

SPUNTI - APPUNTI

PER I PARTECIPANTI AI
GRUPPI DI PSICOTERAPIA
CONDOTTI DAL DOTT. FRANCESCO DRIGO

CHE COS'E' LA PSICOTERAPIA?

Cosa succede quando una persona che sta male psicologicamente (alle prese con uno stato di sofferenza o crisi o depressione o con sintomi fisici) va dallo psicologo ed inizia un percorso psicologico?

Spesso ottiene benefici, miglioramenti, riesce a cambiare in meglio qualcosa nella sua vita. E' merito dello psicologo ? E' lo psicologo che agisce il cambiamento?

Io credo che il primo, essenziale, potente passo verso il cambiamento è sapere di aver iniziato una riflessione su se stessi. Sapere che si sta ricercando, sperimentando, conoscendo, “lavorando” su sé. **Finalmente ci si è presi un tempo per pensare alle proprie cose. Finalmente c'è un impegno, una decisione. C'è un luogo o un tempo in cui ci si dedica a sé. Questo appartiene al “paziente” .**

Certo che da soli questo lavoro è molto difficile. Avremo modo di approfondire questo principio fondamentale: conosciamo molto poco noi stessi e quindi diventa prezioso il punto di vista degli altri su di noi. Per fare i conti con sé, per guardare a sé abbiamo bisogno di “specchi”, confronti, riconoscimenti.

Per questo lo psicologo favorisce e facilita il processo di conoscenza e cambiamento (uno “specchio” esperto). Per lo stesso motivo il lavoro psicologico in gruppo, nella maggior parte dei casi, porta un valore aggiunto: più “specchi”, confronti, riconoscimenti.

Tutto ciò crea le condizioni favorevoli per la terapia, ma l'essenza della “terapia” è il processo stesso di portare attenzione a sé, di impegnarsi con sé, di interessarsi benevolmente a sé, con lo scopo e il risultato di “governarsi” più efficacemente .

Nei gruppi che conduco parto dal principio che ogni partecipante ha la responsabilità del proprio percorso. Questo significa impegnarsi, ognuno secondo i propri modi, obiettivi, limiti, sia nei momenti di gruppo che durante la propria settimana.

Vantaggi del lavoro psicologico in gruppo

Nel gruppo:

- ▶ il rapporto con gli “altri” (che nelle sedute individuali è solo raccontato) diventa reale e vivo, occasione per sperimentarsi, “leggersi”, confrontarsi.
- ▶ gli “altri” vengono fuori con le loro complessità e problemi. Diventa più facile capirli ed accettare che i loro comportamenti anche se sgradevoli abbiano un senso per loro.
- ▶ è possibile distinguersi ed affermarsi, una palestra per accettarsi nel proprio modo di essere e di accettare gli altri nel loro.
- ▶ si può conoscere meglio il punto di vista che gli altri hanno su di noi (gli altri non ci vedono come noi ci vediamo).
- ▶ si può sentire il sostegno, i riconoscimenti, il “tifo” degli altri quando un partecipante sperimenta una nuova libertà psicologica o capisce una cosa nuova di sé o decide di prendere un nuovo comportamento più utile per sé.

Regole?

Diciamo piuttosto accordi, impegni reciproci, comportamenti utili per i nostri scopi.

- ✚ I componenti del gruppo non devono conoscersi. Si possono tollerare conoscenze occasionali e non significative previo accordo degli interessati.
- ✚ Ci si impegna a non riportare in nessun modo all'esterno quello che si dice negli incontri e a non riferire alcunché sui partecipanti.
- ✚ La maggior parte dei partecipanti si avvicina a questa esperienza con aspettative importanti. Credo sia necessario che questo senso di impegno sia condiviso da tutti. Un impegno non solo verso sé, ma anche verso il gruppo. Quindi non si trascura di venire se non per motivi di forza maggiore. Nel caso che qualcuno debba o voglia comunque interrompere si impegna ad informarne direttamente il gruppo (quindi a non “sparire” senza salutare).
- ✚ Anche la puntualità e l'accortezza di avvisare per eventuali assenze o ritardi, ha lo stesso valore di rispetto del gruppo.

Spunti metodologici

I nostri problemi psicologici hanno sempre 2 aspetti : il rapporto con sé e il rapporto con l'altro. Sono legati. Nella terapia individuale i problemi con gli altri vengono riportati in seduta, raccontati, ed in genere “elaborati” in modo da prendere atto delle proprie contraddizioni (il rapporto con sé). Questo porta a liberare risorse che permettono di trovare diverse soluzioni ai problemi con gli altri.

Nella terapia di gruppo invece gli altri sono lì e quindi i “problemi” con gli altri sono “in diretta” invece che riferiti.

In alcune terapie di gruppo (che non hanno limiti temporali) si permette che le relazioni tra i partecipanti seguano il loro corso con la massima libertà. Come in un gruppo di amici nulla vieta che uno biasimi l'altro per qualcosa o che possa interrompere o svalutare o scherzare su quello che l'altro sta dicendo. Va bene. Bisogna esistere, in una ragionevole libertà. Non si può restringere l'area dei rapporti ad una assoluta correttezza.

Un gruppo di terapia che non abbia i nostri limiti temporali può avvicinarsi a questa “ragionevole libertà” per poi soffermarsi a valutare insieme quello che è successo “tra” le persone e “dentro” le persone. MA.....

I gruppi che io conduco sono a termine. Ho il dovere di dare risposte a tutti i numerosi utenti che hanno bisogno di “lavoro” psicologico. Quindi scelgo metodologie di lavoro che mi sembra possano “accelerare” il processo terapeutico.

Bisogna “proteggere” un poco il lavoro centrato su quello che succede “dentro” il partecipante, limitando un poco quella ragionevole libertà che è tanto bella in un gruppo di amici.

Questo significa che quando qualcuno sta “lavorando” su una propria cosa, il suo “filo” diventa prioritario e se qualcuno vuole intervenire, benissimo, ma lo fa in punta di piedi. Non solo; anche il suo intervento diventa occasione per il proprio lavoro personale. In che modo? Mettendo a fuoco, dentro di sé motivi e scopi dell'intervento. Un ottimo esercizio terapeutico.

Spesso nei miei gruppi di psicoterapia propongo anche il TRAINING AUTOGENO.

Perché il Training Autogeno?

Perché la coscienza che noi immaginiamo abbia sede nel cervello abita invece tutto il nostro corpo. Tutto il corpo partecipa a quello che sentiamo e facciamo e quindi anche a quello che pensiamo.

