

CONTENUTI DI CONSAPEVOLEZZA E PRATICHE TRASFORMATIVE Terzo Anno

Scheda anamnestica

Consenso informato

Doppia dissociazione V/K

Ristrutturazione in sei fasi

Voice Dialogue - Introduzione

Voice Dialogue - Facilitazione degli opposti

Voice Dialogue - Critico interiore

Voice Dialogue - Gatekeeper

Rompere le catene

Rielaborazione del lutto

Campo eumorfico

Cenni di intervento strategico breve

Psicologia Positiva

SCHEDA ANAMNESTICA

La relazione d'aiuto prevede i seguenti aspetti :

- La presentazione di sé e del Counseling Olistico Integrato.
- La definizione dei reciproci ruoli (Counselor: ascoltare e comprendere, aiutare a stabilire e raggiungere gli obiettivi. Cliente: essere aperto e sincero, partecipare attivamente, segreto professionale, intenzione di non giudizio)
- La definizione del rapporto professionale.

Gli elementi del contratto sono:

1. Accoglienza, presentazione iniziale, consenso al trattamento dei dati personali e registrazione dei dati anagrafici di base. Avvisare e chiedere il permesso di prendere appunti o di videoregistrare. Suggestire di audioregistrare per potersi riascoltare l'incontro.
2. Definizione del problema (insorgenza, frequenza, livello di disagio percepito, compromissione della vita quotidiana) e contestualizzazione (a livello personale, relazionale, socioculturale; strategie di coping utilizzate prevalentemente; elementi ambientali di sostegno).
3. Alla fine del primo incontro: verifica di accordo a continuare e fissare il successivo incontro; definizione del rapporto professionale (durata, frequenza, pagamento, spostamento degli incontri, ritardi, prevedibile durata del percorso - proponendo alcuni incontri di conoscenza da 3 a 5).
Forma del consenso informato.
4. Proposta di un piano di intervento: definizione degli obiettivi e delle strategie.

PRIMO INCONTRO

Qual è la domanda che ti porta qui? Come ti posso aiutare?

La prima fase è quella dell'accoglienza esplorativa e comincia in modo libero all'interno del colloquio, vale a dire che nelle prime battute del primo incontro il cliente decide di parlare del problema che l'ha spinto a venire, espone il motivo per cui è lì. Il nostro contributo in questa fase, corrisponde all'**ascolto**.

Gli obiettivi essenziali di questa fase sono:

- Conoscere il cliente con il suo problema, contestualizzandolo nel suo ambiente di vita.
- Arrivare ad una descrizione e definizione condivisa della tematica/problema.
- Identificare l'adattabilità della persona e del suo disagio al percorso di counseling oppure procedere ad un invio.

La conclusione di questa fase sarà caratterizzata dalla **restituzione-riformulazione**.

ANALISI DELLA DOMANDA

Utilizzo del Metamodello

- Il richiedente è diverso dal destinatario della domanda?
- Qual è il contesto di riferimento?
- Elementi espliciti ed impliciti della domanda (cosa mi sta chiedendo di sé?)

Attraverso l'analisi della domanda:

- Individuare il tema/problema centrale.
- Stabilire fattori, circostanze e persone coinvolte nella situazione problematica
- Quando, con quale frequenza, da quanto tempo, con chi si verifica il problema.
- Individuare quali sono state finora le tentate soluzioni al problema. In tal modo si iniziano ad individuare anche le risorse disponibili.

- Individuare gli ostacoli prevedibili.
- Individuare il livello di motivazione.

ANAMNESI significa RICORDARE

Diversamente dall'anamnesi medica, in cui è il professionista ad avere il ruolo attivo di ricostruzione della storia clinica del paziente al fine della formulazione finale della diagnosi, nel Counseling la raccolta delle informazioni anamnestiche significative è un processo in cui il cliente ha il fondamentale ruolo attivo di riorganizzare e rileggere la propria storia.

Se è vero che per il lavoro del Counselor sono più importanti le informazioni sugli eventi recenti della vita del Cliente, è **anche vero che avere una conoscenza della storia passata consente una visione più ampia al fine di proporre diverse ipotesi di lavoro (e dunque possibili invii) e la scoperta di risorse.** È molto importante fin dall'inizio aiutare i clienti a diventare consapevoli delle proprie competenze, potenzialità, attitudini, strategie utilizzate nel corso della vita, perché ciò stimola la persona a non porsi in una posizione passiva nei confronti del Counselor.

INFORMAZIONI GENERALI

Condizione globale al momento dell'incontro

Lavoro/Studio/ Condizione socio-economica

Coppia/famiglia

Gestione del tempo

Stato psico-fisico generale: disturbi, malattie, assunzione di farmaci

Alimentazione, sonno, disagi emotivi, umore, sintomi psicologici

Eventi traumatici e stress prossimali: cambiamenti importanti, lutti, separazioni

Cura di sé: igiene personale, fumo, alcool, abitudini e benessere

Vita e orientamento sessuale

Attività sportiva, hobby e divertimenti

Socialità: amicizie, rete di supporto, abilità sociali

STORIA PERSONALE

Caratteristiche delle relazioni primarie

Nascita e processo di individuazione

Psicogenoma

Storia scolastica e lavorativa

Storia delle relazioni affettive

Patologie

DOPPIA DISSOCIAZIONE V/K

La doppia dissociazione V/K aiuta a ridurre o eliminare gli effetti di ricordi traumatici. Questa tecnica permette alla persone che soffrono di fobie o hanno vissuto episodi traumatici di **riprogrammare la risposta originale della loro mente** attraverso la separazione (dissociazione) dell'immagine mentale (V) con le sensazioni associate (K), in modo che nel presente non si attivino più.

SCHEMA DELLA TECNICA

P = Persona da allenare

C = Counselor, Coach o allenatore

1. Accompagnare P a recuperare l'episodio traumatico, con o senza descrizione dell'evento. (Se la persona entra nella fisiologia della paura **cambiare stato** e portare la persona nel presente prima di proseguire con la tecnica).
2. Guidare P ad organizzare il cinema per la proiezione: P vede se stesso seduto che guarda uno schermo di un cinema o un televisore, dove tra poco verrà proiettato il film dell'episodio.
3. Attivare in P una RISORSA/ANTIDOTO forte traendola, possibilmente, da esperienze recenti (perché ancora vive e forti). Ancorare la risorsa con un **autoancoraggio di P** e con un ancoraggio verbale di una parola chiave (se con un ancoraggio fisico tenere fino al punto 6).
 - | Far entrare nella fisiologia.
 - | Far raccontare l'episodio-risorsa.
 - | Far esprimere le sensazioni che vive.
 - | Se necessario, rafforzare la risorsa con le sottomodalità.
4. Guidare P a restare nella risorsa, riportarlo a vedere se stesso che sta per guardare il film.

5. Dare a P la mano, che fungerà da “telecomando” per far partire e fermare il film.

—> Ricordare a P che è in doppio dissociato: è lui che, in stato di risorsa e da lontano, guarda se stesso davanti a un televisore dove scorre il film.

—> Se entra in associato si fa interrompere il film, lo si riporta in stato risorsa e, solo dopo, si riavvia il filmato.

6. Far partire il film da un momento neutro prima dell’evento traumatico, invitare P a fermare il film non appena si attiva l’emozione collegata all’evento traumatico, calibrare ed essere pronti a fermare il film se ci si accorge che la fisiologia di P sta cambiando. **Ogni volta che si ferma il film, è necessario un cambio di stato e un riancoraggio della risorsa, prima di far ripartire il film dall’inizio.**

**Si considera concluso il lavoro quando P è in grado di far scorrere tutto il filmato rimanendo in stato risorsa.
Test finale: chiedere a P di recuperare l’immagine iniziale.
Il Test è superato se P non recupera più l’emozione negativa.**

RAFFORZAMENTO DELL’EFFETTO FINALE

1. Portare P a considerare che, prima del trauma e dopo il trauma, egli è potuto ritornare uno stato di benessere.

Benessere precedente

trauma

Benessere successivo

2. Intensificare lo stato di benessere iniziale e finale: far scorrere **velocemente** il film, avanti e indietro, passando da un benessere all’altro.

3. Usare le sottomodalità (luci, colori, muri di plexiglas, profumi...) per creare stati di maggior benessere.

Per togliere residui di paura si può anche inserire nel film delle voci o personaggi comici.

