



### INTERVENTI IN CENTRI BENESSERE

#### 1° incontro

- \* Colloquio (20 minuti)
- o Valorizzazione della scelta
- o Ottimizzazione delle risorse disponibili ed ottenute con il trattamento
- o Perfezionamento dei risultati conseguiti e da conseguire
- o Presentazione delle attività dei tre incontri
- o Motivare all'apprendimento delle tecniche di rilassamento
- o Spiegare l'obiettivo del test
- \* Test (ASQ- Scala d'ansia IPAT) (10 minuti)
- \* Tecnica di rilassamento (Metodo Silva) (20 minuti)

#### 2° incontro

- \* Colloquio (20 minuti)
- o Approfondimento dei risultati conseguiti
- o Discussione su eventuali difficoltà incontrate nel fare gli esercizi
- o Suggerimenti pratici per superare eventuali ostacoli incontrati
- o Suggestire il lavoro di scrittura a casa
- \* Restituzione Test (nel caso non risultino elevati livelli di tensione, si può motivare il cliente dicendo che le tecniche possono essere usate come "prevenzione") (20 minuti)
- \* Tecnica di rilassamento. Alla tecnica dell'incontro precedente si aggiunge quella della utilizzazione delle immagini mentali (20 minuti)

#### 3° incontro

- \* Colloquio (20 minuti)
- o Puntualizzazione dei risultati conseguiti e mantenimento del nuovo equilibrio.
- o Discussione in merito alle sensazioni provate con il lavoro di scrittura
- \* Suggerimenti e tecnica di riduzione dello stress (20 minuti)
- \* Suggerimenti e tecnica di superamento dei pensieri negativi (20 minuti)

#### I INCONTRO

Colloquio (circa 20 minuti)

\*

Valorizzazione della scelta

\*

Ottimizzazione delle risorse disponibili ed ottenute con il trattamento

\*

Perfezionamento dei risultati conseguiti e da conseguire

\*

Presentazione delle attività dei tre incontri

\*

Motivare all'apprendimento delle tecniche di rilassamento

o

Spiegare l'obiettivo del test

Nel corso del colloquio si potrebbero inserire frasi come quelle che seguono per motivare alle tecniche di rilassamento e spiegare l'obiettivo del test.

Ad ognuno di noi è capitato, almeno qualche volta, di sentire il corpo "irrigidito" e la mente "ostruita" da cattivi pensieri. Forse qualche volta ci è sembrato difficile staccare la spina e ritagliarci qualche spazio di tranquillità. Somministreremo un test che ci aiuterà a valutare il suo livello di tensione in questo momento, dopodiché in questi tre incontri le insegneremo delle semplici tecniche di rilassamento, utilizzabili da chiunque in qualsiasi momento.

Test (ASQ- Scala d'ansia IPAT) (circa 10 minuti)

Tecnica di rilassamento (Metodo Silva) (circa 20 minuti):

\*

Certamente già la semplice lettura delle frasi del test le ha fatto venire in mente delle situazioni in cui si è sentito teso, nervoso, o comunque preda di emozioni sgradevoli per lei.

Queste tecniche che le insegneremo servono appunto ad allontanare le tensioni e i malesseri che si creano nella vita di tutti i giorni.

\*

Come prima cosa si metta comodo, in modo da sentirsi a suo agio, trovi la posizione più adatta per lei e chiuda gli occhi. La chiu-

sura degli occhi è importante, perché ci aiuta a concentrarci su noi stessi e sulle nostre sensazioni. Tuttavia, se in questo momento le risultasse particolarmente difficile o le desse delle sensazioni sgradevoli non si forzi, lasci che gli occhi si chiudano da sé quando vorranno.

\*

Adesso cominci a respirare lentamente e profondamente, fino a trovare un ritmo che sia piacevole e rilassante per lei. Senza fretta, si prenda tutto il tempo di cui ha bisogno per sentire il respiro che diventa profondo e regolare. Inspiri lentamente e quando espira ripeta mentalmente “Sono rilassato”

\*

Conti lentamente da 100 a 1

\*

Si concentri sul volto e individui eventuali tensioni sui muscoli facciali e intorno agli occhi. Provi a farsi un'immagine mentale di queste tensioni (potrebbe essere una corda legata con un nodo oppure un pugno chiuso) e quindi la immagini mentalmente rilassarsi e distendersi (come un elastico afflosciato)

\*

Si renda conto del volto e degli occhi che si rilassano. A mano a mano che si rilassano sente un'onda di rilassamento diffondersi in tutto il corpo.