Perché imparare a portare attenzione – discriminazione – considerazione – interessamento – rispetto – governo verso il proprio corpo significa imparare anche a farlo verso sé.

Perché il corpo spesso “sa” quello che noi non vediamo di noi stessi.

Queste dispense

Queste dispense hanno lo scopo di dare “spunti” di riflessione sul vostro funzionamento psicologico.

Sono “pezzi” di altre dispense che ho scritto per altri scopi e assemblati qui. Possono quindi risultare non organizzati e senza un filo chiaro che li leghi, ma sono utili per i nostri scopi.

Propongo principi psicologici generali (semplificati) che possano servire nel nostro lavoro.

Questi appunti hanno anche lo scopo di creare tra noi un linguaggio condiviso che semplifichi la nostra comunicazione.

INDICE



- 1) Non siamo “coscienti” di gran parte di noi stessi: l’ “inconscio”
- 2) Cos’è “io”? come funzioniamo ? il modello della
Analisi Transazionale:GAB
- 3) Il cibo psicologico: i riconoscimenti
- 4) I nomi delle insicurezze: Le ingiunzioni = bisogni primari inibiti.
Le controingiunzioni = le soluzioni che mantengono il problema .
- 5) Comunicazione
- 6) Le posizioni esistenziali
- 7) Altri spunti teorici e il triangolo di Karpman
- 8) Training autogeno e sistema nervoso simpatico
- 9) Una immagine metaforica dell’essere umano che può esserci utile
come linguaggio comune.

Inconscio

L'animale

Il corpo

L'eredità delle generazioni precedenti

Il linguaggio primario

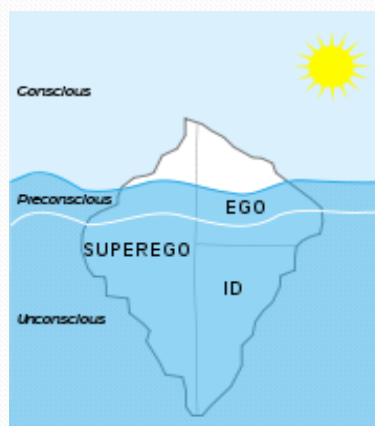
I primi 3/4 anni della nostra vita

Il posto delle cose rifiutate e delle angosce innominabili

I due modelli che propone Freud. Roba vecchia, ma ancora efficace:

- Modello funzionale: conscio – preconscious – inconscio
- Modello strutturale: Io – SuperIo – Id (Es)

I due modelli



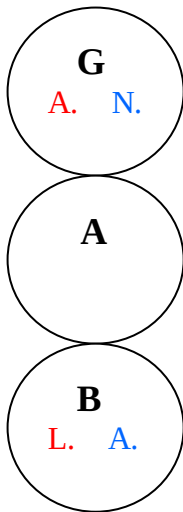
(2)

GLI STATI DELL'IO : **GENITORE** – **ADULTO** – **BAMBINO**.

Cos'è "Io"?

Se pensiamo in termini materiali sembra semplice: "quello che vedo allo specchio".

In termini psicologici non è così semplice. Semplificando molto la teoria della "Analisi Transazionale" diciamo che abbiamo 3 "stati dell' Io":



✚ **Esteropsiche** o "Stato dell'IO Genitore" (**G**) comincia ad attivarsi intorno agli 8 -12 anni;

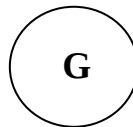
In questo stato vediamo le cose dal punto di vista degli "altri".

✚ **Neopsiche** o "Stato dell'IO Adulto" (**A**) che inizia funzionare a circa tre anni;

In questo stato vediamo le cose in modo "oggettivo".

✚ **Archeopsiche** o "Stato dell'IO Bambino" (**B**) completo a circa tre anni.

In questo stato vediamo le cose dal punto di vista più proprio (sé .)



Lo stato dell' Io "Genitore" è il posto che dentro di noi abbiamo fatto per gli altri. Fin da piccoli "registriamo" e "introiettiamo" le persone per noi importanti, autorevoli, che si prendono cura di noi: Genitori, nonni, insegnanti, religiosi, fratelli maggiori, ecc. Diventano punti di riferimento nel nostro agire quotidiano. In ogni istante ci troviamo di fronte a mille "scelte", dalle più piccole alle più grandi, dal come camminare, a che tono di voce usare, a come è giusto comportarsi. Se non avessimo il punto di riferimento del nostro "Genitore" interno saremmo bloccati. C'è il grande vantaggio che ogni generazione parte da quella precedente e non deve ricominciare da capo. C'è lo svantaggio che alcuni "modelli" non ci piacciono o sono dannosi per noi.

Stiamo "funzionando" nello stato dell'Io (G) quando siamo:

- Nel "dovere" >>> "devo farlo"; "non devo farlo"; "devi farlo"; "non devi farlo"; "è giusto"; "non è giusto";
- Nella "appropriatezza" >>> "si fa così"; "non va bene"; "non è decoroso";
- Nel "prendersi cura – senso di protezione" >>> "che tenerezza questo gattino"; "stai male?".

Ma possiamo vedere quando una persona sta in questo stato dell'Io anche da segni comportamentali.

Caratteristiche osservabili delle due principali funzioni del (G):

GENITORE AFFETTIVO

- Gestì ed atteggiamenti:
 - parole di apprezzamento
 - parole di incoraggiamento
 - mano sulla spalla, abbracci
 - sguardo dolce
 - sorriso
 - gesti morbidi
 - voce condiscendente
- Parole:
 - “ti aiuto, non preoccuparti”
 - “va bene così...”
 - “lo faccio per te...”

GENITORE NORMATIVO

- Gestì ed atteggiamenti:
 - indice teso (accusatore)
 - sopracciglia aggrottate
 - postura rigida
 - sguardo severo
 - viso contratto
 - voce decisa
 - tono secco
- Parole:
 - “si deve, bisogna...”
 - “sempre, mai, tutti....”
 - “è giusto, è sbagliato...”

A

Lo stato dell' Io “Adulto” è la parte che può guardare obiettivamente alla realtà e a noi stessi. Esprime la nostra capacità di considerare le cose fuori di noi e dentro di noi da un punto di vista “nuovo”, indipendente dagli automatismi della “tradizione” che ci portiamo dentro (“Genitore”) e dalle passioni e bisogni della nostra parte più vitale (“Bambino”).

E' il “buon senso”, la ragionevolezza, la moderazione che permettono di valutare costi e guadagni nel rispetto di sé e degli altri. Questa è la parte che ha (o dovrebbe avere) il “**governo**” di noi stessi. E' la parte che sperimentiamo con più nitidezza nello stato di rilassamento che otteniamo con il Training Autogeno. E' questa la parte che deve farsi carico dei propri bisogni e rappresentarli nella relazione con gli altri.

