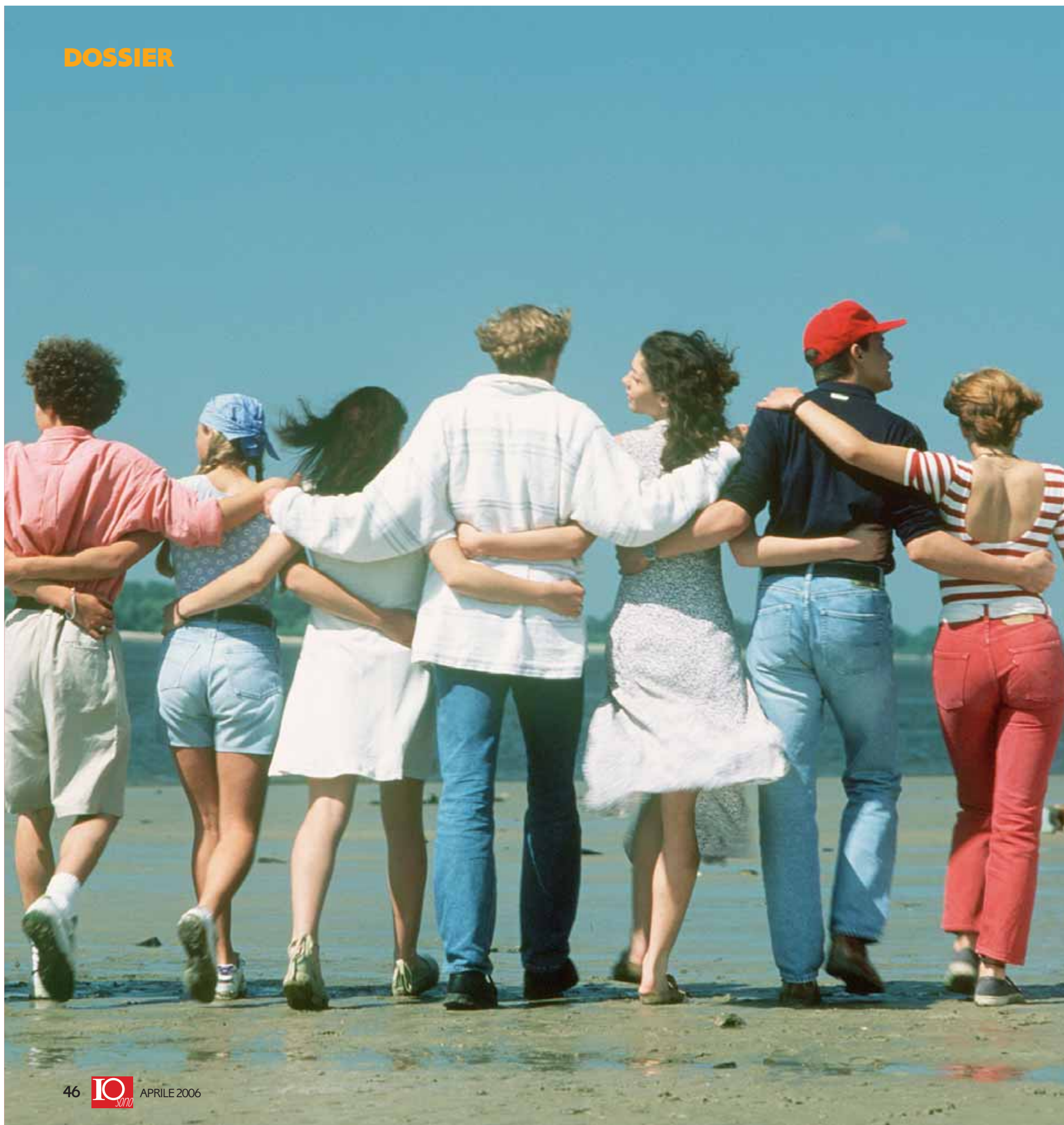


DOSSIER



Come possiamo modificare i nostri comportamenti, soprattutto quando scopriamo che ci danneggiano? Se cambiare ci fa paura può essere d'aiuto una psicoterapia: una strada che conduce, non solo ad eliminare i disagi, ma anche ad acquistare sicurezza

di Chiara Bettelli Lelio

La sfida del cambiamento

modificare il nostro modo di vivere non è facile. In modo particolare quando si tratta di eliminare comportamenti acquisiti da tempo, oppure cattive abitudini. Anche quando riconosciamo che ci danneggiano e, in teoria, desideriamo liberarcene. Ma è soprattutto difficile cambiare i nostri atteggiamenti mentali, la rigidità delle consuetudini alle quali siamo ancorati, e che ci impediscono di evolvere e di sentirci meglio, con noi stessi e di conseguenza con gli altri. Il segreto è accettare la sfida, quella di ascoltare le nostre emozioni. Una strada che percorrono la maggior parte delle psicoterapie, volte non solo a tro-

vare una soluzione ai disagi, ma anche ad acquistare maggiore consapevolezza. Ve ne proponiamo due, particolarmente interessanti. Nella **terapia di gruppo psicodrammatica** (ideata negli anni '20 dallo psichiatra Jacob L. Moreno), che è un'alternativa o un'integrazione della psicoanalisi -

ne in cui può esprimere la sua spontaneità. Lo scopo è far cogliere aspetti sconosciuti della propria realtà emotiva e aiutare a ricomporre il temporaneo sconvolgimento che ne deriva. Così si riesce a "cambiare" la percezione legata al ricordo di un episodio, drammatico o disturbante. Una seduta di psicodramma