\*

Tenda i muscoli del volto e attorno agli occhi, stringendoli forte, poi li rilassi e senta il rilassamento diffondersi in tutto il corpo.

\*

Si sposti lentamente lungo il corpo (mandibola, collo, spalle, dorso, braccio e avambraccio, mani, torace, addome, cosce, polpacci, caviglie, piedi), finché ogni parte è più rilassata. Per ciascuna di queste immagini mentalmente la tensione (si ricorda, come una corda legata), poi immagini la tensione che si scioglie e consente il rilassamento.

\*

Ora evochi un luogo naturale di sua conoscenza, dovunque le piaccia. Si concentri mentalmente sui dettagli di colori, suoni e profumi.

\*

Continui a immaginarsi in uno stato molto rilassato in questo luogo naturale (concedere almeno 2-3 minuti).

\*

Si ripeta mentalmente: “manterrò sempre i risultati positivi conseguiti con questo trattamento”.

\*

Si dica che al numero tre, quando aprirà gli occhi, sarà completamente sveglio e si sentirete meglio di prima. Conti fino a tre e quando aprirà gli occhi se lo ripeta: “sono completamente sveglio e mi sento meglio di prima”  
Alla fine dell'incontro si chiede alla persona come si sia sentita e la si invita a ripetere più volte l'esercizio fino al prossimo incontro. Se la persona riferisce di non essere riuscita a rilassarsi si insiste sull'esercizio costante. Si danno consigli su quelle che sono le condizioni ottimali per esercitarsi (posizione, rumori, luce, temperatura). Magari si possono lasciare delle istruzioni scritte che possano fare da promemoria:

Le fornirò, adesso delle indicazioni riguardanti il momento e lo spazio più adatti per raccogliersi in se stessi e per rilassarsi. Tenga presente che si tratta di indicazioni generiche: non esiste infatti il momento più adatto o lo spazio migliore per tutti. Con il tempo lei troverà il proprio spazio e il proprio tempo ideali, che le consentiranno di sentirsi più a suo agio e di riuscire a distendersi meglio.

In ogni caso, però, esistono delle condizioni che possono facilitare il raccoglimento e la capacità di rilassamento:

a) Se non vive da solo, chiedi alle persone che convivono con lei di rispettare quel poco tempo di isolamento e di concentrazione di cui ha bisogno per rilassarsi; magari stacchi il telefono e riduca al minimo tutti i potenziali fattori di disturbo.  
b) È importante trovare una posizione comoda, in cui tutti i muscoli del corpo siano completamente distesi e rilassati e in cui il respiro possa fluire liberamente. È bene che la luminosità e la temperatura siano adatte a favorire uno stato di rilassamento: la luce dovrebbe essere bassa e soffusa e l'ambiente sufficientemente riscaldato.

c) La chiusura degli occhi è fondamentale

d) È importante respirare profondamente e lentamente. Il respiro deve fluire liberamente, non deve essere controllato né forzato. È necessario mantenere un ritmo regolare di respirazione.

e) Non bisogna avere alcuna fretta. È importante, prima di ogni esercizio ripetere a se stessi: “Con molta calma ora mi rilasso. Non ho nessuna intenzione di correre. Posso fare gli esercizi con tutta la calma di cui ho bisogno”.