Stiamo funzionando nello stato dell'Io (A) quando :

- Consideriamo l'utilità o inutilità di una certa azione;
- Valutiamo le conseguenze di un comportamento;
- Prendiamo atto di un certo bisogno;
- Ragioniamo su un conflitto o una contraddizione senza pregiudizi;
- Scambiamo informazioni con gli altri;
- Rappresentiamo ad un altro il nostro punto di vista senza criticare.

Siamo nello stato dell'Io (A) quando prevale la pacatezza del buon senso, il realismo, l'ascolto interessato e attento; quando sono assenti biasimo, critica negativa, pregiudizio.

Caratteristiche osservabili:

Gesti ed atteggiamenti:

- sguardo diretto
- gesti misurati
- mimica contenuta
- voce pacata
- comportamento ASSERTIVO
- chiede e dà informazioni
- relativizza

Parole:

- “io penso, credo, a mio avviso,
- in base alla mia esperienza...”
- “ci sono questi aspetti da considerare..”
- “quando, come, dove.....”
- “spiegami perché.....”

L'**assertività** è la capacità di esprimere i propri bisogni e i propri diritti, le proprie sensazioni positive o negative, senza violare i diritti ed i limiti altrui.

Si parla di sé, non dell'altro.
Si rimane nella sfera che è sotto la propria responsabilità, senza entrare in giudizi o commenti che riguardano le responsabilità, scelte, modi di essere dell'altro.

“Questo è il mio mondo: quello che sento, penso, faccio. Non entro nel merito di quello che tu senti, pensi, fai nel tuo mondo”.

B

Lo stato dell' Io “Bambino”, il più antico, più intimamente nostro, depositario dei bisogni fondamentali. In esso viviamo impulsi ed emozioni come la gioia, la tristezza, la rabbia, la paura. In questo “stato” possiamo sentire soddisfazione, piacere, dolore, desideri, curiosità. Sede dell'energia vitale. Da senso alla nostra vita. Motiva i nostri comportamenti. E' lo stato psicologico più vicino al concetto di “anima”.

Siamo nello stato dell'Io (B) quando:

- Stiamo giocando
- Desideriamo
- Vogliamo
- Non vogliamo (rifiuto)
- Sentiamo piacere o dispiacere
- Sentiamo bisogno
- Sentiamo soddisfazione

Caratteristiche osservabili e principali funzioni del (B):

BAMBINO LIBERO

Gesti ed atteggiamenti:

- Riso
- Pianto
- Sguardo vivace
- Energia
- Voce alta
- Varietà di toni e di ritmo
- Mobilità del viso
- Gestualità ampia

Parole:

- “sì...!” “no...!”
- “voglio..”
- “mi piace/non mi piace.....”
- “subito....”
- “fantastico...”

BAMBINO ADATTATO

Gesti e atteggiamenti:

- Ragionamento intuitivo
- Sorriso compiacente
- Gesti gentili, eleganti
- Comportamenti da paciere, mediatore
- Voce suadente, seduttiva
- Tono gentile, cerimonioso
- Tono complice

Parole:

- “ e se”
- “sei la persona giusta per...”
- “cosa ne diresti se.....”
- “solo tu potresti....”

Suggerimenti

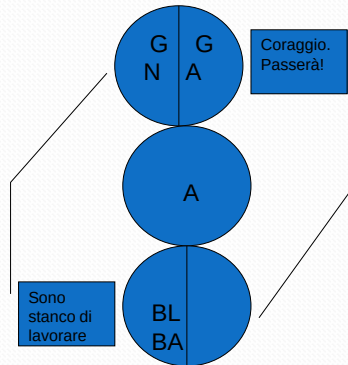
Esercitatevi a ***individuare in quale stato dell'Io vi trovate*** mentre parlate con qualcuno o in quale stato dell'Io si trova la persona che avete davanti:

(G) affettivo; (G) normativo ; (A) ; (B) libero; (B) adattato.

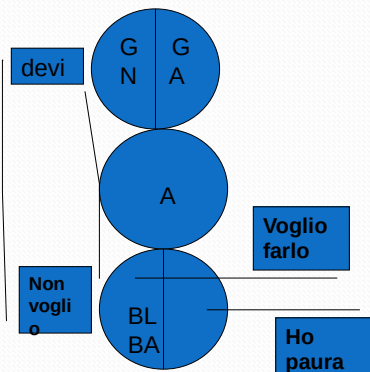
Esercitate il vostro ***potere di ricondurvi allo stato dell'Io Adulto***. Il segreto è non essere critici; essere realistici e ragionevoli, ma accogliendo, senza svalutare, bisogni ed emozioni.

Il “dialogo” interno

Quando nella nostra mente ragioniamo, pensiamo, facciamo fantasie, ricordiamo o anticipiamo quello che sta per avvenire, ci rivolgiamo a “qualcuno”, dentro noi stessi.



Conflitti



LE “CAREZZE” DELL’ANIMA OVVERO IL “CIBO” PSICOLOGICO

“All you need is love” dicevano i Beatles: tutto ciò di cui hai bisogno è amore. Si può quasi essere d’accordo. Ma dal punto di vista psicologico è meglio dire che **tutti i nostri bisogni psicologici, in qualche modo, riguardano il rapporto con gli altri.**

Siamo animali sociali e, letteralmente, **non potremmo esistere** senza il “rapporto” con i nostri simili.

In realtà possiamo “vedere” noi stessi, sapere chi siamo, solo in relazione agli altri, solo se ci vediamo attraverso i loro occhi, come se fossero uno specchio.

Pensate a un bambino. Impara a conoscersi, solo all’interno del rapporto con la madre e poi il padre e poi gli altri intorno a lui. Conosce prima gli altri che se stesso. Se è guardato, toccato, “parlato”, sente di esistere, altrimenti no. Non c’è.

Si “rende conto” di esserci quando gli altri **“riconoscono”** la sua esistenza.

La madre lo guarda e lui sente di esistere, è toccato e si percepisce.

Qualsiasi forma di comunicazione diventa un riconoscimento e lui, giorno dopo giorno, sente la propria esistenza più “solida” (ci vogliono 3 anni perché cominci a capire cos’è “io”).

Per noi adulti è la stessa cosa. Certo, abbiamo un po’ di “scorte” in più, ma rimane il bisogno. Avete bisogno che il vostro partner vi dica che vi ama o che vi stima o che siete importanti per lui, anche se ve lo ha già detto. Perché? Perché non basta aver mangiato una volta per essere sazi per sempre.

