

CONOSCENZA DI SÈ La psicoterapeuta psicoanalista Marta Fossati ci racconta le dinamiche del lavoro di analisi personale

Lo straordinario mondo della mente umana

«Conoscersi meglio è una ricerca di senso. Chiedersi: “Chi sono? Per chi sto facendo quel che faccio? Questa è ancora la strada che voglio percorrere?” permette alle persone in cammino di trovare risposte e libertà nuove. I sogni? Sono stimoli per avvicinarsi a nuove verità»

di **Giulio Mariani**

Questa settimana abbiamo deciso di affrontare un tema tanto affascinante quanto delicato: parleremo infatti della mente umana e della conoscenza di se stessi, con un focus sul tema dell'interpretazione dei sogni e sulla sessualità. Per parlare di tutto ciò, abbiamo interpellato la psicoterapeuta psicoanalista bresciana, dottoressa **Marta Fossati** che ci ha gentilmente concesso un'intervista partendo proprio dalle dinamiche oniriche del nostro subconscio.

Il mondo dei sogni è un mondo che affascina tutti noi. Come possiamo interpretare i nostri sogni, quali sono i significati di determinati sogni ricorrenti?

«L'unica lingua onirica che siamo in grado di capire è la nostra. Con questo intendo dire che non esiste un'interpretazione generalizzabile dei sogni. Per ognuno di noi un sogno, e soprattutto i simboli che costruiscono le immagini del sogno, ha un significato differente, è una finestra che apre uno spazio dentro di noi. Il mio lavoro, quando un paziente mi racconta un sogno, è guidarlo nella sua personale esplorazione del sogno stesso, nella relazione con me in qualità di terapeuta. Il sogno può diventare allora uno stimolo per parlare di sé, dei propri desideri, delle proprie paure, per avvicinarsi a nuove verità e anche per parlare della relazione con la terapia e me come terapeuta. Un capitolo a parte sono invece gli incubi connessi a vissuti traumatici che sono appunto da iscriversi in un quadro più complesso.

Il suo è un mestiere tanto affascinante quanto delicato. Ci spieghi in cosa consiste.

Sono psicoterapeuta psicoanalista. Direi che la mia funzione è accompagnare le persone ad una comprensione più profonda dei propri vissuti con l'obiettivo di vivere con più autenticità e libertà la relazione con se stessi e con gli altri. Si rivolgono a me adolescenti, adulti, coppie e famiglie che vivono situazioni di disagio, confusione, conflitto, ma anche persone che esprimono il desiderio di intraprendere un percorso di conoscenza di sé. Ogni terapia rappresenta un "viaggio" unico e non replicabile, poiché il principio basilare che lo regge è il riconoscimento dell'altro, nella sua irriducibile diversità. Mi piace citare le parole di un grande maestro, Sergio Erba, "il compito degli psicoanalisti dovrebbe essere quello di condurre i pa-

Quando la competenza ha radici di studio profonde

(mgj) **Marta Fossati nasce a Brescia nel 1978. Si laurea con lode in Psicologia Sociale e dello Sviluppo presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano con una tesi sperimentale dal titolo «Il disagio psicologico nei familiari dei malati terminali oncologici». La tesi è frutto di una ricerca di due anni presso l'Hospice Domus Salutis di Brescia. E' iscritta all'albo dell'Ordine degli Psicologi e all'albo degli psicote-**

rapeuti della Lombardia. Ha conseguito il Diploma di Psicoterapeuta Psicoanalista presso la scuola de Il Ruolo Terapeutico di Milano. Lavora nel campo delle relazioni d'aiuto da 15 anni. L'esperienza lavorativa si è articolata sia in ambito privato che pubblico: lavora infatti nel campo della Formazione Professionale per la prevenzione del disagio e della dispersione scolastica nell'adolescenza. Da più di dieci anni propone

percorsi formativi e conduce gruppi di accoglienza e di autoaiuto sulle tematiche dell'orientamento sessuale, dell'identità di genere e della costruzione dell'accettazione di sé. E' stata Consulente Psicologa per il Servizio Disagio Adulto e disabilità del Comune di Brescia, Settore Servizi Sociali. Dal 2012 collabora con l'Associazione Psicologi per i Popoli nel Mondo in qualità di professionista solidale

zienti (e se stessi) al massimo di verità possibile e di conseguenza alla più articolata possibilità di scelte responsabili».

La profonda conoscenza di se stessi è un passaggio difficile da affrontare? E perché è così importante?

