

AUTOVALUTAZIONE PERSONALE

La prima cosa che mi viene in mente è: ma come hanno fatto 4 anni a passare così in fretta e nello stesso tempo così lentamente? È una sensazione strana che mi pervade: pensavo questo percorso non avesse mai fine e invece, eccoci qui, eccomi qui, davanti ad una pagina bianca a scrivere la mia ultima autovalutazione personale. Ma poi perché ultima, penso? Cos'è che mi impedirà di riflettere sulla mia esistenza e di mettere tutto nero su bianco? Nulla! E subito la mente mi torna ai miei diari di bambina, quando scrivevo i miei "segreti" che puntualmente facevo leggere alle mie migliori amiche. Che bello era poter condividere con loro tutto quello che sentivo e provavo! La sensazione, ora, è un po' questa... Il pensiero di leggere questa mia autovalutazione ai miei colleghi di viaggio mi fa sorridere e mi solleva al tempo stesso. Condividere con loro, con voi, il mio percorso, è stato sicuramente impegnativo, ma tanto soddisfacente.

Di sicuro ho compreso quanto la condivisione sia di fondamentale importanza: vivere la stessa esperienza con altre persone, all'inizio sconosciute e con i più disparati background, è un'avventura che può rivelarsi allo stesso tempo minacciosa e stimolante, e così è stato per me. Il timore di confrontarsi con gli altri, all'inizio, era forse così spaventoso da mettermi in posizione di difesa; non perché avessi paura dell'altro in sé, ma perché, in quello stato di insicurezza e di inefficacia com'ero, scambiavo il confronto con il paragone, con il misurarsi, in una gara in cui già sapevo che il più competente, il più bravo, il più preparato non sarei stata io. Vivere in questo stato di "ansia da prestazione" perenne, come ho già scritto nelle precedenti autovalutazioni, non mi dava la possibilità di aprirmi all'esperienza, di sentirmi comoda in determinate situazioni. Poi, durante questi quattro anni, è successa una strana cosa (strana per la me di prima, per lo meno): ho compreso che più mi sforzavo di essere professionale e competente, più non lo ero! E quanto mi faceva incazzare questa cosa! Ora dove sono? Ripensandoci, mi sale ancora un po' di rabbia per non averlo capito prima e ancora oggi, alcune volte, mi sento di non essere all'altezza. C'è però una differenza per me fondamentale: mentre prima ero bloccata da questa mia ansia, dal mio senso di inefficacia, ora, quando mi succede di provare questa mia sensazione, subentra la spinta a migliorarmi e l'accettare che tutti, compresa me, possono sbagliare.

Penso che la mia più grande vittoria a livello personale in questi quattro anni sia proprio la flessibilità. Grazie alla terapia personale mi sento più spesso dire: "Chi se ne frega!", ma non perché non mi interessi davvero; anzi, queste poche parole, al contrario, mi spronano a cercare una soluzione alternativa, mi danno il potere di non restare lì in attesa che succeda qualcosa (e non per volere mio!). Suona strano, ma il riconoscere e accettare di avere dei limiti mi fa sentire più forte di prima.

Questo risultato che ho raggiunto, grazie anche alla terapia, sento che impregna tutti gli ambiti della mia vita, non solo professionale. Le mie relazioni mi appaiono più soddisfacenti, più distese, più vere. La mia flessibilità si riflette nei rapporti umani e sento che le mie relazioni, nuove e vecchie, ne hanno giovato, ma più di tutti ne ho giovato io!

Anche riconoscere i propri bisogni e le proprie emozioni, senza esserne sopraffatti, è un prodotto di questi anni di crescita. Prima di iniziare la mia terapia personale, non mi rendevo neanche conto di mettere il più delle volte i bisogni degli altri davanti ai miei. Questo avveniva sia nelle relazioni personali che professionali; purtroppo il mio costrutto rigido che

per stare bene in relazione avrei dovuto sempre soddisfare l'altro ha portato a delle conseguenze non di certo positive per me.

Ampliando la mia visione del mondo e diventando più flessibile anche in questo, sono arrivata alla conclusione che... hey! Esisto anch'io! Anch'io ho i miei bisogni che voglio soddisfare! Da allora, ho cambiato non solo il mio modo di pensare, ma anche di agire. Continuo a dire che non sia facile trovare dei compromessi tra i propri e gli altrui bisogni, ma sicuramente questa ricerca attiva non mi fa sperimentare quei vissuti di frustrazione ed impotenza così sconfortanti con cui convivere.

Mi sento proprio diversa rispetto a quando ho cominciato questo viaggio e mi chiedo quanto sia opera mia, quanto della scuola e quanto della terapia. Non saprei dare delle percentuali, ma riconosco che tutte e tre queste componenti hanno avuto una parte fondamentale nel mio percorso di crescita personale e professionale.