Abbiamo ancora bisogno costante del “cibo” che troviamo nel rapporto con gli altri. E che dispiacere quando non c’è ! “Quell’amica non mi ha chiamato” – “mia madre pensa che sia ancora una bambina” – “il macellaio non mi ha neanche guardato in faccia”. Questi sono riconoscimenti mancati. Per questo sentiamo dolore.

Tutte le nostre piccole e grandi soddisfazioni e insoddisfazioni quotidiane sono riconoscimenti avuti o non avuti:

Riconoscimenti condizionati positivi	Riconoscimenti condizionati negativi
Riconoscimenti incondizionati positivi	Riconoscimenti incondizionati negativi

I riconoscimenti che prendiamo nel rapporto con gli altri non sono tutti uguali

Così come il cibo che nutre il corpo deve contenere diverse sostanze (acqua, proteine, carboidrati, amidi, sali, metalli, vitamine, ecc. ecc.), **il “cibo psicologico”, deve soddisfare bisogni psicologici diversi.** Vedremo in seguito quali sono i più importanti bisogni psicologici che abbiamo.

Suggerimenti

Esercitatevi a fare caso a tutti i riconoscimenti che ricevete in una giornata. Non vi basterà un quaderno per raccogliervi tutti. Dal “buongiorno” di un vicino alla telefonata di una amica, da uno sguardo di vostro marito all’attenzione che un collega ha per quello che state dicendo. **Tutte queste cose “nutrono”**. Prima di tutto significano che “io esisto”, e poi dicono molte cose su quello che “io sono per gli altri”.

Quando sentite **“fame” di riconoscimenti**, fate caso a quale “cibo” preferite e **date indicazioni su quello che volete**.

Esistono **riconoscimenti incondizionati negativi** (“stupida” – “non sei capace” – “ti odio”) che fanno male, ma comunque saziano la fame di sentirsi esistere per gli altri. Da bambini impariamo che sono meglio di niente.

Così ci abituiamo a cercare anche cibo negativo. Quando vi accorgete che state andando a ficcarvi in una situazione che finirà male forse avete voglia di **cibo cattivo. Meglio fermarsi**, prendere tempo e mettere in funzione lo stato dell’Io Adulto.

E’ veramente grande chi ha la forza di mettersi in discussione quando i suoi cari gli rimandano delle cose spiacevoli che non vedeva di sé: accettare riconoscimenti condizionati negativi.

I NOMI DELLE NOSTRE INSICUREZZE : LE INGIUNZIONI

Avete visto un bambino di pochi mesi, la sua spinta a fare, imparare, esercitare, muoversi, percepire? Chi glielo fa fare? Potrebbe semplicemente stare, aspettare, riposare. No! Anzi, se sta strisciando per andare a prendere una cosa e voi ce lo portate magari protesta. Cosa lo motiva a muoversi, a tendere le braccia per un abbraccio, a scaliare per essere messo giù, a mettere un cubo sopra l'altro, un passo dopo l'altro?

Si possono catalogare, inquadrare queste “spinte vitali”, queste “pulsioni”, queste urgenze?

Senza credere di aver capito tutto, e rimanendo all'interno dei nostri orizzonti culturali forse possiamo dire.....

Esistono dei **bisogni fondamentali** o naturali o primari che ci motivano.

Le nostre insicurezze vengono dal mancato nutrimento o dal divieto di soddisfare quei bisogni. E' inevitabile che questi bisogni vengano frustrati normalmente dalle circostanze e situazioni, ma in modo più specifico negli ambienti familiari si frustrano in modo mirato particolari aree, particolari bisogni.

Il grosso succede da 0 a 3 anni. E poi fino a 6. Gli ultimi dettagli nell'adolescenza e nella prima gioventù.

Può darsi che troveremo il tempo di accennare a questi processi.

Per ora ci basti dire che nell'agire i propri bisogni il bambino interagisce con i “**grandi**”, **che per lui sono più importanti dei bisogni stessi**. E allora aspetta che loro approvino, confermino, **RICONOSCANO**, permettano di percorrere quelle strade, quei bisogni. “**E' ok?**” “**Faccio?**” “**Vado bene?**”

Quando non sono riconosciuti o peggio, vietati sistematicamente, restiamo più o meno mutilati nello specifico ambito di quel bisogno, e in quell'area non ci sentiamo bene, o ci sentiamo decisamente male: disagi, inibizioni, incapacità, **INSICUREZZE** che caratterizzano le nostre disfunzionalità psicologiche.

I processi attraverso cui un bambino nel rapporto con il proprio ambiente, si crea “convinzioni”, “decisioni”, attraverso cui “inghiotte” questi divieti, è complesso. Respira l'atmosfera della famiglia, assorbe le comunicazioni viscerali dei genitori (che spesso essi stessi ignorano di comunicare), imita, vede quello che succede tra loro, ecc. **Ma non è soggetto passivo**. In qualche modo è lui, intuitivamente a “interpretare”, mettere insieme i dati, arrivando appunto a convinzioni, decisioni, strategie difensive con cui “costruisce” la sua mappa del mondo e di sé nel mondo. Tutto questo però non lo fa con il senso di realtà e le parole e i concetti che ancora non possiede. Sono schemi fatti di sensazioni, emozioni, comportamenti, immagini non legati dal ragionamento. Freud parlava di “linguaggio primario”, il linguaggio dei sogni, in confronto con il “linguaggio secondario”, quello della parola, e del ragionamento.

Tutto questo, da grandi ce lo portiamo dentro, non compreso, non visto, sott'acqua.

Quindi parlando di divieti, di “ingiunzioni” che vengono dai genitori e dagli ambienti in cui siamo cresciuti **non cerchiamo colpevoli. Vogliamo solo capire le ferite.**

Ecco i “divieti” che in Analisi Transazionale vengono definite “ingiunzioni” con cui noi più spesso abbiamo a che fare.

Non esistere

Brutta storia quando il bisogno più profondo che abbiamo, quello di sentirci voluti al mondo, non viene saziato. Drammatica quando il divieto è attivo : “ingiunzione a non esserci”. Come vedremo in seguito, in realtà questa è la “proto ingiunzione”, alla base di tutte le altre.

Non essere piccolo

L'area colpita è quella del “Bambino libero”, centrato su sé, su quello che vuole - spontaneità – in contatto con i bisogni – richiedente. Quindi, sulla base di questa ingiunzione la persona, diventata adulta, svaluterà o rinuncerà o rimuoverà bisogni come: divertirsi, lasciarsi andare, appoggiarsi, chiedere, avere desideri, ecc.