«Credo che ognuno di noi, durante tutto l'arco della propria esistenza, possa, se lo desidera, provare a conoscersi e a comprendersi in modo più profondo. L'esperienza stessa dell'analisi può trasformare e arricchire con nuove sfumature l'immagine che ognuno ha di sé e aiutare a trovare forme autentiche di benessere. Conoscersi meglio è una ricerca di senso. Chiedersi: “Chi sono? Per chi sto facendo quel che faccio? Questa è ancora la strada che voglio percorrere?” permette alle persone in cammino di trovare risposte e libertà nuove. Alle volte è difficile e doloroso scoprire che alcune "verità" alle quali si era aggrappati non sono più generatrici di libertà individuale. Ma la possibilità che la persona trova con la terapeuta è quella di identificare verità più sentite e coerenti con i propri principi di vita adulta. Scoprire che la propria esistenza è stata filtrata da verità, spesso "ereditate" in modo inconsapevole dalla propria storia familiare, è un'esperienza intensa che può spaventare, ma può profondamente essere liberatoria.

Il cambiamento costa fatica, ma ripaga in termini di libertà e pienezza di vita».

Esiste un'età più indicata per accompagnare la persona ad una conoscenza di

se stessa?

«In ogni fase della vita ci si può interrogare e prendere cura di sé. Esplorare se stessi è un'esperienza di cura e di cammino verso la ricerca di un maggiore benessere, potendo vivere pienamente anche la malattia e la morte. Lavoro molto con adolescenti, ma credo che non sia l'età anagrafica a fare la differenza in termini di possibilità di benessere quanto proprio il desiderio della ricerca stessa. Desidero che non ha età. Ho lavorato a fianco di malati terminali in hospice e ho potuto constatare che si può stare in viaggio verso la conoscenza e l'amore di sé, fino alla fine della vita, dando significato anche ad un dolore grande».

Che ruolo gioca la sessualità in questo contesto?

«La sessualità e l'amore sono parti fondanti della nostra identità. Vivere serenamente quel che si prova, in termini fisici ed emotivi, nel rispetto di sé e dell'altro, è importante per il benessere di qualsiasi persona. Purtroppo spesso, per ragioni legate anche al contesto socio-culturale in cui viviamo, le persone non riescono a esprimere pienamente la propria identità affettiva. Oltre al lavoro di psicoterapia individuale, da più di dieci anni propongo anche percorsi formativi e conduco gruppi di accoglienza e di autoaiuto inerenti l'orientamento affettivo e sessuale, l'identità di genere e l'accettazione di sé».

Quali sono i casi, professionalmente parlando, più difficili da affrontare? Quali i percorsi più irrti?

«Nel nostro lavoro non esistono "casi difficili", ma persone che, per alcune loro caratteristiche, vanno a toccare la "storia personale" del terapeuta. In questi casi è indispensabile il lavoro di supervisione personale. Sono fermamente convinta che essendo lo "strumento di lavoro" io stessa non posso prescindere da un continuo lavoro di supervisione su di me, di cura della mia persona, del mio benessere. In questo senso la formazione e la supervisione sono continue, percorrono tutta la vita professionale. Ci sono poi persone che vengono in terapia, ma in realtà non sono portatrici di una vera domanda di aiuto. Cercano l'intervento, quasi magico, dell'esperta che, nel loro desiderio, possa risolvere i problemi senza un loro reale coinvolgimento nel processo di cura. Persone che pensano alla psicoterapia un po' come ad una medicina. In questo caso io spiego con semplicità come lavoro e cosa posso offrire».



#ECOGAME

GIOCA E VINCI LA NATURA

IN PALIO 300 PREMI BIO
PRODOTTI BEAUTY,
DETERSIVI PER LA CASA
E BUONI SCONTO

Hai 3 tentativi al giorno fino al
11/10/2017 per vincere, vai su
www.infopointeshop.it

#ECOGAME

VINCI CON 3 FOGLIE

☀️	👁️	🌸
🍃	🍃	🍃
🌺	🌲	☁️

GIOCA

INQUADRA E VINCI

**PUNTI INFORMATIVI E
NEGOZI ECO-COMPATIBILI**

Montichiari
Via Paolo VI, 21

Chedi
Via Garibaldi, 11

Carpinedolo
Piazza Europa, 2

Castenedolo
Viale della Rimembranza, 2

Info, Point & Shop - CBBO

Info, Point & Shop
è un progetto C.B.B.O. Srl