

“Caro compagno di viaggio, tu il ponte, io la scala. Ricorda sempre che dove vuoi puoi arrivare, dove vuoi ti fermi. Nessuno ha il diritto di dominarti in quanto a nessuno darai questo potere. Quando vuoi sappi che io ti sarò accanto, non salirò mai sul ponte, ma ti affiancherò volentieri, né ti farò salire sulla scala in cui mi trovo... ognuno di noi ha la sua strada da compiere”.





I piccoli passi

- **Ristrutturazione cognitiva e ristrutturazione corporea:
dall'apprendimento alla costruzione del *pre-giudizio***

- **Le trappole della mente**

- **Gli inganni del corpo (i processi dell'osservazione)**

- **Dalla comprensione all'umiltà (viaggio nello spazio)**

- **Strumenti per la mente**

(la psicoeducazione: ansia, ABC delle emozioni, assertività)

- **Strumenti per il corpo**

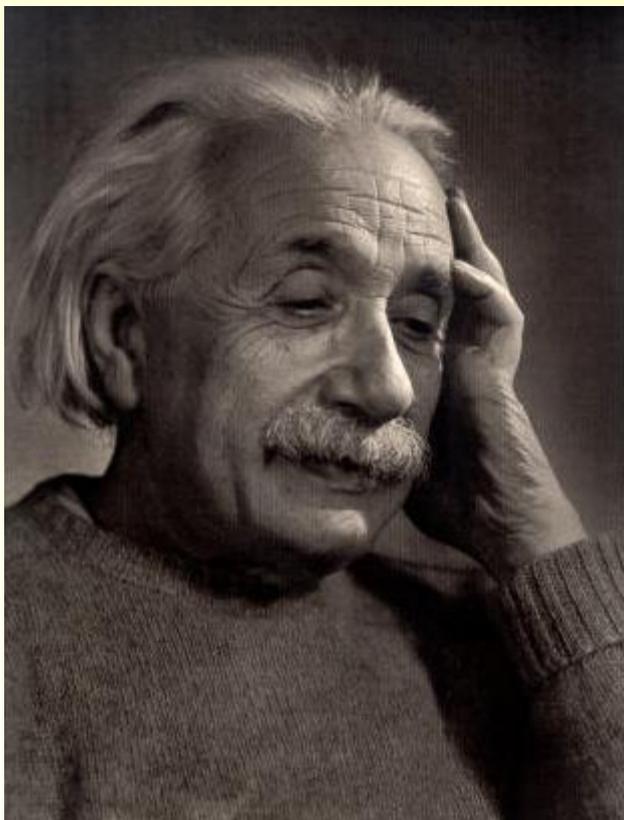
(rilassamento, visualizzazione guidata, mindfulness)

- **La riscoperta del QUI ed ORA**

- **Lo psicoterapeuta mindful**

(il lavoro su sé per lavorare con gli altri)

- **Lo stile di vita, sensorialità e auto-osservazione**



“È più difficile disintegrare un pregiudizio che un atomo”

*“Solo due cose sono infinite: l’Universo e la stupidità...
e del primo non sono sicuro”.*



La nostra mente può essere paragonata ad una grande biblioteca.





Ogni libro rappresenta una realtà del mondo che è stata percepita e catalogata attribuendo ad essa un significato.



“Ogni vuoto che sentiamo nella nostra esistenza è solo una parte di noi che aspetta di essere scoperta, o nominata, o espressa. Ogni volta che una musica ci tocca, o un'opera d'arte ci colpisce o un paesaggio naturale ci impressiona, il piacere che ne deriva è dovuto all'aver nominato, o meglio **ricosciuto**, un'emozione che era già dentro di noi, in potenza, latente, e che aspettava solo di venire resa cosciente per essere stata suscitata da quella determinata esperienza (e che rischiavamo di perdere per sempre, se non l'avessimo fatta, magari anche accidentalmente).”

Marcel Proust, “Dalla parte di Swann”



**Sin dalla prima
infanzia,
apprendiamo i
comportamenti, le
cognizioni e le
emozioni delle figure
a noi di riferimento**



**...e spesso ci
troviamo a
riprodurre quanto
abbiamo avuto
modo di esperire.**

I BAMBINI IMPARANO CIÒ CHE VIVONO

di Dorothy Law Nolte



Se il bambino viene criticato, impara a condannare.

Se vive nell'ostilità, impara ad aggredire.

Se vive deriso, impara la timidezza.

Se vive vergognandosi, impara a sentirsi colpevole.

Se vive trattato con tolleranza, impara ad essere paziente.

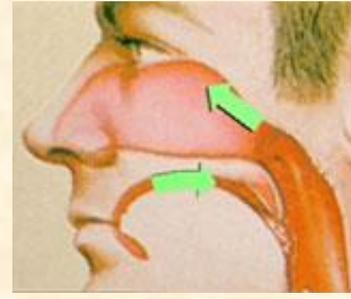
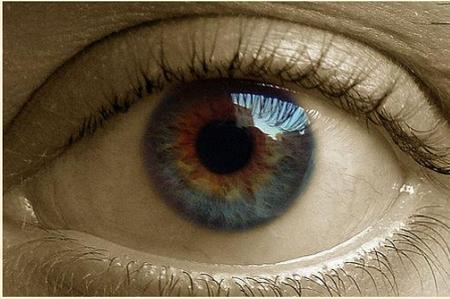
Se vive nell'incoraggiamento, impara la fiducia.

Se vive nell'approvazione, impara ad apprezzare.

Se vive nella lealtà, impara la giustizia.

Se vive con sicurezza, impara ad aver fede.

Se vive volendosi bene, impara a trovare amore e amicizia nel mondo.

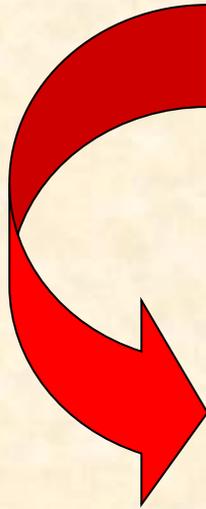


Sensazione / Percezione

(fase recettiva)

Attribuzione di significato

(fase elaborativa, confronto memoria,
apprendimento autoreferenziale)



Processi di categorizzazione e di generalizzazione (il sistema nervoso dell'uomo tende **all'ordine**, **all'economia** e al **risparmio -pre-giudizio?-**)

Attraversando i sensi, le esperienze vengono catalogate in memoria e determinano il nostro personalissimo modo di leggere la realtà (costruzione degli schemi di base).

*...il terapeuta rappresenta per la persona
una “possibilità correttiva”*



Ogni biblioteca
interiore corrisponde
ad una modalità di
esistere nel mondo.

