

Significato di "laboratorio".

Il termine laboratorio ha diversi significati: in senso psicologico è un luogo, dove diverse persone, motivate da interessi culturali o di salute, sotto la guida di una Psicoterapeuta si riuniscono per fare esperienze interattive, discutendo fra loro di problemi personali o esistenziali.

Ha la funzione di un percorso di gruppo psicoterapeutico se la discussione verte su problematiche personali irrisolte, problemi di ansie e di umore o su turbamenti e momentanei malesseri familiari e sociali.

Può avere anche una funzione generica di mediazione sociale e d'incontro umorale se la discussione verte su argomenti non contemplati dalla psicopatologia.

Ogni laboratorio si prefigge di trovare un incontro fra tesi prettamente razionali, guidate dal cervello e temi emozionali, guidati dal cuore; fra propensioni istintive e inclinazioni ragionate, nella considerazione che i problemi altrui sono anche di tutti.

Nel "laboratorio" ognuno rivela agli altri le proprie esperienze. Ognuno lavora sulla propria spontaneità, sul proprio corpo, sulle emozioni e sui sentimenti, attraverso scambi di comunicazione psico-corporea e libertà di linguaggio secondo la massima discussa e accettata all'inizio di ogni discussione:

"Io racconto i miei problemi a te perché sono convinto che tu mi racconterai i tuoi disagi per analizzarli insieme a me e avere, se non una soluzione, almeno un confronto."

La partecipazione ai laboratori mette in luce l'importanza della solidarietà, della sussidiarietà e degli scambi emotivi, perché il "laboratorio" è come un'attività artigianale dove tutti concorrono a costruire lo stesso oggetto o lo stesso ideale che, simbolicamente, si può identificare con il futuro di ogni partecipante.

La presenza di altre persone non è sentita come ostacolo alla libera espressione della propria emotività ma rappresenta, al contrario, una collaborazione per raggiungere un comune benessere psicologico e fisico. Non si tratta di trovare la soluzione di un problema, ma di stabilire un possibile confronto.

E' da tener presente che molti individui ritenuti culturalmente normali, dai sessanta anni in poi, presentano notevole decrescita nella sfera del linguaggio, della memoria e dell'organizzazione spazio-temporale.

L'evoluzione e l'involuzione del cervello, infatti, sono due processi fisiologici che fanno parte della natura dell'uomo. Fino a una certa età le diverse funzioni fisiche e mentali si convalidano e si accrescono e in seguito, gradualmente decrescono. L'errore più comune che molti commettono è di credere che un "cervello normale", rimanga tale, per tutta la vita.

Non è così e i contadini lo sanno: se usano l'aratro tutti i giorni, si accorgono che l'attrezzo si mantiene smagliante e lucido; se, invece lo accantonano da una parte senza usarlo, si arrugginisce e ben presto si deteriora.