



LIGURIA STRATEGICA

Giornale Mensile dei Centri di Terapia Strategica e degli Studi aderenti alla
Supervisione Strategica della Liguria

Febbraio 2020, N. 7 - Seconda Edizione

La precedente edizione riportava la recensione del libro del numero precedente. Ce ne scusiamo e ringraziamo il gentile lettore che ce lo ha segnalato

Editoriale di Giorgio Schiappacasse

L'automutuoaiuto nella gestione di adolescenti in difficoltà

Il cambiamento in 7 Mosse in Genitoriinsieme (...verso la serenità...possibile!!!)

Parole chiave: Pausa (so-stare), Accettazione, Condivisione, Ascolto profondo, Qui ed ora (coraggio), Fiducia, Accoglienza e Passare il favore !

Vediamo quale é il percorso di consapevolezza che i genitori fanno frequentando con regolarità e costanza un gruppo di Genitori Insieme e lavorando secondo i 10 principi della Carta Etica! (....consiglio sempre di rileggerli con regolarità, un punto a testa, all'inizio di ogni gruppo).

I principi delle “7 mosse” nella sostanza sono comuni a tutte le realtà di AutoMutuoAiuto che lavorano con costanza sullo “**scambio esperienziale**” tra i partecipanti partendo da singole e specifiche tematiche anche se ogni realtà può esprimerli con forme e linguaggio differenti.

Questo scambio esperienziale, se ben praticato (...rimanere semplici!), diventa in realtà un percorso di “meditazione attiva e partecipata” che porta ad una

migliore conoscenza di se e degli altri. Ciò riattiva e permette di meglio utilizzare le proprie risorse e quelle del sistema.

Mi piace usare , nel nostro caso, la metafora delle Arti Marziali che si rifanno ai principi Zen. Come nelle Arti Marziali, infatti, saper osservare,...le giuste mosse, il saper occupare lo “spazio” e acquisire pazienza e “timing” migliorano le probabilità di successo modificando e ribaltando i rapporti di forza in campo.

Ricordiamoci che in questo caso il successo è rappresentato dall'acquisizione di maggiori gradi di “**responsabilità**” e **autonomia** rispetto alla vita da parte dei nostri figli e non tanto quello di darci ragione (....dobbiamo giocare di “sponda” come a biliardo!!!)

Strano combattimento questo tra genitori e figli ...o lo vinciamo tutti o lo perdiamo tutti !!!

1a Mossa. “Pausa” (Sosta-re! So-stare!)

Al primo posto mettiamo la **possibilità di concedersi di fare “Pausa”**. Frequentando il gruppo ci si ferma un po', si esce, anche solo per un poco, dalla coazione a ripetere continua. Ci si confronta. Si ferma la catena dell'impulsività o della disperazione. Ci si prende e ci si concede un po' di tempo ...per noi stessi. Il gruppo ci è d'aiuto in questo. **Non è poco**. Risaliamo un po' in collina, (o entriamo in galleria... vedi “il No positivo”-Ury) per osservare meglio la situazione e valutare con maggior attenzione i nostri e gli altrui movimenti, le difficoltà, le risorse,le possibilità.

2a Mossa. “Accettazione”

Accettazione senza giudizio. Nel gruppo vengo accettato così come sono, con la situazione personale e familiare che c'è. Sentirsi accettati senza giudizio.... rilassa e permette di cominciare a guardare alla propria realtà con occhi diversi. Posso dar-mi e dare un po' di tempo e nuove possibilità. Ritrovo le mie energie e ne scopro di nuove. **Diamo tempo...al tempo...ma intanto ci**

mettiamo il nostro. (i nostri vecchi avrebbero detto:aiutiamoci che ..Dio ci aiuta!). **Anche accettare l'impotenza è spesso molto importante e, ...paradossalmente, apre la strada del cambiamento!**

3a Mossa. "Condivisione"

Apertura al confronto e alla condivisione. I due punti precedenti permettono di potersi aprire e confrontare con se stessi e con gli altri. E' un processo graduale che ognuno calibra secondo le proprie possibilità e secondo i propri tempi, un processo in cui, in una logica circolare tra pari, **tutti danno e... tutti prendono, ...tutti si ...sostengono e** ciò solo per il fatto che tutti partecipano e si danno disponibili al confronto e all'ascolto.

