

***Scuola di Psicoterapia
Mara Selvini Palazzoli***

Claudio Foti

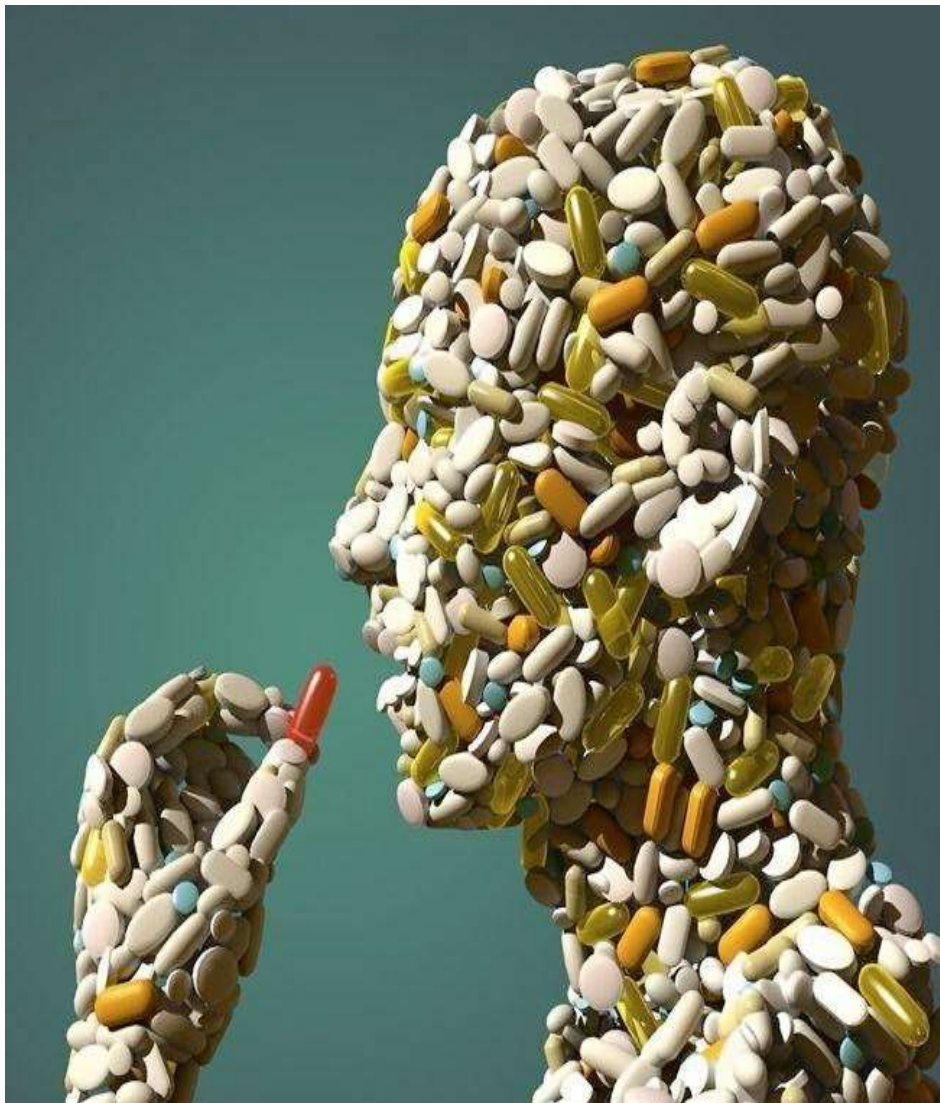
***LA CURA DI SE' :
una nuova prospettiva
di formazione e di
autoformazione
per gli psicoterapeuti***



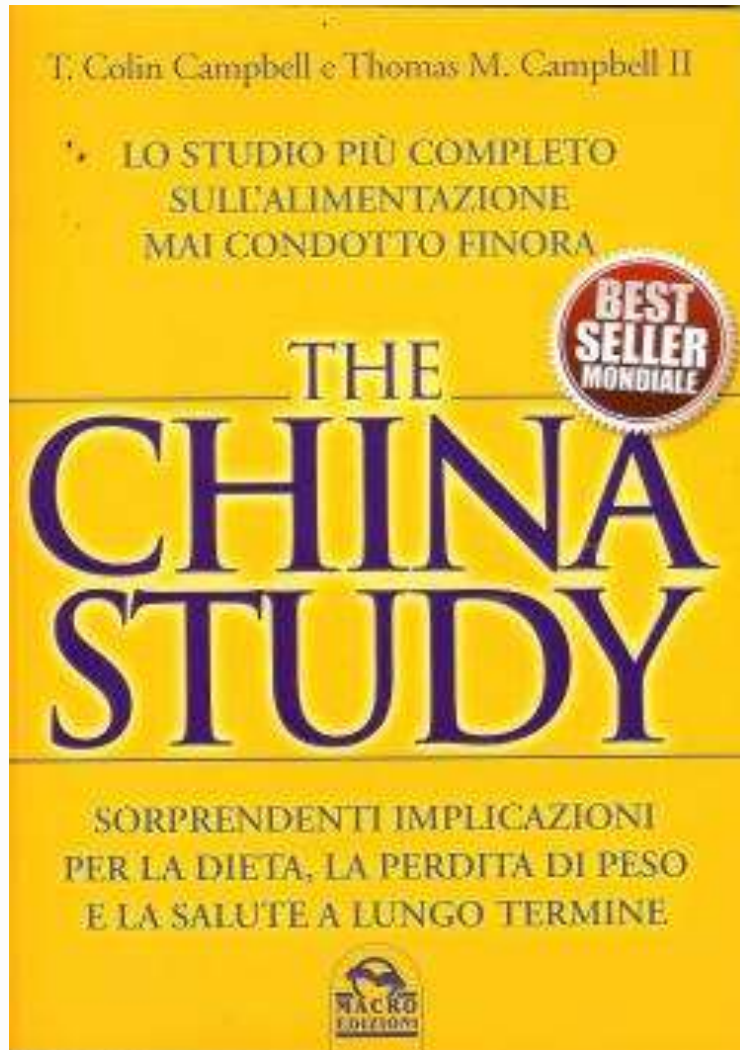


NUOVE FRONTIERE DELLA CURA DEL SE'