Non crescere

L'area colpita riguarda il bisogno di autonomia, di autocontrollo, di separazione, di aspirazione al cambiamento. L'adulto che da piccolo non avrà avuto riconoscimenti sui suoi tentativi di rendersi autonomo, separarsi, o peggio, sarà stato ostacolato, potrà ritrovarsi a fare il Peter pan o sarà dipendente. Avrà paura del cambiamento. Non riuscirà a sentire le soddisfazioni legate all'autonomia, all'autocontrollo, all'essere grandi.

Non farcela (da solo)

Il bisogno sottostante riguarda il “riuscire”, essere capaci, abili, poter apprendere, reagire a cose nuove, superare ostacoli (sulle proprie forze). Non aver “cresciuto” questa sicurezza, porta l'adulto ad avere la sensazione di non riuscire. Di fronte ad una situazione nuova non si fida della propria capacità di risolverla o di farcela. Chiede aiuto, compagnia, si acceca sulle sue risorse. Frequente nella dinamica degli stati d'ansia.

Non essere importante

Il bambino ha un normale bisogno di affermarsi, di emergere . Sentire che può dire/fare/pensare qualcosa di importante, di valore, utile anche agli altri. Essere leader. L'adulto che da piccolo è stato frustrato in questo bisogno si sentirà impedito nel manifestare/affermare/proporsi /lottare perchè emergano le sue idee o scelte.

Non (fare – muoversi)

C'è una naturale tendenza ad esplorare, essere curiosi, sperimentare, muoversi in tutti noi. L'inibizione in questa area porta l'adulto sentire pericoloso o disturbante il muoversi liberamente. Come se fosse vietato tutto quello che non è permesso invece del contrario. Questa persona tenderà a ridurre la propria vita ad ambiti conosciuti, regolati, routinari. Dovrà stare attento a quello che dice. La curiosità sarà pericolosa.

Non appartenere

Ci si sente diversi, non accettati, esclusi, fuori luogo.

Non essere intimo (vicino)

Può essere inteso sia dal punto di vista fisico che psicologico: condividere sé(pensieri, emozioni, sensazioni, esperienze) – contatto fisico, sia sessuale che non.

Non essere sano

Viene a mancare quella fiducia di base nel proprio corpo e nelle sue capacità di reagire/risolvere malanni e problemi. Immaginate un bambino che cade e poi guarda al genitore. Una cosa è che veda/percepisca sollecitudine tranquilla e fiduciosa; un'altra che colga spavento, pericolo, ecc. Il bisogno di sentirsi “sano” va a farsi benedire e rimane un senso di fragilità. La convinzione che sia necessario tenere costantemente d'occhio il proprio corpo inaffidabile.

Non pensare

Immaginate un bambino che riceve messaggi di svalutazione quando si esprime a livello di pensiero, o che viene ridicolizzato, o semplicemente non considerato, mentre invece è “riconosciuto”, visto, nell’azione o nell’emozione. Quando da grande sarà nel “pensare” rivivrà quelle atmosfere negative o quel senso di non esserci e automaticamente sceglierà l’azione o l’emozione. Anche il semplice “stile” familiare può essere preso a modello.

Non sentire

Stesso dicasi.

Non fidarti

Vivere senza fidarsi è praticamente impossibile. Quando questo bisogno fondamentale è colpito pesantemente è veramente dura. Il punto è che una persona che a suo tempo ha saziato questa fame **non** si “affida”, si fida. Ovvero opera una scelta probabilistica, con beneficio del dubbio. E’ realisticamente consapevole che gli altri hanno i loro parametri, il loro mondo, quindi le sue aspettative non sono assolute. Sa che può “ragionevolmente” contare sull’altro, ma che l’altro non è sé. Chi non ha “cresciuto” questo bisogno rimane con le aspettative di un bambino che vive la fiducia come affidarsi.

CONTROINGIUNZIONI: LE “SOLUZIONI” CHE MANTENGONO IL PROBLEMA

La forza vitale e le risorse intuitive del bambino sono tante, per cui si aggrappa al “cibo” psicologico, i riconoscimenti, disponibili nel suo ambiente. Per giunta i genitori, o altre figure presenti nell’ambiente, inconsciamente sentono di stare “vietando” qualcosa, avvertono la “fame” del bambino e offrono “condizioni”. Qualcosa tipo: “per me ci sei se...”. Quindi c’è un grosso “non vai bene” viscerale, qualcosa che scuote la testa su un’area importante del bambino (ingiunzione), ma, a livello un poco più consapevole, una direzione possibile per “riparare”: “se sarai così...allora potrai essere accettato”. Attenzione. Come ho accennato, tutto questo non passa attraverso comunicazioni verbali, od occasionali, ma assorbendo atmosfere presenti nell’ambiente, magari anche imitando le stesse contro ingiunzioni (difese sociali) che “girano” in famiglia e non specificamente rivolte a quel bambino. E comunque è sempre determinante il modo intuitivo in cui il bambino stesso percepisce, mette insieme, “decide”.

Nell’Analisi Transazionale sono state individuate 5 controingiunzioni.

Personalmente sono scettico su queste categorizzazioni: tot ingiunzioni, tot contro ingiunzioni. Ma può essere utile elencarle, per avere spunti.

Le contringiunzioni hanno lo scopo di non sentire quella brutta cosa, quella angoscia, quel gran rifiuto, legato alla ingiunzione.

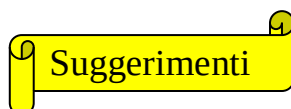
Personalmente penso che l’angoscia sia sempre legata al primo bisogno: essere voluti. Penso che quando viene trasmesso un altro rifiuto ingiuntivo specifico, dal bambino venga comunque legato alla prima terrificante paura: non essere voluto. Come dire “non sono voluto a causa del mio essere piccolo” – “non sono voluto a causa del mio bisogno di stare vicino”, ecc.

Quindi accettiamo la “difesa”: “cercherò di migliorare sempre” (**sii perfetto**); “cercherò di essere svelto a fare le cose” (**spicciati**); “cercherò di sforzarmi” (**dacci dentro**); “cercherò di nascondere le debolezze” (**sii forte**); “cercherò di mettermi a tuo agio” (**compiaci**).

Così da grandi ci ritroviamo, senza sapere perché a non poter fare a meno di correre e sbrigarci; o a sforzarci continuamente; o a non poter tollerare una imprecisione; o a non poter mostrare un bisogno; o a non poter sopportare di essere antipatici a qualcuno.

Se lo facciamo “tocchiamo” l’angoscia primitiva.