E' importante essere costanti in questo ..."allenamento" , non mollare ai primi risultati e garantir-si un **sostegno reciproco nelle fasi difficili!** (...ma va preparato in ...allenamento!). La base neurologica è "l'attivazione dei neuroni specchio" che fanno la "differenza" sono attivati in modo potente dalla "collaborazione, cooperazione e condivisione" tra pari. Scambiare...e ..."lasciare andare" porta alla vera ricchezza.

4a Mossa. "Ascolto profondo"

Le tre mosse precedenti aprono ad una dimensione di "Ascolto profondo" di noi stessi e degli altri. E' proprio la profondità e qualità di questo ascolto che gradualmente ci cambiano con lo scambio ed il confronto continuo. **L"Ascolto" praticato con costanza e continuità "trasforma" i problemi in risorsa** quasi che i problemi fossero vecchie domande che attendevano nuove risposte. **Solo tu puoi cambiare ...ma non puoi farlo da solo...confrontati, condividi ...impara!**

In ogni incontro ognuno prende quello che sente, in quel momento, per lui utile e ...lascia quello che, in quel momento, non gli serve.

5a Mossa. “Qui ed ora” (Coraggio)

Si impara ad accettare le cose per quello che sono qui ed ora e non per quello che vorremmo che fossero. La “verità” è sempre una grande maestra. Solo ri-conoscendola e accettandola è poi possibile migliorare o saperne apprezzare le diverse sfaccettature e il continuo cambiamento. “So-stare nella verità” così come nel conflitto ci può sembrare difficile o riduttivo ma è in realtà il punto di partenza per provare a realizzare, davvero, il cambiamento desiderato puntando sulle nostre autentiche potenzialità spesso misconosciute o non ben utilizzate. Scappare in continuazione indebolisce mentre accettare anche l'amaro per noi stessi .. e “tenere posizione” ci rinforza. Anche accettare e riconoscere il positivo spesso non è facile. Scelte più consapevoli permettono di orientare meglio la ..rotta, imparando anche dagli errori e evidenziando i piccoli progressi in essere. (per i miracoli ...Lourdes!il vero miracolo lo fa la costanza nell'impegno e nel confronto!..) **E' il vero coraggio!**

6a Mossa. “Fiducia”

Frequentando e praticando i punti precedenti si **Recupera “Fiducia” nelle forze positive che appartengono a noi, alle nostre famiglie e alla comunità.** Questa “fiducia” è qualcosa che viene percepito come un affidarsi ad un potere più grande (...lo è in primis la forza del gruppo), a qualcosa che emerge dal profondo e che ci saprà fare da guida,... se lo ascoltiamo, nel mare delle difficoltà che ci stanno o stavano sovrastando. E' una importante “dimensione... spirituale” che non possiamo trascurare o sottovalutare. E' così che ci apriamo all'**ascolto e al rispetto di chi è venuto prima di noi, di chi fa la strada insieme a noi e di chi verrà dopo di noi.**

Anche i figli stanno attraversando un periodo difficile ...ma ce la possono fare,.... hanno le risorse della “vita”. Noi siamo importanti per loro anche se è necessario lavorare sul...distacco e sulla responsabilità e ciò non è certo facile (...o popolare!!!).

7a Mossa. “Accoglienza e Passare il ...favore”

“Lavorando” in questo modo viene naturale **aprirsi all'Accoglienza di altre famiglie in difficoltà” e impegnarsi, secondo le proprie possibilità, per far conoscere l'Associazione a tutta la comunità.**

Le nuove famiglie rappresentano sempre una opportunità di approfondimento per tutti e ci permettono, per così dire, di tenere il motore sempre acceso rimanendo aperti e attenti tramite loro anche a noi stessi. **Non si finisce mai di imparare e di crescere.** L'apertura alla Comunità e alla cooperazione con tutte quelle realtà che possono concorrere a meglio realizzare gli scopi dell'Associazione stessa è quasi una necessità se avendo ottenuto “buoni risultati” crediamo che anche altri potrebbero trovarne giovamento. Passare il messaggio fa bene!!! (...consolida e fa ancora crescere!)

Ricordiamoci, però, che l'Associazione ha come unico scopo quello di aiutare genitori di adolescenti in difficoltà e che come tale non prende parte a nessuna pubblica controversia. Ogni singolo, come tale, ha naturalmente la libertà di esprimersi e partecipare come crede alla vita pubblica ma non a nome dell'Associazione che si mantiene fedele alla sua unica, vera missione.

Ecco questi sono, in sintesi, i punti principali del percorso di crescita e maturazione che la frequenza costante ad un gruppo di Genitoriinsieme può permettere di realizzare.