Tanti più sono i libri,
tanto più si è liberi di
scegliere con
cognizione e senza
giudizi a priori.

La mente umana funziona a categorie. Il pregiudizio nasce dall'idea preconstituita di ciò che non è ancora stato verificato.

Basti pensare alle differenti specie animali che popolano il pianeta.

Gli animali sono essenziali per la salvaguardia dell'ecosistema.

Hanno anch'essi i loro rituali e le loro modalità di accoppiamento.

Mangiano, dormono, comunicano tra loro...

Vivono nelle acque dei fiumi e sono neri.

Vivono sugli alberi, utilizzano i rami per appendersi e hanno il pelo.

Vivono nelle foreste: alcuni hanno zanne, altri sono zebrati.

Poi c'è chi vive sugli alberi ed ha un "grossissimo naso".

Non manca chi si muove per aria e chi, in mare, cerca alghe per vivere.



Ornitorinco
(Australia, Tasmania)



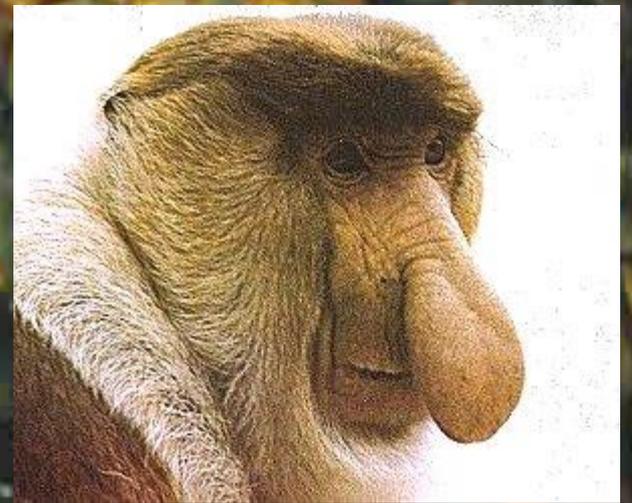
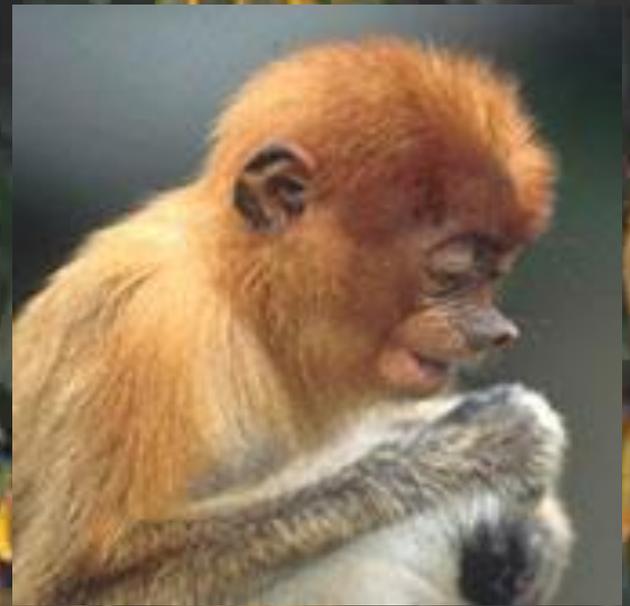
Opossum
(foreste australiane)



Babirusa (*isola di Celebes, Borneo*)



Okapi
(foreste africane)



Nasika
(foresta del Bengala)



Petauro

(foreste pluviali della Nuova Guinea
e dell'Australia)



Dugongo (zone tropicali e sub tropicali, Mar Rosso, Oceano Pacifico occidentale)



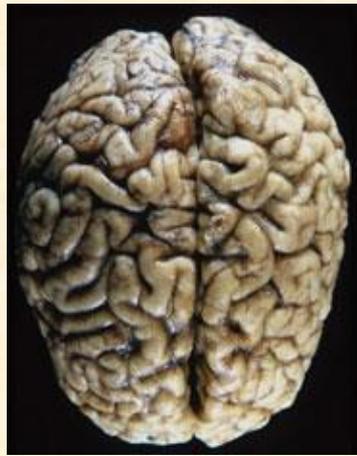
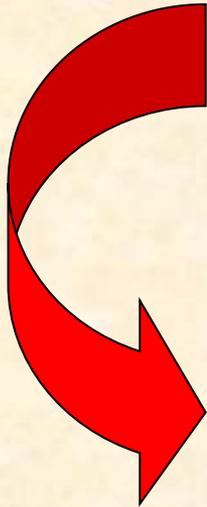
La percezione avviene in base a ciò che è contenuto nel nostro sistema nervoso, in base alle conoscenze e agli apprendimenti personali... e spesso non si fa altro che cercare conferme per avvalorare i propri modi di pensare.

Complessità autorganizzata

Il sistema
conoscitivo umano
deve essere pensato
come una
complessità
organizzata in
maniera
autoreferenziale









I piccoli passi

- **Ristrutturazione cognitiva e ristrutturazione corporea**
Dall'apprendimento alla costruzione del *pre-giudizio*

- **Le trappole della mente**

- **Gli inganni del corpo (i processi dell'osservazione)**

- **Dalla comprensione all'umiltà (viaggio nello spazio)**

- **Strumenti per la mente**

(la psicoeducazione: ansia, ABC delle emozioni, assertività)

- **Strumenti per il corpo**

(mindfulness, rilassamento, visualizzazione guidata)

- **La riscoperta del QUI ed ORA**

- **Lo psicoterapeuta mindful**

(il lavoro su sé per lavorare con gli altri)

- **Lo stile di vita, sensorialità e auto-osservazione**



La nostra mente, predisposta all'ordine, determina continue mutilazioni della realtà e, tramite il processo di semplificazione, impedisce di coglierne la complessità.



L'individuo elabora semplificazioni della realtà e categorizzazioni al fine di ottenere la comprensione cognitiva della stessa con il minimo dispendio di energia.







Da dove deriva la tendenza dell'uomo a separare?

Come funziona il nostro processo di apprendimento?



*A.T. Beck, nel 1976, definisce il **pensiero dicotomico**
“una forma di pre-giudizio”,
“una trappola della mente”*





Il pregiudizio è un errore cognitivo. È costituito da un complesso meccanismo di difesa dalle paure che le diversità (i luoghi, le persone, gli spazi di pensiero non conosciuti) da sempre suscitano nell'uomo.



Etimologicamente il termine pre-giudizio si riferisce ad un **giudizio precedente all'esperienza**, **“frettoloso”**, emesso cioè in assenza di dati sufficienti e quindi potenzialmente errato o approssimativo.