Se il trauma viene visto solo come immagine fissa, tipo foto, bisogna aiutare il paziente a ricostruire il film in movimento, chiedendogli cosa era accaduto prima e dopo quella foto.



LA RISTRUTTURAZIONE IN SEI FASI

1. Il primo passo consiste nell'identificare **lo schema mentale e di comportamento da modificare**, affermando *"voglio fare la cosa X ma c'è qualcosa che me lo impedisce"* oppure *"voglio smettere il comportamento Y ma non ci riesco"*.

2. Stabilire una comunicazione con la parte responsabile del comportamento che si vuole modificare, qualcuno la chiamerebbe subconscio, altri parte interiore, altri lato della personalità o aspetto del carattere. In sostanza quello che conta è identificare quella parte che determina lo stato mentale che intendiamo ristrutturare.

In questa fase si chiede alla parte responsabile del comportamento se è disposta ad entrare in comunicazione: *"la parte che mi fa fare X è disposta a comunicare con me, con il mio conscio?"*.

Ora è importante osservare attentamente il proprio interlocutore, valutare ogni piccolo cambiamento nella postura, nei gesti, nelle espressioni. Ogni piccolo gesto può costituire il canale di comunicazione scelto dalla parte inconscia per comunicare con quella conscia.

Quando si svolge questa tecnica, molte volte si decide in anticipo quale sarà il segnale e il counselor può suggerire, ad esempio, che sia il movimento del dito indice della mano destra. Questo è solo un suggerimento, una traccia per chi svolge l'esercizio; in realtà il canale di comunicazione è scelto autonomamente dalla parte inconscia e bisogna captare questo segno con grande attenzione.

3. Separare il comportamento, lo schema mentale, dalla finalità positiva che svolge. Il presupposto è che la nostra parte interiore/subconscio cerca sempre il meglio per noi o almeno quello che crede sia il meglio per noi e il suo obiettivo è sempre quello di condurci al benessere, anche se alcune volte i modi che sceglie non portano direttamente a questo risultato, anzi possono sembrare addirittura delle forme di autosabotaggio. Chiedere alla parte interiore responsabile dello schema mentale da modificare *"saresti disposta a far sapere al mio conscio che cosa stai cercando di fare per me, tramite questo schema mentale?"*. Se la risposta è positiva chiedete di comunicarvi la finalità positiva, altrimenti tornate ai passaggi precedenti e stabilite di nuovo un canale di comunicazione con la parte inconscia.

E ancora domandate *"se ci fossero altri modi di assolvere questa funzione, che andassero altrettanto bene, se non meglio, ti interesserebbe trovarli?"*.

4. Ora, in uno stato rilassato e di contatto con la mente profonda, domandate: *"Sei consapevole di avere in te una parte creativa? allora, dimmi pensa a **tre modi alternativi** di soddisfare la funzione positiva che hai individuato".*

5. **Dialogo con la parte:** *"Sei disposta ad utilizzare uno di questi modi nelle prossime settimane e vedere cosa accade?"*.

6. **Controllo ecologico:** *"C'è qualche parte di te, del tuo carattere, dei tuoi valori che contrasta con questa nuova modalità di pensiero e azione?"* Si procede con la Votazione in assemblea delle parti. Se è tutto ok, adottate il nuovo comportamento e verificate cosa accade.

VOICE DIALOGUE - Introduzione

La Psicologia dei Sé e il Voice Dialogue nascono negli Stati Uniti negli anni 70 ideati da Hal Stone, Ph.D. e Sidra Stone, Ph.D., e si fondano sul riscontro che l'“Io” è costituito da **una molteplicità di Sé interiori**.

Il presupposto intorno a cui la psicologia dei sé si sviluppa è il seguente: quando nasciamo siamo esseri completamente vulnerabili, la nostra sopravvivenza dipende totalmente dalle cure dei nostri genitori o da chi si prende cura di noi. Inoltre, abbiamo a nostra completa disposizione tutto il bagaglio di comportamenti che possiamo mettere in atto durante la nostra vita: non ci sono limiti, il bagaglio di ogni essere umano corrisponde a tutti i comportamenti che possiamo vedere nel mondo, da quelli più edificanti a quelli più aberranti, ognuno di noi li possiede.

Ma cosa accade nei primi anni della nostra vita?

Di questo immenso bagaglio iniziamo a fare una cernita e la scelta avviene in base ai risultati che certi comportamenti che mettiamo in atto conseguono.

Se nasco in una famiglia dove il valore della responsabilità è molto forte e sostenuto, inizierò a preferire per me comportamenti e modi di agire che mettano in primo piano questa qualità, **perché questo verrà riconosciuto e apprezzato da chi si prende cura di me e io sarò amato.**

Con il tempo, mi accorgo con sempre maggiore chiarezza e anche attraverso rimproveri che mi feriscono, **che il comportamento opposto, l'irresponsabilità, non è ugualmente apprezzato**, ma anzi, a volte addirittura punito.

E così, a seguito di questa constatazione, inizierò sempre di più ad agire come bambino responsabile, “un vero ometto”, o “una vera donnina”, ed a non agire più l'irresponsabilità, causa di dolore, disagio e rimproveri.

Come si traduce questo naturale meccanismo nei termini della Dinamica dei Sé?

La parte responsabile diventerà primaria nella mia vita e mi porterà ad agire sempre nello stesso modo in qualsiasi situazione. Insieme alle altre parti che nel tempo prenderanno il sopravvento sui loro opposti. Queste parti **sono definite Energie primarie o Sé primari** e sono loro che delineano la mia personalità e che influenzano il mio agire nella vita.

Nel momento in cui scelgo un Sé, anche se questo avviene del tutto inconsapevolmente, automaticamente spingo l'opposto nell'inconscio e il termine che lo identifica è: **Energia rinnegata o Sé rinnegato**.

Questa è la dinamica, secondo la psicologia dei sé, attraverso la quale la nostra personalità si forma.

Quindi ciò che ci fa agire nel mondo sono i nostri sé primari, ma, identificati in loro, l'agire sarà sempre **in automatico**, mai uno scegliere realmente. Questo perché non possiamo fare altro che comportarci in quel modo.

E così, quell'immenso bagaglio e quella ricchezza di cui siamo portatori, presto si riduce a pochi e ripetitivi comportamenti che non ci permettono la libertà di vivere. L'intento dei nostri Sé primari, che è la nostra famiglia interiore, è quello, anche in età adulta, di proteggere le nostre **parti vulnerabili**, quel bambino che una volta fu tale nella realtà ed ora continua ad esistere nella nostra realtà interiore.

Quel **Bambino vulnerabile**, che ora da adulti abita in noi, ha bisogno di amore e di riconoscimento ed ha fatto l'esperienza che comportandosi in un certo modo ciò di cui aveva ed ha bisogno lo ha ricevuto: **l'amore dei genitori**. Ora i Sé primari ritengono di dover continuare a farci agire nello stesso modo per ottenere lo stesso risultato: l'amore e la stima degli altri.

Ma cosa accade ai Sé rinnegati?

Certo, **non scompaiono né muoiono**, ma anzi si fanno sentire ogni tanto o **attraverso i sogni**, oppure in certe situazioni in cui ci sorprendiamo in **comportamenti nei quali non ci riconosciamo**, oppure li scopriamo nel giudizio verso altre persone o li rivediamo nei nostri partner, o colleghi di lavoro, o i nostri figli.

Questo perché comunque esiste **un'istanza sovrapersonale**, dell'inconscio, che vuole per noi **l'equilibrio**. Vale a dire che se io rinnego una parte di me vivo costantemente nello squilibrio e quindi, in qualche modo, l'esistenza creerà per me occasioni attraverso le quali poter ritrovare l'equilibrio. **Il Voice Dialogue è uno strumento ideale e potente per assecondare questa naturale tendenza dell'esistenza.**

Come facilitare la ricerca dell'equilibrio?

Quando viviamo la nostra vita solamente attraverso alcune parti di noi, i Sé primari, è come se un'orchestra, composta solamente dagli archi, suonasse una sinfonia di Beethoven o di Mozart: certo, alle nostre orecchie, risulterebbe assai ripetitiva e priva di molte sfumature. Senza i fiati, i legni, le percussioni e anche il triangolo, relegati dietro le quinte, si perderebbe molto della bellezza di quella composizione. Ma non è possibile convincere gli archi

che è necessario avere anche gli altri strumenti, per loro sembra essere inutile, impensabile ed anche pericoloso.

