

Nel corso delle nostre vite appare naturale che si verifichino dei cambiamenti. Fanno parte della vita stessa. Il cambiamento può verificarsi spontaneamente oppure può essere provocato.

L'obiettivo principale della psicoterapia non è quello di far luce sul passato di una persona. Il passato non si può cambiare, per cui esplorarlo ci ricondurrebbe pur sempre al momento attuale. Ciò su cui porre la nostra attenzione è l'oggi, il momento attuale. In verità, l'oggi è l'unico giorno che abbiamo. Tutti i giorni passati, a iniziare da ieri e andando all'indietro fino al giorno in cui siamo nati, appartengono al passato, che è imm modificabile e su cui quindi non possiamo intervenire. Il domani e il futuro non ci è ancora dato, e non possiamo quindi operarvi. L'unico vero giorno in cui possiamo davvero fare qualcosa è solo **oggi**.

Se il nostro *oggi* ci trova insoddisfatti per come attualmente ci vanno le cose, è il desiderio di avere un futuro migliore che deve motivarci. È questo il vero obiettivo che si pone la psicoterapia: un futuro soddisfacente. Ciò comporta un cambiamento. Cambiare fino a quale punto e andando verso quale direzione? Non può saperlo il paziente e, in verità, non lo sa neppure lo psicoterapeuta. Un cosa però si sa con certezza: se la situazione attuale non va, va cambiata. Si sa anche che una volta fatto un cambiamento, anche se piccolo, si renderanno necessari altri cambiamenti meno importanti, il cui effetto sarà a catena, provocando altri cambiamenti. Il tutto sempre teso al benessere interiore e alla soddisfazione di sé, per un futuro migliore.

In questo processo di cambiamenti è molto importante, per capire il proprio comportamento, se si tratta di modifiche passeggere o stabili, se il cambiamento è in evoluzione e può dar luogo ad altri cambiamenti. In una persona può già essere in fermento un cambiamento positivo; in tali casi è necessaria una spinta per arrivare ad un risultato concreto.

È importante sapere anche come funziona il cambiamento, per capire meglio in che modo si viene presi nella rete dei problemi e come si può uscirne. Ce ne occuperemo nei prossimi articoli.