Quali vantaggi e benefici a breve termine?

...nulla si mantiene in natura se non è funzionale a qualcosa

- ***Ordina la realtà***



- ***È un processo di semplificazione del pensiero che consente un risparmio di energie cognitive***



Quali effetti a lungo termine?



Il pensiero dicotomico risulta essere una “*bugia*” della mente.

Chi lo *agisce* lo *subisce* nei termini di una riduzione della possibilità di comprensione della realtà (minaccia al processo del libero arbitrio, errore d’interpretazione della realtà).



Perchè *trappola della mente?*

- *Pensare primitivo, potenzialmente errato e approssimativo, che organizza la realtà in modo globale attribuendo significati estremistici e categorici alle cose*



- *Visione mutilata della realtà*





*“Mi chiedi di parlarti della **diversità** ...*

*La **contrapposizione**, in realtà, è
un **'unione**.*

*Considera per un attimo il mare e la
terra, ognuno di loro ha ragione di
essere.*

*Spesso l'uomo desidera contrapporre,
dividere, separare senza sforzarsi
di com-prendere.*

*Ogni uomo è accompagnato da un
canto, a volte felice, a volte
tragico.*

*La contrapposizione esiste, e di questo
non è giusto piangere. Può essere
importante accettare.*

*Primavera non litiga con inverno;
lunedì non litiga con martedì, il
giorno non litiga con la notte, e
così via...*

*Accettarsi ed accettare è
fondamentale per scoprire la
ciclicità e il **dinamismo** delle cose”*



Dinamismo

Ciclicità

HEMOR

Io, uomo nero,
quando sono nato

ero

nero



I piccoli passi

- **Ristrutturazione cognitiva e ristrutturazione corporea**

Dall'apprendimento alla costruzione del pre-giudizio

- **Le trappole della mente**

- **Gli inganni del corpo (i processi dell'osservazione)**

- **Dalla comprensione all'umiltà (viaggio nello spazio)**

- **Strumenti per la mente**

(la psicoeducazione: ansia, ABC delle emozioni, assertività)

- **Strumenti per il corpo**

(mindfulness, rilassamento, visualizzazione guidata)

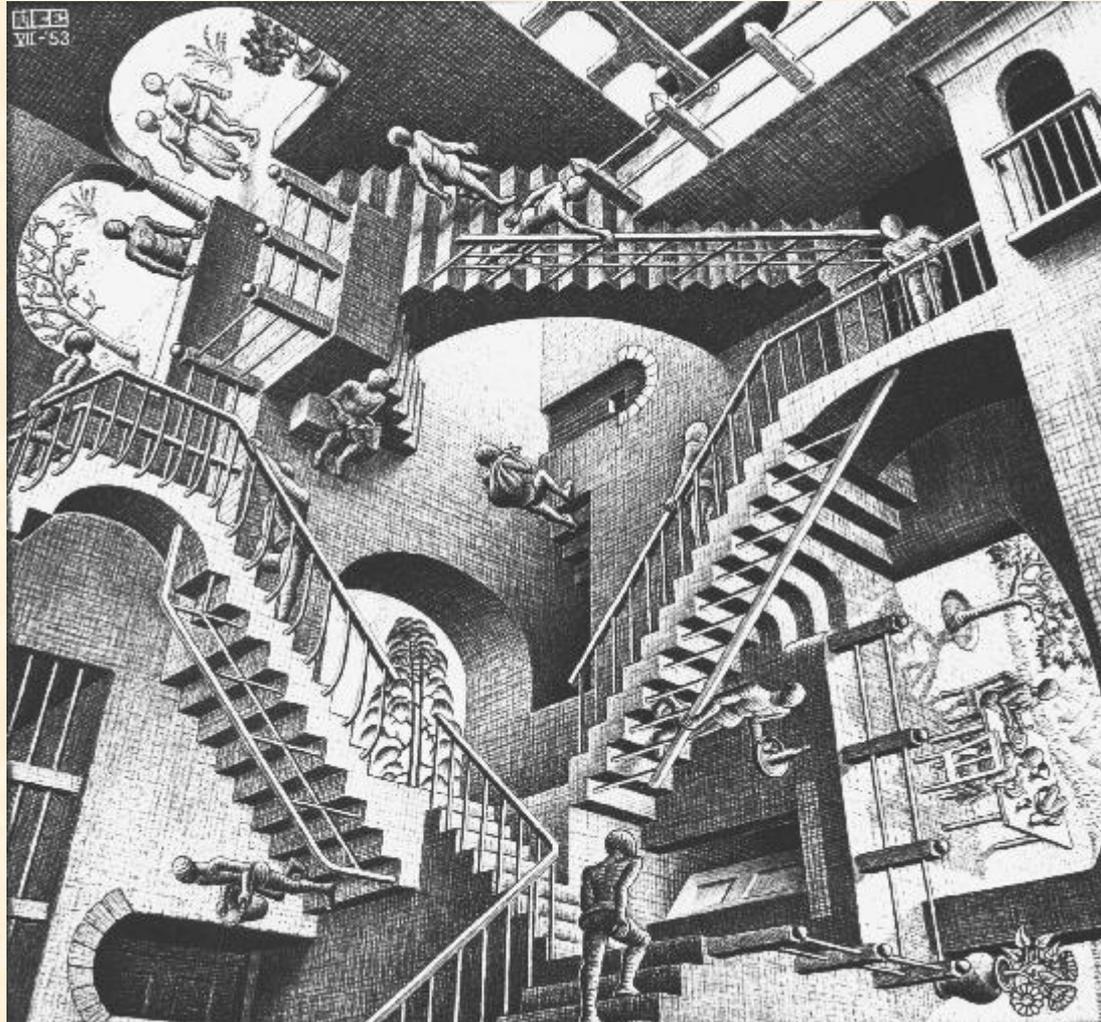
- **La riscoperta del QUI ed ORA**

- **Lo psicoterapeuta mindful**

(il lavoro su sé per lavorare con gli altri)

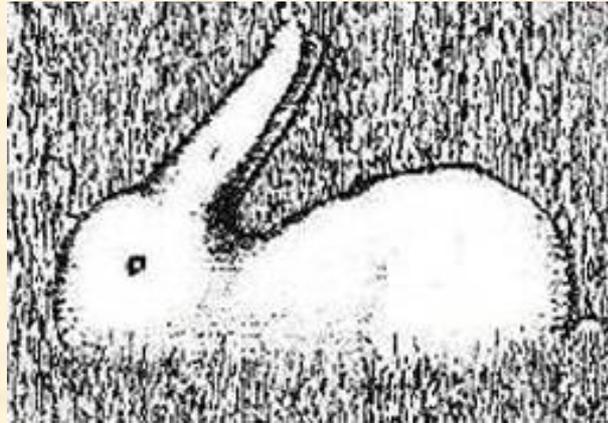
- **Lo stile di vita, sensorialità e auto-osservazione**