Solo il **direttore d'orchestra** conosce la necessità e la bellezza di un organico completo in cui tutti gli strumenti possano suonare la loro melodia e la loro partitura.

Per la Dinamica dei Sé il direttore d'orchestra ha un nome: **Io cosciente** (AWARE EGO PROCESS)

Solo l'Io cosciente ci permette di fare **scelte consapevoli** nella nostra vita, perché da questo spazio interiore e centrale, rispetto alla **polarità dei Sé**, è possibile **dare "voce" a tutti i nostri Sé** e anziché costringerci in una vita guidata dai doveri, possiamo aprirci ad una vita che fluisce, permettendoci di affrontare ogni situazione così come necessita in quel dato momento.

In conclusione

Questo è l'obiettivo della Voice dialogue, il radicamento, attraverso un lavoro personale di **un processo** continuo che porta ad un sempre più ampio **sviluppo dell'Io cosciente**. Questo permetterà nel tempo di abbracciare tutti i nostri Sé interiori fluendo nella nostra vita e appagandoci delle nostre scelte.

Seguendo questo processo non ci sveglieremo un giorno "trasformati" in Io cosciente, ma, attraverso questo **spazio interiore**, permetteremo a noi stessi di stupirci ed appassionarci alla nostra vita ed alla sua ricchezza, come accade in un **viaggio in luoghi sconosciuti** o nel **viaggio musicale** di una sinfonia, dove ogni strumento porta il suo contributo ed il suo particolare modo di interpretare il suono.

**Ascoltando la nostra unica sinfonia impareremo
a danzare la nostra Vita.**

VOICE DIALOGUE

FACILITAZIONE DEGLI OPPOSTI

OBIETTIVO

Il **Voice Dialogue** è una tecnica sofisticata di “intervista ai Sé” che mira a sviluppare un **“Processo di Io Cosciente”** (AWARE EGO PROCESS) che, a differenza dell’Io operativo, **non è identificato con alcuni Sé, ma può scegliere** di volta in volta quali aspetti attivare nelle diverse situazioni.

L’obiettivo del voice dialogue è l’aumento della conoscenza di sé ad un livello più profondo di coscienza, integrando l’analisi della visione lucida con l’esperienza corporea delle differenti energie (configurazioni corpo-mente-cervello) dei sé.

OBIETTIVO TRASVERSALE:

Diventando consapevoli degli schemi di energia con i quali si è identificati, si è in grado di effettuare scelte reali e di vivere a più ampio raggio e con possibilità maggiori, di sviluppare un maggior equilibrio padroneggiando le proprie reattività e accedendo alle nostre più alte potenzialità.

E’ una tecnica per rafforzare l’IO psicologico e ampliare la coscienza.

Struttura della tecnica:

P = Persona da allenare

C = Counselor, Coach o allenatore

C si posiziona davanti a P e crea uno spazio di consapevolezza e di presenza “al centro”. C partendo da una situazione problematica di P inizia una ricerca della parte coinvolta e una volta individuata invita P a **spostarsi fisicamente** nella stanza e di lasciare per prima che la parte/subpersonalità in cui è maggiormente identificato (sè primario) emerga e parli liberamente.

Si parla sempre per primo con il sé primario.

C si connette e entra in rapporto con la parte che sta emergendo per facilitare l'elicitazione della storia completa comprendendo pensieri, emozioni, desideri, bisogni, sensazioni del corpo.

E' importante che ogni parte abbia uno spazio fisico nella stanza diverso da quello centrale e che alla fine del dialogo P torni al centro nello spazio dedicato all'Io consapevole.

Le parti che si presentano non sono in alcun modo giudicate. Non vengono spinte a cambiare i loro comportamenti. Al contrario, vengono intervistate sulle loro caratteristiche e sui loro ruoli in modo rispettoso.

I parte incontro con il sé primario:

C chiede alla parte A (esempio: *la parte che si prende cura degli altri*):

1. Ciao, posso parlare con te?
2. Tu sei la parte di P che si prende cura degli altri? (specificare e nominare la parte aiuta a distinguerla con più chiarezza) In che situazioni lo fai? Come lo fai?
3. Cosa fai per P?
4. Da quanto tempo ci sei nella vita di P? Hai qualche idea di quando sei arrivato? Cosa accadeva nella vita di P?
5. Come è l'energia nel tuo corpo?

Chiedere sempre il permesso al sé primario di poter parlare con il sé rinnegato, attraverso questa specifica domanda (utilizzare il linguaggio di precisione): “È possibile che nella vita di ...nome di C... ci sia una parte opposta alla tua. Va bene per te se ...nome di C... la incontra?”

Nel caso in cui il sé primario dica di no, è buona norma - la prima volta e nel caso di un sé primario molto presente nella vita di C - non forzare l'incontro con il sé rinnegato.

Chiedere se c'è ancora qualcosa che vuole dire prima di tornare al centro.

Durante le domande con la parte approfondire il dialogo in modo da permettere a C di conoscere bene come ci si trova ad essere totalmente quella parte, da dove viene, quali sono gli scopi positivi per cui si è formata al di là dei comportamenti specifici.

C invita quindi P a tornare nel io consapevole e lo aiuta a separarsi dalla parte, (cambiando lui stesso fisiologia) facendo notare a P che l'energia, la presenza del sé è ancora lì a fianco.

Dal centro P comincia ad avere più consapevolezza di cosa significa essere identificati con qualcosa che chiamiamo “io” ma non è “tutto ciò che sono” e sui reali motivi che muovono alcuni comportamenti abituali della sua vita.

II parte incontro con il rinnego:

C invita quindi P ad entrare nella parte opposta a quella da cui ha appena parlato muovendosi nello spazio in uno spazio diverso alla prima.

C chiede alla parte B:

1. Ciao, posso parlare con te?

A te non piace molto prenderti cura degli altri? (specificare e nominare la parte aiuta a distinguerla con più chiarezza) Tu non sei molto interessato a ... (dire ciò che è uscito nel sé primario)

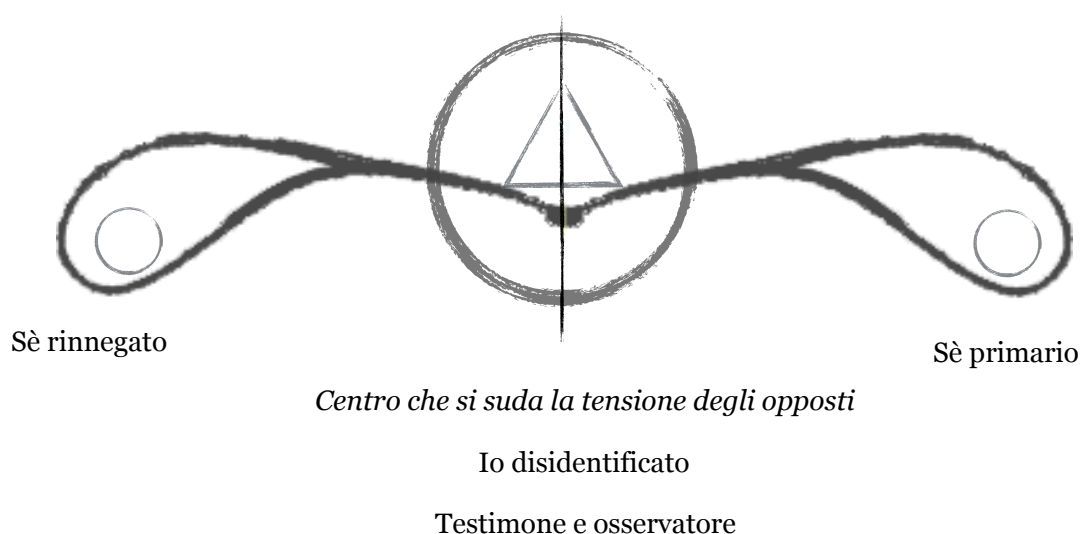
2. Se avessi più spazio nella vita cosa ti piacerebbe fare?

3. Come è l'energia nel tuo corpo?

Chiedere se c'è ancora qualcosa che vuole dire prima di tornare al centro.

