone la validità: e questo avviene solo se le metti in discussione e dopo decidi che è il caso di salvarle, perché vedi che anche nelle "crisi" riescono ad uscirne vittoriose.

Dare modelli predefiniti è molto più facile che permettere agli altri di farsene uno proprio. Questo è il grande impegno, questa la vera responsabilità: farsi carico dell'"autonomia" degli altri che può essere molto diversa dalla nostra idea e quindi più difficilmente gestibile, solo perché meno familiare.

Se ripensiamo alla radice latina del termine responsabilità, essa ci porta al suo primitivo significato di capacità di rispondere, di reagire. Non indica una regola assoluta: noi invece la associamo ad una linea di condotta seria e rigida, ma è tutto l'opposto, perché la capacità di re-azione è connessa all'azione che si presenta e quindi estremamente variabile e cangiante.

Una persona responsabile sa osservare e apprendere da ciò e per questo a volte ritiene persino che bisogna mostrarsi anche *irresponsabili*, nel significato di lasciarsi trascinare dalla situazione.

Occorre immergersi nella situazione, lasciando che si manifesti, lasciando scorrere il flusso emotivo, rispettando tempi e spazi. È giusto agire, ma bisogna anche lasciare che l'universo, che è dentro e che sta fuori di noi, "intervenga" al momento debito.

Occorre prendere le decisioni con coraggio, distacco adeguato, e talvolta con una certa

dose di *follia*. La padronanza di sé permette la libertà di scegliere di agire anche in maniera poco consueta, ma sempre adeguata.

A volte si è persino costretti ad assumere atteggiamenti poco responsabili, perché ci si accorge di non essere capaci, in quel momento, di prendersi sulle spalle “il peso del mondo”. Anche l’umiltà di accettare questa condizione equivale ad un atteggiamento responsabile, ad una capacità di affrontare la sfida di quel momento.

Occorre adattarsi alle circostanze, “navigando” tra resistenza e flusso; accettare che il percorso venga disegnato non solo dalle proprie competenze, dalle proprie certezze, ma anche da ciò che le può sconvolgere, adattandosi alla situazione. Per combattere la ripetitività, i danni della monotonia, occorre saper trasformare sé stesso e il proprio lavoro.

Occorre avere fiducia in sé stessi. Se percepisco che un’attività è valida e degna di essere compiuta, devo fidarmi della mia esperienza e allora essa meriterà di essere compiuta. Quando, alla fine della terapia, non sento che qualcosa di buono si è creato, allora c’è qualcosa di sbagliato, ed è importante farsi degli interrogativi per capire cosa.

“Quando riesco ad avere profondamente fiducia nelle mie reazioni globali, mi accorgo di poterle utilizzare per guidare il mio pensiero. Sono giunto a prendere più sul serio quei pensieri indeterminati che arrivano di tanto in tanto e che «*sento*» significativi. Penso che tali pensieri indeterminati, e tali impressioni, possano condurmi a comprendere delle cose molto importanti. Mi fido della totalità della mia esperienza, perché ho sperimentato che è più saggia della mia razionalità”⁶.

A volte i risultati si ottengono senza riuscire ad avere chiaro il procedimento che ha portato al loro raggiungimento. A volte sento di avere agito bene, senza che abbia coscienza piena del perché ho fatto bene.

Ecco, allora, che anche un gesto *incosciente* si rivela buono. La sapienza consiste nello scegliere bene la propria incoscienza, o meglio pensare ad una immatura coscienza (o matura

⁶ *Ibidem*, p. 41.

incoscienza). Anche questo può rappresentare un esercizio di crescita interiore: prestare attenzione alle cose che si fanno, apparentemente senza una base “teorica”, quasi automaticamente, come il respirare. In questo modo permetto alla mia intuizione di agire più liberamente, senza interferenze di preconcetti. E, così, alcuni problemi che sembravano insolubili, a volte finiscono per essere risolti.

Rogers spiega come questa grande fiducia in sé stessi e nelle proprie intuizioni ti permette di non essere legato troppo al giudizio degli altri. Questo non significa che non bisogna tener conto delle valutazioni, delle critiche, delle diverse opinioni altrui, ma fare in modo che esse non siano il pretesto per sostituire la guida e la responsabilità che spettano a me, per affidarla agli altri.