Sicuramente riconosco di avere avuto motivazione, forza di volontà e voglia di mettermi in gioco e, allo stesso modo, riconosco quando tali caratteristiche sono venute meno. Ho le mie fragilità, come tutti, e accettarle mi ha reso paradossalmente più facile affrontarle. Tante volte ho pensato di mollare e ho sentito di essere quasi sopraffatta da tutto, ma invece di arrendermi e annegare nel fluire delle emozioni, ho deciso di cavalcare l'onda. Sento quasi tangibili i miei meriti, ora, ma sento anche che il supporto degli altri è stato fondamentale. Non sentirmi sola, in questo mare, è stato di grande conforto e di aiuto. Aprirmi agli altri e ascoltare che anche loro avevano vissuto o stavano vivendo questi momenti era davvero rassicurante,

Sono diversa, dunque, grazie a me, che mi sono permessa di conoscermi e accettarmi in buona parte. C'è ancora del lavoro da fare, ne sono consapevole, ma sono anche pronta ad affrontarlo!

Che dire della scuola? Una componente fondamentale nel mio percorso di crescita. Apprendere dall'esperienza credo che sia la chiave di svolta di questi quattro anni. Pensare che credevo mi sarebbe stata utile solo per professionalizzarmi! Ripensandoci: che assurdità! Solo ora comprendo appieno quanto frequentare lo IACP mi sia servito soprattutto per la mia crescita personale. Quattro anni fa, per me, il bravo professionista doveva essere competente e istruito; ingenuamente, la mia idea di efficace terapeuta era legato al suo sapere e saper fare, tagliando completamente fuori il suo saper essere.

In questo credo che l'Istituto mi abbia dato davvero tantissimo: grazie alla comunità di apprendimento che abbiamo creato sento che sto formando il mio modo di essere come terapeuta e come persona, oltre che apprendere nozioni teoriche e tecniche proprie dell'approccio.

Quello che più mi ha stupito e che mi porterò sempre dentro è il calore e l'accoglienza che ho sentito sin dal primo giorno. La vicinanza affettiva dei miei compagni di viaggio e dello staff mi ha reso senz'altro più leggero questo percorso e, di getto, mi viene da dire che poche volte nella mia vita ho sperimentato tale livello di apertura e comprensione.

Ricordo che il primo giorno di scuola tutto mi sarei aspettato tranne quello che ho trovato: sedie in circolo, niente banchi, docenti che ti danno del tu e soprattutto che ti danno il permesso di chiamarli per nome, come se non avessero tanti anni di esperienza, tante competenze in più, prestigio... come se davvero in quell'aula ci fossero "solo" persone che si incontrano umanamente e senza pregiudizi, tutti sullo stesso livello. D'istinto ho pensato: "Che bello!" e questo clima empatico e non giudicante mi ha permesso con il tempo di

rilassarmi sempre di più, di permettermi di sbagliare e di accettare me e l'altro in maniera ogni giorno più profonda.

Se ai miei occhi la mia crescita personale è senz'altro tangibile, non da meno lo è la mia crescita professionale. Sento un legame profondo tra questi due ambiti, che penso si alimentino a vicenda. Ad ogni modo, in questi quattro anni ho imparato e sto ancora imparando tanto; ho dato una svolta alla mia vita professionale, lasciando opportunità poco soddisfacenti e sperimentando nuove possibilità, comprendendo meglio le mie attitudini e sensazioni rispetto a determinati ambiti lavorativi.

Riconosco che lo sviluppo professionale, così come quello personale, è sempre in itinere, per questo sono stimolata a seguire corsi di perfezionamento e di aggiornamento. A proposito delle nozioni teoriche, sento che ho ancora dei gap da colmare, ma forse ora riconosco che ognuno ha i suoi limiti e apprendere l'intero universo del sapere è impossibile. Ciò ha per me una duplice conseguenza: da un lato mi rassicura e non mi fa sentire incompetente, dall'altra mi stimola a ricercare per lo meno le risposte alle mie curiosità. Tutto merito dell'autovalutazione, penso, che mi ha reso lo studio non più soltanto una performance da sostenere nel migliore dei modi, ma un monitoraggio di quello che conosco e di quello che dovrò approfondire.

Mentre scrivo questa autovalutazione penso a quante cose mi hanno lasciato questi anni: il bollettino, il gruppo d'incontro, le autovalutazioni, ma anche relazioni umani, calore, accoglienza, pianti, risate, riflessioni ed emozioni. Tutte novità, mai sentite e sperimentate in questo modo così intenso e autentico. Anche se forse, a pensarci bene, la novità più sconvolgente che la scuola mi ha lasciato è me stessa: una nuova Ilaria, direi quasi un upgrade della mia "vecchia" me. Sono sempre io, ma più vera, più aperta, più flessibile, in modo da far fronte ai venti della vita senza spezzarmi. Questa è l'immagine che ho di me oggi: una donna più forte, che continua a crescere e ad evolversi, aperta alla vita, non più schiava di molti costrutti che erano radicati dentro di me. È buffo pensare a quante energie ho speso per raggiungere un Sé ideale che pensavo mi rendesse felice essere (per poi puntualmente provare frustrazione ed insoddisfazione), quando, per essere davvero felice, basta essere me stessa, con tutte le mie paure, insicurezze, timori.

È stato un viaggio emozionante, impegnativo, a tratti commovente e drammatico, ma uno dei più bei viaggi della mia vita.