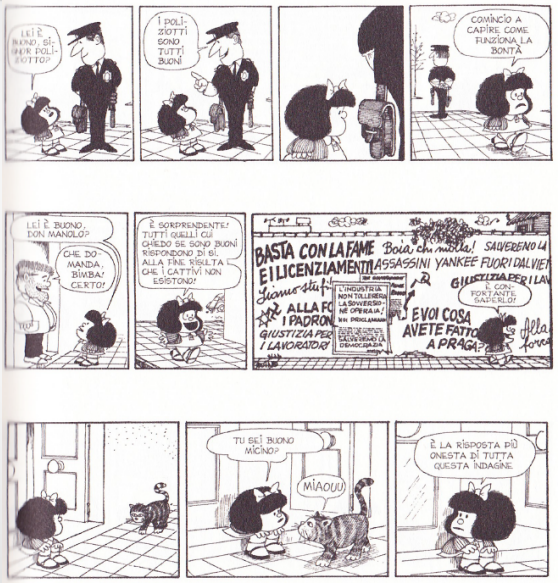
Quattro domande

possono cambiare la vita

Mafalda e la realtà



Narcisismo

Il narcisismo è una istanza psichica collegata con la formazione dell'Io e l'identità del soggetto. Rappresenta l'istanza fondamentale che regola la continua tensione tra il desiderio-bisogno di rapportarsi con l'altro - dipendenza - e il desiderio-bisogno di essere riconosciuto - identità e autonomia.

Carattere

Il carattere è un **processo**. Ma è talmente lento nella sua evoluzione che appare come una struttura.
Ulteriore problema è che abbiamo un **investimento narcisistico** sul nostro carattere.

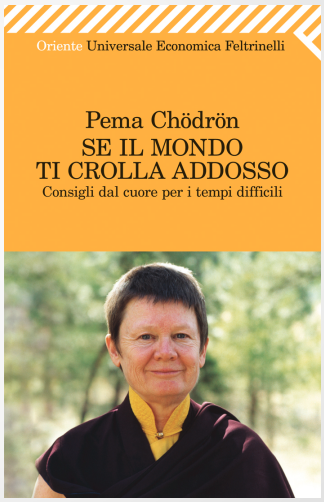
Insomma siamo innamorati del nostro carattere con tutti i suoi difetti.

C'era una volta .. una storia

- Presentiamoci: chi siamo? Siamo le nostre storie.
- Raccontando una piccola storia su di voi, un ricordo, un piccolo fatto che avete vissuto.
- Mi chiamo *Nome e Cognome, Verbo .. e la storia incominciò*
- *Es. Mi chiamo Mauro Serio, sedevo nel mio banco il primo giorno di scuola ...*

Accettazione

- Le cose che vanno in pezzi si riuniscono e poi cadono a pezzi. Poi si riuniscono nuovamente e nuovamente cadono a pezzi. Funziona così.
- La guarigione arriva quando si lascia lo spazio perché tutto ciò accada: spazio per il dolore, il sollievo, la sofferenza, la gioia.

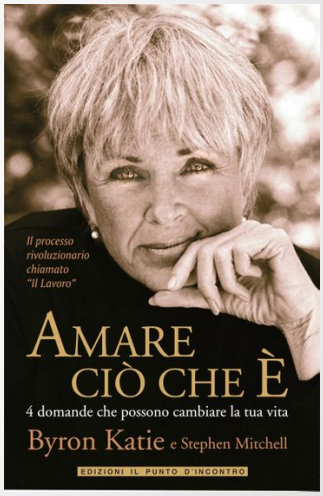


Teorie del “senso comune”
Percezione
Discrepanza tra la realtà e la realtà che vorremmo
Realtà
Azione
Adattare la realtà per rendere più adeguate emozioni e azioni
Emozioni
7

Teorie del “panino”
Percezione
Discrepanza tra la cognizione e la cognizione che vorremmo
Cognizione
Valori
Convinzioni
Storie / Copioni
Realtà
Azione
Adattare la cognizione per rendere più adeguate le emozioni e le azioni
Emozioni
8

Amare ciò che è

- L'unico caso in cui soffriamo è quando crediamo a un pensiero che si oppone a ciò che è. Quando la mente è perfettamente chiara, ciò che è è ciò che vogliamo.
- Volere che la realtà sia diversa da quella che è, è come pretendere d'insegnare a un gatto ad abbaiare. Puoi provare quanto vuoi, ma alla fine il gatto ti guarderà e dirà: "Miao".
- Volere che la realtà sia diversa da come è, è irrealizzabile.



