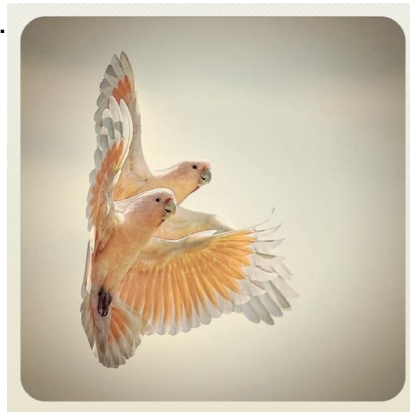


### Libertà e Ben-Essere

L'aspetto più importante per iniziare un percorso di cambiamento è saper chiedere aiuto e riconoscere in se stessi il bisogno di aprirsi ad un malessere talvolta muto talvolta sintomatico.

*Aprirsi* consente di *comunicare e ascoltare* se stessi.



L'ascolto, poi, implica il voler *dare senso* a quanto accade.

L'approccio sistemico-relazionale è una lente attraverso cui guardare se stessi e la realtà circostante, dando senso alle connessioni tra emozioni, pensieri, comportamenti e la storia di ciascun individuo.

Ogni soggetto è inserito in un contesto di relazioni che influenzano i suoi atti, le sue scelte, le idee. E' impossibile essere fuori contesto: anche il più ribelle ed anticonformista degli esseri umani, respira l'ambiente in cui vive e ne viene influenzato.

Un sintomo, ansia, depressione, fobie, conflitti sono espressioni di una storia relazionale spesso mai narrata. Talvolta buona parte delle scelte da noi fatte sono considerate implicite o determinate dai fatti.

Spesso le persone affermano che la propria scelta era l'unica possibile. Eppure le scelte rispondono a bisogni che dimentichiamo di avere o che non abbiamo mai riconosciuto.

Così dare senso al dolore, agli attacchi di panico, alle fobie significa dare significato ad una scelta inconsapevole che abbiamo fatto.

Non sono interpretazioni ma letture possibili di un mondo di cui l'individuo (o la coppia o la famiglia) che sta male è il principale esperto.

Il terapeuta può essere un facilitatore di un cambiamento che nel singolo individuo o nella coppia o nella famiglia è già in corso di attivazione o si rende necessario.

Ciascuno ha il diritto di offrire a se stesso la possibilità di scegliere se aprirsi a nuove possibilità nel proprio stile di vita e nel proprio modo di guardare e sentire ciò che accade attorno.

Aprirsi a mondi possibili.

Qualsiasi incontro consulenziale o di terapia deve garantire questa libertà di scelta che è il primo passo per la costruzione della salute. I terapeuti operano sempre per aumentare la libertà di scelta del cliente, per assicurare la maggiore autonomia possibile per vivere la propria