Nel frattempo quel vecchio bisogno vietato è rimasto là, “non cresciuto”, ingombrante, ancora affamato. Per cui la mia “contro ingiunzione”, non basterà mai a darmi soddisfazione.



Mettetevi davanti a questa lista e cercate i bisogni che vi è difficile soddisfare.

Già sappiamo qual è il mezzo attraverso cui soddisfiamo i bisogni: i **riconoscimenti**.

Trasformate in “riconoscimenti” o “permessi” le ingiunzioni descritte e provate a dirli ai vostri cari. Notate le difficoltà.

I bisogni che abbiamo “preso in antipatia” a causa delle nostre storie passate sono difficili da soddisfare. Ma è già un passo avanti riconoscere che c’è una cosa buona per noi vietata.

La Comunicazione

E' una questione fondamentale da chiarire. Molti dei concetti espressi fin'ora non starebbero in piedi se non fosse chiara **la portata della comunicazione**.

Mi interessa mettere in chiaro che la comunicazione tra le persone è praticamente "totale". Significa che c'è la telepatia? In pratica sì, se escludiamo quella piccola cosa che sono le parole. Altro paradosso. Ma come? Le parole "sono" la comunicazione!

In realtà lo scambio di informazioni digitali rappresentata dalle parole è la minima parte della quantità di messaggi e paramessaggi che ci scambiamo continuamente. Tra le persone fluisce un **continuo e simultaneo flusso di informazioni in gran parte inconscio** attraverso:

- L'uso dello spazio
- Il corpo e le sue posture
- La mimica
- I gesti
- I ritmi e i toni della voce
- La situazione (il contesto)
- La storia della relazione .

Ricordiamo la complessità di quello che siamo. La folla di cose che abbiamo dentro.

Bene, tutte sono presenti in un modo o nell'altro mentre siamo in relazione.

C'è da dire però che questa "telepatia" è filtrata dal nostro ascolto, dalle nostre rappresentazioni mentali. **Quindi non significa che noi vediamo l'altro come è. Lo vediamo tutto, per molti versi inconsciamente, ma comunque, attraverso le nostre distorsioni.**

Quando comunichiamo in armonia con noi stessi, siamo congrui e la comunicazione è potente.

Essere ASSERTIVI va in questa direzione.

L'**assertività** è la capacità di esprimere i propri bisogni e i propri diritti, le proprie sensazioni positive o negative, senza violare i diritti ed i limiti altrui.

Si parla di sé, non dell'altro.

Si rimane nella sfera che è sotto la propria responsabilità, senza entrare in giudizi o commenti che riguardano le responsabilità, scelte, modi di essere dell'altro.

"Questo è il mio mondo: quello che sento, penso, faccio. Non entro nel merito di quello che tu senti, pensi o fai nel tuo mondo".

MA NON E' COSI' FACILE . PERCHE' ? >>>>>>>>>

Non basta DIRE cose assertive a livello di CONTENUTO.

Bisogna essere ASSERTIVI DENTRO, visto che comunque manderemo inevitabilmente paramessaggi che dicono la verità che abbiamo dentro.

Se con le parole dico "assertivamente" al coniuge :

"preferisco che tu ti faccia trovare pronto quando arrivo" - piuttosto che dire -

“perché vuoi farmi incazzare facendomi aspettare?”, ma dentro la “verità” è la seconda, si sentirà.

Per essere assertivi dentro e quindi mandare messaggi congrui dobbiamo **veramente rispettare il confine** che c'è tra noi e gli altri e non metterci in posizioni di giudizio.

Questo significa riconoscere le nostre reazioni/emozioni / sensibilità (B) o giudizi, costumi, credenze (G) e silenziarle (che non vuol dire disconoscerle) con la ragionevolezza che ci porta ad accettare la diversità degli altri (A).

Vi dico qual è **la strada maestra**, semplice, ma difficilissima **per vivere psicologicamente bene**.

(6)

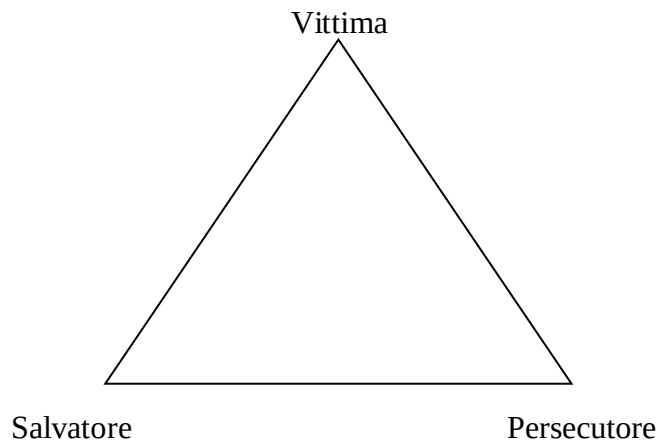
Le posizioni esistenziali

Sono ok? Sei ok?	
io vado bene tu non vai bene scuoto la testa – amarezza o disprezzo o delusione o rabbia o paura	tu vai bene io non vado bene scuoto la testa – amarezza o disprezzo o delusione o rabbia o paura
io non vado bene scuoto la testa – amarezza o disprezzo o delusione o rabbia o paura tu non vai bene scuoto la testa – amarezza o disprezzo o delusione o rabbia o paura	io vado bene che non significa che non ho difetti e non posso stare male. tu vai bene che non significa che mi piaci o vado d'accordo con te

ALTRI SPUNTI TEORICI

<u>“il sistema familiare”</u> Un bagno di tradizioni profonde, di comunicazione emotiva totale, di riconoscimenti e disconoscimenti.	<u>“Meccanismi di difesa”</u> I “trucchi” per evitare dolore e contraddizioni costruiscono il nostro modo di essere: Scissione-negazione-repressione-rimozione	<u>“Inconscio”</u> L’animale / il corpo; L’eredità; Il linguaggio primario; il posto delle cose rifiutate e delle angosce innominabili.
<u>Il “Copione”</u> Convinzioni; Decisioni; Ingiunzioni (divieti profondi); Controingiunzioni (indicazioni difensive).	<u>I materiali da costruzione</u> “Libido” = Andare verso Aggressività = Andare contro	<u>“L’evoluzione degli strumenti dell’IO”</u> Psicomotricità Linguaggio Memoria Intelligenza Attenzione

Il triangolo di Karpman



Tutti i “giochi” che legano le persone e finiscono male girano intorno a questi ruoli.