Chiunque e qualsiasi cosa può essere d’aiuto per fare chiarezza, per sfumare le ombre, ma solo io, alla fine, posso sapere se ciò che faccio è onesto, aperto e valido.

Le verifiche che vengono dall’esterno sono importanti, ma valutarne il significato e l’utilità è un compito che non posso lasciare a nessun altro.

Per tale compito devo affidarmi a intuizioni che, però, devono avere basi solide e autorevoli, create dalla mia esperienza.

“L’esperienza è per me la maggiore autorità. La pietra di paragone di validità è la mia esperienza personale. Le idee di nessun altro, e nemmeno le mie, hanno tanta autorità quanto la mia esperienza. È all’esperienza che debbo volgermi ripetutamente per scoprire man mano la verità che sta progressivamente maturando in me. Né la Bibbia, né i profeti, né Freud, né le ricerche, né le rivelazioni di Dio, né quelle dell’uomo possono essere messe prima della mia esperienza diretta [...] La mia esperienza non è autorevole perché infallibile, ma perché può essere sempre controllata in modo nuovo e diretto. In questo modo i suoi errori e la sua fallibilità si possono sempre correggere”⁷.

Le competenze, dunque, non sono sufficienti: sono necessarie la fiducia in sé stessi e

⁷ *Ibidem*, p. 42.

l'esperienza, che si rinnovano ad ogni situazione.

I migliori maestri sono le esperienze: è giusto accettare consigli, ma è anche rischioso (ancora più pericoloso è darli). È importante, invece, sforzarsi di osservare da sé come gli altri agiscono, risolvono i problemi e imparare i messaggi nascosti dietro le esperienze. Spesso gli insegnamenti più grandi, quelli che crediamo possano venirci solo “da lontano”, dai grandi maestri, dai grandi libri, si manifestano nelle cose che ci stanno intorno, le più piccole e semplici. Sensibilità è soprattutto fare attenzione alle piccole cose.

“Uno spino, per piccolo che sia, fa interrompere la marcia al viaggiatore. Una piccola cellula invisibile può distruggere un organismo sano. Il ricordo di un istante di paura nel passato ridesta ogni mattina la vigliaccheria. Una frazione di secondo apre la guardia al colpo fatale del nemico”⁸.

Prestando attenzione alle piccole cose, a volte si evitano le catastrofi. Ma pensare alle piccole cose non significa pensare in tono minore, perché sono proprio le esagerazioni, le preoccupazioni troppo grandi che finiscono per togliere ogni traccia di gioia dalla vita.

Questa sensibilità non ci salva dagli errori. Un buon terapeuta non può e non deve essere perfetto: anche lui vive in questo mondo, non sempre agisce correttamente, non sempre è sicuro di ciò che sta facendo, spesso si ritiene incapace di crescere e si sente perduto. Ma anche per questo è un buon terapeuta, perché sbaglia, perché si interroga, perché cerca una ragione.

La vera coerenza nasce dalla scelta del percorso, dal fatto che io ho deciso di procedere in questo modo e me ne assumo la responsabilità, con sicurezza (anche di poter sbagliare!). Portare i segni e le cicatrici dei propri sbagli è importante: sono le testimonianze di ciò che ho vissuto, il prezzo di ciò che ho conquistato.

L'errore è esperienza, ti dice che almeno hai tentato, che non sei rimasto inattivo: va sempre bene, purché non faccia perdere la speranza di poter essere migliore, purché lo si

⁸ P. Coelho, *Manuale del guerriero della luce*, Ed. Bompiani, Milano 1997, p. 69.

sappia usare come esempio per il futuro per fare diversamente. Non esiste “migliore” o “peggiore” in assoluto: ognuno possiede i doni necessari per discernere il buono dal cattivo, nel proprio cammino individuale.

Solo quando li ho vissuti sulla mia “pelle”, nella pratica e nella realtà della terapia soprattutto, mi sono resa conto di quanto importanti e rivelatori siano gli errori. Se diamo una seconda opportunità a noi stessi, saremo pronti nel darla anche agli altri e nel riceverla dalla vita. Bisogna essere aperti, pronti, disponibili affinché gli eventi accadano.