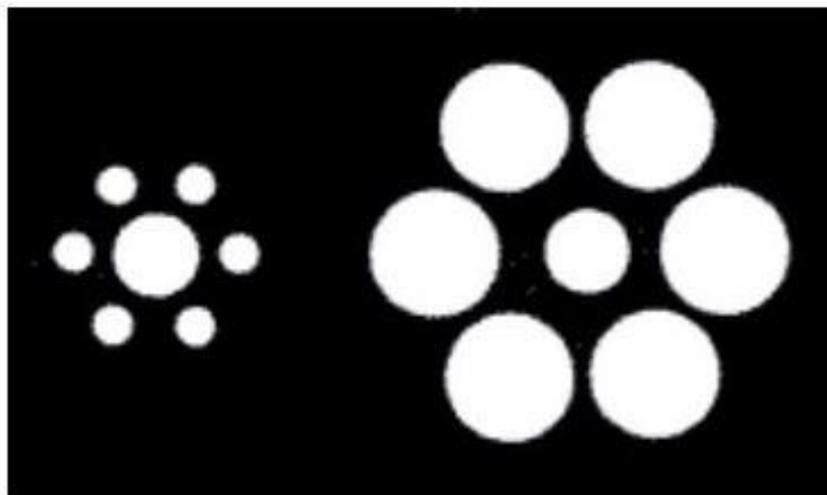
Cosa vuol dire sapere osservare ed esperire la realtà?



La Percezione

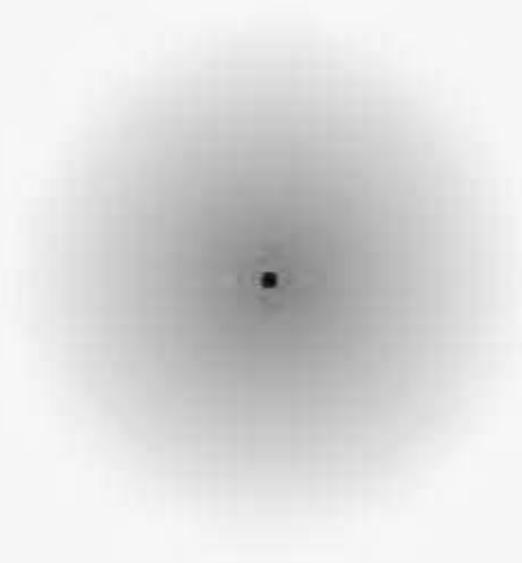
processo psichico mediante il quale la coscienza
prende contatto col mondo esterno



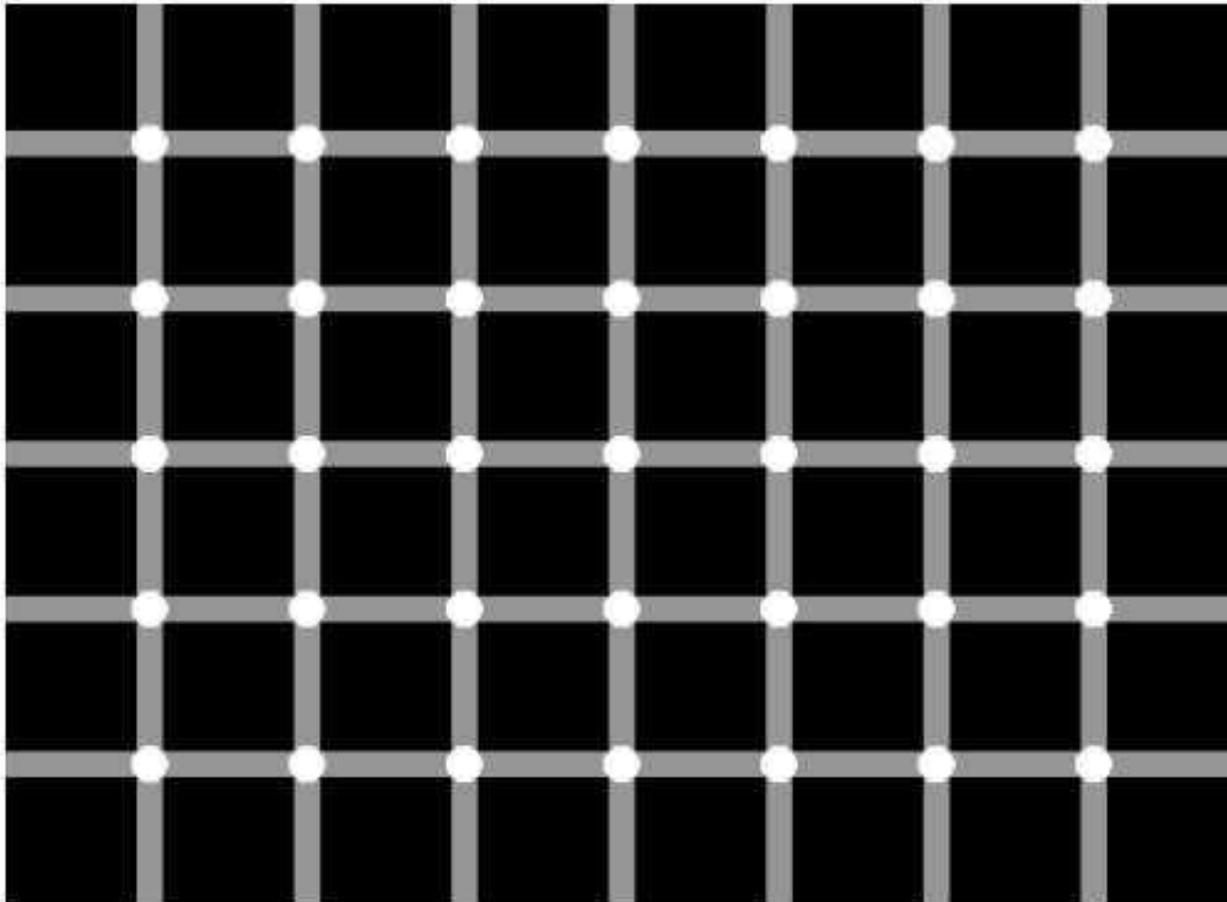


Il cerchio centrale dei due fiori è più grande a sinistra o a destra ?

Fissa gli occhi sul punto nero.
Dopo un po' lo sfumato grigio circostante sembrerà dissolversi.