III parte il processo di Io consapevole:

Una volta tornato al centro C invita P a separarsi da questa seconda parte e a sentire e *tenere* le due energie presenti ai due lati e percepire la “tensione” tra gli opposti in questo dinamico processo di consapevolezza.



Nel voice dialogue tutte le parti sono accolte e apprezzate per chi sono. C non prende mai le parti dell'una o dell'altra parte. Il cambiamento avviene quando P sviluppa la capacità di essere consapevole delle proprie parti e di disidentificarsi sufficientemente da ciascuna per vivere nello spazio dell'io consapevole.

Il sè rinnegati spesso si sentono sbagliati e cattivi: il processo di accoglienza attraverso la relazione con C favorisce la liberazione delle energie bloccate e la possibilità di P di contattare una pienezza e una forza nuova e una diminuzione del giudizio verso sé e gli altri.



VOICE DIALOGUE

Facilitazione del critico interiore

La maggior parte delle persone fa esperienza di un giudizio interno riguardo ad aspetti specifici o in alcune situazioni oppure sperimenta un continuo commento interiore ed una sensazione generale di non essere abbastanza buoni o degni.

A volte i giudizi sono percepiti come “verità” interiori invadenti e destabilizzanti. Secondo il *Voice Dialogue* questo tipo di autocritica deriva da una parte specifica della nostra psiche - uno dei nostri sè - noto come Critico interiore.

Quando il critico interiore agisce sotto la soglia della nostra consapevolezza, gli effetti sono potenti e le conseguenze possono essere serie e pervasive. Alcuni di questi effetti sono, ad esempio, l'esperienza frustrante di non aver fatto qualcosa di abbastanza buono, un sentimento di infelicità ed insoddisfazione, l'autoimposizione di limiti nelle scelte della propria vita fino all'incapacità di funzionare in modo efficace .

OBIETTIVO

Distinguere, intervistare, comprendere - e quindi separare - il Critico interiore dal Centro Consapevole.

OBIETTIVO TRASVERSALE

Una volta ottenuta la separazione da questo sè, non siamo più identificati con i suoi pensieri. La libertà dai suoi giudizi ci consente di accedere a pensieri e sentimenti più oggettivi e auto-accettanti.

Comprendendo l'origine di queste critiche e le sue intenzioni originali, si inizierà a sviluppare e ad usare quella conoscenza e consapevolezza per crescere più pienamente in se stessi e per amare e apprezzarsi.

Struttura della tecnica:

P = Persona da allenare

C = Counselor, Coach o allenatore

C si posiziona davanti a P e crea uno spazio di consapevolezza e di presenza “al centro”. C invita P a **spostarsi fisicamente** nella stanza per individuare il Critico Interiore, la parte che è deputata a dire *cosa non va bene di P*, cosa cambierebbe, cosa non gli piace.

Prima di dare voce al critico, è importante ricordare a P che quello che ascolterà è solo un'opinione di una parte, non è la verità.

C chiede al Critico:

1. Ciao, posso parlare con te?
2. Cosa non ti piace di P? Cosa pensi di lui/lei?
3. Chi parlava così a P, quando P era piccolo/a?
4. Quali sono le tue preoccupazioni per P? Cosa ti preoccupa?

Accompagnare la persona alla separazione dall'energia del Critico Interiore e accompagnare al processo di coscienza al Centro.

È bene informare P che:

Le opinioni del Critico interiore provengono dalle critiche e dai giudizi dei genitori e delle figure educative significative che hanno affiancato P durante la sua infanzia. Crescendo, il Critico prende spunto anche dalla cultura e dai gruppi sociali di appartenenza.

Anche se quelle critiche non sono mai state vocalizzate, semplicemente uno sguardo o una pausa in una conversazione possono esprimere un giudizio enorme, specialmente per i bambini piccoli che sono particolarmente sensibili ai sentimenti di coloro che li circondano.

Distinguere il Critico Interiore dal giudizio di un sè primario verso un Sè rinnegato.

Differenze specifiche tra il lavoro sul critico interiore e la tecnica di facilitazione degli opposti:

Ogni **Sé primario** giudica un comportamento specifico esterno o una parte opposta a lui (per esempio un Sé primario Gentile che giudica chi parla in modo diretto o sé stesso quando parla in modo diretto; un Sé primario attivo che giudica P se si ferma a riposare un momento); **il Critico Interiore** invece **critica** la persona **incondizionatamente** su ogni fronte (aspetto fisico, lavoro, relazioni, carattere ecc...) mandando il messaggio che P *dovrebbe essere diverso, che dovrebbe fare diversamente, che quel modo di essere è inaccettabile, ecc.*



VOICE DIALOGUE

Gatekeeper: il guardiano della soglia

Il Guardiano della soglia (GK) sorveglia i cancelli della consapevolezza. Può alzare o abbassare il ponte levatoio che conduce al nuovo mondo interiore che ci sta chiamando.

Il guardiano è stato scoperto da Judith Hendin attraverso l'esperienza di anni di lavoro sui sintomi fisici con il metodo del *Conscious Body*.

Verrebbe da definire il GK semplicemente come una resistenza. In realtà la resistenza è spesso connotata negativamente, come se tutti dovessero marciare coraggiosamente in avanti. Tuttavia, definire l'esitazione dei Guardiani una "resistenza" sminuisce il loro valore: i Guardiani in realtà ci proteggono.

I guardiani parlano

Come facciamo a comunicare con questa parte di noi e ad ascoltare le sue preoccupazioni? Possiamo parlare direttamente con il Guardiano utilizzando il metodo del Voice Dialogue.

**Nel Voice Dialogue ascoltiamo sempre con rispetto
ed empatia la parte che sta parlando.**

Non la giudichiamo, non la contraddiciamo mai, e non cerchiamo mai di cambiarla. Anche per il Guardiano vale la stessa cosa.

Struttura della tecnica:

P = Persona da allenare

C = Counselor, Coach o allenatore

C può dire alla persona nel centro consapevole per esempio: *“So che tu vuoi portare avanti questo lavoro e vorrei anche parlare con una parte di te che non vuole o ha qualche dubbio. Puoi muoverti nello spazio e lasciare che questo sé parli?”*

—> P si muove nello spazio ed individua il GK.

—> C chiede al GK:

1. Ciao, posso parlare con te?
2. Hai qualche preoccupazione o perplessità sul fatto che P prosegua in questo lavoro? Quali sono le tue preoccupazioni o dubbi?
3. Hai qualche consiglio per noi?
4. Vuoi essere in squadra con noi?

Esempio di Guardiani

tratto da “The self behind the Symptom” di Judith Hendin

Guardiani Pratici

Questi Guardiani hanno ragioni chiare e semplici per non avventurarsi nel mondo interiore della guarigione.

- Il *No* è il Guardiano più diretto. È quello che dice, come fece un uomo durante la sua prima seduta: “Non voglio farlo.”
- Il *Non voglio saperlo* parla onestamente: “Non voglio saperlo. Potrebbe essere troppo per me doverlo affrontare.”
- Lo *Scettico* è un Guardiano di primo piano. Secondo lui il mondo interiore della guarigione è “Ridicolo! Fesserie! Non ho mai sentito di una cosa del genere. Sembra proprio assurdo.”
- Il *Dimostralo* chiede una prova della validità del percorso. “Posso vedere gli studi che dimostrano l'efficacia e l'attendibilità di questo approccio?”

- Il *Conservatore* non si fida di nulla che sappia di nuovi approcci o sperimentazione. Vi implora: “Ti prego, non sconvolgere le acque”.
- Il *Cronometrista* chiede: “Quanto ci vorrà per tutto questo?”. Vuole progressi veloci e risultati tangibili. Un lavoro interiore che segue le tortuose strade della psiche del corpo rende questo Guardiano impaziente.
- Il *SaltaSedute* sposta gli appuntamenti, li dimentica o li cancella, poiché si preoccupa di ciò che potrebbe emergere dal processo.
- Il *Siamo al Verde* presenta ragioni finanziarie per non intraprendere il lavoro interiore. “Non abbiamo i mezzi, e questo tipo di lavoro non ha una grande priorità”, dice.
- L'*Attivista* è troppo impegnato per fare delle sedute.
- Il *Ci Sto Già Lavorando* dice cose come: “Sto andando dal medico, ne ho parlato con la mia guida spirituale, sto prendendo delle medicine, sto seguendo un trattamento, sto leggendo dei libri, sto facendo tutto quello che posso al momento”. Sebbene queste siano tutte valide vie verso la guarigione, quando è il Guardiano ad elencarle si avverte un campo di forza che proibisce ulteriori investigazioni.

