

Come l'analisi cambia la percezione di noi stessi e il modo di guardare il mondo

La psicoanalisi, nata alla fine dell'Ottocento grazie al lavoro di Sigmund Freud, ha rivoluzionato il modo di intendere la mente umana. Andando oltre la semplice osservazione dei comportamenti, la psicoanalisi scava nella profondità dell'inconscio, quella parte della nostra psiche che contiene i ricordi, i desideri e le paure, spesso celati alla coscienza. Si tratta di un viaggio alla scoperta di sé, un viaggio che svela aspetti di noi stessi che non conosciamo o che preferiamo tenere nascosti. Questo processo di introspezione può portare a cambiamenti significativi nella nostra percezione di noi stessi e del mondo che ci circonda.

Per quanto riguarda il primo aspetto il lavoro di analisi ci permette di comprendere i nostri impulsi: spesso agiamo in un modo che non capiamo fino in fondo; la psicoanalisi ci aiuta a svelare le motivazioni profonde dei nostri comportamenti, spesso radicate in esperienze infantili o in conflitti interni. Ci aiuta ad accettare le nostre ombre. Tutti abbiamo aspetti di noi stessi che preferiremmo nascondere. L'analisi ci consente di abbracciare le nostre parti più oscure, permettendoci di accettare anche gli aspetti meno piacevoli della nostra personalità, come le paure, le insicurezze e gli impulsi aggressivi, favorendo così un'accettazione di sé più completa. Anche le relazioni sociali ne beneficiano, infatti comprendendo meglio le dinamiche relazionali, possiamo stabilire legami più profondi e significativi con gli altri. Diventeremo anche più capaci di sviluppare un pensiero critico, in particolare la psicoanalisi ci incoraggia a mettere in discussione le nostre convinzioni e a sviluppare un pensiero più autonomo e indipendente. Si assiste inoltre a un maggiore sviluppo dell'autonomia e responsabilità, consentendoci di prendere decisioni più consapevoli e in linea con i nostri bisogni autentici.

Per quanto riguarda il secondo aspetto la psicoanalisi influisce anche sul modo in cui vediamo il mondo. Infatti attraverso il processo analitico possiamo riscrivere la nostra storia. Sappiamo come le esperienze del passato influenzano profondamente il nostro presente. Lavorare su noi stessi, attraverso la figura dell'analista, ci offre gli strumenti per rielaborare eventi traumatici e attribuire loro nuovi significati e aprendoci a nuove prospettive, anche grazie ad una maggiore consapevolezza (c'è da aggiungere che con l'età cambia il modo di vedere le cose). Inoltre sappiamo anche come la cultura, la famiglia e la società ci plasmano in modo profondo. La psicoanalisi ci aiuta a liberarci e superare questi condizionamenti e a sviluppare una visione più autonoma della realtà. In ultimo ci aiuta a sviluppare l'empatia, infatti comprendendo le motivazioni profonde dei nostri comportamenti diventeremo maggiormente in grado di comprendere le esperienze e le emozioni degli altri, sviluppando dunque una maggiore tolleranza.

In conclusione, la psicoanalisi non si configura come una semplice terapia, ma come un vero e proprio atto di rifondazione personale. Attraversando le nebbie dell'inconscio, impariamo non solo a tollerare le nostre ombre e ad accogliere i vissuti dell'infanzia, ma anche a rivendicare la nostra autentica autonomia di fronte ai condizionamenti della società e del tempo che passa. Questo viaggio interiore, nel curare il rapporto con noi stessi, finisce per guarire anche il nostro legame con l'esterno: ci restituisce al mondo più empatici, più liberi dai giudizi e capaci di riscrivere la nostra storia con la penna della consapevolezza. Guardarsi dentro, insomma, diventa l'unico modo per iniziare a guardare il mondo con occhi davvero nuovi.

