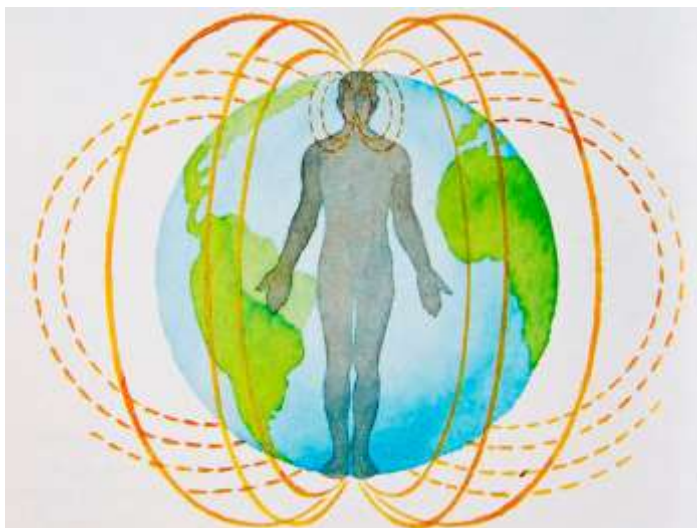


IL MIO MODO DI LAVORARE

(A cura di Gina Cammarata)

Dal mio punto di vista, qualsiasi sia la situazione problematica che la persona sta vivendo normalmente lei ha in sé tutte le risorse che le servono per farvi fronte, e anche se il problema riguarda il corpo quello che attivamente possiamo fare per farvi fronte quasi sempre va ben oltre quello che normalmente crediamo. D'altronde sulla base della mia esperienza, i sintomi organici non sono che lo specchio di quello che proviamo a livello profondo.



Tra tutte le tecniche e strategie che ho avuto modo di sperimentare su me stessa, stando a volte anche abbastanza male, quelle che ho trovato efficaci sono state quelle in grado di riattivare le mie risorse interne. Per queste semplici ragioni il mio scopo, al di là della tecnica che utilizzo in quel momento, resta sempre lo stesso e cioè far sì che la persona possa riagganciare alle sue risorse. Siamo gli unici a poter mettere in atto quei cambiamenti necessari al nostro benessere. Ogni sintomo è come un precisissimo indicatore che ci segnala in ambiti ben precisi che cosa ne stiamo facendo della nostra vita. Per riattivare le risorse possono essere necessarie diverse cose, a seconda del momento e della persona, può essere necessario prendere contatto con un'emozione, avere la possibilità di gestire un sintomo fastidioso, fare domande, sperimentare qualcosa di diverso, e così via, ... Ad ognuno il suo, a seconda del momento, e delle necessità, ...