I Guardiani Ordinari

Questi Guardiani preferiscono vivere una vita ordinaria e non avventurarsi alla ricerca del sé che si nasconde dietro al sintomo.

- La *Brava Persona*, maschio o femmina, è modesto e senza pretese mentre dice: “Le persone si complicano troppo la vita. Le cose sono già abbastanza difficili, non c'è bisogno di aggiungere altro. Senti, io devo guadagnarmi da vivere. Lavoro sodo tutto il giorno, mangio, dormo e sto con la mia famiglia. È abbastanza. Questo lavoro sulla consapevolezza per me non è importante.”
- Il *Tipo Tosto*, maschio o femmina, se messo a confronto con la malattia o il dolore dice: “Lo posso affrontare. Non importa quanto sia dura la situazione, da me non avrete né lacrime né tenerezza. Non voglio e non ho bisogno d'aiuto.”
- Il *Tanto Non Cambia Nulla* pensa che noi siamo chi siamo e non importa la quantità di lavoro interiore, questo non modificherà nulla.

- Il *Fatalista* dice: “Queste sono le carte che mi sono state date. Giocherò la mia mano.”
- Il *Pessimista* non vede ragione di fare un lavoro interiore perché “Tanto non migliorerà mai e non ha alcun senso provare.”
- Il *Martire* accetta il dolore o la malattia stringendo i denti e chinando la testa di fronte alla sofferenza. Imbocca il sentiero della solitudine, dell'isolamento senza consolazione. Questo Guardiano dice: “Non puoi avventurarti qui, non puoi toccare questa ferita o questo cuore.”

I Guardiani Mentali

Queste sentinelle hanno ragioni logiche e razionali per non avventurarsi nel mondo interiore della guarigione. Li studieremo più a fondo nel prossimo capitolo

- La *Mente Razionale* è un potente Guardiano. Cerca di risolvere i problemi fisici logicamente. Preferisce pensare piuttosto che sentire. Non si fida dell'approccio creativo e non lineare di un lavoro sul corpo o sui sé. Una volta un uomo disse: “Mi sento al sicuro nella mia testa ed è qui che voglio stare”. Come Guardiano, la Mente Razionale può suonare talmente logico da convincerci che abbia l'ultima parola, anche se invece non ce l'ha.
- L'*Onnisciente*, quando sente parlare del mondo interiore della guarigione, risponde: “So tutto di questo, so quali sono le problematiche interiori, e non voglio indagare ulteriormente.”

I Guardiani Delle Regole Sociali

Per questi Guardiani è più importante seguire le regole imposte dalle convenzioni sociali piuttosto che avventurarsi nel mondo interiore della guarigione, dove queste regole potrebbero essere infrante.

- Il *Consulente d'Immagine* ha bisogno di apparire all'altezza in ogni occasione.
- Il *Rispettabile* potrebbe chiedere, al termine di una seduta: “Mi rispetti ancora, anche dopo quello che è successo oggi in seduta?” La risposta, ovviamente, è sempre “sì”.
- L'*Appropriato* mantiene il processo all'interno di confini familiari e socialmente accettabili. Non è permesso nulla che abbia un'aria vagamente estranea al suo contesto.

- Il *Vergognoso* è molto sensibile al giudizio degli altri e di sé stesso.
- La *Famiglia Prima di Tutto* mantiene la privacy intorno alle questioni familiari e segue i dettami della famiglia per mantenere i segreti nascosti nell'armadio.

I Guardiani Che Amano Conversare

Il parlare stesso può agire da Guardiano.

- Lo *Sfuggente* scivola da un argomento all'altro per evitare di approfondire qualsiasi tema.
- Il *Cantastorie* trascorre un'ora dopo l'altra raccontando episodi che potrebbero essere rilevanti per l'argomento che, un giorno, indagheremo. Parla all'infinito senza spingersi fino a raggiungere le energie che scorrono intense al di sotto delle parole. Come disse uno di questi Guardiani: "Racconto storie per impedire alle persone di entrare in contatto. Questo mi consente di crearmi una barriera, come se fosse la pelle di un alligatore."
- Il *Controllore* dirige la conversazione e ha paura di abbandonare le redini. Mantiene la situazione in una direzione prevedibile.

I Guardiani Fisici

Questi Guardiani appaiono sotto forma di una reazione del corpo che impedisce ulteriori mosse.

- L'*Affaticato* sbadiglia senza controllo quando un nuovo territorio appare anche solo in lontananza. Non è disponibile a fornire abbastanza energia per discutere il prossimo passo.
- Una *Risposta Fisica* come tosse, incapacità di respirare, mal di schiena improvviso, o qualunque sintomo fisico di questo genere che si verifichi subito prima o durante una seduta, possono indicare la presenza di un Guardiano che preferirebbe non procedere.

I Guardiani Religiosi e Spirituali

I Guardiani religiosi e spirituali possono manifestare riluttanza ad avventurarsi nel lavoro interiore e nel processo di guarigione.

- Il Guardiano *Religioso* si fa portavoce di credenze religiose tradizionali, e teme che dando spazio ai sé rinnegati potremmo oltrepassare i confini di un comportamento retto. La sensualità, l'egoismo e la brama di potere sono solo

alcuni dei sé rinnegati che offrono al corpo energia guaritrice, ma quando percepisce questo, un Guardiano Religioso potente avverte: “Fermati. Se sveli queste energie, potresti andare all'inferno.”

- Un Guardiano *Spirituale* tende a sorvolare sulle vicissitudini della vita, poiché ritiene che la fiducia, l'amore e il perdono dovrebbero dominare in ogni situazione. Questo Guardiano è quello che potrebbe applicare semplicemente un cerotto su ferite interiori laceranti che si manifestano come sintomi fisici esterni. Un uomo che soffriva di dolore cronico alle gambe, che lo limitava nei movimenti, spiegò che suo padre era solito picchiarlo sugli stinchi, ma qualunque tentativo di esplorare la sua storia personale faceva emergere un Guardiano Spirituale che diceva: “Va tutto bene, suo padre non intendeva fargli del male. Perdonarlo ci rende superiori.” Sebbene le sue gambe fossero potenzialmente piene di energia, il Guardiano Spirituale non voleva conoscere la storia che il corpo portava con sé.

L'OPPOSTO DEL GUARDIANO: La parte che vuole procedere

Anche quando il nostro Guardiano è molto forte, non è necessario che il lavoro interiore si fermi definitivamente. Dopotutto, se avete deciso di fissare una seduta significa che c'è una parte di voi che vuole andare avanti. Si può parlare con questa parte. Potremmo chiamare l'opposto del GK: *La Parte Che Vuole Procedere*.

Questo sé potrebbe dire qualcosa come: “Io voglio sapere cosa sta succedendo là dentro. Sono abbastanza forte e coraggioso da affrontarlo, qualunque cosa sia.” In tutta la sua esuberanza, questa parte suona un po' come una *Cheerleader* interiore che incoraggia i nostri sforzi con il suo entusiasmo trascinante: “Evviva per te! Stai facendo un lavoro interiore. Stai diventando consapevole. Continua così!”

Prima di indagare su un sintomo fisico, sintonizzarsi con il Guardiano è essenziale. Anche se in questo modo potrebbe sembrare di rallentare il processo, onorare le incertezze e le preoccupazioni del Guardiano in realtà lo velocizza, e mantiene il lavoro ben articolato ed efficace. I Guardiani posseggono la chiave che apre le porte del mondo interiore della guarigione.

Rompere le catene (o tecnica dell'8 di luce)

OBIETTIVO delle TECNICA:

E' indicata per sciogliere legami disfunzionali, forti attaccamenti o relazioni simbiotiche.

Struttura delle tecnica:

P = Persona da allenare

C = Counselor, Coach o allenatore

C dispone una sedia davanti alla sedia di P e lo invita ad immaginare su quella sedia la persona che vuole lasciare andare.

C lo guida dicendo:

“Ora crea qui per terra un grande “8” costituito da un tubo di cristallo, percorso al suo interno da un’intensa luce: in questo cerchio dell’8 ci sei tu seduto su questa sedia, mentre lì davanti a te su quella sedia nell’altro cerchio dell’8 c’è la persona dalla quale ti vuoi staccare (ad esempio, la madre o un partner). Ora visualizza questo 8 di luce nel modo più preciso possibile ed individua il colore.”