**che richiedono amore,
consapevolezza,
continuità e responsabilità.**



**Trenta minuti di
attività fisica al
giorno per tre
mesi ha lo stesso
effetto degli
antidepressivi
tradizionali**



**Sappiamo che
l'assunzione di
certi cibi o
l'evitamento di altri
alimenti possono
avere straordinari
effetti sulla salute.**



Una ricerca sui dipendenti in media molto stressati dell'azienda Biotech a Madison ha dimostrato che un allenamento trimestrale a tecniche di meditazione di consapevolezza è stato sufficiente per aumentare del 20 % la rispondenza positiva al vaccino antiinfluenzale rispetto ad un gruppo di controllo.



**Lo sviluppo della
consapevolezza finisce
per rinforzare il «*sistema
immunitario mentale*»,
che «*si ripercuote sul
sistema immunitario nel
corpo*».**



**Funzioni psichiche
benefiche e straordinarie
(consapevolezza,
attenzione,
concentrazione,
compassione ...)
che hanno una base
neurofisiologica che
possono essere oggetto di
allenamento e di
potenziamento.**

Tecniche di VISUALIZZAZIONE

Buddismo Mahayana





STABILITA'



COMODITA'



DIGNITA'

INTERAZIONE DI POTENZIAMENTO RECIPROCO

***tra cura di sé
e cura dell'altro***

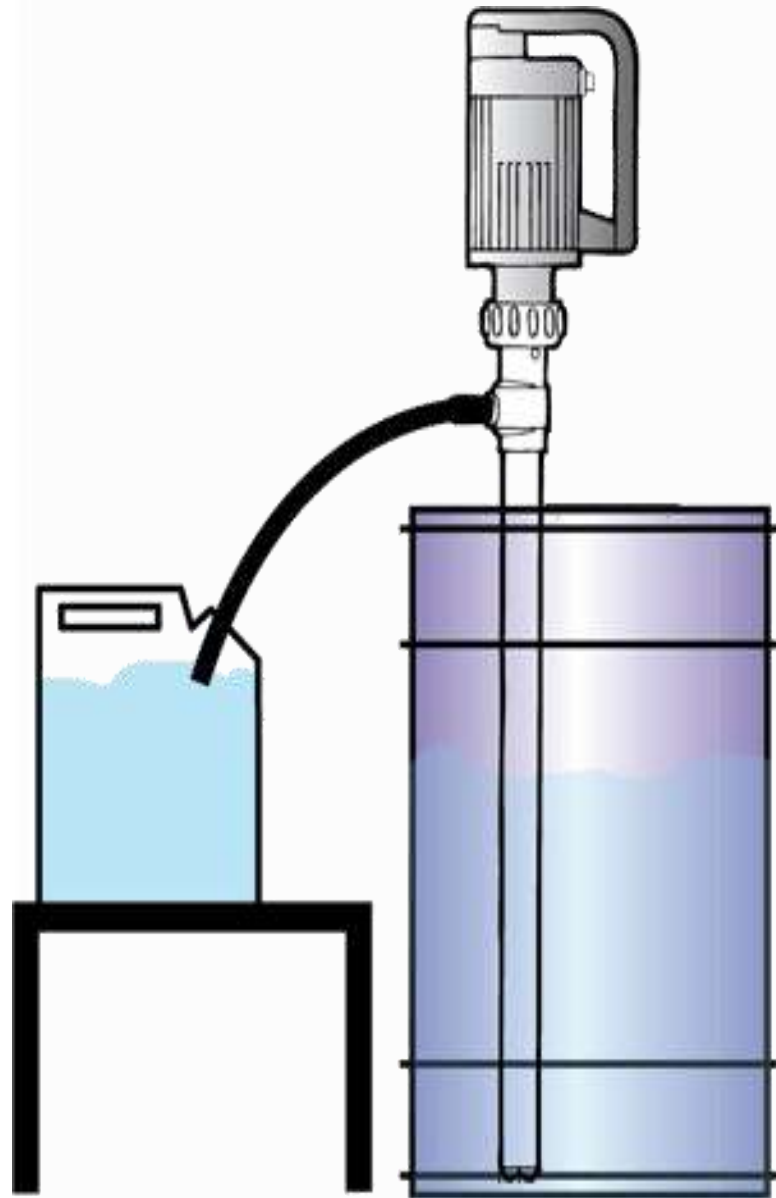




***L'AMORE AUTENTICO
HA SEMPRE COME
BASE LA RINUNCIA
AL BENE
INDIVIDUALE
(Leone Tolstói)***

La cura come travaso

*Ciò che
togliamo a
noi, lo
travasiamo
negli altri.*





L'AMORE AUTENTICO

***HA SEMPRE
COME BASE
LA RINUNCIA
AL NARCISISMO
INDIVIDUALE***

**LA CURA DELL'ALTRO
NON CI IMPOVERISCE,
NON CI ESPROPRIA,**



***FORTE AMBIVALENZA
NELLA CULTURA CRISTIANA
DI FRONTE ALLA CURA DEL SE'***



**LA CURA DI SE' E IL VANGELO:
AMA IL PROSSIMO TUO
COME TE STESSO
(e non già dimenticando te stesso)**



PSICOLOGIA POSITIVA

**Il dilagare della depressione
deriva per Seligman
dalla predominanza
dell' individualismo
esasperato rispetto alla
condivisione
e alla solidarietà.**





LE PERSONE PIU'
FELICI non sono
quelle più religiose,
né quelle più belle,
ricche o in salute,
ma sono quelle più
coinvolte nelle
relazioni affettive e
sociali.

I SOGGETTI PIU' FELICI

sono quelli che risultano più capaci di amare e di essere amati, di prendersi cura degli altri e di farsi accudire dagli altri.