Bisogna sbagliare molte volte prima di scoprire noi stessi e il mondo, e se non ci diamo nuove opportunità siamo finiti, ci arrestiamo. Chi afferma di aver sempre agito bene non ha ancora imparato a conoscere sé stesso. L'importante è avere l'opportunità di porre rimedio ai danni causati e di coglierla senza esitazioni. Un buon terapeuta non sempre agisce bene e lo sa, e lo ammette accettando serenamente la propria imperfezione.

Lo sbaglio lo porta a interrogarsi, a continuare nella ricerca del significato e in questo modo lo troverà. Occorre tempo, gradualità, per abituarsi ai cambiamenti, per accettare che, a volte, per ottenere quel risultato bisogna essere diversi e ciò significa correre dei rischi.

Ma, a mano a mano che si apprende, la fiducia aumenta e non si ha più il bisogno di dimostrare niente a nessuno: si comincia a conoscere la propria forza grazie alle crisi superate.

Diventa più facile accettarsi come persona imperfetta, che non sempre funziona come avevamo previsto. Questa potrebbe essere la vera meta da porsi, perché solo quando mi accetto posso cambiare e aiutare gli altri nel cambiamento.

È importante, dunque, anche saper perdere, senza che questo significhi trattare la sconfitta con indifferenza; ma vuol dire accettare la sconfitta, non tentare di trasformarla in vittoria, ma in esperienza comunque positiva. È importante essere consapevoli di aver lottato, di avere utilizzato le proprie energie e di non avercela fatta: ma tutto ciò non è stato inutile, abbiamo perso una prima battaglia, ma ciò che si è fatto può servire per vincere le successive.

Questi buoni propositi infondono nuove forze: nessuno vince per sempre. La vera vittoria

consiste nel saper distinguere le proprie azioni corrette dagli errori, nel saper distinguere ciò che è transitorio da ciò che è definitivo. Ciò che è importante persisterà, ciò che è inutile scomparirà.

Modificare il proprio modo di pensare e abbandonare i vecchi modi di percepire e concettualizzare richiede sforzo, sacrificio, persino dolore. Ma sono proprio tali dolorose riorganizzazioni che ti portano ad imparare, a vedere la vita con più fiducia, con maggiore speranza di soddisfazioni, in quanto le aspettative saranno più fedeli alla realtà.

Dalla sofferenza nasce la creatività, dal crearsi aspettative possibili, non illusorie, nascono la speranza e la fiducia. Sapersi scegliere i sogni appropriati, ti permette di vederli trasformati in realtà.

Tratto dal cap. Quarto “L’esperienza personale”.

IV.4 Il modello relazionale

La scelta del modello relazionale deriva dal mio approccio con la concezione fenomenologica, che attribuisce una grande importanza alla corporeità, perché è proprio essa che permette l’empatia come incontro tra persone, come ascolto reciproco. Mi sembra importante parlarne, perché ritengo che nel nostro lavoro siamo fortemente influenzate dal nostro modo di concepire la vita.

«Ciò che noi chiamiamo corpo vivente» scrive Edith Stein, illustre esponente della corrente fenomenologica «non è semplicemente un corpo materiale, ma è un corpo compenetrato d’anima. Ci domandiamo, pertanto, se in esso vi sia qualcosa di meramente “corporeo” e come si intrecciano nel corpo vivente le leggi della natura materiale, del mondo

organico e del mondo animale»⁹.

È impossibile distinguere nettamente le parti: corpo e mente, mondo umano e mondo animale, processo organico e processo spirituale, filogenesi e ontogenesi. L'uomo è unità e mescolanza di parti che non si possono scindere ed è questa la sua bellezza: ogni parte ha la sua importanza e merita di essere curata.

«La salute e la fisiologia del corpo sono sempre presupposto per la riuscita, ma d'altra parte è necessario soprattutto che lo spirito prenda in mano questo strumento idoneo e pratico (il corpo) e lo adoperi in modo adeguato. Riassumendo possiamo dire che ogni cura sistematica ed appropriata ed ogni esercizio del corpo cooperano affinché esso possa diventare corpo vivente spirituale...»¹⁰.

Prendersi cura del proprio corpo vuol dire, dunque, dargli anche la giusta guida: è la mente che prende in mano le redini e dà il vero sostegno al corpo, per condurlo a “prendere in mano” sé stesso. L'obiettivo è l'autorealizzazione del sé, ossia ciò che in lui permarrà aldilà di ogni suo modificarsi.