I cinque presupposti che aiutano a fare

"Il lavoro"

Primo: notare quando i pensieri vanno contro la realtà

1. Notare quando i pensieri vanno contro la realtà

Io sono un'amante di ciò che è, non perché sia una persona spirituale, ma perché contrastare la realtà fa male. Possiamo scoprire che la realtà è buona così com'è perché, se la contrastiamo, proviamo tensione e frustrazione. Non ci sentiamo naturali o in equilibrio.

Quando smettiamo di opporci alla realtà, l'azione diventa semplice, fluida, dolce e priva di paura.

Entriamo nelle storie

Ci sono aspetti della realtà che non sarò mai in grado di accettare.

E' vero?

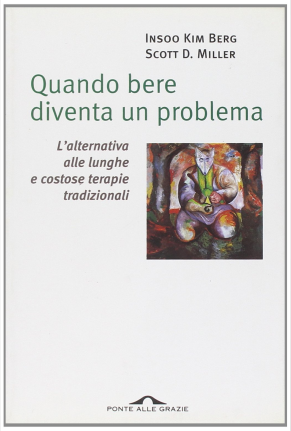
Accettare la realtà.
Contrario: rifiutare la realtà

Scrivi cinque pensieri su persone che frequenti o ami, sul mondo o sulla vita. Leggi un pensiero alla volta domandandoti "E' vero?" Non rispondere subito. Chiudi gli occhi, aspetta che la tua mente profonda, la tua saggezza, risponda per te. Qualunque sia la risposta lascia che emerga da sé. Annota la risposta, la riprenderemo poi.

Secondo: occuparsi dei propri affari

Le soluzioni ai problemi

- Concentrarci sugli schemi sani ci porta a credere che siano i clienti e non i terapeuti, ad avere le risposte ai loro problemi.
- Noi crediamo che possiedano le abilità e le risorse necessarie a far emergere la soluzione e, quindi, evitiamo di vendere loro la nostra risposta al problema.



2. Occuparsi dei propri affari

- Gran parte del nostro stress deriva dal vivere mentalmente fuori dai nostri affari.
- Se penso: "Dovete trovarvi un lavoro, voglio che siate felici, dovete essere puntali, avete bisogno di prendervi più cura di voi stessi", sono nei vostri affari
- Se mi preoccupo dei terremoti, delle inondazioni, della guerra o di quando morirò, sono negli affari di Dio
- Pensare di sapere che cosa sia meglio per chiunque altro è essere fuori dai miei affari. Anche se è in nome dell'amore, è pura arroganza; e il risultato è tensione, ansia e paura.

Il triangolo da tenere a mente

GLI AFFARI DI DIO
Sono LA REALTÀ
e l'unica sana alternativa che abbiamo è
AMARE CIÒ CHE È

GLI AFFARI ALTRUI
Sono quelli che riguardano ALTRI
e sui quali NON abbiamo il potere
e la responsabilità di intervenire

I PROPRI AFFARI
Sono quelli che mi riguardano direttamente
e sui quali abbiamo il potere
e la responsabilità di intervenire

I miei affari, i tuoi affari

Se non mi occupo dei tuoi affari non posso prendermi cura di te.

Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

Scrivi cinque pensieri con (nome) deve fare, pensare, dire … non deve fare, pensare, dire … e fatti la domanda allo stesso modo del precedente esercizio. Annota le risposte.