I SOGGETTI PIU' FELICI

hanno un controllo realistico sulla loro esistenza ed hanno uno scopo nella vita, hanno la capacità di sperimentare la gratitudine e hanno la capacità di apprezzare le altre persone e i piccoli piaceri.





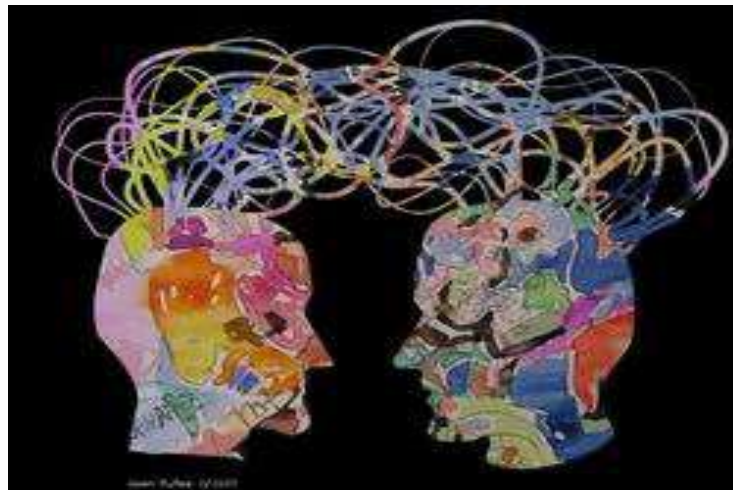
Lo **«jogging morale»**:
l' impegno in attività
altruistiche come una
forma di allenamento
ad un benessere
stabile e alla
prospettiva di dare un
significato arricchente
alla propria vita.

Ricerca su 61 matricole (Raison)

**PIU' MEDITAZIONE SULLA
COMPASSIONE,
PIU' RIDUZIONE DELLE
REAZIONI DEL SISTEMA
NERVOSO AUTONOMO
E DELLE RISPOSTE
INFIAMMATORIE AI
FATTORI DI STRESS**

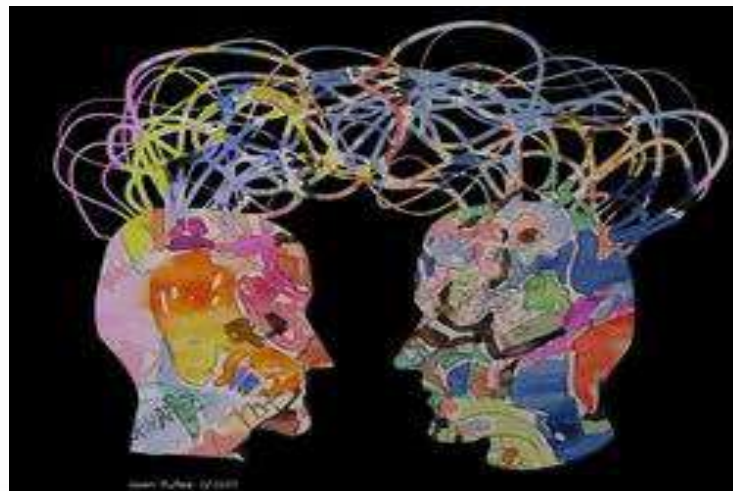
NEURONI SPECCHIO

Quando osserviamo negli altri una manifestazione di dolore o disgusto si attiva il medesimo substrato neurologico che si attiva quando siamo noi a provare dolore o disgusto.



NEURONI SPECCHIO

« La “consonanza intenzionale”
generata dai **processi di simulazione
incarnata** spiega la reciprocità
dinamica che sempre si instaura tra il
Sé e l’altro nella relazione
interpersonale.» (Gallese)



***LA CURA DELL'ALTRO
NON CI IMPOVERISCE,
NON CI ESPROPRIA.***

***LA CURA DEL SE'
NON IMPOVERISCE E
NON ESPROPRIA
L'ALTRO***

“KARUNA” ...
(termine tibetano)
COMPASSIONE
VERSO IL SE' E
VERSO L' ALTRO



“Qualsiasi felicità vi sia nel mondo deriva dal desiderio che gli altri siano felici. Qualsiasi sofferenza vi sia nel mondo deriva dal desiderio di essere felici noi soltanto.”

**Shantideva
Bodhicharyavaara**



**«Cercare la propria
felicità al di fuori di
sé, è come
aspettare il sole
dentro una grotta
rivolta al nord»
Proverbio tibetano**

**“Il migliore regalo che
potete fare agli altri
è di essere voi felici”
Matthieu Ricard**



MEDITAZIONE DEI CINQUE SENSI



Mindfulness

Atteggiamento esperienziale (o fenomenologico)



“Quando percepisco un albero di pere nel giardino con la sua graduale fioritura durante le prime fasi della primavera, l'albero è qui davanti a me. Se stendo la mano posso toccarlo, posso annusare il suo profumo e ascoltare lo stormire del vento tra i suoi rami. Posso prestare attenzione all'intera situazione “in carne e ossa”, direttamente e in modo concreto.



Se invece chiudo gli occhi e cerco di ottenere un'immagine mentale dell'albero e di ciò che lo circonda, potrei essere in grado di descrivere accuratamente la scena appena vissuta, se sono stato abbastanza attento al suo divenire, ma con tutta probabilità dimenticherò alcune caratteristiche dell'esperienza e ne aggiungerò altre”.
Varela e Depraz

**L' OPPOSTO DEI
PENSIERI NEGATIVI
non sono i pensieri
“positivi” ma è
l' apertura dei canali
sensoriali
ritornando nel
momento presente.**



**Quando i sensi
sono aperti, anche il
cuore si può aprire
e allora siamo
accompagnati da
pensieri più morbidi
e accoglienti, verso
di noi, gli altri e la
vita.**



**Se ci sforziamo di
“pensare positivo”
siamo sempre
nella sfera dei
pensieri che ci
avvolge come in
una nebbia.**



L' ansia e la depressione dimorano nel passato e nel futuro, nel ruminio su quello che è stato e nel rimuginio su quello che può essere, mentre la pace vive nel presente quando i sensi e il cuore sono aperti.