Ascoltare col corpo significa ascoltare il nostro corpo, il sé profondo senza cadere in forme di spersonalizzazione, ma tornando alle radici, alle “cose stesse”, all'essenza. E più si va dentro di noi, più si riesce a capire gli altri e a ritrovarvi le stesse paure, speranze, bisogni.

Si impara così a cogliere i messaggi verbali e non verbali, attraverso la comprensione della loro complessità e attraverso una interpretazione che nasce armonizzando insieme ragione e intuizione.

In questo intreccio c'è una circolarità che ci offre la possibilità di re-imparare ad esprimerci con i linguaggi della nostra corporeità e, nello stesso tempo, a leggere quelli altrui, lasciandosi coinvolgere in quella che Emmanuel Levinas, altro grande fenomenologo, chiama la *danza del cosmo*¹¹.

⁹ AA.VV., *Metamorfosi e Musica in fenomenologia*, Ed. Laterza, Bari 2002, p. 16.

¹⁰ *Ibidem*, p. 17.

¹¹ *Ibidem*, p. 24.

Tutto ciò non è facile in una società come la nostra, che è più portata ad allenare la vista, che non il con-tatto col nostro corpo. Eppure anche Jean Piaget sosteneva che nell'affinare la nostra visione ha una grande incidenza tutta l'esperienza corporea! Egli, infatti, affermava che «i concetti spaziali sono azioni interiorizzate». Noi possiamo avere una visione completa delle cose, solo dopo averle sperimentate col corpo.

“Una montagna non ha più lo stesso aspetto di prima agli occhi di chi l’ha scalata”¹².

L'uomo, grazie alla specificità della sua intelligenza, ha potuto migliorare e specializzare le sue funzioni, distinguendosi da tutti gli altri animali ed elaborando quelle che Hall definisce le “estensioni” del suo organismo. Il computer è estensione di una parte del cervello, il telefono della voce, la ruota delle gambe. Però il progresso è stato tale che si è giunti ad un tale livello, nell'estensione delle sue funzioni, che abbiamo dimenticato che la nostra umanità si radica in una natura animale.

L'antropologo Weston La Barre ha messo in rilievo che l'uomo ha trasferito il suo processo evolutivo dall'organismo alle sue estensioni, accelerando enormemente i tempi dell'evoluzione.

Abbiamo dimenticato a percepire senza la mediazione di oggetti che, in qualche modo, “spengono” la nostra sensibilità istintiva corporea; ed, inoltre, la nostra percezione viene falsata anche dai condizionamenti culturali.

Se l'uomo imparerà a recuperare la propria armonia *animale*, imparerà anche a fidarsi delle proprie energie interiori e ad integrare la propria coscienza con il processo naturale del proprio funzionamento organico.

Bisogna recuperare, in parte, la spontaneità con cui perceivamo le cose da bambini, ma con la maturità adulta di chi si fida e utilizza la saggezza della propria corporeità, in piena coscienza.

Se non vogliamo correre il rischio di estraniarci dalla nostra natura, dobbiamo coglierne

¹² E.T. Hall, *La dimensione nascosta*, Ed. Bompiani, Bergamo 2001.

l'essenzialità e curare il contatto costante col nostro funzionamento naturale.

Penso sia importante e necessario, a volte, distanziarci dalla nostra cultura per riappropriarci della nostra natura originaria, affinché gran parte delle nostre risorse non rimanga inutilizzata o limitata nell'espressione.

Edith Stein sostiene che la cultura delle immagini finirà per cancellare altre preziose risorse che premono magmaticamente sulla nostra corporeità e che costituiscono l'aspetto qualitativo di ogni esperienza percettiva sgorgante dalla plurivocità della cinestesi. Per cinestesi la fenomenologia intende il percepire una qualsivoglia realtà con due o più sensi contemporaneamente.

Tutte le macchine e gli strumenti tecnologici si rifanno ad una esattezza scientifica che è lontana dalla molteplicità e dalla ricchezza di sfumature che sono proprie dell'esperienza e dei fenomeni naturali.

E sono proprio queste sfumature, queste ombre che danno la qualità dell'esperienza vissuta, e che per essere percepite nella loro chiarezza non hanno bisogno di sensibilità tecnica, ma umana. Queste ombre permettono di percepire meglio i contorni, i confini del nostro spazio vitale, del nostro corpo, rendendoci consapevoli della nostra finitezza e più ben rispettosi dell'altro, come persona distinta da me, il cui spazio vitale non va invaso.