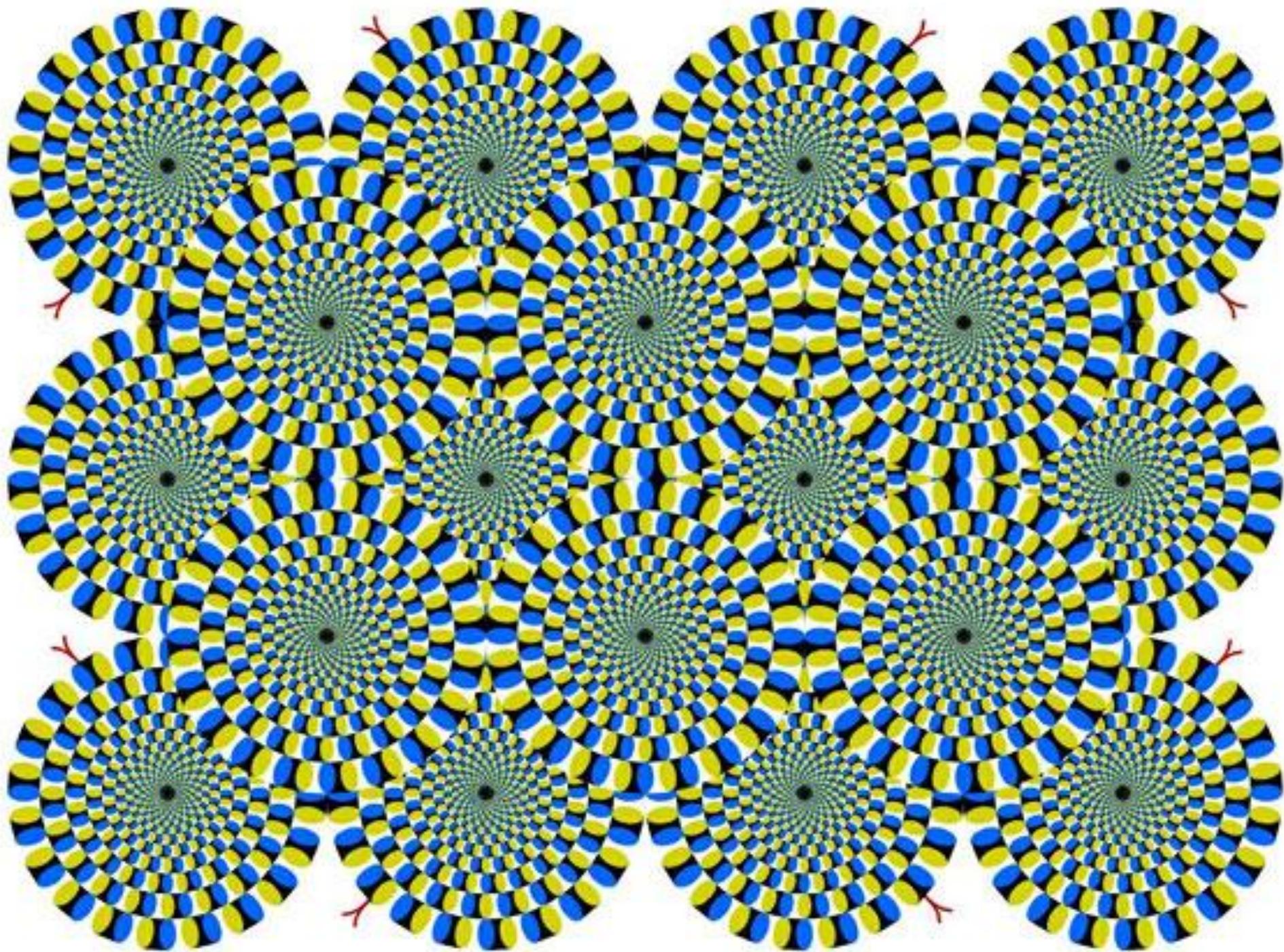
[Click per un'altra illusione ottica.](#)

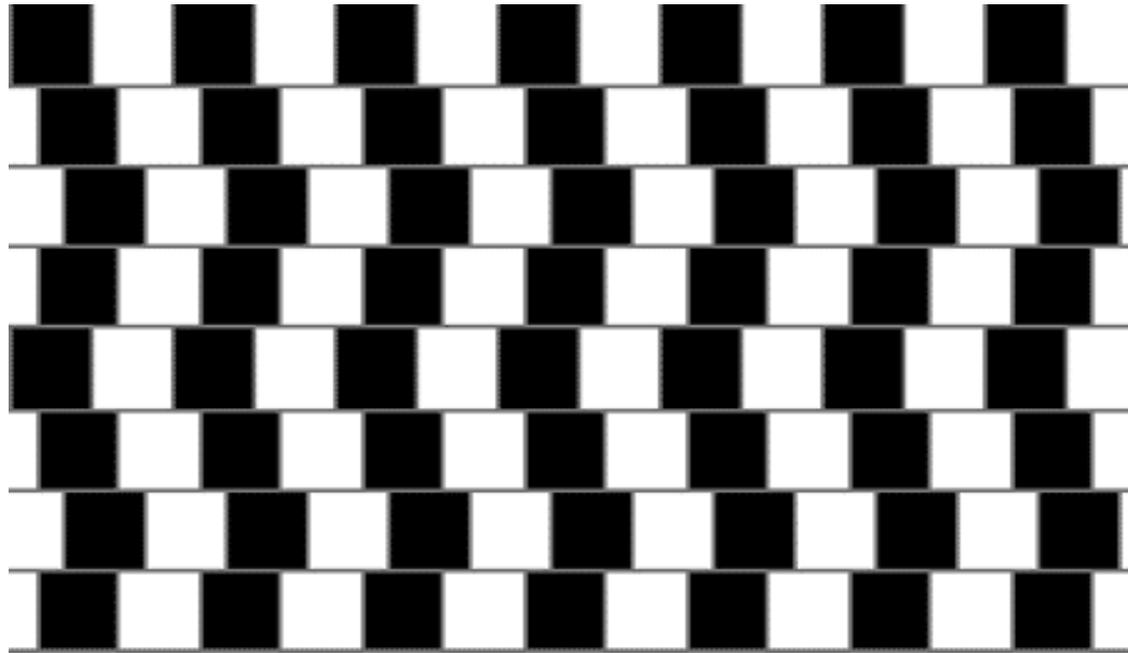


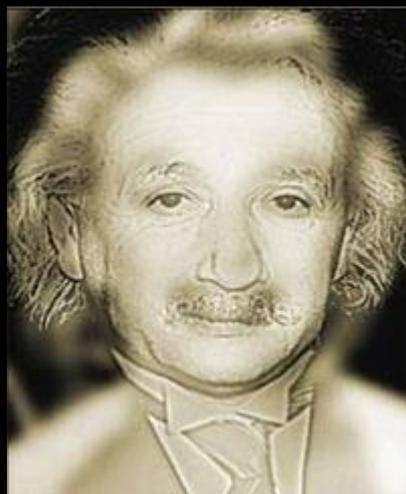
Conta i punti neri...