SENTIRE REALMENTE quello
che stiamo ascoltando,
toccando, odorando, gustare
quello che stiamo mangiando,
sentire il respiro e le
sensazioni significative che ci
evoca nel corpo.

APRIRE I SENSI INTERNI:

**lasciarsi «toccare» dalle
relazioni,
«ascoltare» se stessi e gli altri
in senso profondo, «vedere»
le cose più importanti,
riuscire a «sentire» la vita,
«gustare» le cose ...**

La cura di sé non è un lusso, non è un optional, non è una perdita di tempo rispetto all'obiettivo prioritario di un intervento efficace nell'aiuto e nella protezione.



La cura di sé ingrediente indispensabile ed irrinunciabile della cura dell'altro perché la mente umana è relazionale e ciò che è irrisolto, bloccato, malato nel soggetto portatore della cura inevitabilmente interferisce con la qualità della cura.



La cura di sé viene prevalentemente identificata nella nostra società con la cura dell'estetica e con l'enfatizzazione dell'immagine e del potere.



La **cura di sé** viene associata nella nostra società al consumo delle merci, all'inseguimento delle emozioni capaci di stordire, al divertimento, inteso come evacuazione dei vissuti emotivi autentici.



**Pratica autoreferenziale
che favorisce
l' inseguimento di obiettivi
materiali, la ricerca
affannosa di mete
eccitanti che porta
inevitabilmente
a dimenticare e
disprezzare
i soggetti più deboli.**



La **cura di sé** diventa una
prospettiva
individualistica coerente
con la **cultura del
narcisismo**
(*“posso vivere felice
nell’indifferenza
verso gli altri”*)



La **cura di sé** diventa una prospettiva autocentrata coerente con la **cultura della perversione**

(*“posso vivere felice imparando ad usare gli altri”*).



**VERA
RICCHEZZA:
LA
CAPACITA'
DI AMARE
E DI ESSERE
AMATI**



La **cura di sé** non può negare e sacrificare la **dimensione emotiva, e relazionale**, che a ben vedere può trovare la propria realizzazione autentica se riesce a valorizzare e non già a cancellare il legame profondo che lo lega agli altri.



LA CURA DI SE' : QUESTA SCONOSCIUTA ...

La cura di sé, in senso profondo e non deformato, è un impegno tutt' altro che attraente, perché obbliga a prendersi cura delle proprie ferite e della propria finitudine. Produce resistenze strutturali di origine psicologica, istituzionale e sociale, essendo un percorso certamente salutare, ma contemporaneamente gravoso.

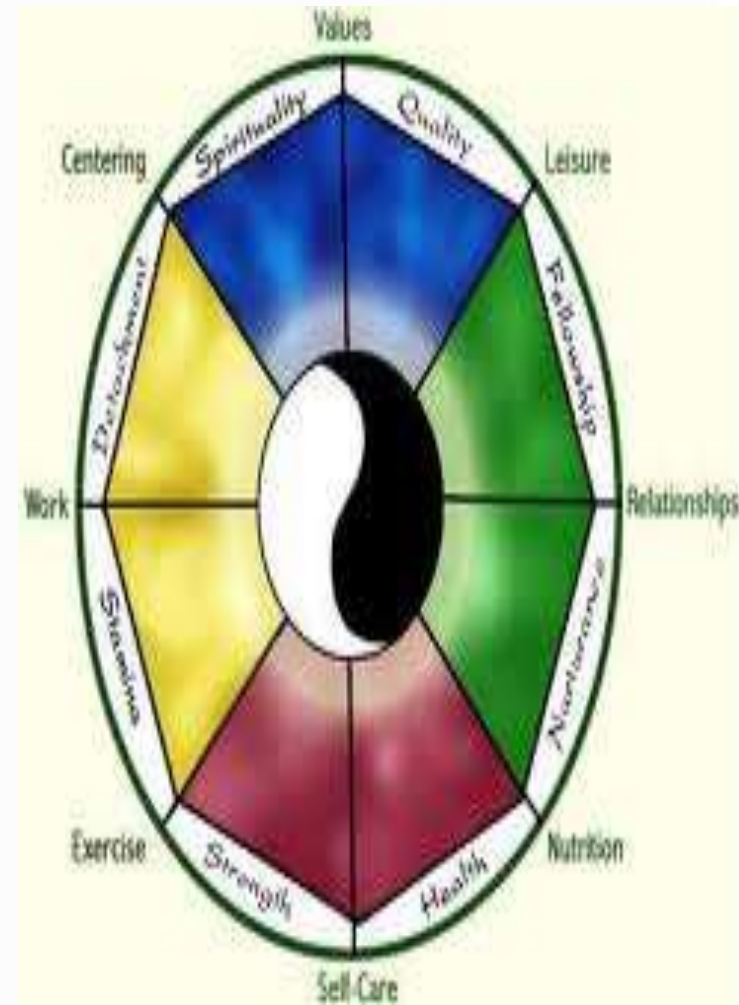


Spesso **curare gli altri** può rappresentare una fonte di sollievo di fronte alla necessità dolorosa di percepire i propri limiti, di guardare le mancanze che appartengono alla propria storia.



LA CURA DEL PROPRIO SE' REALE E' FATICOSA

Non a caso gli operatori tendono a trascurare la cura di sé presi dalle logiche onnipotenti ed efficientistiche del fare, dell'eliminare la sofferenza dal mondo.





***“Ospitando un mendicante, perdonando chi mi ha offeso, arrivando perfino ad amare un mio nemico nel nome di Cristo, do prova senz’altro di grande virtù. Quel che ho fatto al più piccolo dei miei fratelli l’ ho fatto a Cristo.*”**



... Ma se io dovessi scoprire che il più piccolo di tutti, il più povero di tutti i mendicanti, il più sfacciato degli offensori, il nemico stesso è in me ...

