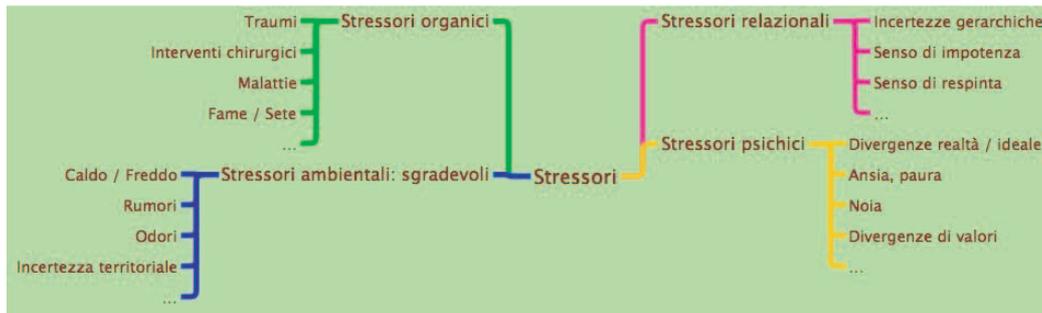


Stressori



Ricettario antistressante

Le classiche erbe “normotonificanti” sono avena e scutellaria. Secondo il caso si aggiunge un’erba piuttosto “tonificante” come il ginseng o una più “calmante” come il luppolo, p.es.:

| | | |
|-----------------------------|-----------|--|
| Tinct. Avenae | 30 | Stress Ingerire 1 pipetta 3 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida. |
| Tinct. Scutellariae | | |
| Tinct. Ginseng aa ad | 50 | |
| | | 06 febbraio 2002 |

| | | |
|-----------------------------|-----------|--|
| Tinc. Avena | 30 | Legg. ipert. da stress Ingerire 1 pipetta 3 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida. |
| Tinct. Scutellaria | | |
| Tinct. Lupulis aa ad | 50 | |
| | | 09 gennaio 2002 |

Persone piuttosto ansiose e depresse dallo stress usano cannabis, damiana, piper methisticum, ev. in combinazione con erbe “psicosedative” come scutellaria e/o lobelia, p.es.:

| | | |
|---------------------------|------------|---|
| Tinct. Cannabis | 50 | Rasserenante Ingerire da 1 a 3 pipette fino al massimo 5 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida. |
| Tinct. Scutellaria | 20 | |
| Tinct. Damiana ad | 20 | |
| Tinct. Lobelia ad | 100 | |
| | | 29 maggio 2002 |

| | | |
|-----------------------|------------|--|
| TM Piper meth. | | Rasserenante Ingerire 1 pipetta 3 volte al giorno in un po' d'acqua tiepida. |
| TM Damianae | | |
| TM Scutellaria | | |
| TM Lobeliae aa | 100 | |
| | | 20 ottobre 2000 |

Persone piuttosto agitate dallo stress con diverse forme di insonnia usano luppolo, valeriana, passiflora e iperico, ev. in combinazione con erbe “psicosedative” come scutellaria e/o lobelia, p.es.:

| | | |
|----------------------------|------------|--|
| Tinct. Valerianae | 50 | Sonnifero& calmante Mezz'ora prima di andare a dormire ingerire da 1 fino a 5 pipette in un po' d'acqua tiepida. |
| Tinct. Humuli | 20 | |
| Tinct. Scutellariae | 10 | |
| Tinct. Lobeliae ad | 100 | |
| | | 20 ottobre 2001 |

| | | |
|------------------------|------------|--|
| TM Humulus Lup. | 30 | Calmante Ogni sera ingerire 3 pipette in un po' d'acqua tiepida. |
| TM Passiflora | 30 | |
| TM Hyperici ad | 100 | |
| | | 23 marzo 1999 |

