

# MIGLIORARE SE STESSI. di Alessandro Spampinato (1 ^ parte)

26 Giugno 2022



Naturalmente tutto dipende dal punto di vista e dal modello interpretativo che usiamo per definire le cose. Una persona in difficoltà economica potrebbe ragionevolmente rispondere che migliorarsi vuol dire guadagnare di più e avere una vita più agiata e una persona ricca potrebbe rispondere: “fare beneficenza”. Così una persona infelice del suo lavoro risponderebbe: “trovarne uno migliore” e così via... Ma da un punto di vista psicologico ed esistenziale quale potrebbe essere la risposta? Ragioniamo insieme. Il miglioramento economico, sociale, professionale e affettivo è certamente importante e auspicabile per tutti visto che viviamo in una società moderna e economica ma non dobbiamo dimenticarci che l’uomo non è soltanto un soggetto economico e politico ma una persona cosciente e autocosciente ed essendo noi sapiens-sapiens siamo votati per natura alla conoscenza. Di qui sorge l’interesse fondante l’uomo all’esplorazione del profondo, dell’inconscio e del mistero legato alla sua esistenza. L’essere umano è una meraviglia di complessità, ha una vita esteriore, e quindi sociale e politica, e una vita interiore, psicologica e spirituale. L’uomo è un cercatore di verità e di senso, oltre che di benessere. Migliorarsi, in questa prospettiva, potrebbe voler dire consapevolizzare e accrescere la propria umanità! Di cosa è fatta la nostra umanità? Di intelligenza, di intelletto, di intuizione, di sensibilità, di creatività, di bellezza, di operosità, di amore e passione, di ricerca e di esplorazione, di unione, ecc. Queste dimensioni dell’essere nell’uomo sono presenti e centrali come in nessun altro essere vivente. Nel mio lavoro di psicoterapeuta spesso sento dire frasi come: “vorrei essere più stupido e superficiale”, “vorrei non capire e non accorgermi di certe cose”, “vorrei non sentire così tanto, non essere così sensibile”, “vorrei non pensare e godermi la vita”, ecc... Molte persone hanno paura o non accettano la propria umanità che si fa sentire, che emerge dal profondo per venire alla luce.

***continua...***



Rubrica a cura del dott. Alessandro Spampinato Psicologo e Psicoterapeuta