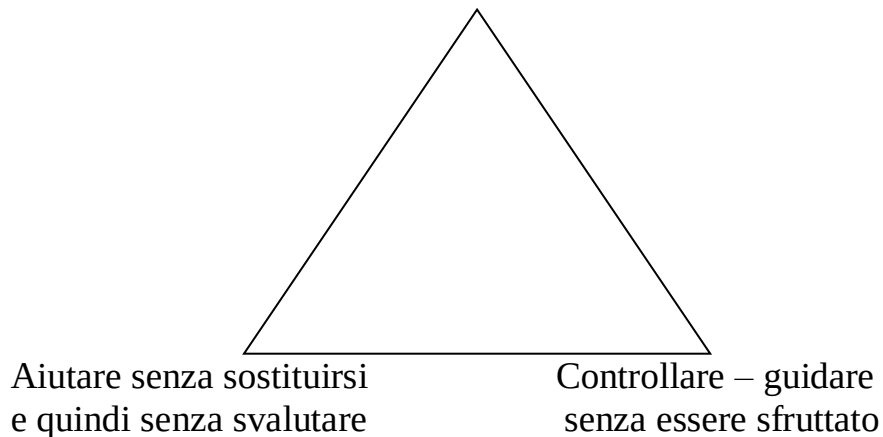
Non c’è “autonomia” in nessuno di questi personaggi, o meglio, ruoli.

Non c’è “io vado bene e tu vai bene”.

Sono risposte parassitarie, infantilmente rassicuranti di fronte al superamento della simbiosi. Cercano di evitare la necessità della separazione/individuazione nel processo di crescita.

L’alternativa:

Bisogno – debolezza – chiedere



TRAINING AUTOGENO
MENTE E CORPO IN ARMONIA

Cos'è? >>>

- E' una disciplina che rinforza alcune naturali capacità della mente.

Quali? >>>

- Capacità di concentrare attenzione su sé
- capacità di stabilire contatto con le sensazioni del corpo (propriocezione)
- capacità di rilassare profondamente il proprio corpo
- capacità di mettersi in uno stato di calma
- capacità di considerare propri bisogni e necessità
- capacità di mettere forza nelle proprie scelte

Per cosa può essere utile? >>>

- per recuperare in breve tempo energie e riposo
- per risolvere o gestire problemi psicosomatici o insonnia
- per superare stati d'ansia o di "panico"
- per recuperare il senso di sé individuale
- per mettere a fuoco le proprie necessità e bisogni
- per rendere più "solide" le proprie decisioni

Cosa bisogna fare per imparare? >>>

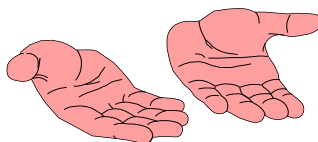
- un esercizio di 5 minuti per 2 volte al giorno
- evitare di pretendere da se stessi risultati immediati

IL TRAINING AUTOGENO IN 6 PASSI

Ogni “passo” è una esperienza personale. L’**“esercizio”** che di volta in volta viene proposto **è una traccia** che può favorire l’esperienza. Non è una indicazione rigida. E’ la persona che attivamente costruisce, passo dopo passo, il proprio modo di stare in contatto con sé ed il proprio corpo. Per questo il Training è “autogeno”.

1° Passo:

Raccoglimento



Di solito è utile che la nostra **attenzione** sia **diffusa** su molte cose diverse.

Ad esempio mentre facciamo una cosa, possiamo ricordare una conversazione precedente o pensare a qualcosa che accadrà e intanto preoccuparci per il finestrino della macchina rimasto aperto.

Questo **primo esercizio allena a raccogliere** la nostra attenzione:

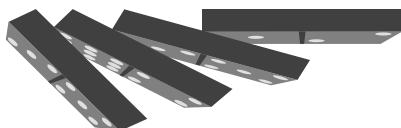
- ✓ nel momento presente,
- ✓ sulla nostra esistenza,
- ✓ su quello che percepiscono i nostri sensi.

Si tratta di “staccare la spina” **per pochi secondi**, soffermandosi, con leggerezza, a **fare caso a noi stessi**. Come per fare “il punto della situazione”: “dove sono?” – “cosa sto percependo con i sensi?” – “quali pensieri ho in mente?”. E quindi lasciarsi sentire la propria presenza, semplicemente, come un dato di fatto.

“Io – sono – qui – adesso”... e vedo ..., sento ..., ascolto, percepisco....

2° Passo:

Posarsi – pesare



Il nostro corpo è costruito per contrastare la gravità. Un certo livello di tensione è naturale e, di solito, utile. Quando però non serve “lottare” contro la gravità, possiamo imparare a **“permettere”** al nostro corpo di **posarsi - adagiarsi – arrendersi piacevolmente alla gravità**. Pazienza con i muscoli che hanno la tendenza a ritendersi. Passate la vostra attenzione lungo il corpo a permettere **distensione. Lasciate che pesi**.

N.B. da questo punto in poi alla fine di ogni esercizio fare sempre

esercizio di ripresa : muovere le dita delle mani e dei piedi – polsi caviglie gomiti ginocchia – inspirare profondamente – trattenere un po' l'aria e stiracchiarsi fino a sentire il piacere del ritorno dell'energia.

3° Passo : **Alla ricerca delle sensazioni perdute**



Non abbiamo solo 5 sensi. Ce n'è perlomeno uno, importantissimo, che non viene mai citato: **la proprioccezione**.

Il nostro cervello per sapere cosa fare deve avere dati e informazioni. Le acquisisce attraverso dei recettori: gli **esterocettori** che portano informazioni dal mondo esterno (e che sono alla base del funzionamento dei nostri 5 organi di senso) e i **propriocettori** che portano informazioni dal mondo interno. Sono una infinità e quindi sono innumerevoli le piccole e grandi sensazioni che si può imparare a percepire: peso, calore, formicolii, pressione, pieno, scorrimento, torpore, pulsare, vibrare, etc. etc..

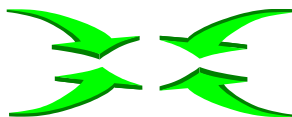
“Ascoltare”, fare “contatto” con le sensazioni, non solo è una esperienza piacevole in sé, ma diventa **una solida base per un profondo rilassamento** (un'altra base sarà il respiro).

Ma bisogna avere pazienza e fare esercizio perché la proprioccezione, le sensazioni, sono spesso svalutate o non accettate dalla nostra “razionalità”.

Bisogna **accettare che le sensazioni si manifestino a modo loro**, mentre in genere vogliamo metterle in riga con la “ragione”.