| Autoregolazione | | Quanto è sviluppata questa facoltà? (grado di affermazione) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------|
| Indicare con crocetta il grado di affermazione: | | molto forte o molto spesso | | | | | | |
| 1 => affermazione debolissima o rarissima | | forte o spesso | | | | | | |
| 6 => affermazione fortissima o spessissima | | medio-forte o spesso | | | | | | |
| Nome e indirizzo: | | medio-debole o raro | | | | | | |
| | | debole o raro | | | | | | |
| | | molto debole o molto raro | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1 | Parlo con altri di miei problemi e aspettative personali e psichiche | | | | | | | |
| 2 | Sono attivo in modo per me piacevole (sport, professione, relazioni, ...) | | | | | | | |
| 3 | Il mio comportamento verso persone emotivamente importanti mi permette a mantenere la mia autonomia interna | | | | | | | |
| 4 | In generale l'espressione dei miei desideri e esigenze e della loro soddisfazione è ... | | | | | | | |
| 5 | Se sono disturbate il mio equilibrio e benessere interno, sviluppo delle attività che li correggono | | | | | | | |
| 6 | Avendo problemi interrelazionali, sviluppo delle attività che li rendono gestibili | | | | | | | |
| 7 | Modifico il mio comportamento fino a raggiungere i risultati desiderati | | | | | | | |
| 8 | Mi comporto in modo di creare condizioni che mi stimolano (relazionali, fisici, ...) | | | | | | | |
| 9 | Evito generalmente sovraccarico fisico e psichico | | | | | | | |
| 10 | Prego in Dio che mi aiuti a superare i miei problemi | | | | | | | |
| 11 | Mi distanzio di persone che a lungo non soddisfano le mie esigenze emotive | | | | | | | |
| 12 | Ho rispetto di me stesso | | | | | | | |
| 13 | La mia vita fa senso e mira degli obiettivi | | | | | | | |
| 14 | Mi nutro in modo a me piacevole | | | | | | | |
| 15 | Le mie attività fisiche sono piacevoli | | | | | | | |
| 16 | Mi distanzio di stati e condizioni che alla lunga non mi fanno bene | | | | | | | |
| 17 | Organizzo la vita quotidiana che permette a distendermi regolarmente | | | | | | | |
| 18 | In stati psichici negativi non mi rassegno, ma sviluppo attività per superarli | | | | | | | |
| 19 | Mi comporto in maniera di soddisfare le mie esigenze e che sia accettabile anche per gli altri | | | | | | | |
| 20 | Sintonizzo le mie attività in modo che mirano al mio benessere (nutrizione, lavoro, movimento, relazioni, ...) | | | | | | | |
| 21 | Osservo attentamente il mio stato fisico | | | | | | | |
| 22 | Osservo attentamente il mio stato psichico-emotivo | | | | | | | |
| 23 | Sto attento alle conseguenze del mio comportamento sia per me sia per gli altri | | | | | | | |
| 24 | Se il mio comportamento provoca insuccesso, ipotizzo comportamenti alternativi | | | | | | | |
| 25 | Adatto il mio comportamento agli effetti: evito quelli che portano insuccesso e mantengo gli altri | | | | | | | |
| 26 | L'insuccesso non mi scombussola ma mi stimola a modificare l'approccio | | | | | | | |
| 27 | Eseguo giornalmente diverse attività che si completano e mi fanno bene | | | | | | | |
| 28 | Se non trovo l'accesso a una persona emotivamente importante, mi stacco di lei | | | | | | | |
| 29 | Riesco a vivere contento e disteso sia con sia senza una persona emotivamente importante | | | | | | | |
| 30 | Mi do da fare di trovare nuove prospettive e comportamenti per risolvere problemi in modo piacevole e originale | | | | | | | |
| 31 | Il mio comportamento è autonomo, non dipendo a lungo andare negativamente di nessuno | | | | | | | |
| 32 | Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato d'animo piacevole | | | | | | | |
| 33 | Tramite il mio comportamento riesco a raggiungere uno stato corporeo piacevole | | | | | | | |
| 34 | Mi fido regolarmente del mio intuito | | | | | | | |
| 35 | Il mio comportamento mi da serenità interna | | | | | | | |
| 36 | Il mio comportamento mi da spesso euforia interna | | | | | | | |
| 37 | Se qualcuno mi minaccia o mi rompe più di quel tanto, sono capace di aggredirlo (verbalmente o fisicamente) | | | | | | | |
| 38 | Se certe persone mi attaccano ingiustificate, cambio il comportamento fino che sono in grado di rispondere con successo | | | | | | | |
| 39 | Se qualcuno mi critica con giusta ragione, tento di modificare positivamente il mio atteggiamento | | | | | | | |
| 40 | Cerco regolarmente stati e persone che mi fanno bene | | | | | | | |
| 41 | Non sono attaccato a persone e stati che non mi fanno bene: a lungo mi distacco | | | | | | | |
| 42 | Tralascio pensieri e comportamenti che a lungo mi inibiscono nelle mie mosse e imprese | | | | | | | |
| 43 | Ammetto dei problemi personali sia davanti a me sia davanti altri | | | | | | | |
| 44 | Avendo problemi, non esito di chiedere aiuto da parte di altri | | | | | | | |
| 45 | Nel contesto della soluzione di una problematica, il mio comportamento è mirato prevalentemente a voglia e benessere | | | | | | | |
| 46 | Non sono rivendicativo e scuso facilmente errori commessi e comportamenti dispettosi | | | | | | | |
| 47 | Osservo continuamente eventi corporei per sapere cosa mi fa bene | | | | | | | |
| 48 | Osservo costantemente le mie interrelazioni con l'obiettivo di migliorare i miei atteggiamenti | | | | | | | |
| 49 | Quando sono inibito di esprimere desideri e esigenze, sviluppo delle attività per far passare l'inibizione | | | | | | | |
| 50 | Quando sono scandalizzato o arrabbiato sviluppo delle attività per far passare queste emozioni | | | | | | | |
| | | Numero crocette | | | | | | mancano |
| | | Moltiplicatore: | | | | | | Somme |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | | Punti: Crocette * moltiplicatore | | | | | | |
| | | | | | | | | Somma / 50 |
| | | | | | | | | Autoregolazione |
| Autoregolazione molto scarsa (1...2 punti) | | | | | | | | |
| Autoregolazione scarsa (2...3 punti) | | | | | | | | |
| Autoregolazione media scarsa (3...3.5 punti) | | | | | | | | |
| Autoregolazione media buona (3.5...4 punti) | | | | | | | | |
| Autoregolazione buona (4...5 punti) | | | | | | | | |
| Autoregolazione ottima (5...6 punti) | | | | | | | | |