METTI A FUOCO IL PUNTO CENTRALE E MUOVI LA TESTA AVANTI E INDIETRO







**Seocndo uon stiduo di uan univretisà
inlegse l'oridne dlele letetre all'intreno
di uan praola nno è improtatne, ciò ceh
improta è al pirma e l'utliam letetra. Il
retso nno improta motlo in qulael
oridne si trvoa, lo leeggrai comnuque
sezna prbloema.**



Fissa i 4 puntini centrali per almeno 30 secondi; poi guarda il muro davanti a te e chiudi velocemente gli occhi più volte...





Il pregiudizio come trappola della mente-corpo



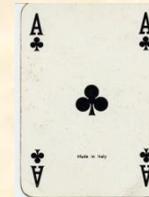
PENSIERI, IMMAGINI...

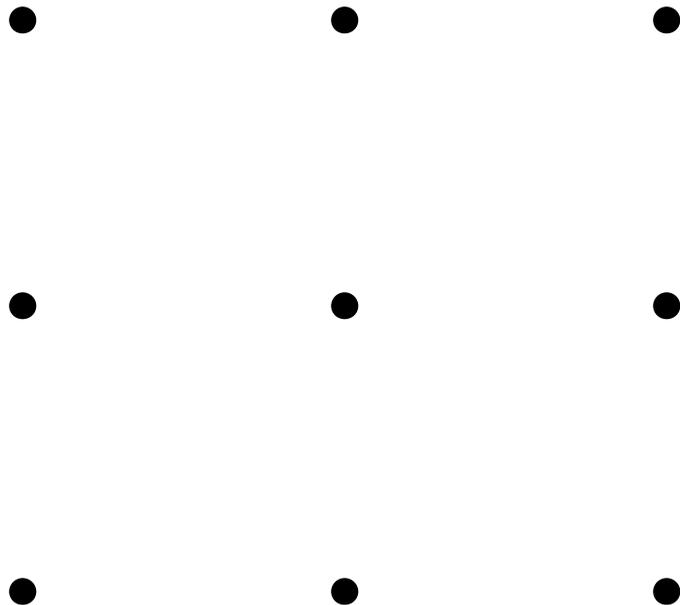


EMOZIONI

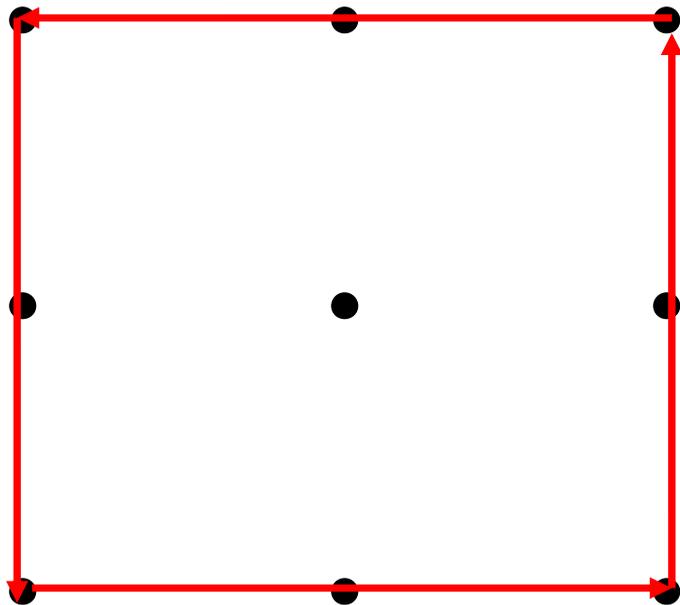


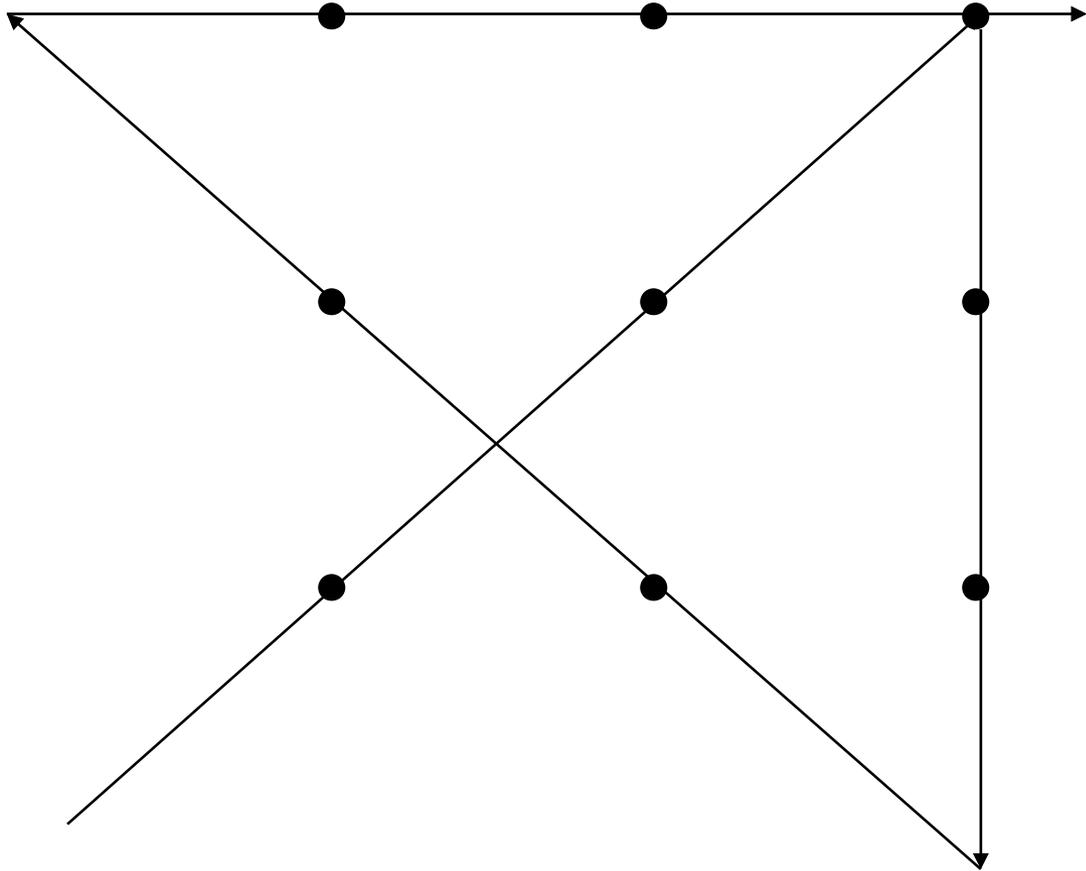
COMPORTAMENTI





Tramite quattro linee rette, senza mai alzare la matita dal foglio, unire i 9 punti sopra riportati.