Dopo esservi “posati” considerate con la vostra attenzione una mano. Avrete immagini e sensazioni. Scegliete di mettere a fuoco le piccole sensazioni che provengono da essa accettando che non corrispondano con le immagini mentali, accettando che si tratta di un altro “ambiente”. Fate la stessa cosa per gli altri segmenti del vostro corpo.

4° Passo: **Dentro**



Dopo aver imparato a fare contatto con le sensazioni e ad accettare il loro modo di presentarsi siete pronti per **stare con l'insieme**. Fin'ora andavate a cercare contatto con le sensazioni lungo il corpo: “qui sento questo – lì sento quest'altro”. Adesso facciamo una svolta: **allargate la vostra attenzione** all'insieme del corpo e **percepite tutta la massa di sensazioni corporee**, senza operare distinzioni o dettagli o localizzazioni. In modo approssimativo fate contatto con il senso di “pienezza” dello spazio del corpo. **Uno spazio tutto pieno di sensazioni**. Fate caso come questo insieme è vitale, dinamico: pulsa, funziona, si dilata e si contrae. **Tutto il mucchio di sensazioni partecipa al respiro**.

5° Passo:

Il respiro libero



Ci accompagna in tutti i momenti della nostra giornata e risente, istante per istante, di quello che viviamo. Se siamo attenti/concentrati : rimane in sospeso; se ansiosi/spaventati: si fa corto e “alto”; se arrabbiati: diventa grosso e soffia; se tristi: cade in “basso” e sembra volersi fermare lì. Segue il filo dei nostri pensieri come un cavallo il suo padrone.

Fate l’esperienza di essere voi a seguire il suo filo.

Lasciatevi portare dal respiro. Insieme al contatto con le sensazioni è questa *l’altra “maniglia” che può tenervi saldamente in uno stato di profondo rilassamento.*

Dopo aver sperimentato come tutto il “mucchio di sensazioni”(il corpo) partecipa al respiro, fate caso a come l’aria “cade fuori” liberamente, senza trovare ostacoli (“Il respiro va da sé”). Poi notate come l’aria entra senza sforzo, come se fosse questa a dilatare (“ mi dilata – mi respira”). Infine fate l’esperienza di lasciarvi portare dal respiro, seguendo quel che vuole, assecondando (seguite voi il “cavallo”). Sa meglio di voi quel che serve al vostro corpo momento per momento.

6° Passo:

Non “lottare” (quando è inutile o dannoso)



In molte occasioni abbiamo **il “riflesso” di contrapporci** a tante piccole cose che ci disturbano. Sentiamo fastidio o paura e vogliamo eliminare lo stimolo che le provoca: un rumore persistente e sgradevole; un pensiero negativo; le battute inopportune di un collega; un comportamento della suocera, del padre o del marito. Vedremo come il “governo” di noi stessi (A) deve “leggere”/ascoltare/accogliere le istanze emotive (B), considerare valori e tradizioni (G) e poi “prendere posizione”, decidere, rappresentare. **Nel momento in cui decidiamo che non c’è nulla da fare rispetto ad un evento disturbante**, o non conviene agire, **dobbiamo metterci in pace con esso e con la reazione che ci provoca.** Diventa inutile alimentare quel fastidio o paura. Dobbiamo trovare un altro modo per prendercene cura.

L’esercizio consiste nel programmare dei rumori fastidiosi, ma prevedibili durante l’esercizio di rilassamento.

Questo esercizio, oltre a rinforzare ulteriormente la vostra capacità di rilassamento, vi permette di *comprendere l'aspetto fisico delle frustrazioni quotidiane*. Sentirete la scarica di adrenalina scatenata dal rumore.

Imparerete ad accettarla e ad evitare che attivi il vostro corpo inutilmente. Vi manterrete in uno stato di rilassamento e di calma, “distinguendovi” dallo stimolo. Potrete decidere di *“non lottare”* con esso, di non “resistergli”, ma più semplicemente accettarne l'esistenza e *scegliere di stare con le sensazioni ed il respiro*. Potrete scoprire che questi diventano più intensi, quasi a proteggervi.

I sistemi “simpatico” e “parasimpatico”

Il sistema nervoso simpatico prepara il corpo ad affrontare le situazioni d'emergenza. Tanto che è anche chiamato sistema nervoso del combattimento o fuga.

Quando percepiamo una minaccia dall'ambiente, tutti i sistemi subiscono un'accelerazione, il battito cardiaco, la pressione del sangue, il tasso respiratorio aumentano, e viene rilasciata l'adrenalina per una risposta immediata. Contemporaneamente, tutta l'energia del corpo è distolta dal tratto digerente. Il corpo cambia dal punto di vista elettrochimico per poter sopravvivere.



L'attività del sistema nervoso parasimpatico consiste nel conservare e ripristinare l'energia del corpo. La funzione del sistema parasimpatico è proprio l'opposto della funzione del sistema simpatico : rallenta il battito cardiaco, aumenta l'energia nel tratto digerente, rilassa il corpo e allontana il flusso sanguigno dai muscoli periferici.

Ansia – Tensione

- Quando sentiamo **ansia** è nascosto (inconscio) il motivo della nostra paura;
- Quando sentiamo **tensione** c'è un conflitto in atto.

E il nostro corpo interpreta i pericoli fantasmatici come reali preparandosi alla lotta o alla fuga.



*Come una nave
Che porta viandanti
E l'equipaggio
Che se ne cura
Sei sul mare
Sei del mare*

*Sei il mare
Senza parole
Forte
Vecchio
Grande
Pulsi
Soffi
Nutri
Sostieni la nave*

*Sei la nave
Il mare ti culla
Il mare ti scuote
Ti camminano sopra
Ti stanno dentro
Ti usano
Qualcuno ti cura
Qualcuno ti vede
Conduci il viandante*

*Sei il viandante
Vuoi vedere
Sapere
Sentire
Curioso
Bambino
Hai bisogno
Hai paura e fai festa
Col mare
L'equipaggio e' per te*

*Sei l'equipaggio
Il dovere
Curi la nave
I viandanti da servire
Ti portano vita
Li ami
Li odi
Controlli
Temi il mare
Sei della nave
Prima del capo*

*Sei il capitano
Solo
Ti guadagni il rispetto
I viandanti vogliono
L'equipaggio ti guarda
Ascolti
Sostieni
Dividi
Decidi
Conosci la nave
Non padrone ma guida
Il mare è un mistero*

*Come una nave
Che porta viandanti
E l'equipaggio
Che se ne cura
Sei sul mare
Sei del mare*

*Dove vai?
A cercare altre navi?
A cercare altri mari?*



Buon lavoro!

francesco drigo