PTO 1.6.3.3 Allenamento all'autonomia

È chiaro che il lavoro psicoterapeutico necessita di istruzione e di allenamento. Il miglior allenamento e istruzione è sperimentare il metodo su se stessi. Di seguito i principi e procedure del metodo proposto di Grossarth-Maticek

Traguardo

Per il terapeuta: stimolare la autoattività del cliente per risolvere i suoi problemi osservando i criteri che per il cliente gestiscono un comportamento sensato, e cioè:

- instaurare delle condizioni di vita quotidiana che promuovono:
 - l'espressione e la comunicazione (esteriorizzazione)
 - la realizzazione e il godimento (soddisfazione, interiorizzazione) di emozioni primordiali piacevoli per il cliente;
 - instaurare delle condizioni di vita quotidiana che evitano e inibiscono delle emozioni primordiali frustranti per il cliente
 - reggere e gestire la vita quotidiana in funzione dei due principi sovraccitati, adattando se necessario anche valori, esigenze e concetti.
- Per il lavoro pratico è importante che il cliente si definisca un (pure piccolo) obiettivo delimitato e definito.

Esito

La premeditazione dialettica e sistemica è lo strumento mentale per il lavoro: dialettica in quanto paragona delle alternative, sistemico in quanto si immagina delle conseguenze probabili di comportamenti e si chiede se sono conformi agli obiettivi e criteri, sopportabili o inaccettabili (il santo non vale la candela).

A sperimentazione di un comportamento alternativo (o abituale) si tiene presente:

- un insuccesso significa che il comportamento non era adeguato e che bisogna sperimentare un'alternativa
- un insuccesso che si ripete in continuazione può essere un segnale di rivedere il sistema di aspettative e l'autovalutazione (accettarsi, rispettarsi, volersi bene, perdonarsi) malgrado l'insuccesso.

Principi terapeutici

- La conduzione del discorso (Rogers) da parte del consulente dev'essere:
 - autentico: sincerità, privo di bigottaria, che crea fiducia
 - di stima positiva: rispetto e dignità non invadente crea un ambiente privo di paura e ricatto che stimola il cliente ad affrontare le proprie emozioni ed esperienze
 - dedizione comprensiva: darsi da fare per vedere il mondo con gli occhi del cliente, chiedere se le sospettate emozioni erano presenti, verbalizza emozioni. fornisce al cliente un modello di trattamento "autoesplorativo"
- non guidare il discorso secondo le scoperte del terapeuta né dare suggestioni
- scoprire cosa è importante per il cliente, che obiettivi ha, la sua gerarchia individuale di valori ed esigenze e il suo "piano di vita a monte".

Procedura terapeutica

- 1) Attivazione dell'auto-osservazione e nessi tra comportamento e conseguenze.
- 2) Stimolazione di autoattività per gestire meglio i problemi.
- 3) Discorso di comportamenti alternativi in base a modelli, trattato brevemente di seguito.

La procedura è da riprendere con ogni nuovo obiettivo comportamentale.

Attivazione dell'auto-osservazione e nessi tra comportamento e conseguenze

- la persona rapporta i loro problemi, desideri e conseguenze subite
- il terapeuta pone delle domande incirca i problemi, i traguardi, il comportamento e le relative conseguenze
- servono gli strumenti "Questionario sull'autoregolazione" e "Questionario per la classificazione di tipologia comportamentale" per scoprire i punti critici per rendere più chiaro i nessi.

Stimolazione di autoattività per gestire meglio i problemi

- il terapeuta chiede sulle "impresse" per gestire meglio, sul comportamento passato e futuro
- certe persone sviluppano presto idee in merito
- altri sono deluse che il terapeuta non fa proposte
- quasi tutti sviluppano dopo un certo tempo delle proposte proprie per intraprendere qualcosa.

Discorso di comportamenti alternativi in base a modelli

- se non ci sono proposte del cliente, il terapeuta spiega come un'altra persona con simili problemi ha tentato di risolvere e chiede un parere in merito
- le proposte sono discusse con i seguenti criteri:
 - creano condizioni in direzione di benessere, voglia, sicurezza, gioia, soddisfazione, prospettive, entusiasmo?
 - evitano o sfuggono condizioni di disagio, malavoglia, incertezza, tedio della vita, frustrazione, rassegnazione, noia?
 - permettono una mutazione di proprie interpretazioni, valutazioni e convinzioni?
- per questi discorsi servono il modello comportamentistico PTO 1.5.4.2.1 e il "Questionario per rilevare il grado del piacere e del benessere" per rispettare le risorse. Modelli "discorsivi" sono confronti come altre persone affrontano un simile problema.

secondo Grossarth-Maticek 1999