C guida P verso un adeguato stato di rilassamento e concentrazione per favorire la visualizzazione.

C guida P a far emergere dalla mente profonda il tipo di legame a livello simbolico che li tiene uniti, ad esempio un filo, una catena, una corda, ecc.

C prosegue dicendo : *“Da quale punto di te, del tuo corpo, è attaccato questo legame, e a quale punto del corpo dell’altra persona?”*. P può rispondere (ad es. dal cuore al cuore, o l’ombelico, o altro)

C: *“Ora scegli l’attrezzo adatto per recidere questo legame (nomina il simbolo che P ha indicato). Recidila al centro e stacca delicatamente le due estremità dal corpo e depositala al tuo fianco.”* C esegue e comunica quando la cosa è fatta.

C: *“Ora hai (ad esempio) questa catena in mano, che bisogna eliminare, sciogliere, trasformare: quale mezzo scegli per eliminarla?”* C risponde (ad es. *“un altoforno”*).

C: *“Visualizza ora il legame che viene eliminato, annullato (ad es. la catena che fonde)”* P esegue e comunica quando la cosa è fatta.

C: *“Lascia ora che le emozioni vengano alla superficie, e si sciolgano come la catena che hai appena visto fondere.*

Ora ci sono due ferite da curare, la tua e quella dell’altra persona, nei punti dove era attaccata la catena. Cura per prima la tua, con le modalità che ritieni opportune... Unguenti, polveri, liquidi balsamici...”

P esegue e comunica quando la cosa è fatta.

C: *“Il prossimo lavoro da fare è di curare la ferita dell’altra persona, con le modalità che ritieni opportune, con cura e amorevolezza”* (se P non riesce a farlo in prima persona può scegliere un mentore).

Procedere fino a che tutti i legami che P visualizza sono sciolti e le ferite curate.

Può essere che P abbia difficoltà a procedere, in qualche momento del processo: in questo caso va portato in uno stato di risorsa adatto prima di proseguire. Se il processo avviene in gruppo, può essere ottima l’energia del gruppo stesso, con la vicinanza, il contatto, la respirazione all’unisono... Oppure P può immaginare che accanto a lui siano presenti persone per lui significative.

C lascia assaporare a P la sensazione di libertà per un momento e procede a dividere i cerchi formati dall’Otto di luce.

C “Ora lascia che i due cerchi dell’8 lentamente si allontanino fino a diventare due cerchi distinti”

C può fare immaginare a P che via via la persona si allontani, o che il suo cerchio diventi sempre più piccolo fino a trasformarsi in un puntino luminoso.

C poi procede alla **seconda parte della tecnica** guidando P ad una visualizzazione di un posto molto bello con accanto corsi d’acqua, mare o lago.

C “Ora, mentre stai camminando lungo questa riva, ad un certo punto troverai un falò, puoi fermarti e sentirne il calore; comincia a toglierti tutti i vestiti e poi li butti sul fuoco. A questo punto puoi iniziare ad immergerti nell’acqua, che è della temperatura giusta per te, ti solleva e ti tiene a galla come tu desideri. Puoi muoverti liberamente e lasciare che quest’acqua allevii tutte le ferite antiche, visibili e invisibili e ti ripulisca da tutta la fatica. Per tutto il tempo che ti serve, prendendoti tutto il tempo necessario. Lasciando che questo processo scenda nel profondo in ogni cellula. (Lasciare il tempo che il processo si svolga, calibrando o chiedendo a P di fare un cenno quando è sufficiente).

E quando ti sentirai pronto puoi lasciare che l’acqua ti accompagni gentilmente fuori, e riprenderai il cammino sulla spiaggia più leggero e rinnovato, fino ad arrivare in un punto dove c’è un albero sui rami del quale ci sono dei vestiti del colore e della stoffa perfetti per te in questo momento, proprio quelli che desideri. Li puoi indossare e sentirli sulla pelle come vestono perfettamente per te in questo momento.”

Infine C può accompagnare P a completare il lavoro, lasciandosi guidare da suoni di musica e ad entrare in un bosco lì vicino, trovare una festa in suo onore con le persone che ama e che lo amano. Oppure può lasciare che la persona prosegua con i suoi nuovi abiti verso la strada per tornare alla realtà del qui e ora con questa nuova esperienza completata.

C guida P fino al completamento della visualizzazione, lasciando che la mente inconscia prosegua il lavoro attraverso sogni o intuizioni nei giorni successivi.

Rielaborazione del lutto

OBIETTIVO delle TECNICA:

Chiudere tutte le cose rimaste aperte e le dipendenze da qualcuno di caro che se ne è andato.

Struttura delle tecnica:

P = Persona da allenare

C = Counselor, Coach o allenatore

C accompagna P ad entrare in uno stato profondo attivando uno stato di benessere. C chiede a P se è disposto ad incontrare direttamente la persona che è mancata:

- se Sì, invitare P a chiamarla e visualizzarla di fronte.
- se NO, invitare P a far emergere un simbolo che la rappresenti.¹

C propone a P di esplicitare tutte le domande mai chiarite la invita ad ascoltare le risposte che la “Persona chiamata” fornirà in termini di :

Chiarimenti di cose sospese --> risposte.

Sensi di colpa --> chiedere scusa.

Il proprio dolore --> richiesta di perdono da parte dell'altro.

Rabbia --> liberazione.

¹ Anche nel caso di bambini che non sono nati o di persone di cui non ricordiamo l'immagine si può utilizzare un simbolo.

C ora propone a P che anche la "Persona chiamata" possa fare altrettanto, se lo desidera.

C invita P a ringraziare per tutto il bene ricevuto. Infine C conduce P a prendere congedo, ringraziando: **è importante che P riceva il permesso di vivere la vita secondo il proprio volere, dandosi il permesso di godere e di sbagliare.**

Nella fase di congedo C guida P a dire:

Ora ti saluto, questo è l'ultimo incontro in questa forma.

Porterò sempre con me il tuo ricordo con affetto e amore.

Il mio compito è di vivere in questa terra pienamente e con gioia, e so che il tuo è di vivere da un'altra parte, ti lascio libero e ti saprò felice e nella gioia.

Vivrò la mia vita anche per te e chiedo la tua benedizione per vivere la mia vita qui.

C guida P ad ascoltare la benedizione.

C può guidare P a tessere dei fili luminosi che uniranno le anime delle due persone (dando comunque la piena libertà a P di vivere pienamente in questa vita).

Può accadere che P non sia pronto per una separazione, allora bisogna procedere con più sedute che rispettino i suoi tempi di maturazione.

Campo eumorfico

(Esempio di conduzione)

Cosa vorresti mettere in questo campo?

Anche una relazione con altri, o una parte di te.

Guarire la parte di te che...

Puoi rappresentarti questa parte? Ad esempio la parte bambina.

Creiamo un contesto di massima intimità, uno spazio di guarigione.

Sintonizzarsi su questa qualità dell'energia.

Respira attraverso il tuo capo una fonte di luce bianca dorata dall'alto.

È il simbolo dello spirito, della chiarezza, della purezza.

È una luce incontaminata.

Inspiri dentro di te, la fai passare nel centro del cuore e durante l'espirazione la fai passare attraverso le braccia fino al palmo delle mani.

Dalle mani escono due fiamme di luce, bianca dorata.

Adesso puoi immaginare che queste due fonti di luce si uniscano in un'unica fiamma di luce al centro, che piano piano si espande fino a creare un'unica sfera, una bolla, al centro delle due mani, formata di luce bianca dorata.

Ora ne crei un'altra più grande che si forma intorno a tutto il tuo corpo, fino a comprenderlo.

Continui a respirare dall'alto la luce, fino a che tutto il tuo corpo fisico, mentale, emotivo e spirituale viene compreso da questa sfera lucente, protetto, messo al sicuro.

Adesso sempre attraverso l'inspirazione crei una terza sfera che comprende tutto il gruppo.

Ora abbiamo preparato il campo e possiamo procedere a utilizzarlo.

Prendi la tua parte e mettila nella prima sfera, tra le due mani.