... che sono io stesso ad aver bisogno dell'elemosina della mia bontà, che io stesso sono il nemico da amare, allora che cosa accadrebbe?





... Di solito assistiamo in questo caso al rovesciamento della verità cristiana, allora scompaiono amore e pazienza, allora insultiamo il fratello che è in noi, allora ci condanniamo e ci adiriamo contro noi stessi ...



... nascondiamo agli occhi del mondo e neghiamo di aver conosciuto quel miserabile che è il noi, e se fosse stato Dio stesso a presentarsi a noi sotto quella forma spregevole, lo avremmo rinnegato mille volte prima del canto del gallo ... (Jung)



Accettare se stesso nella propria miserevole condizione è la cosa più difficile per non dire impossibile. ... Si preferisce perciò prendere la strada complicata di ignorare se stessi per affannarsi attorno agli altri, alle difficoltà e ai peccati altrui.



«Noi siamo attirati dall'esercizio di virtù visibili che illudono noi stessi e gli altri, il che ci permette grazie a Dio, di liberarci da noi stessi» (Jung)

Erika Chopich, Margaret Paul
4 figure
4 ruoli interni
alla
mente



**ADULTO
INTERIORE
MALTRATTANTE
TRASCURANTE,
NON RISPETTOSO**

**ADULTO
INTERIORE CHE
AMA, CHE CURA,
CHE PROTEGGE,**

**BAMBINO
INTERIORE
MALTRATTATO,
NON
ASCOLTATO,
NON AMATO**

**BAMBINO
INTERIORE
RISPETTATO,
ASCOLTATO,
AMATO,**



**ADULTO
INTERIORE
MALTRATTANTE
TRASCURANTE,
NON RISPETTOSO**



- **“Il modo in cui siamo stati trattati da piccoli è il modo in cui trattiamo noi stessi per il resto della nostra vita”**
- **(Alice Miller)**





ADULTO INTERIORE CHE NON AMA

**-NON PERCEPIRE E NON
PARLARE DELLE TUE
EMOZIONI**

**-SII BRAVO, A POSTO,
FORTE E PERFETTO**





**- SARESTI EGOISTA...,
NON DIRE CIÒ' CHE VUOI
E DI CUI HAI BISOGNO**

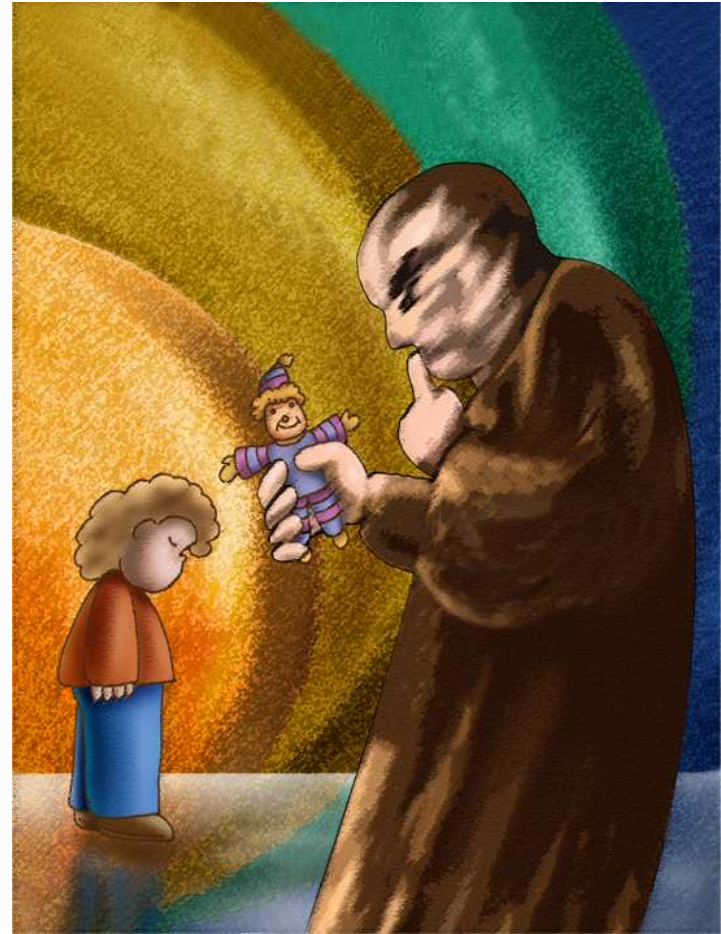
**- PENSA SEMPRE A FAR
BELLA FIGURA**

**- NON FIDARTI DI TE
STESSO, DELLA TUA
VITALITA' E NEPPURE
DEGLI ALTRI**



**-NON DEDICARE TEMPO
E ATTENZIONE
A TE STESSO**

**- MOSTRA SEMPRE
UN' ESPRESSIONE
POSITIVA, COMUNQUE
TU TI SENTI E
QUALCUNQUA COSA
TU DEBBA FARE**





COSA RISPONDE IL BAMBINO INTERIORE?

- NON SONO ALL' ALTEZZA**
- ALTRI SONO RESPONSABILI DELLE MIE EMOZIONI E IO SONO RESPONSABILE DELLE LORO EMOZIONI**
- POSSO AVERE IL CONTROLLO DEI SENTIMENTI DEGLI ALTRI**





COSA RISPONDE IL BAMBINO INTERIORE?

- RENDERMI FELICE E' EGOISTICO E QUINDI SBAGLIATO**
- NON POSSO FAR NULLA PER CAMBIAR LA MIA SITUAZIONE**
- IL NUCLEO DELLA MIA PERSONALITA' E' CATTIVO, SBAGLIATO, NON MERITEVOLE DI ESSERE AMATO**



TECNICA DEL PERSONAGGIO DEI CARTOONS

***Tecniche
di auto-aiuto
nell'E.M.D.R.***



IN PRESENZA DI UN DIALOGO INTERNO NEGATIVO



- *Richiamare alla mente la voce critica e osservare le sensazioni del corpo*
- *Fare parlare la voce critica come il personaggio scelto e sentire il corpo*



LA SINDROME DEL MISSIONARIO

Non tutti i missionari sono nevrotici, ma in qualche misura tutti i nevrotici tendono a fare un po' i missionari , ad occuparsi degli altri per non occuparsi di sé ...