Terzo: accogliere i pensieri con comprensione

Lasciare andare il superfluo

- Una volta, a chi gli chiedeva come facesse a scolpire, Michelangelo rispose: «Prenderei un grosso blocco di marmo e inizierei a eliminare tutto quello che non è la scultura».
- Alcuni pensieri possono essere teneri e piacevoli, altri crudeli e dolorosi, altri ancora noiosi e banali
- Guardateli, riconosceteli, con molta delicatezza lasciateli andare e riportate l'attenzione alle sensazioni dell'aria che entra ed esce, al vostro respiro

3. Accogliere i pensieri con comprensione

- Un pensiero è innocuo finché non ci crediamo.
- Non sono i nostri pensieri, ma l'attaccamento ai nostri pensieri che causa sofferenza.
- Molti pensano di essere quello che i pensieri dicono loro che sono.
- I pensieri semplicemente appaiono. Vengono dal nulla e ritornano al nulla, come nuvole che attraversano il cielo vuoto. Vengono per passare, non per restare.
- Non fanno male, finché non ci attacchiamo ad essi come se fossero veri.

Convinzioni

Sono una persona buona e paziente, ma ci sono persone che cercano di approfittarsene.

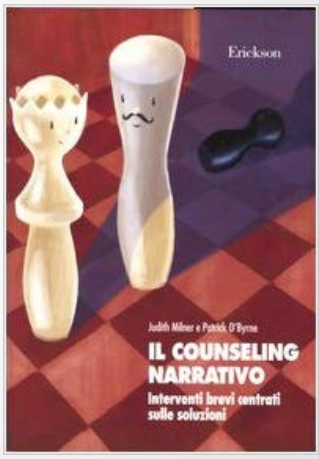
Cosa succede, come reagisci quando credi a questo pensiero?

Scrivi un pensiero su te stesso, sul mondo o su un altro a cui tieni o che ti è particolarmente antipatico. Recupera una situazione in cui avevi quel pensiero nella testa e verifica cosa succede, come ti senti, come tratti le altre persone quando hai quel pensiero in testa in quella situazione.

Quarto: diventare consapevoli delle proprie storie

Storie

- Ciascuno di noi, nel momento in cui racconta le proprie storie, crea in qualche modo se stesso.
- Il modo in cui viene raccontata la realtà contribuisce a costruire la realtà stessa.
- Per questo rappresentare un futuro in cui non sia presente il problema può contribuire a dare vita a tale futuro.



4. Diventare consapevoli delle proprie storie

- Uso spesso la parola storia per indicare i pensieri, o sequenze di pensieri, della cui realtà ci siamo auto convinti.
- Una storia può riguardare il passato, il presente o il futuro; può riguardare come le cose dovrebbero essere, come potrebbero essere o perché sono in un certo modo.
- Le storie sono le teorie non indagate che ci dicono che cosa significano le cose che ci accadono. Non ci rendiamo nemmeno conto che sono soltanto teorie.
- Quando reagisci in base a teorie non indagate su quello che sta accadendo e non ne sei neanche consapevole, sei in quello che io chiamo 'il sogno'

Un intreccio di storie

Da ragazzo sono stato innamorato e ferito. Per questo non riesco ad aprirmi e ad esprimere i miei sentimenti.

Chi saresti, come ti sentiresti senza questo pensiero?

Scrivi una storia su te stesso a cui ti senti particolarmente legato e fatti la domanda. Non ti stai chiedendo di abbandonare la tua storia ma solo di capire come saresti senza. La storia continuerà ad essere tua per tutto il tempo che vorrai. Può non essere semplice trovare la risposta. Come sempre contatta il tuo saggio interiore e attendi la risposta.

Quinto: scoprire il pensiero dietro la sofferenza

Acceptance and commitment therapy

- Esiste sempre una differenza tra la realtà e la realtà che ci immaginiamo.
- A volte questa differenza è abbastanza grande da farci soffrire
- Allora ci danniamo per cambiare la realtà in modo che possa sovrapporsi alla realtà che ci immaginiamo
- Spesso, però, questo non è proprio possibile
- Allora l'unica possibilità è accettare che possa esistere una differenza e che questa differenza sia incolmabile.