*Continua ad ispirare dall'alto ed espirare dal centro del cuore in modo da irradiare la prima sfera di luce rinnovata bianca e dorata, e **nota** come queste parte viene trasformata semplicemente ricevendo questa luce di pulizia, purezza e chiarezza.*

Luce incontaminata in grado di guarire tutte le vecchie ferite.

Continua ad utilizzare la respirazione per irradiare questa parte, osservando cosa accade.

Lascia che questa luce prima di irradiare, passi nel centro del tuo cuore che nel frattempo si sta aprendo sempre di più, irradiare infinita compassione e benevolenza.

Adesso sottovoce, rimanendo in questo stato, puoi comunicarmi i cambiamenti che stai osservando.

Entrando in risonanza con questa parte, chiedile: “Di che cosa hai bisogno per guarire completamente?” Qual è la qualità di cui ha bisogno di essere riempita al posto della sofferenza?

Quando te lo ha detto, mi dai un segnale del sì.

Ora sta a te irradiarla di questa qualità.

Se ne disponi già, lo fai direttamente dal centro del tuo cuore.

Il tuo corpo, ogni cellula, diventa questa qualità irradiante.

Puoi immaginare che il centro del cuore si dilati fino a comprendere tutto il tuo corpo fisico.

Struttura della tecnica:

- 1 - Creiamo il campo.
- 2 - Individuare la parte ferita, o la relazione.
- 3 - Prima sfera: fra le due mani.
- 4 - Seconda sfera: intorno alla persona.
- 5 - Terza sfera: tutto il gruppo.

N.B. Se non c'è il gruppo, è possibile utilizzare la terza sfera per comprendere la persona e chi la guida, oppure fermarsi alla seconda sfera.

A questo punto portare la parte da guarire nella prima sfera.

Respirare fino a quando è raggiunta lo stato di benessere.

Reintegrazione: ti invito ad accogliere la parte curata e portarla dentro di te.

La tua mente profonda continuerà il lavoro di integrazione.

Cenni di intervento strategico breve

Il modello di intervento **breve strategico** è un approccio alla soluzione dei problemi fondato su un impianto teorico e su prassi applicative in costante evoluzione. Il modello deriva dagli studi del gruppo di Palo Alto, poi messo a punto da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone, presso il Centro di Terapia Breve Strategica di Arezzo.

Si tratta di un intervento **breve**, con un numero contenuto di sedute, che agisce a due livelli:

- elimina i comportamenti disfunzionali per i quali la persona ha richiesto aiuto;
- produce un cambiamento nella modalità attraverso cui la persona percepisce e costruisce la propria realtà.

Quindi, è possibile ottenere un cambiamento **radicale** e **duraturo** e non superficiale o sintomatico. Un intervento è sintomatico oppure no in base a ciò che **ottiene**, non a ciò che fa. **Agire sui sintomi non significa necessariamente trattamento sintomatico.** D'altra parte, andare alla ricerca delle "cause" di un certo disturbo non implica di per sé una maggior profondità o efficacia d'intervento: *se devo andare da Firenze a Roma, dovrò occuparmi delle azioni necessarie per spostarmi e arrivare a destinazione*: non avrà alcuna importanza sapere o soffermarmi a pensare su come avevo fatto ad arrivare sino a Firenze.

Da un punto di vista strategico, quindi, per determinare un cambiamento non è necessario individuare le **cause** originarie del problema (aspetto sui cui, peraltro, non si avrebbe più alcuna possibilità di intervento) ma scoprire come funziona il problema nel momento attuale, grazie all'osservazione delle tentate soluzioni adottate.

A differenza di altri orientamenti terapeutici, il terapeuta strategico si interessa direttamente a tutte e tre le seguenti **aree** della persona:

- la funzionalità o disfunzionalità del **comportamento**;
- il vissuto **emotivo** della persona;
- il suo modo di interagire e di costruire la propria realtà, quindi l'area che riguarda la **cognizione** e la **percezione**.

Quando ci troviamo di fronte a una difficoltà - personale, relazionale o professionale - la prima cosa che ci viene da fare per risolverla è utilizzare la strategia che ci sembra appropriata perché ha funzionato in passato per difficoltà simili. Talvolta, però, essa non funziona come ci saremmo aspettati. E questo ci porta a intensificare i nostri sforzi in quella direzione, perché la soluzione pensata ci appare ancora la più logica, ovvia, o l'unica possibile.

Un semplice esempio è la reazione tipica che le persone hanno quando la mattina si apprestano a mettere in moto la propria macchina, e questa non parte al primo colpo. Cosa si fa di solito? Naturalmente si tenta ancora. E ancora, e ancora. E a volte si arriva a scaricare completamente la batteria. Perché? Perché prima d'ora la macchina era sempre partita al primo colpo. Quindi, tentando ancora certamente partirà.

In casi come questi è proprio lo **sforzo ripetuto** per risolvere il problema ad alimentarlo, ovvero: le **tentate soluzioni messe in atto dal soggetto** - e dalle persone a lei vicine - finiscono per determinarne la persistenza. Una tentata soluzione che non funziona, se reiterata, non solo non risolve il problema ma lo complica, sino a portare al costituirsi di **un vero e proprio circolo vizioso all'interno del quale ciò che viene fatto nella direzione del cambiamento alimenta la persistenza di ciò che dovrebbe essere cambiato**. Questi tentativi di soluzione spesso sono riconosciuti dall'interessato come non funzionali, ma nonostante ciò non si riesce a fare altrimenti. Alla lunga, si sviluppa sfiducia nella possibilità di un cambiamento della situazione problematica.

Per questo motivo l'intervento strategico si focalizza fin dall'inizio sul rompere il **circolo vizioso** che si è stabilito fra tentate soluzioni e persistenza del problema, lavorando sul **presente** piuttosto che sul **passato**, su **come** funziona il problema piuttosto che sul **perché** esiste, sulla ricerca delle **soluzioni** piuttosto che delle cause.

Il fine ultimo dell'intervento strategico diviene così lo spostamento del punto di osservazione del soggetto dalla sua posizione originaria rigida e disfunzionale (che si

esprimeva nelle tentate soluzioni) verso una prospettiva più elastica e funzionale, con maggiori possibilità di **scelta**.

In questo modo la persona acquisisce la capacità di fronteggiare i problemi senza rigidità, sviluppando un **repertorio** di diverse possibili strategie risolutive. Per giungere a quest'obiettivo nella maniera più efficace e rapida possibile, **l'intervento strategico è di tipo attivo e prescrittivo e deve produrre risultati a partire già dalle prime sedute**. Ove questo non avvenga, il terapeuta è comunque in grado di modificare la propria strategia terapeutica basandosi sulle risposte date dal paziente, fino a trovare quella adatta per guidarlo verso i risultati desiderati.

Alcuni punti chiave del modello

La tecnica dello scalatore: consiste nel frazionare l'obiettivo, invece di partire dalla base della montagna, nello studio del percorso da seguire, prendono avvio dalla vetta e andando a ritroso si studiano le tappe fino alla base della montagna. Ciò significa frazionare l'obiettivo finale in una serie di micro obiettivi sensorialmente basati.

Ogni cosa conduce ad un'altra: introdurre un piccolo cambiamento che innesci una reazione a catena e sovverta l'intero equilibrio. Quando si ha a che fare con grandi problemi, è bene concentrarsi sul più piccolo ma concreto cambiamento che si può introdurre, il quale sarà seguito da un ulteriore piccolo cambiamento. La somma dei piccoli cambiamenti condurrà al cambiamento grande.

La tecnica del come se: ci si pone la domanda "cosa farei di diverso oggi, come mi comporterei diversamente in questa giornata, se il problema che ho non ci fosse più?"

1. si innesci un piccolo cambiamento che innesci una reazione a catena di ulteriori cambiamenti (effetto Butterfly).
2. è una tecnica che aggira le resistenze a mettere in atto pensieri e azioni alternativi a quelli precedentemente utilizzati.
3. una finzione riesce molto meglio di una azione realmente creduta, ma la finzione reiterata diventa realtà, si trasforma dolcemente la nostra modalità di costruzione

della realtà, si passa così dalla posizione di chi la subisce a quella di chi la gestisce.
(*Fake it till you make it*).

Ogni giorno fai una lista delle 10 cose che faresti se fossi già fuori dal problema, scegli la più piccola e semplice e la metti in atto, non la seconda o la terza, la più piccola e semplice e la metti in atto.

Questo si collega alla possibilità di...