**TANTO MAGGIORE E' LA
SOFFERENZA DELLE
PERSONE DA CURARE,
DA EDUCARE,
DA ASSISTERE,
TANTO PIU' NECESSARIA
E' LA CURA DI NOI
STESSI, LA
MANUTENZIONE
DELLA NOSTRA MENTE**



TECNICA DEL CONTATTO CON SE STESSI



***Tecniche
Corporee.
Terapia senso
motoria***



**L' obiettivo non deve
essere il
rilassamento, anche
se spesso avviene,
ma *la libertà
interiore di essere
come siamo, perché
la calma interna è
una conseguenza di
questa libertà.***



**Un incontro intimo con una
persona a cui vogliamo
bene: la maggior parte delle
volte ci porterà tranquillità,
ma fanno parte
dell'amicizia anche i
momenti di difficoltà.**

Quasi tutti sanno accoglierci quando siamo «in forma», ma solo i veri amici sanno esserci vicini nei momenti in cui siamo in tensione. Saremo più contenti quando la persona cara si sente bene, ma le saremo ancora più vicini quando non si sente bene.



**La relazione vera si
crea per “piccoli
passi”, giorno
dopo giorno,
accogliendo sia
il piacere sia la
sofferenza,**



ASCOLTARE IL CONTATTO CON SE STESSI

- I: CON LE MANI SULL'ADDOME***
- II: CON LE MANI SULL'ADDOME E SUL
PETTO***
- III: CON LE MANI SUL PETTO***
- IV: CON LE MANI CHE ABBRACCIANO IL
CORPO***
- V: ASCOLTARE IL CONTATTO CON SE
STESSI SCEGLIENDO LA POSIZIONE
PREFERITA***
- VI: RINGRAZIAMENTO***
- VI: LASCIARE LE MANI LIBERE E
ASCOLTARE IL RESPIRO***

T



C'è un tesoro in ciascuno di noi, nella nostra mente, nel nostro cuore, nel nostro cervello, che può cambiare la nostra vita e che rischiamo di non riconoscere e di non sfruttare.





4 TESORI

- * **CALMA,**
- * **ATTENZIONE,**
- * **COMPASSIONE,**
- * **CONSAPEVOLEZZA**

FUNZIONI STRAORDINARIE DELLA MENTE UMANA

1.CALMA

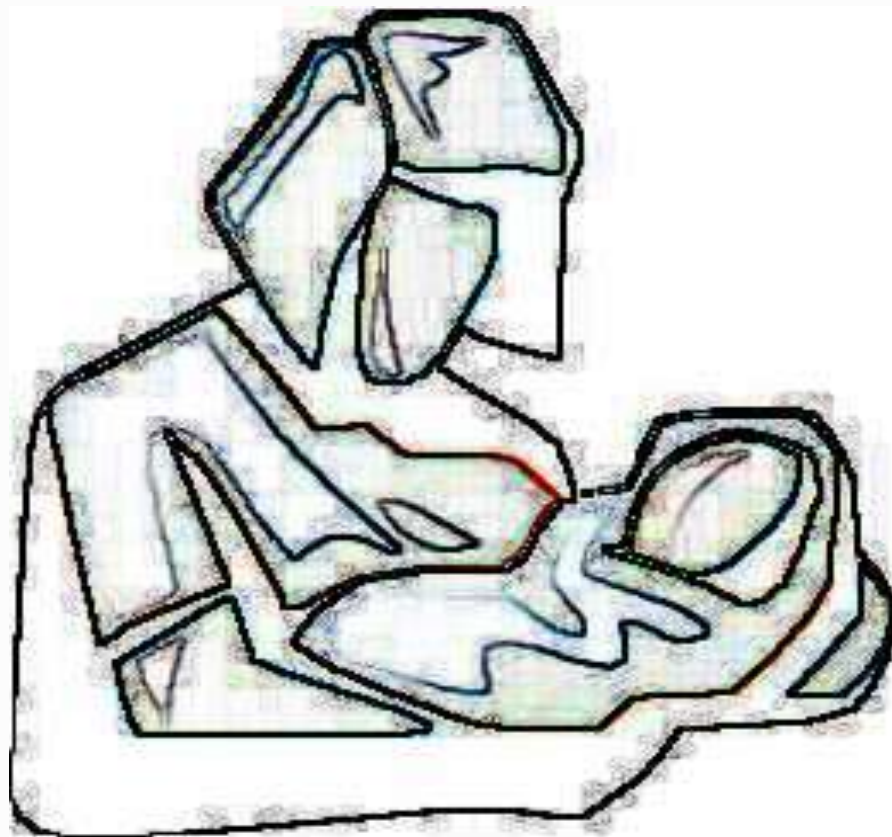
2.ATTENZIONE

3. COMPASSIONE

4. CONSAPEVOLEZZA



**... HANNO LA
POSSIBILITA'
DI
EMERGERE
SUL
PROPRIO
CONTRARIO**



CAPACITA' DI AUTOCALMARCI IN STATI DI AGITAZIONE



C O N C E N T R A R E

L'ATTENZIONE ALLA DISATTENZIONE

SVILUPPARE COMPASSIONE VERSO LA NON-COMPASSIONE



CONSAPEVOLEZZA DELLA NON-CONSAPEVOLEZZA



Tre sistemi di regolazione affettiva

- 1. Sistema di protezione dalla
minaccia***
- 2. Sistema del desiderio
eccitamento***
- 3. Sistema calmante, di
appagamento e sicurezza***