## II INCONTRO

Colloquio (circa 20 minuti)

\*

Approfondimento dei risultati conseguiti

\*

Discussione su eventuali difficoltà incontrate nel fare gli esercizi

\*

Suggerimenti pratici per superare eventuali ostacoli incontrati

\*

Suggerire il lavoro di scrittura a casa

Restituzione Test (circa 20 minuti)

(nel caso non risultino elevati livelli di tensione, si può motivare il cliente dicendo che le tecniche possono essere usate come

“prevenzione”)

Tecnica di rilassamento + immagini mentali (circa 20 minuti)

\*

Oggi vedremo come utilizzare le immagini che la sua mente è in grado di creare per realizzare i suoi obiettivi. Queste immagini possono assumere varie forme: la più importanti sono quelle visiva e uditiva; ma possono assumere anche una forma tattile, gustativa e olfattiva. Non ha importanza se l'immagine riguarda la realtà o qualcosa di totalmente immaginario: comunque si avranno dei cambiamenti corporei che saranno coerenti con l'immagine stessa. Queste immagini non influiranno solo sul suo corpo, ma anche sul suo comportamento:

una forte immagine darà luogo ad un comportamento coerente con l'immagine rappresentata nella mente.

\*

Di solito la capacità di generare immagini mentali risulta accresciuta quando ci troviamo in uno stato di rilassamento. Cominciamo, quindi, con il ripetere l'esercizio di rilassamento appreso l'ultima volta.

\*

Si metta comodo, in modo da sentirsi a suo agio, trovi la posizione più adatta per lei e chiuda gli occhi.

\*

Adesso cominci a respirare lentamente e profondamente, fino a trovare un ritmo che sia piacevole e rilassante per lei. Fino a che non sente che il respiro è diventato profondo e regolare. Inspiri lentamente e quando espira ripeta mentalmente “Sono rilassato”

\*

Conti lentamente da 100 a 1

\*

Si concentri sul volto e individui eventuali tensioni sui muscoli facciali e intorno agli occhi. Provi a farsi un'immagine mentale di queste tensioni (potrebbe essere una corda legata con un nodo oppure un pugno chiuso) e quindi la immagini mentalmente rilassarsi e distendersi (come un elastico afflosciato)

\*

Si renda conto del volto e degli occhi che si rilassano. A mano a mano che si rilassano sente un'onda di rilassamento diffondersi in tutto il corpo.

\*

Tenda i muscoli del volto e attorno agli occhi, stringendoli forte, poi li rilassi e senta il rilassamento diffondersi in tutto il corpo.

\*

Si sposti lentamente lungo il corpo (mandibola, collo, spalle, dorso, braccio e avambraccio, mani, torace, addome, cosce, polpacci, caviglie, piedi), finché ogni parte è più rilassata. Per ciascuna di queste immagini mentalmente la tensione (si ricorda, come una corda legata), poi immagini la tensione che si scioglie e consente il rilassamento.

\*

Crei adesso un'immagine mentale del problema o della difficoltà che l'ha spinto a rivolgerci a questo centro.

\*

La visualizzi in una forma che abbia senso per lei, una forma concreta (se la persona è disponibile a comunicarci il problema, potremmo suggerirle delle immagini adatte).

\*

Visualizzi, attraverso un'immagine ben precisa, i trattamenti che sta ricevendo.

\*

Veda questi trattamenti che eliminano la fonte del suo disagio. Li immagini rafforzare le capacità del suo organismo di raggiungere il benessere da lei desiderato.

\*

Immagini che i processi naturali del suo organismo, adesso rafforzati, possano eliminare la fonte del suo disagio.

\*

Si veda che procede con successo verso l'obiettivo che si posto venendo qui. E' importante che lei riesca a creare un'immagine molto chiara e precisa del suo obiettivo. Si concentri intensamente su questa immagine, cerchi di coglierne ogni particolare.

\*

Ripeta mentalmente: “Sono sicuro che ce la farò, sono rilassato e vincente”.

\*

Si dica che al numero tre, quando aprirà gli occhi, sarà completamente sveglio e si sentirà meglio di prima. Conti fino a tre e quando aprirà gli occhi se lo ripeta: “sono completamente sveglio e mi sento meglio di prima”.

Alla fine dell'incontro si chiede alla persona come si sia sentita e la si invita a ripetere più volte l'esercizio fino al prossimo incontro

III INCONTRO

Colloquio (circa 20 minuti)

\*

Puntualizzazione dei risultati conseguiti e mantenimento del nuovo equilibrio

o

Discussione in merito alle sensazioni provate con il lavoro di scrittura

SUGGERIMENTI E TECNICA PER LA GESTIONE DELLO STRESS

· Tutti noi attraversiamo dei momenti in cui ci sentiamo più o meno stressati. Se lo stress fa parte delle vita di ognuno, a volta può capitare di sentirsi sopraffatti da esso e di sperimentare un disagio sia fisico che psichico.