5. Scoprire il pensiero dietro la sofferenza

- Dietro ogni sensazione sgradevole c'è un pensiero che per noi non è vero.
- “Non dovrebbe tirare vento”, “Mio marito dovrebbe essere d'accordo con me”. Abbiamo un pensiero in conflitto con la realtà, poi proviamo una sensazione stressante e poi agiamo in base a questa sensazione, creandoci da soli ancora più stress.
- In genere siamo consapevoli della sensazione prima che del pensiero. Per questo dico che la sensazione è la suoneria di una sveglia che ti informa che c'è un pensiero che potresti voler analizzare
- Se metti una mano nel fuoco, c'è bisogno che qualcuno ti dica di toglierla? Allo stesso modo, quando capisci attraverso l'indagine che un pensiero non vero ti sta causando sofferenza, ti distacchi dal pensiero e non soffri più

Trovare il pensiero dietro il disagio

Prendete un foglio bianco.

Scrivete il titolo: il disagio che provate e la situazione in cui lo provate. Esempio: *quando mi telefona Romina mi irrito immediatamente*.

Sotto scrivete qualsiasi cosa vi viene in mente relativamente al titolo che avete scelto.

Continuate per cinque minuti lasciando andare il flusso i pensieri.

Se vi bloccate continuate a scrivere l’ultima frase finché il flusso non riparte.

Alla fine sottolineate le frasi che vi sembrano più significative.

La realtà vs. la realtà che vogliamo

Mio marito dovrebbe essere più attento alle mie esigenze.

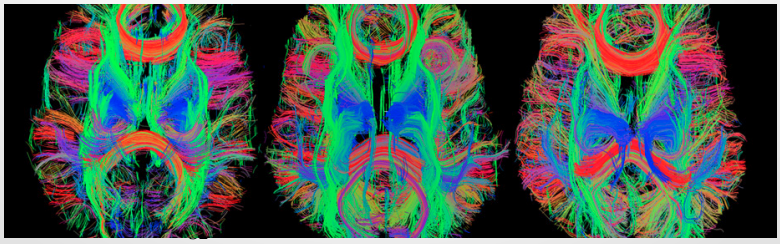
Rigira

1. Io dovrei essere più attenta alle esigenze di mio marito.
2. Io dovrei essere più attenta alle mie esigenze.
3. Mio marito non dovrebbe essere più attento alle mie esigenze.

Ad ogni rigiro chiedete a voi stessi "è altrettanto vero o più vero?"

Fate il rigiro di una delle frasi che avete sottolineato e fatevi la domanda.

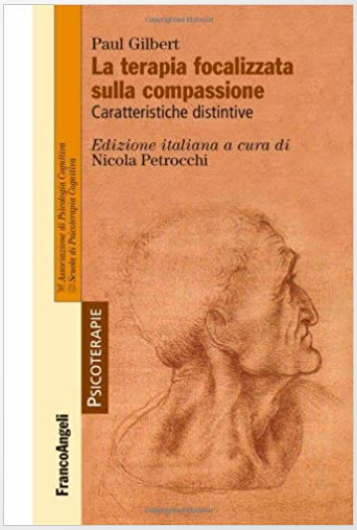
"L'indagine" è una compagna fidata che connette cognizione ed emozione



Cognizione ed emozione

L'assunto fondamentale è che non esiste una connessione semplice fra cognizione ed emozione e ci sono differenti sistemi neurofisiologici che sottendono queste due funzioni.