L'attenzione, il pensiero, il ragionamento, il comportamento, l'immaginazione tendono a focalizzarsi sulla **minaccia**: tutti gli aspetti della nostra mente orientati a metterci al sicuro



***Le strategie
difensive
controproducenti
e il collasso
dell'abilità di
mentalizzazione
accentuano il
senso di
minaccia.***



***Le società
moderne
iperstimolano
il sistema di
protezione della
minaccia
(siamo tutti
più in ansia, più
arrabbiati).***



***Le società moderne
iperstimolano
il sistema del desiderio
/eccitamento
(« Vogliamo di più e
vogliamo fare di
più»)***



**L' affetto attiva il *sistema
calmante
dell' appagamento.***

**L' ormone dell' ossitocina
è connesso
a questo sistema
che è la base
per sviluppare calore e
compassione.**





***L'attività attiva il
sistema calmante
dell'appagamento
e il sistema
calmante
favorisce l'attività***



***Calore ed affetto
sono
ingredienti
fondamentali
del rapporto di
cura con gli
altri e con se
stessi***

Calore

L' accudimento può essere con o senza calore, ma è il calore ad essere associato ad effetti tranquillizzanti e al rilascio di endorfine che hanno un ruolo specifico nella regolazione della minaccia.



ATTENZIONE!



***Un gruppo di
formazione che non
è caldo non
apprende ,
un'interpretazione
al di fuori di un
rapporto caldo non
è efficace***

CALORE

- a) sensazione di sicurezza e possibilità di fidarsi;**
- b) segnali verbali e non verbali di interesse, accudimento, gentilezza;**
- c) condivisione di emozioni positive, ascolto reciproco, intimità, connessione, solidarietà.**

CALORE



***«Tenerenza,
dolcezza,
gentilezza,
interesse
partecipe, insieme
ad un livello di
giocosità.»
(Gilbert)***





COMMOZIONE



TENEREZZA VERSO SE STESSI



***La
consapevolezza
della propria
vicenda favorisce
la tenerezza.
E la tenerezza
favorisce la
consapevolezza.***

La vera amicizia di sé si riconosce nel momento della caduta.

«Non voglio negare i tuoi limiti o i tuoi errori. Voglio prendermi cura di te , non perché sei speciale o vincente, ma perché ti voglio bene e voglio che tu cresca anche attraverso i tuoi limiti e i tuoi errori »





***LE TECNICHE DELLA
CURA DI SE'
IN MODO SPECIFICO
MOBILITANO
QUESTI TESORI***

- * CALMA,***
- * ATTENZIONE,***
- * COMPASSIONE,***
- * CONSAPEVOLEZZA***

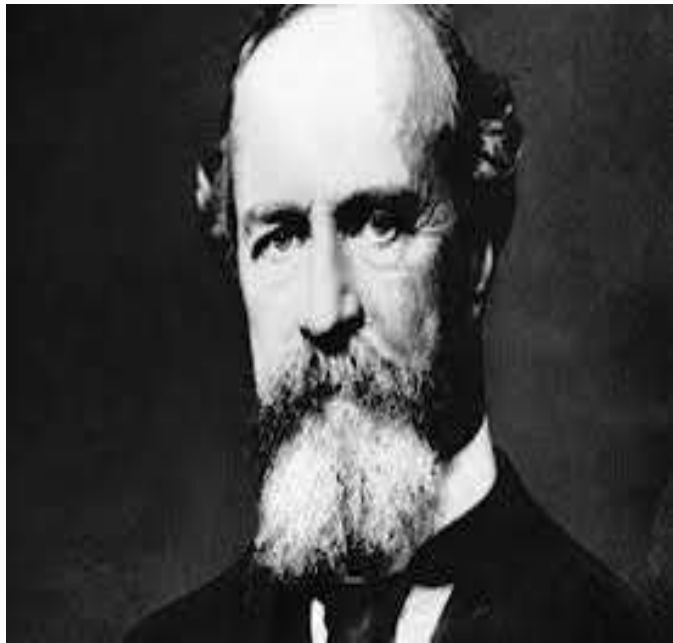
I PILASTRI DELLA MINDFULNESS

- **il non giudizio**
- **la pazienza**
- **la mente del principiante**
- **la fiducia;**
- **il non cercare risultati**
- **l' accettazione**
- **il 'lasciare andare'**



MINDFULNESS
CONSAPEVOLEZZA
DELL' ESPERIENZA PRESENTE
CON ACCETTAZIONE
(E BENEVOLENZA)

(Germer, Siegel e Fulton)



**«L'ACCETTAZIONE
DI CIO' CHE E'
ACCADUTO**

***è il primo passo per
superare le
conseguenze di
qualsiasi sventura»
(William James)***

SVILUPPARE ACCETTAZIONE

L'equazione
universale:

***SOFFERENZA =
Dolore x resistenza***



MEDITAZIONE VIPASSANA

***Meditazione
introspettiva volta
a fare esperienza
della realtà delle
sensazioni, dei
pensieri e delle
immagini mentali
nel qui ed ora***



LA CONSAPEVOLEZZA



***“Continua presa di coscienza, un’attenzione scevra da giudizio, coltivata in modo specifico , in modo da dimorare nel momento presente con la minore reattività possibile , e con il cuore il più aperto possibile
(John Kabat- Zinn)”***

Il paradosso:

***“Non è
possibile!!!!”***



Accettare vuol dire poter pensare che ciò che di sgradevole stiamo ascoltando è in realtà pienamente possibile: tanto è vero che è accaduto!



Il concetto di *accettazione* suscita spesso profonde ed immediate reazioni di incomprensione e rifiuto, evocando idee di passività, inerzia, fatalismo nei confronti di situazioni che invece potrebbero e dovrebbero essere contestate e cambiate.

L' accettazione = la più straordinaria risorsa per il cambiamento.

L' accettazione ci evita di buttarci a capofitto in un progetto di cambiamento prima ancora di avere ben riflettuto su cosa cambiare e su come cambiarlo

senza rischiare di peggiorare la situazione.