· Le fornirò, adesso, dei suggerimenti pratici per affrontare lo stress nella sua vita. Tenga presente che alcune delle cose che le suggerirò potranno arrecarle un sollievo immediato in situazioni di stress acuto, ma nel caso di uno stress ‘cronico’, è necessario un maggiore impegno e magari dei cambiamenti nel suo stile di vita. Sarebbe bene che lei stesso riuscisse a determinare qual è il “suo” livello di tolleranza allo stress e facesse in modo da rimanere all’interno di questo limite. Impari a modificare le situazioni che le creano tensione

e stress, quando possibile, e ad accettare che ci sia un livello ‘tollerabile’ di stress nella sua vita.

· Sia realistico. Se si dovesse sentire sopraffatto dalle tante cose da fare (sia che riguardino lei, la sua famiglia, il suo lavoro), impari a dire “no!”. Elimini quelle attività che non ritiene strettamente necessarie. Se si sente stressato, può darsi che si stia assumendo più responsabilità di quante non debba o sia in grado di assumersi in quel momento. Se dovesse incontrare degli ostacoli per questa sua decisione, ne spieghi pure i motivi alle persone che le sono vicine; ascolti i loro suggerimenti e accetti pure dei compromessi, se lo ritiene utile per lei.

· Si ricordi che non esistono “superman/superwoman”. Nessuno è perfetto, quindi non si aspetti la perfezione da se stesso o dagli altri. Si chieda: “ Che cosa è veramente necessario fare? Quanto posso fare io? L’obiettivo finale è realistico? Che cosa posso modificare?”. Non esiti a chiedere aiuto se ritiene di averne bisogno.

· Utilizzi le immagini mentali, per visualizzare come potrebbe affrontare una situazione stressante nella maniera più efficace.

· Faccia una cosa per volta. Il modo migliore per combattere la sensazione di sentirsi sopraffatti dai tanti impegni è di occuparsi di un compito alla volta. Selezioni il compito che ritiene più urgente e lo porti a termine. Una volta fatto ciò, passi a quello successivo. La sensazione di “aver concluso un qualcosa” è molto soddisfacente e ci fornisce l’energia e la motivazione per continuare.

· Si muova. L’esercizio fisico regolare, anche se minimo, è un ottimo antidoto contro lo stress.

· Coltivi degli hobby. Cerchi di “staccare la spina” occupandosi di qualcosa che la faccia star bene, che la diverta o la rilassi.

Faccia in modo da riservarsi del tempo per questo: non sarà affatto “tempo perso”, vedrà che dopo sarà in grado di tornare ai suoi impegni con rinnovata energia.

· Conduca uno stile di vita il più possibile salutare. Si alimenti in modo sano, limiti l’assunzione di caffeina e alcol, dedichi il tempo necessario al riposo e allo svago.

· Non si isoli. Condividere pensieri e sentimenti, soprattutto con le persone che ci sono care, ci aiuta a sentirci meno soli ad affrontare lo stress. Potremmo inoltre renderci conto di non essere i soli a provare delle difficoltà e magari ottenere suggerimenti e aiuti concreti.

· Si rilassi. Gli esercizi che ha appreso le volte precedenti hanno, come altre finalità, quella di ridurre lo stress. Affrontando le situazioni della vita quotidiana con alcuni momenti di rilassamento e delle visualizzazioni

positive, potrà modificare sia il suo atteggiamento nei confronti dello stress che il suo stato di salute fisiologico. Quando si renderà conto di aver preso dimestichezza con la tecnica di rilassamento e quella di produzione delle immagini mentali potrà allontanare in maniera ancora più efficace lo stress, facendo particolarmente

attenzione al rilassamento di tutta la muscolatura del suo corpo, visualizzandola mentre si distende.

Adesso le insegnerò come fare:

· Si metta in una posizione comoda (è meglio sdraiato, se le è possibile) e chiuda gli occhi

· Conti mentalmente da 100 a 1, lasciando passare circa un secondo tra un numero e l’altro.