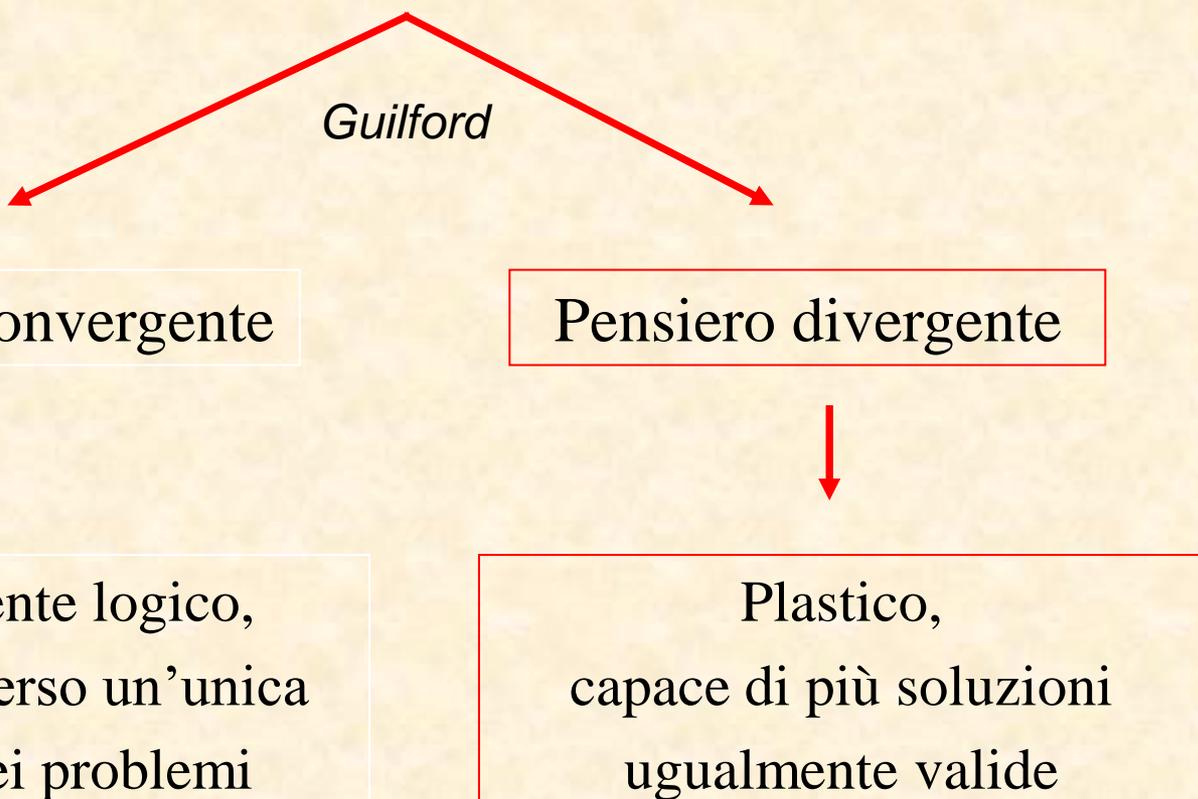
Superare il pregiudizio è possibile?

La scoperta di un nuovo pensiero

“La vita psichica è una vita artistica”

Intorno al 1950

Guilford



```
graph TD; A[Intorno al 1950] --- B[Guilford]; B --> C[Pensiero convergente]; B --> D[Pensiero divergente]; C --> E[Essenzialmente logico, convergente verso un'unica soluzione dei problemi]; D --> F[Plastico, capace di più soluzioni ugualmente valide];
```

Pensiero convergente

Pensiero divergente

Essenzialmente logico,
convergente verso un'unica
soluzione dei problemi

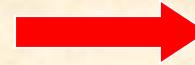
Plastico,
capace di più soluzioni
ugualmente valide

Grazie alle neuroscienze sappiamo che:

- ✓ Plasticità cerebrale
- ✓ Sprouting
- ✓ Sinaptogenesi
- ✓ Ridondanza
- ✓ N.G.F. Nerve Grow Factor
- ✓ Proteine Rigeneratrici



Potenzialità
della mente



Ruolo fondamentale del
“setting ambientale”

Ambiente sfavorevole: stress,
isolamento, emarginazione,
abbandono, **ignoranza**

Ambiente favorevole:
stimolazioni, socializzazione,
creatività, **conoscenza**



Atrofizzazione
del cervello

Piena espressione delle
potenzialità individuali

I piccoli passi

- **Ristrutturazione cognitiva e ristrutturazione corporea**

Dall'apprendimento alla costruzione del pre-giudizio

- **Le trappole della mente**

- **Gli inganni del corpo (i processi dell'osservazione)**

- **Dalla comprensione all'umiltà (viaggio nello spazio)**

- **Strumenti per la mente**

(la psicoeducazione: ansia, ABC delle emozioni, assertività)

- **Strumenti per il corpo**

(mindfulness, rilassamento, visualizzazione guidata)

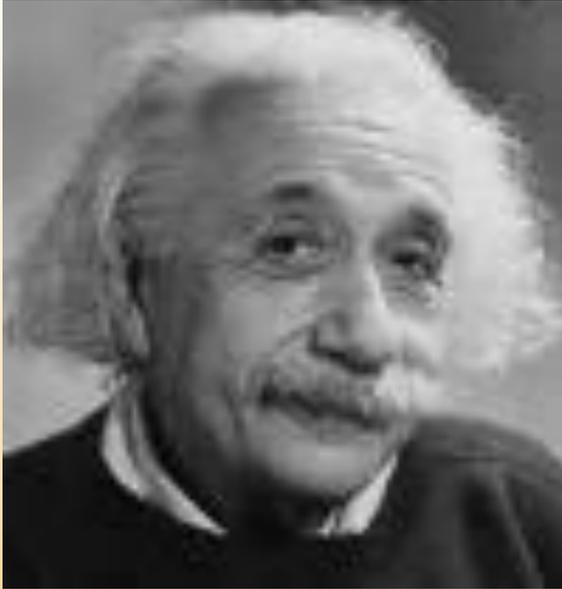
- **La riscoperta del QUI ed ORA**

- **Lo psicoterapeuta mindful**

(il lavoro su sé per lavorare con gli altri)

- **Lo stile di vita, sensorialità e auto-osservazione**

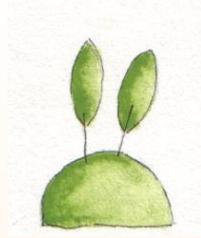
*La ristrutturazione cognitiva tramite
l'utilizzo delle immagini:
decentramento e decatastrofizzazione*



“Chiunque si pone come arbitro in materia di conoscenza è destinato a naufragare nella risata degli dei”

A. Einstein

Umiltà



Umiltà è quiete perpetua del cuore.