Quindi, uno degli ostacoli alla connessione fra pensiero e sentimento («io so questa cosa ma non la sento»), può essere attribuito ai (differenti) sistemi di processamento implicito ed esplicito che si esprimono attraverso differenti strategie di elaborazione e arrivano a diverse conclusioni



L'indagine

- L'indagine è molto più di una tecnica: fa nascere dal nostro profondo un aspetto innato del nostro essere.
- Se praticata abbastanza a lungo, l'indagine prende vita propria dentro di te. Appare appena si manifesta un pensiero, come se fosse il suo compagno o l'altro piatto della bilancia.
- Questa associazione interiore ti rende libero di vivere
- Come un ascoltatore gentile, fluido, divertito e privo di paura
- Come uno studente di te stesso
- Come un amico che sai che non si offende, non critica e non tiene il muso.

The Work

“Più chiaramente conosci te stesso e le tue emozioni, più diventi un amante di ciò che è.”

Baruch Spinoza

Che cos’è “The Work”

Il Lavoro è semplicemente quattro domande; non è nemmeno un qualcosa.

Non ha secondi fini e non manipola. Non è niente senza le tue risposte.

Le quattro domande si adattano a qualunque percorso tu stia già facendo e lo potenziano.

Se hai una religione, la valorizzano. Se non hai una religione, ti daranno gioia.

Bruceranno tutto ciò che non è vero per te. Bruceranno tutto, fino ad arrivare alla realtà che ti aspetta da sempre.

— KATIE

Iniziamo

- Il primo passo del Lavoro è scrivere i tuoi giudizi su qualunque situazione stressante della tua vita, passata, presente o futura.
- Metti sulla carta i tuoi giudizi, esattamente come li pensi.
- Ti invito ad essere duro, infantile, meschino.
- Consenti ai tuoi sentimenti di esprimersi senza timore di conseguenze o punizioni.

Giudica il prossimo

1. Chi ti fa arrabbiare, ti frustra, ti confonde, e perché? Io sono [arrabbiata, frustrata, confusa, ecc.] amareggiata con [nome] Paolo perché non mi ascolta. Sono arrabbiata con Paolo perché non mi apprezza. Sono arrabbiata con Paolo perché mi sveglia a mezzanotte e non ha nessuna considerazione per la mia salute. Non mi piace Paolo perché si oppone a tutto quello che dico. Sono amareggiata con Paolo perché è sempre arrabbiato.

2. Come vuoi che cambi questa persona? Cosa vuoi che faccia? Voglio che [nome] Paolo mi dia tutta la sua attenzione. Voglio che Paolo mi ami completamente. Voglio che Paolo sia attento ai miei bisogni. Voglio che Paolo sia d'accordo con me. Voglio che Paolo faccia più esercizio fisico.

Giudica il prosismo (2)

3. Che cosa dovrebbe o non dovrebbe fare, essere, pensare o provare? Che consigli potresti offrirgli/le? [Nome] Paolo non dovrebbe guardare troppa televisione. Paolo dovrebbe smettere di fumare. Paolo dovrebbe dirmi che mi ama. Non dovrebbe ignorarmi. Non dovrebbe criticarmi davanti ai nostri figli e agli amici

4. Hai bisogno che questa persona faccia cosa, per renderti felice? Ho bisogno che [nome] Paolo mi ascolti. Ho bisogno che Paolo smetta di mentirmi. Ho bisogno che Paolo mi esprima i suoi sentimenti e sia emotivamente disponibile. Ho bisogno che Paolo sia dolce, gentile e paziente.

Giudica il prossimo (3)

5. Che cosa pensi di questa persona? Fai una lista. [Nome] Paolo è disonesto. Paolo è incurante degli altri. Paolo è infantile. Crede di non dover seguire le regole. Paolo non è disponibile e non si prende cura. Paolo è un irresponsabile.

6. Quali esperienze non vuoi più avere con questa persona? Non voglio mai più (o Mi rifiuto di) vivere con Paolo se non cambia. Mi rifiuto di vederlo rovinarsi la salute. Non voglio più litigare con Paolo. Non voglio più che Paolo mi menta.

Ora al Lavoro!

Cercare approvazione

Se avessi una preghiera
sarebbe questa:

"Dio, risparmiami
il desiderio di amore,
approvazione e apprezzamento"