Il segreto è ascoltare le nostre emozioni più profonde

è costituita da tre momenti: il riscaldamento, che serve a mettere in circolo energie ed emozioni e stimola la spontaneità, la rappresentazione scenica in cui vengono vissuti nell'azione - assolutamente reale a livello

psichico - eventi passati (ma anche presenti e futuri) agendo nel "qui ed ora", in una scena dove prendono parte gli altri. I ruoli della rappresentazione sono in-

DOSSIER

Quando cambiare fa paura

di Irene Bozzi

I bui mesi invernali, il riscaldamento acceso, le nuvole e i grigiore ci hanno costretti a regimi che ora, con la "bella stagione", vanno in crisi. In effetti, le variazioni del ciclo luce - buio e quello veglia - sonno sono in parte colpevoli di stanchezza, mancanza di concentrazione, insonnia, astenia, fasi alterne di depressione ed eccitazione, che possono anche aumentare per le fatiche del passato inverno caricate dalle eccessive aspettative sulla bella stagione. Dobbiamo pensare che dopo un periodo di adattamento nel quale ci si sente spossati proprio la luce ci aiuta poiché stimola la produzione di melatonina. Per il problema dell'insonnia si può ricorrere a un salutare riposo, utile per abbassare i livelli di cortisolo, l'ormone che provoca lo stress. Contro lo stress, oltre a cercare di eliminarne le fonti, si possono utilizzare le terapie di rilassamento come il training autogeno, che con i suoi esercizi di concentrazione induce sensazioni positive liberando la mente dalle preoccupazioni della giornata e rilassando i muscoli. Può anche essere utile, la sera prima di addormentarsi, bere un bicchiere di latte caldo come facevano le nonne. Anche dedicarsi alle proprie passioni aiuta a liberare la psiche dai "cattivi" pensieri: curare le piante, ascoltare musica, leggere un libro, occuparsi del proprio animale domestico. Aiutare chi è in difficoltà, poi, può rivelarsi lo strumento più potente per aiutare noi stessi.



▶▶ interpretati da persone del gruppo terapeutico, scelti dallo stesso protagonista. La fase finale dello psicodramma è costituita dalla complicità dell'uditore.

Anche il **metodo Hoffman**, basato sull'obiettivo "un futuro diverso dal passato", è un programma di guarigione emozionale che si fonda sul cambiamento. Fondato da Tim Laurence, viene svolto in seminari intensivi dove si identificano e si cercano di risolvere tutti gli aspetti del passato che limitano il nostro modo di vivere e agire. In questo modo si può esprimere il nostro potenziale nelle relazioni, nel lavoro e nella vita spirituale. «La consapevolezza ci apre la via al viaggio di esplorazione. È una consapevolezza che deve essere accompagnata dalla massima onestà» scrive Tim Laurence

in "Cambiare si può" (Ed. Tecniche Nuove). «Il passo successivo è l'espressione. Per abbandonare i nostri modelli comportamentali, dobbiamo eliminare l'energia in eccesso che li trattiene... il terzo passo è il perdo-

Lo psicodramma e il metodo Hoffman aprono la via alla consapevolezza

no. È possibile che abbiamo compiuto errori e sappiamo che questo vale anche per gli altri. Per assumerci la responsabilità della nostra vita dobbiamo perdonare noi stessi per gli errori del passato e perdonare gli altri... per finire, la prova del cambiamento, il Comportamento nuovo... vedremo che vi so-

no comportamenti nuovi e positivi che devono sostituire quelli vecchi che hanno lavorato contro di noi per tanto tempo».

Anche voler migliorare qualcosa del nostro fisico - se l'esigenza parte da dati reali e non da desideri ossessivi - è un modo per evolversi e sentirsi meglio con se stessi. Ed è un'aspirazione diffusa: il 90% delle donne e delle ragazze in tutto il mondo (riferisce la campagna per la bellezza autentica 2006 di "Dove"), vuole cambiare almeno un aspetto del proprio corpo. Ascoltiamo la primavera, l'idea della rinascita, e proviamoci: eliminando le scorie dell'inverno che, a livello simbolico, significa liberarsi da tutto ciò che ci appesantisce, ci sporca e ci limita. ■