E' non avere affanni.

E' non essere mai agitato

o contrariato o rattristato

o deluso.

E' non aspettarvi nulla,

non stupirsi qualunque cosa mi venga fatta contro.

E' essere in pace quando nessuno mi loda

e quando sono biasimato e disprezzato.

Umiltà è avere una dimora benedetta in se stessi,

ove si può entrare e chiudere la porta

e inginocchiarsi al proprio Padre in segreto;

e stare in pace come in un profondo mare di calma

mentre tutto intorno è agitazione.

Sri Daya Mata

I piccoli passi

- **Ristrutturazione cognitiva e ristrutturazione corporea**

Dall'apprendimento alla costruzione del *pre-giudizio*

- **Le trappole della mente**
- **Gli inganni del corpo (i processi dell'osservazione)**
- **Dalla comprensione all'umiltà (viaggio nello spazio)**

- Strumenti per la mente

(la psicoeducazione: ansia, ABC delle emozioni, assertività)

- **Strumenti per il corpo**

(rilassamento, visualizzazione guidata, mindfulness)

- **La riscoperta del QUI ed ORA**

- **Lo psicoterapeuta mindful**

(il lavoro su sé per lavorare con gli altri)

- **Lo stile di vita, sensorialità e auto-osservazione**

“L’intervento terapeutico è un tentativo di organizzare dei comportamenti sinaptici alternativi, funzionali, oltrepassando le semplificazioni, spesso dolorose, del pre-giudizio”

La finalità della terapia risulta essere la capacità di trasmettere con umiltà e partecipazione emotiva le modalità di gestione di pensieri, emozioni e comportamenti disfunzionali stimolando, nel cliente, libertà di scelta (libero arbitrio) e consapevolezza.

La valigia degli attrezzi



...viaggio attraverso i mondi del libero arbitrio





All'origine: il caos.

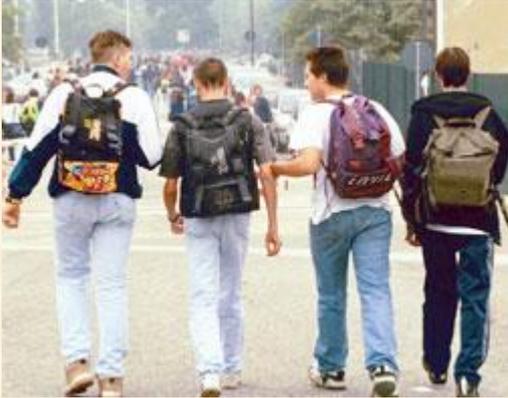
“soltanto dal caos
può nascere una stella danzante”
Nietzsche



Poi: la struttura di base della propria personalità.

Sin dalla prima infanzia, il bambino apprende i comportamenti, le cognizioni e le emozioni che possano consentirgli di vivere nell'ambiente che lo circonda. La scelta è spesso imposta (apprendimento per categorizzazione, polarizzazione e generalizzazione).

Le figure di riferimento diventano dei modelli.



Infine: l'esercizio del proprio carattere in diversi contesti.

PENSIERI E IMMAGINI

*Le basi della terapia cognitiva
(riconoscimento di schemi
disfunzionali, ristrutturazione
cognitiva...)*

Immaginazione guidata

*Scheda di
automonitoraggio*

*Utilizzo di metafore e
storie terapeutiche*



EMOZIONI

*Training sulle emozioni,
simulate,
esposizione in vivo,
induzione emotiva e
successiva verbalizzazione,
lavoro sulle strategie di
coping (rilassamento,
problem solving, ABC,
mindfulness...)*

COMPORAMENTI

*Utilizzo di tecniche mutuete dal
comportamentismo al fine di stimolare
allenamenti alternativi
(prescrizioni, verifica empirica, azioni
guidate -autoistruzioni, stop del pensiero,
shaping, prevenzione della risposta...-,
training assertivo...)*



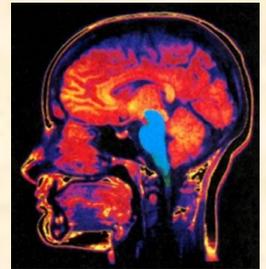
*...costruzione della terapia come esperienza emotivamente significativa:
i presupposti della psicoeducazione.*

Tre generazioni di un medesimo approccio

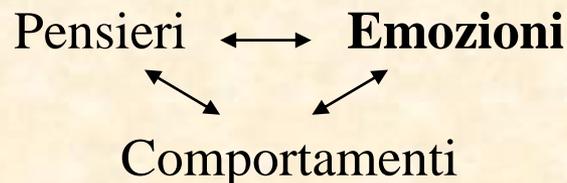


1^a comportamentismo S → R

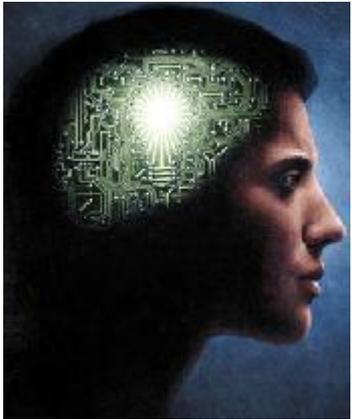
2^a cognitivismo meta-cognizione S → Belief → R



3^a approccio cognitivo-comportamentale esperienziale
meta-emozione
(si prova su se stessi, ci si esercita, si migliora)



- Domandare cosa la persona intenda per ciò che esprime, quando la comunicazione si basa su etichettamenti (sono un po' triste...) entrando con rispetto nella sua biblioteca.



- Far comprendere come agiscono i meccanismi dell'ansia.
- Far prendere dimestichezza con l'ABC (analisi funzionale, riconoscimento dei pensieri disfunzionali e ristrutturazione cognitiva).
- Fare esercitare al problem solving e all'assertività (evidenze dei dati, opzioni e alternative, analisi dei vantaggi e degli svantaggi e sperimentazione).

Esempi di psicoeducazione