

3

IL PROTOCOLLO DELLE CONVINZIONI ESISTENZIALI

(Parte Seconda– Capitolo 3, p. 11)

Ognuno di noi porta con sé delle convinzioni su di sé, sull'altro e sul mondo, tali opinioni condizionano il nostro comportamento, possiamo osservare nell'arco della nostra vita situazioni che si ripetono in cui queste convinzioni trovano conferma.

Partendo da alcune tra le più comuni convinzioni esistenziali è possibile portare alla consapevolezza situazioni relazionali in cui noi ripetiamo sempre la stessa parte.

“Immagina, uno schermo bianco sul quale scorrono alcune frasi scritte, ti leggerò queste frasi immagina, ascolta, senti, quale di queste ti sei ripetuto più spesso e che risuona dentro di te e scegli: ...”

Qui di seguito riportiamo le singole frasi:

“devo sempre stare attento non ci si può fidare degli altri”

“io non ce la faccio è troppo per me “

“dimmi tu cosa fare, non mi fido di me”

“c'è in giro una massa di irresponsabili, superficiali incompetenti, io sì che valgo”

“non sono mai abbastanza bravo/forte/buono”

“per quanto io mi sforzi non raggiungerò mai quello che io desidero”

“io sì che ci capisco non come voi che non capite niente”

“non c'è niente che vada bene in questa vita”

“io sono debole ma tu sei uno prepotente”

“la vita è un'avventura meravigliosa piena di bella gente”

“mi piace riconoscere la mia vulnerabilità e la tua”

Il facilitatore ripete più volte le frasi con voce lenta, rallentata, con un tono basso, poi il facilitatore dice:

“Ora scegli la frase sullo schermo che ti tocca, che ti risuona, che ti immagini nel cuore, nel corpo (gola, petto, pancia, viso) di più”.

“Se non ti riconosci completamente in nessuna delle frasi scritte sullo schermo che ti ho letto c’è una parte dello schermo vuoto in cui puoi scrivere tu una frase che tu pronunci, ripeti, più spesso, costantemente, in cui tu ti riconosci completamente.”

A questo punto l’esploratore dice a voce alta quale frase sullo schermo ha scelto. Il facilitatore dice:

“Da 0 a 7 quanto ti tocca questa frase?”.

Il facilitatore ripete la frase scelta e invita l’esploratore ad osservare le immagini, ascoltare i suoni le parole, a sentirle, viverle ritornando a tutti i momenti della sua esistenza nel presente, in cui ha vissuto emozioni e sensazioni fisiche riconducibili a quella frase. Il facilitatore fa da specchio, rilancia, amplifica, allarga e approfondisce il linguaggio verbale e non verbale che l’esploratore esprime, come avviene con gli strumenti individuati nel protocollo ordinario. Dopo quando il facilitatore lo riterrà opportuno il facilitatore dice:

“Immagina di tornare indietro nel tempo come se scendessi le scale, e fermati a un fatto in cui evoca la frase, quanti anni hai, dove ti trovi, descrivi, i colori, i suoni, gli odori.....”

Si lavora come di consueto con il PER.

Quindi si chiede quando è stata la prima volta e si elabora come di consueto con il PER.

“Adesso immagina la prima volta in cui è nata questa convinzione....”

“Alla luce del lavoro fatto ora puoi modificare la tua convinzione iniziale.....”

Il facilitatore ripete la frase iniziale decisa dall’esploratore ad alta voce dandogli un valore positivo. Quando l’esploratore ha modificato la frase, il facilitatore può facoltativamente decidere di utilizzare la frase con la seguente procedura:

Si chiede quanto questa sia vera da zero a 7. Se i valori sono inferiori a 7, si chiede:

“Cosa manca ancora per arrivare a 7?”

Questa domanda rivela ancora qualcosa alla persona e può essere un modo per stimolare ulteriormente il processo di riconoscimento.

Il facilitatore fa allora incrociare all’esploratore le mani per vedere qual è il pollice che viene spontaneamente sovrapposto all’altro. Se è il pollice sinistro a prevalere, bisognerà incrociare la mano sinistra sopra la destra e la caviglia sinistra sopra la caviglia destra, mentre se è il pollice destro a prevalere bisognerà incrociare la caviglia destra sopra quella sinistra.

Gli occhi devono essere chiusi con lo sguardo rivolto verso il basso.

Si invita la persona a ricordare tutti i momenti della vita che corrispondono alla frase positiva (ad es: io mi amo e mi accetto per come sono), riandando al ricordo con tutti e cinque i sensi: le immagini, gli odori, i suoni, le parole...

Dopo qualche minuto, si può anche avviare un dialogo sulla base del metodo socratico del

romanzo della vita oppure suggerire un dialogo esistenziale. Tutti questi metodi sono adeguatamente illustrati nel capitolo dedicato agli strumenti facoltativi del PER. In questo modo sarà possibile suggerire all'esploratore alcune profonde riflessioni sulla propria storia personale.

“Ora ripeti dentro di te la frase positiva invitando tutte le tue resistenze interiori, le immagini, i suoni, le emozioni, i ricordi, a dialogare, ad esprimersi in un dialogo interiore, fino a quando non succede qualcosa dentro di te e tale frase non risuona profondamente vera”.

Questo in genere avviene dopo qualche minuto. Poi si sciolgono mani e piedi e si uniscono i polpastrelli e sempre guardando in basso si ripete la frase due volte a voce alta, poi il facilitatore richiede nuovamente quanto è vera da 1 a 7.

Se neanche allora si ottiene un risultato soddisfacente, si può provare a lavorare sul ricordo di emozioni positive. Ad esempio, se una persona si sente insicura quando si trova in mezzo agli altri, provando difficoltà ad esprimere in pubblico le proprie opinioni per un eccesso di timidezza, la si invita a tornare con il pensiero a situazioni del suo passato in cui invece si è trovata a proprio agio in mezzo agli altri, si è comportata con naturalezza o comunque ha vissuto esperienze positive. Intanto l'esploratore continua a tenere le mani intrecciate ed il facilitatore effettua un ciclo di picchiettamenti sulle ginocchia. Evocare questo tipo di ricordi provoca in genere il rafforzamento dell'autostima e della sicurezza.