



Mi chiamo Zaira Di Mauro, psicologa e psicoterapeuta. Ho creato questo sito con il desiderio di promuovere e divulgare la psicologia umanistica e le scienze umane, discipline a cui ho dedicato la mia vita e le mie esperienze.

Il progetto è ambizioso: riuscire a guardare con i miei occhi da strizzacervelli, quale sono oggi, le passioni che mi accompagnano da quando ero bambina, l'arte, la letteratura, l'architettura, il teatro, l'artigianato, il cinema, la linguistica, l'epistemologia, e tutte quelle per cui ci vorrebbero troppe parole per raccontarle.

Il mio essere psicoterapeuta non può prescindere da esse, ne è anzi impregnato, come se fosse lo sbocco necessario anzi l'unico che potesse dare un senso a tutte le cose che nella vita mi hanno emozionato.

Emozionato e...tormentato. Le grandi passioni danno, come sappiamo, gioie e dolori. La vita nella sua potenza sa essere nello stesso tempo generosa e sadica, per le grandi domande che ti regala ma che non hanno risposte, per l'intensità con cui si presenta ma a volte un'intensità troppo tagliente, per la struttura stessa dell'essere umano che è nello stesso tempo tanto saggio e tanto idiota.

Così sono proprio la psicoanalisi e la psicoterapia che mi hanno aiutata a trovare nella vita la bellezza in ogni momento, anche in quelli più dolorosi e terribili, anche nell'angoscia e nella paura; ed è per questo debito che probabilmente passerò il resto della mia vita a parlare e vivere di loro.

La psicoterapia è una scienza?

Sì, lo è. E' una scienza che parla di chi ha inventato la scienza. L'essere umano è un oggetto scientifico davvero interessante, quasi impossibile da capire, E' possibile analizzarne le parti, il cervello, gli organi, la genetica. Eppure nel suo insieme è ancora (e speriamo per sempre) un mistero, impossibile da prevedere controllare se non in parte. Ci sono cose dell'essere umano che sfuggono a qualsiasi logica coerente: una certa difficoltà nel vivere, le contraddizioni del comportamento e delle idee, il fatto che spesso ci comportiamo in modo completamente differente da come crediamo di comportarci, oppure le nostre azioni vanno in una direzione diversa o opposta ai nostri desideri.

La psicoterapia prova a rispondere, con dei metodi molto diversi dalle scienze esatte, coi quali sarebbe impensabile.

Lo psicoterapeuta è uno scienziato che deve abituarsi a commettere infiniti errori, attraverso i quali poi accedere all'unicità del paziente. Deve essere plastico, creativo, flessibile nel pensiero e nel comportamento, eppure nello stesso tempo rigoroso, attento, mai distratto, perché è proprio nei dettagli che potrebbe trovare qualche risposta. Egli sa come muoversi, nei labirinti della persona, senza restarne prigioniero. Eppure nello stesso tempo non sa nulla della persona, dovrà scoprire tutto insieme a lei.



La psicoterapia è una cura ed è anche un cammino di conoscenza. E' una cura senza farmaci perché parte dall'interno di noi, dalla nostra esistenza ed è lì che trova gli strumenti di guarigione. E' un cammino di conoscenza perché la vita ha bisogno di cura e perché per aver cura di noi dobbiamo conoscere chi siamo. Già, perché nessuno di noi sa chi è. L'identità è la cosa più difficile da spiegare e da capire. Eppure dentro di noi ci sono le parole per raccontarci e le emozioni che parlano della nostra verità. Possiamo essere aiutati a fare emergere questa verità, se siamo disponibili ad accoglierla e guardarla, se siamo curiosi di sapere davvero perché viviamo in un certo modo e chi siamo veramente.

Ecco perché voglio parlare di psicoterapia, perché io ho voluto conoscere chi fossi e so che

ancora mi manca tutto il resto della mia vita per riuscirci.

Intanto, per chi volesse seguirmi, buona navigazione.

-----

Su Zaira Di Mauro

<https://www.prontopro.it/blog/psicologo-come-lavora-e-quando-serve/>