· Ora inizi a focalizzare l’attenzione sulle varie parti del corpo:

a) inizi dal cuoio capelluto e senta la testa e tutti i muscoli del viso che si distendono: le guance si rilassano, la bocca si socchiude leggermente

b) Inizi a scendere e senta che si rilassano i muscoli del collo, del polso e delle mani. Cerchi di visualizzare ogni più piccola parte del suo corpo. Questo favorisce maggiormente la sensazione di rilassamento in tutto l’organismo.

c) Rilassi l’addome e senta che si distendono tutti i muscoli dello stomaco e intorno all’ombelico

d) Senta allungarsi la schiena fino ad arrivare alle gambe. Si concentri sulle caviglie e sui piedi

· Formi adesso un’immagine mentale di se stesso rilassato, sano e pieno di energia

· Dica a se stesso: “Ora conterò da 1 a 5. Al numero 5 aprirò gli occhi, starò bene, rilassato e in perfetta salute. Mi sentirò meglio di prima”

· Inizi a contare e arrivato al numero 3 si ripeta: “Al numero 5 aprirò gli occhi, starò bene, rilassato e in perfetta salute. Mi sentirò meglio di prima”

· Al 5 apra gli occhi e affermi mentalmente: “Sono completamente sveglio, sto bene e godo di perfetta salute. Mi sento meglio di prima ed è proprio così”.

Si chieda alla persona come sia sentita dopo l’esercizio e se abbia incontrato difficoltà.

#### SUGGERIMENTI E TECNICA PER LA GESTIONE DEI PENSIERI NEGATIVI

Adesso le fornirò dei suggerimenti e le insegnerò una tecnica per gestire i pensieri negativi. Ormai è noto che pensare in modo negativo è causa di sofferenze e malattie. Avere un atteggiamento pessimista procura stress e crea, così, terreno fertile, a diverse patologie. Alimentare sensi di colpa, odio, rabbia e disperazione

è, allora, molto pericoloso per la salute psicofisica. Al contrario, pensare in maniera positiva favorisce l’ottimismo, la generosità, la sicurezza, la gioia di vivere e l’armonia con tutto ciò che ci circonda. Ecco cosa può fare quando si sente sopraffatto da emozioni e pensieri negativi.

· Riconosca quanto prima gli episodi che scatenano i suoi stati d’animo negativi. L’ideale sarebbe riuscire a coglierli non appena cominciano a suscitare in lei sentimenti negativi, o al massimo subito dopo. Con l’esercizio costante non le risulterà difficile.

· Se possibile, cerchi di intervenire sugli eventi che le suscitano emozioni negative. Questa strategia può essere utilizzata solo su quegli eventi sui quali esercita una qualche forma di controllo e ai quali può porre rimedio tramite l’azione.

· Si fermi sui pensieri che alimentano i suoi stati d’animo, mettendoli in discussione. Uno scoppio

d'ira o un attacco d'ansia possono essere scatenati dalla prima valutazione di un evento; le successive valutazioni, fatte a 'mente un po' più fredda' possono aiutarla a ridimensionare la portata dell'evento e a mitigare il suo stato d'animo. E' importante però non lasciar trascorrere troppo tempo tra la valutazione iniziale e quelle successive: gli stati emotivi sono difficili da gestire se superano un certo limite. Quindi si conceda pure un certo tempo per ripensare all'evento, ma lo faccia prima che l'emozione di cui è preda diventi incontrollabile.

Dal momento che i pensieri che alimentano i nostri stati d'animo negativi spesso sono automatici e sfuggibili è bene imparare ad annotarli, magari scrivendoli non appena ne diventa consapevole. Può darsi che i pensieri si manifestino sotto forma di immagini, più che di parole, ma è importante descriverli nella maniera più precisa possibile.

- Sostituisca il lato negativo delle cose con un lato più positivo. Se una volta si è sentito poco competente o comunque in difficoltà in una situazione non significa che lo è sempre stato o che lo sarà sempre. Pensi alle volte in cui ha affrontato situazioni difficili con successo, tirando fuori il meglio se stesso. Pensi ai suoi punti di forza e non solo alle sue debolezze.