Buon ...allenamento e combattimento ...strategico però, a tutti!!!! (la medaglia la diamo non a chi vince ma a chi ci ...prova ...davvero !!!)

GRAZIE di esserci!!!!

Rubrica

Libri di medici e psicologi consigliati



Cosa rimane del sesso dopo la rivoluzione sessuale? E quali sono le conseguenze dell'uso di nuove tecnologie e social network sulla vita intima delle persone?

La prima è una risposta paradossale: la fine dei tabù, l'affermazione del diritto alla vita sessuale, la disinibizione esibita e la trasgressione istituzionalizzata si sono tradotte in un impoverimento del desiderio e della sessualità all'interno come al di fuori della coppia.

La seconda è che le persone (e non si tratta solo di giovani e giovanissimi) appaiono sempre più attratte dal cybersesso, che si tratti della fruizione della pornografia online oppure delle chat di incontri virtuali, incontri che possono tradursi nella realtà

ma difficilmente sfociano in rapporti autenticamente soddisfacenti, anche dal punto di vista sessuale.

Questi comportamenti, quando non si risolvono in un ricorso esclusivo al sesso solitario, finiscono per condizionare o minacciare la vita di coppia e la sua sessualità.

Dopo aver esaminato nel dettaglio tutte le sfaccettature di questi fenomeni, gli autori ripercorrono una serie di casi concreti di vita sessuale disfunzionale nei quali la Terapia Breve Strategica ha disinnescato meccanismi corporei o mentali che generano ansia, senso di inadeguatezza e persino paura, inibiscono il piacere o ne ostacolano la piena espressione, e ha restituito a chi ne aveva bisogno non solo la sicurezza perduta o mai posseduta, ma anche la pienezza che solo una sessualità felice può regalare a una coppia.

Aforisma del mese

"Ci sono follie che si propagano come le malattie contagiose".

Francois De La Rochefoucauld

"Sono per la dispersione della stupidità. Non va bene che si concentri per intere settimane in un punto solo".

Karl Kraus

Per pubblicare articoli e libri da promuovere, nonché informazioni da divulgare inviare un mail ad andreavallarino@libero.it

I nostri studi

Giulia Burrone, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova. via San Luca, 12/48a, tel. 348 543 4484, email: burrone.g@gmail.com

Clara Costanzo, Psicologa, Psicoterapeuta, Genova, via Longo, 6/4, tel. 338 4499 758, email: claracostanzo@virgilio.it

Angelo De Pascale, Medico, Endocrinologo, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Endocrinologica, email: angelo.depascale@hsanmartino.it

Andrea Lomi, Medico, Anatomo Patologo, Medico Legale, Cdentro Medico Legale srl presso Clinica Montallegro – Villa Rosa, via Monte Zovetto, 27, Genova, tel. 340 416 1815; email: info@centromedicolegale.it; website: www.centromedicolegale.it

Simona Palmero, psicologa, psicoterapeuta, Bordighera (Imperia), via Vittorio Veneto, 140; tel.334 678 6735; email:simona.palmero@libero.it

Laura Piccardo, Psicologa, Psicoterapeuta, Imperia, Via Giuseppe Berio, 10; Genova in Via Caffaro 1/8, tel. 347 780 2902; email: lapicca6@gmail.com

Luca Proietti, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta, Genova, Ospedale Policlinico San Martino, Clinica Psichiatrica, Ambulatori, email: proie14@hotmail.it

Giorgio Schiappacasse, Medico, Psichiatra, Psicoterapeuta. Genova, via Macaggi 25/17 4° Piano (Centro Antrim), tel. 329 017 6068; email: giorgio.schiappacasse@asl3.liguria.it

Andrea Vallarino, Medico, Psichiatra forense, Psicoterapeuta. Genova, via Gramsci, 1/1a, tel. 349 6922 664, 010 246 7677, email: andreavallarino@libero.it, website: www.andreavallarino.net

Licia Vicinelli, Psicologa, Psicoterapeuta, Ventimiglia (Imperia) via Michelangelo Buonarroti 7, Bologna, via Mario Musolesi, 2; tel. 392 853 2552; e-mail: licia.vicinelli@gmail.com website: www.licivicinelli.com

Visita il sito web di Andrea Vallarino

Copyright © 2020 Dr. Andrea Vallarino - Medico specialista in psicoterapia, tutti i diritti riservati.

Vuoi cambiare qualcosa riguardo la ricezione di queste email?
Puoi [aggiornare le tue preferenze](#) or [cancellare la sottoscrizione alla newsletter](#).