È questo tipo di coscienza che si avvicina alla visione fenomenologica di un sentire organismico, profondamente radicato nella nostra soggettività che, pur essendo fallibile e non uguale per tutti, tuttavia è soprattutto in base ad essa che noi formiamo le nostre simbolizzazioni e le nostre concezioni. Dunque è a questo sentire che noi dobbiamo rivolgere la nostra attenzione, anche nel postulare principi che siano, il più possibile, validi "oggettivamente".

È la nostra sensibilità, il nostro sentire *assolutamente relativo* che ci conduce, che costruisce la nostra conoscenza delle cose. Se non gratifichiamo le forze creative che sono dentro di noi, gli strumenti che ci vengono dall'esterno risulteranno sterili.

Aderendo alla fenomenologia l'uomo sceglie sé stesso, rifiutando una visione oggettiva e scientifica che lo ingabbia, che non gli permette di vivere la propria indipendenza di uomo libero, unico nella sua individualità, ma capace di scegliere ed essere responsabile di sé stesso.

Il tema delle scelte da saper prendere con determinazione e responsabilità ci rimanda alla necessità di darsi gli stimoli giusti per fortificare quei lati della personalità che maggiormente sono coinvolti nella sindrome da burnout.

E in questa ricerca impegnativa bisogna stare attenti ai pericoli di eccesso, sempre in agguato; e questo ancor più quando ci si riferisce alle relazioni d'aiuto, anche se tali eccessi sono motivati solo dalle migliori intenzioni di aiutare l'altro. Bisogna, allora, evitare di dare energia vitale a dismisura, di dimenticare che bisogna ricaricarla.

Nel riprendere il contatto vitale con le nostre origini dobbiamo tener presente che bisogna applicare correttamente l'empatia, con senso di responsabilità e di equilibrio tra ragione e intuizioni, altrimenti rischiamo di danneggiare non solo l'altro, ma anche noi stessi.

La società attuale pone l'accento sulla cura del corpo fisico, con la diffusione di palestre, centri di bellezza, ecc., e non lo educa ad interagire con altri corpi. In una società così asociale, la comunicazione rischia di perdere di valore e noi rischiamo di perdere la nostra creatività e libertà. Occorre riprendersi gli spazi che ci permettono il contatto vero, autentico con noi stessi e con gli altri; occorre ritrovare il rapporto armonico col mondo vitale che ci circonda, abbattendo quei preconcetti che pregiudicano la sincerità delle nostre sensazioni. *Bisogna far vuoto di nozioni, piuttosto che riempirsene ulteriormente. Creare silenzio. Sospendere.*

Dobbiamo imparare ad ascoltare se vogliamo che le "cose" ci parlino di loro e dobbiamo farlo senza dare nulla per scontato, per dare allo stupore la possibilità di manifestarsi.

Questa libertà non preclude il fatto di avere una linea d'azione chiara e mirata, anzi, è proprio la consapevolezza del nostro agire che ci rende sicuri, anche nell'imprevisto; sicuri non di ciò che accadrà, ma delle nostre buone intenzioni, della nostra volontà rivolta al bene o

verso qualcosa che comunque noi consideriamo bene. È questa predisposizione che permette l'apertura reciproca fra le persone, la comprensione empatica come condivisione dell'agire, del pensare, del comunicare.

Luigia Dipinto riprende dalla Stein e da Husserl il concetto di *epochè*, intesa come gesto di libertà, e illustra un esempio: un esercizio che prepara a praticare l'arte, non proprio semplice, dell'empatia.