- Sia possibilista. Cominci con il sostituire parole che non danno possibilità di scampo – del tipo 'o tutto o niente' – con parole più possibiliste, perché ognuno di noi ha punti buoni oppure cattivi, può avere successi oppure fallimenti. Appena si accorge di stare affermando di non essere in grado di fare qualcosa pensi a quello che guadagna e a quello che perde se non si da una chance.

- Faccia attenzione ai pensieri assoluti. Stia attento alle parole "devo, dovrei, sempre, mai". Cerchi di sostituirle con parole relative quali "a volte, occasionalmente, forse". Si chieda: "Sto sopravvalutando le possibilità che tutto vada male? Faccio previsioni su cosa succederà in futuro invece di cominciare da zero e verificare ogni nuova situazione quando capita?". Nella vita c'è poco di assoluto. Anche nelle situazioni che ritiene più problematiche potrebbe comportarsi in modo da sorprendere se stesso.

- Si distraiga. Il 'mito dello sfogo' non è sempre valido. Non è detto che un 'bel pianto' o uno scoppio d'ira la facciano per forza sentire meglio. Al contrario, dopo potrebbe sentirsi più triste e arrabbiato di prima. Le distrazioni invece possono spezzare la catena dei pensieri che perpetuano e alimentano i suoi stati d'animo negativi. Se si sente depresso, si distraiga concedendosi qualcosa che sia veramente piacevole per lei (che sia una mousse al cioccolato o uno spettacolo che tanto desiderava vedere). Se si sente ansioso o arrabbiato cerchi qualcosa che riesca a farla sentire 'rilassato' e a scaricare la tensione in eccesso che sente (esercizi di rilassamento, attività fisica piacevole). Un altro metodo per distrarsi è quello di occuparsi degli altri: pensare per un po' alle difficoltà delle altre persone può aiutarla a sdrammatizzare i motivi che sono alla base delle sue sensazioni negative. Inoltre può essere utile pensare che lo stato d'animo negativo che l'ha colpita passerà da sé con un po' di tempo e di pazienza.

- Si dica delle cose positive. Parlare fra sé e sé positivamente può aiutare. Quando si trova in situazioni difficili si ricordi che può controllarle, che è in grado di guardare in faccia il problema mantenendo comunque il controllo. Si complimenti con se stesso ogni volta che riesce a controllare le sue emozioni negative in situazioni difficili.

- Fissi degli obiettivi a breve e lungo termine. Si assicuri che siano delle aspirazioni realistiche e non mete impossibili; ogni obiettivo a breve termine deve essere difficile ma accessibile – il genere di cose che può ottenere, anche se con un serio impegno. Lo raggiunga gradualmente e faccia in modo di darsi un'adeguata ricompensa per ogni passo che fa, magari un bel regalo.

- Ricordi che non è un oggetto passivo di fronte agli accadimenti della vita. Ognuno di noi è in grado, quasi sempre, di modificare le cose in suo favore. Se lo vuole davvero, con pazienza e impegno, può modificare il corso della sua vita.

- Utilizzi le tecniche di rilassamento che ha già appreso e la tecnica di gestione dei pensieri negativi, che ora le insegnerò. Se si sente pronto possiamo iniziare.

- Tutte le volte che avverte un peso dentro di lei, delle sensazioni negative, innanzitutto si fermi e cerchi di prendere qualche minuto per raccogliersi in se stesso.

- Si rilassi, come ha imparato. Quando si sente completamente rilassato mi faccia un cenno (si lascia alla persona il tempo necessario per rilassarsi)

- Adesso cerchi di individuare un'azione che "le procura un peso dentro":

- a) nel caso dipenda da lei, si riprometta di bloccarla e di non ripeterla più

- b) nel caso in cui dipenda da qualcun altro, si ripeta più volte: "Quest'azione (o questa persona) mi sono indifferenti. Nonostante tutto mi sento in pace con me stesso e con gli altri. Sono in buona forma fisica e manterrò perfettamente sani sia il corpo sia la mente.

Si chiede alla persona come si senta, la si saluta, lasciando eventualmente un promemoria scritto con le tecniche di rilassamento e i suggerimenti per la gestione dello stress e dei pensieri negativi.