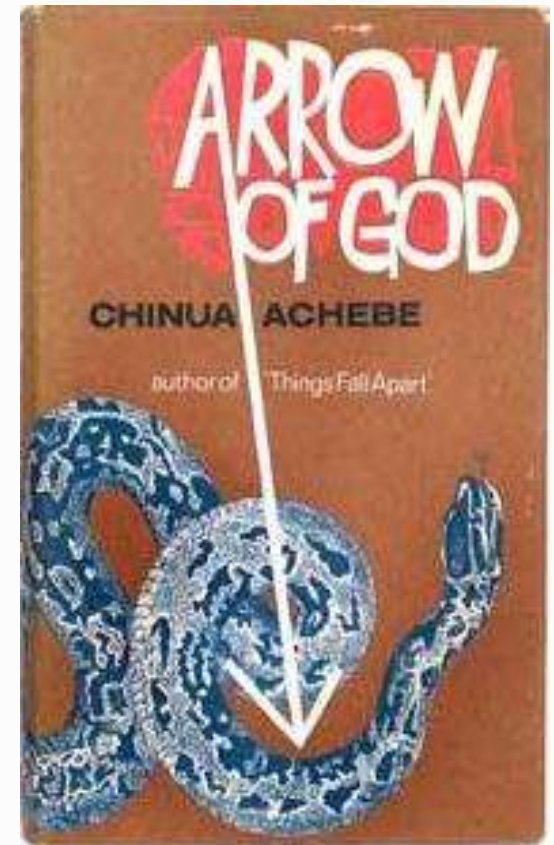
"Le incertezze della vita non sono i tuoi avversari ma i tuoi alleati.

Impara ad accoglierli anche quando ti disturbano.

L'accettazione è la più alta forma di amore. E' il sì definitivo all'esperienza sacra della vita".

Dugpa Rimpoce, 500 precetti per una vita felice

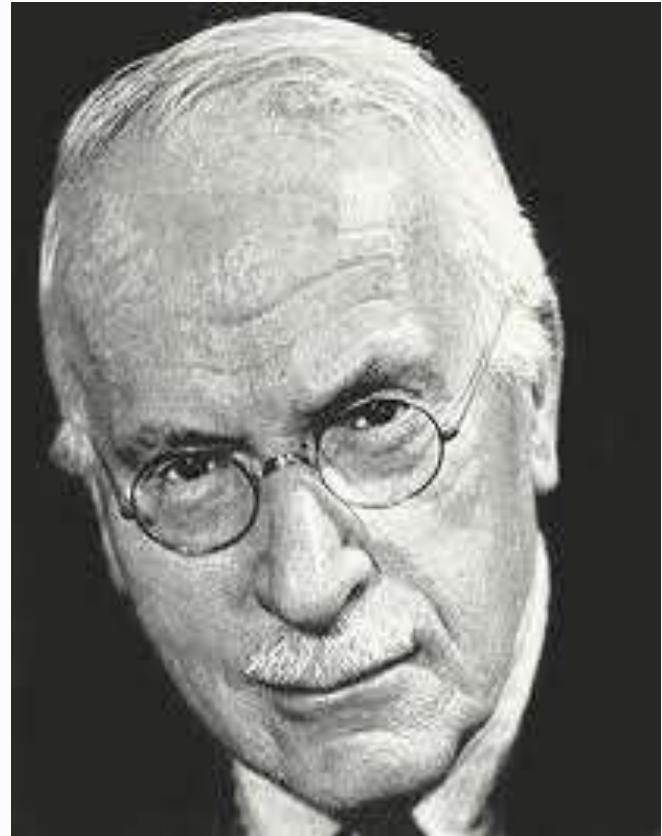
“Quando la sofferenza bussava alla tua porta e tu gli dici che non c’è posto per lei, lei ti risponde di non preoccuparti, perché ha portato uno sgabello.”



Quando la sofferenza di un bambino bussata alla tua porta e tu gli dici che non te l'aspettavi, che se ne vada o che venga immediatamente eliminata o risolta, lei ti risponde che non può assolutamente farlo, che s'è portata uno sgabello e che, se prima tu non l'accetti, lei chiederà sempre più spazio ed un divano potrà non bastare!

**Jung: “Non si può mutare
nulla che non si sia
accettato”.**

**G. Jung (1932), “I rapporti
della psicoterapia
con la cura d’anime”,
Opere, vol. 11.**



ACCETTAZIONE

- Risposta speculare ed alternativa all' evitamento esperienziale.
- Aprirsi e fare spazio a vissuti e sensazioni anche dolorose nei confronti della propria esperienza di vita.
- Non è rassegnazione. Non è tolleranza, Non è approvazione, né piacere.
- E' uno stato mentale aperto, recettivo non giudicante nei confronti della propria esperienza di vita



***E' assurdo
dice la ragione***



***E' quel che è
dice l'amore***



***E' infelicità
dice il calcolo***



***Non è altro
che dolore
dice la
paura***



***E' vano
dice il
giudizio***



***E' quel che è
dice l'amore***



***E' ridicolo
dice
l'orgoglio
E' avventato
dice la
prudenza***



***E'
impossibile
dice
l'esperienza***



***E' quel che
è
dice
l'amore”***

**(Erich
Fried)**

**LA
CENTRALITA'
DELL'ASCOLTO
EMOTIVO**

i Sentieri di Hänsel e Gretel

Claudio Foti

La mente
abbraccia il cuore

Ascoltare le emozioni per aiutare ed aiutarsi



Sito
Centro Studi
Hansel e Gretel

WWW.
csHg.it



***A cura di
Claudio Foti***

Forum

***CURARE IL
TRAUMA E'
POSSIBILE!***

www.cshg.it



*Viaggio
all'inferno
andata e
ritorno*

**Curare il
trauma è
possibile**



Segui il blog

***CURA DI SE'
E
MEDITAZIONE***



www.cshg.it

CENTRO STUDI HANSEL E GRETEL



*Potete
seguirmi su*