«Dopo aver fatto una lunga passeggiata tra le vie della città affollata, per guardare ricche vetrine cariche di cose luccicanti che invitano al consumismo, tra semafori che lampeggiano e auto che inquinano l'ambiente, ora provo il desiderio di isolarmi per un po' da tutto questo frastuono. Cerco un luogo tranquillo in cui rilassarmi e svuotare i sensi e la testa, per smettere di "sentire" e cominciare finalmente ad "ascoltare". Ho bisogno di ritrovare il contatto con me stessa, con la mia parte spirituale (il Sé), col macrocosmo, col *mondo della vita*. Ho bisogno di tornare "alle cose stesse". Sento il bisogno di tornare alle radici, di radicarmi nel convivere dei mormorii della natura, di inabissarmi nella "danza del cosmo". [...] È una pausa apportatrice di benessere, che ottengo proprio grazie alla *sospensione temporanea* (= *epochè*) di un sentire che coglieva solo rumori e di un *vedere* che mi impediva di *ascoltare*. Ed ecco che ora provo la piacevole sensazione di una metamorfosi. Mi sembra di trasformarmi da bruco in farfalla. Mi sembra di passare da uno stato di coscienza ristretto ad uno stato esistenziale espanso, irradiante. Come se prima fosse stato solo l'esterno, il fuori a riempire le mie percezioni. Ora invece esterno e interno, fuori e dentro, disordine e ordine passano l'uno nell'altro (e viceversa) liberando energia vitale»¹³.

Potrebbe sembrare, questo un esempio di momento talmente idilliaco, sognante, ideale, da essere poco realizzabile, lontano dalla nostra pratica quotidiana. Ma questa idea deriva dal fatto che siamo condizionati dalla cultura occidentale. Se fossimo nati in oriente, questo ci sembrerebbe del tutto naturale, come se appartenesse alla nostra pratica quotidiana. E chi dice

¹³ AA.VV., *Metamorfosi e Musica in fenomenologia*, Ed. Laterza, Bari 2002, pp. 38, 39, 40.

che la nostra cultura ha ragione? Davvero non sentiamo il bisogno viscerale di avvicinarci a qualcosa che fa parte della nostra natura umana?

È solo una questione di volontà, di volere che le cose accadano. D'altra parte noi nasciamo in questo mondo coinvolgente e avvolgente che è la realtà prenatale, e lì sviluppiamo la nostra sensorialità, lì ascoltiamo con tutta la nostra corporeità. Perché, allora, non sforzarsi di ritrovare, di tanto in tanto, questo contatto con la natura, alla ricerca di una piacevole sensazione di armonia, di benessere, di "gioia"?

Riascoltare le sonorità dell'ambiente naturale e del cosmo vuol dire, per la Stein, ritrovare onde rigeneranti di energia vitale-fisica-psichica-spirituale: sono onde bioenergetiche che favoriscono una ri-nascita, una metamorfosi.

In fondo non c'è niente di trascendentale. Si tratta di allenarci a quello che poi sarà il compito da espletare, momento per momento, soprattutto in terapia: consentire l'emergere di una dimensione qualitativa dell'esperienza percettiva che di solito viene trascurata o messa a tacere. Senza questa apertura alla parte più profonda di me, non permetto all'energia vitale di riprendere a fluire.

L'epochè, dunque, è una preziosa risorsa-antidoto alla spersonalizzazione.

Non è una pozione dagli ingredienti prestabiliti e uguali per tutti. Ma l'idea di base è sempre quella di riacquistare il proprio benessere, i propri spazi, i propri silenzi attraverso un recupero e un rinnovo insieme di ciò che si è.

Ognuno dovrà ricercare i propri gesti, quelli più adeguati ad abbracciare i propri silenzi, non come momenti di passività, ma di ascolto prezioso di quella ricettività che ti permette di convibrare con te stesso e col mondo. E la staticità viene proprio contrastata dal carattere dinamico di tale ricettività, proprio perché in grado di espandere la coscienza, trasformandola e rigenerandola.

Occorre lasciare lo spazio necessario affinché il nostro percorso creativo si manifesti e affinché l'universo intero possa rispondere alla nostra "arte". Se avremo la forza e la gioia di

esprimerla, la nostra voce non rimarrà inascoltata. Se esprimeremo e apprezzeremo il piacere di essere ascoltati sapremo noi stessi ascoltare e dare questa gioia agli altri; perché è proprio l'esperienza che ci lega agli altri e al cosmo.

Anche il fenomenologo e filosofo Giovanni Piana indica nella soggettività, non solo il centro attivo dell'interpretazione, ma anche e in primo luogo, la fonte prima dell'esperienza e della conoscenza.

Se, dunque, ogni nostro atto di elaborazione, di ricezione, di interpretazione affettiva è legato al nostro Io, allora è da lì che bisogna partire. Se è questa conoscenza soggettiva che determina le nostre decisioni e le nostre azioni, allora non ci resta che prenderci massima cura di noi stessi!