Incrementare le possibilità di scelta: prendere una delle situazioni problematiche ed individuare 5 possibili strategie di soluzione, nel caso in cui non si riesca a trovare più soluzioni applicare il generatore di nuovi comportamenti

Questo è un esercizio di creatività: come farebbe una persona di mia conoscenza di fronte alla stessa situazione?. Questo procedimento rende l'immaginazione più flessibile e creativa

Evitare di evitare: bisogna porsi di fronte alle realtà che ci incutono timore come se fossero occasioni nuove per apprendere. Ogni fuga conduce ad un'ulteriore sensazione di incompetenza personale e di insicurezza, quindi è bene prescriversi di evitare di evitare, in modo da usare la paura stessa come antidoto della paura. Il limite di ogni paura è una paura più grande.

La paura di peggiorare attraverso l'evitamento diventa più grande della paura di compiere l'azione.

Sforzarsi di non sforzarsi: nello sforzarsi, come soluzione tentata, si mettono in atto forme di controllo ossessivo che possono portare a perdere fiducia in noi stessi, **è importante smettere di cercare a volte per trovare la soluzione.**

Dialogo strategico

È opportuno che le domande vengano formulate con accurata semplicità: nessuno spazio, in questo contesto, a giri di parole, artifici retorici ed effetti linguisticamente pirotecnici. **Spesso le domande sono espresse in maniera dicotomica**, ovvero propongono solo un'alternativa di risposta, sono del tipo "o/o".

La potenza delle domande dicotomiche è che possono giungere al nocciolo del problema in pochi passaggi:

"La difficoltà riguarda il lavoro o la vita personale?"

"La prova con tutti o solo con determinate persone?"

Dopo poche domande si procede alla riformulazione aggiungendo, con opportuna misura, analogie e metafore atte a rendere più vivida la riformulazione.

La riformulazione, e questo è un tratto generale di questa tecnica, inizia sempre spostando la responsabilità della comprensione sul facilitatore:

"Se ho capito bene..."

"Correggimi se sbaglio..."

"Aiutami a capire..."

I passaggi fondamentali del dialogo strategico sono:

Domandare

Parafrasare le risposte

Utilizzare immagini evocative

Riassumere parafrasando

Orientare verso l'azione

1 - DOMANDA PIUTTOSTO CHE AFFERMARE.

Se vuoi ottenere, inizia con il domandare piuttosto che con il proporre. Il fatto di mettere l'altro nelle condizioni di scegliere all'interno di una illusione di alternativa, persuade l'altro che sia la sua visione delle cose, inoltre, dal punto di vista relazionale, s'instaura una dinamica all'interno della quale entrambi divengono artefici collaborativi dell'evolversi costruttivo della relazione. Si stabilisce una sorta di complicità e di equilibrio all'interno della relazione.

2 - CHIEDI VERIFICA PIUTTOSTO CHE SENTENZIARE.

Parafrasare le risposte dell'altro significa da un lato sia chiedere un assenso alla propria riformulazione, sia ancorare ciò che è stato detto fino a quel momento rafforzandone il contenuto. In questo modo si crea l'accordo su ciò che fino a poco prima era il contenuto di una possibile discussione (*v. Dispensa sulla Riformulazione*).

Iniziare la parafrasi con la frase : “Correggimi se sbaglio” porta nuovamente la responsabilità all'altro di correggere qualcosa che posso riformulare non in modo appropriato, da un lato richiamandone l'attenzione e dando valore a ciò che l'altro ha detto (il quale in questo modo può sentirsi riconosciuto a livello profondo), e dall'altro lato creando una collaborazione ad un livello meta della comunicazione. Infatti se l'altro accetta la parafrasi, **conferma che ci si sta muovendo nella giusta direzione e àncora in se stesso l'idea che siamo sulla buona strada.**

In questo modo si ottiene un invito implicito ad aggiustare le cose senza averlo direttamente richiesto, e si mantiene il problema all'esterno della relazione, qualcosa di negativo da mantenere al di fuori del rapporto basato invece sulla collaborazione reciproca.

3 - EVOCA PIUTTOSTO CHE SPIEGARE

È importante saper toccare le corde emotive del nostro interlocutore prima ancora di influenzare le sue capacità cognitive. Usare il linguaggio evocativo (per attivare sentimenti, sensazioni, emozioni intense) è uno strumento persuasivo molto più potente di qualunque forma logica dell'argomentare, in quanto se consideriamo il fatto che prima percepiamo e poi comprendiamo, il linguaggio evocativo permette proprio di avvicinare l'inconscio attraverso l'uso di un linguaggio metaforico che induce a sentire e a percepire piuttosto che il linguaggio digitale che descrive e indica realtà di fatto.

Usare il linguaggio evocativo significa aggiungere una immagine che rinforzi a livello emotivo i concetti espressi a livello razionale (aggiungere alla spiegazione logica una suggestione che appartiene alla sfera emotiva).

Si può aggiungere nel canale logico della conversazione un canale sensoriale che può essere composto da immagini, sensazioni cenestesiche o auditive, piuttosto che da ragionamenti. Si possono usare metafore, analogie, similitudini...

4 - AGISCI PIUTTOSTO CHE PENSARE

E' fondamentale progettare concreti piani di azione a seguito di accordi raggiunti con il cliente, in modo da rafforzare ed ancorare la credenza relativa alla reale validità dell'accordo preso con il cliente. Infatti se gli accordi non vengono trasformati in piani di azione concordati in comune, la possibilità di realizzare tali accordi è pressoché nulla.

“Un uomo saggio vive agendo e non pensando di agire, e ancor meno pensando a quello che penserà quando avrà finito di agire”.

Esempio di applicazione pratica

1 - Problema - Obiettivo

Qual è il problema su cui voglio lavorare? Quali sono i cambiamenti che desidero attuare grazie a questa giornata?

2 - Soluzioni tentate

Quali sono fino ad oggi le soluzioni da me tentate per ottenere questi cambiamenti?

3 - I prossimi passi dopo il cambiamento

Immagina che da domani mattina il tuo problema sia del tutto risolto.

Che cosa faresti di nuovo nella vita?

Quali nuovi comportamenti?

Scegli alcuni, i più piccoli, elencali e inizia a metterli in pratica.

Elementi di psicologia positiva

Martin Seligman è uno psicologo e terapeuta americano riconosciuto come il fondatore della psicologia positiva. La psicologia positiva è una disciplina che studia come migliorare il benessere personale, e Seligman individua alcune azioni ed atteggiamenti per favorire la costruzione della nostra felicità.

Secondo questo autore, oltre ad una felicità costituzionale (ereditaria) ed alle circostanze esterne contingenti, ci sono alcuni fattori che sono sotto il nostro controllo e che riguardano l'attribuzione di significato che diamo alla vita, alle relazioni, al passato ed al futuro.

Come counselor siamo chiamati a riconoscere questi fattori per attivarli al nostro interno, in modo da fare altrettanto con i nostri clienti.

Eccone alcuni:

Fare pace con il passato.

Godere dei piaceri della vita (senza assuefazione).

Fare attività gratificanti in contesti relazionali positivi.

Evitare il causa-effetto.

Sentire il senso più grande della Vita.

Seligman riconosce **24 potenzialità personali** ricavate dalla lettura di più di 200 testi antichi:

SAGGEZZA E CONOSCENZA:

- curiosità/ interesse per il mondo
- amore per il sapere
- discernimento / capacità critiche / apertura mentale
- ingegnosità / originalità / intelligenza pratica
- intelligenza sociale / intelligenza personale / intelligenza emotiva
- lungimiranza

CORAGGIO:

- valore e audacia
- perseveranza / industriosità / diligenza
- integrità / autenticità / onestà

UMANITA' E AMORE:

- cordialità e generosità
- capacità di amare e di lasciarsi amare

GIUSTIZIA:

- senso civico e del dovere / capacità di lavorare in gruppo / lealtà
- imparzialità ed equità
- leadership

TEMPERANZA:

- autocontrollo
- prudenza / discrezione / cautela
- umiltà e modestia

TRASCENDENZA:

- capacità di apprezzare bellezza ed eccellenza
- gratitudine
- speranza / ottimismo / capacità di proiettarsi verso il futuro
- spiritualità / avere uno scopo / fede / religiosità
- attitudine al perdono e alla compassione
- allegria e humor
- vitalità / passione / entusiasmo.