

Consapevolezza dei propri bisogni e cambiamento

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo clinico e dello sport, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

La consapevolezza dei propri bisogni gioca un ruolo molto importante nel processo di cambiamento

Capita che l'essere umano si accorga di non stare bene e decida di correre ai ripari, nel senso che pensi di stare meglio.

Ad esempio l'individuo ad un certo punto della sua esistenza può decidere che è ora di finirla con un suo comportamento o con una sua abitudine e siccome da solo non riesce a prendere tale decisione si rivolge ad una persona competente.



Questo può accadere, per esempio, ad una persona che ha accumulato un po' di peso ovvero chili e per diversi motivi, per esempio di salute tipo pressione alta, colesterolemia o per difficoltà nei movimenti o per l'affanno in certe attività fisiche quali giocare, rincorrere, ecc. o per ragioni estetiche, per esempio si vede troppo pieno.

Succede che finalmente, presa la decisione di non poter continuare con questo peso addosso, con queste difficoltà, con questi disagi, ci si rimbocchi le maniche e ci si rechi da un esperto.

Ma il fatto di recarsi da un esperto non è sufficiente a risolvere il problema perché le abitudini, i comportamenti, lo stile di vita non si cambia da un giorno all'altro ma richiede un impegno notevole, un adattamento graduale ed un lavorare su più fronti.

Non c'è una soluzione, per esempio evitare di mangiare oppure fare attività fisica.

Bisogna lavorare su tanti fronti e tirare fuori tutte le risorse della persona.

Per quanto riguarda l'attività fisica può valutare di iniziare gradualmente a fare movimenti incrementandoli con il tempo e cercando incentivi quali il fare attività in compagnia o comunque gratificanti.

Per quanto riguarda l'alimentazione non si può pretendere privazioni drastiche ma iniziare con piccoli accorgimenti, di primaria importanza è la masticazione, la persona deve comprendere che dovrebbe fare maggiore attenzione al masticare.

Con il masticare si affronta il cibo, si scompone, lo si studia, lo si sente: il sapore, il gusto, questa modalità del masticare la possiamo trasferire alla modalità di affrontare i problemi nella vita, nel senso che se abbiamo l'abitudine di ingurgitare i problemi, di non studiarli bene, di non capirli, pensando alla masticazione possiamo provare a sminuzzarli i problemi, vederli da altri punti di vista, elaborarli e riuscire a risolverli.

"Allenatevi ad interrompere il flusso continuo del cibo. Molte persone spingono in bocca cibo nuovo *prima* di aver sgomberato e liquefatto il precedente boccone... imparate a tenere per pochi secondi la bocca vuota tra ciascun boccone, in questo modo sarete presto capaci di portare a termine tutti i problemi grandi e piccoli della vostra vita; il vostro stomaco mentale – il vostro

cervello – sarà meglio ordinato. Sparirà quindi gran parte del vostro pensiero confuso e incoerente e non troverete difficoltà nel chiarificare i vostri concetti e idee. Ciò si applica non solo al vostro pensiero, ma anche alle vostre attività generali. Se appartenete a quelli che cominciano un nuovo lavoro prima di finire quello sottostante, se vi trovate frequentemente in mezzo alla confusione, allora l'esercizio suddetto è esattamente ciò di cui avete bisogno.”(1)

Per far questo l'individuo deve comprendere come è il suo ciclo del contatto, per la Gestalt l'individuo ha un problema, una difficoltà quando c'è un'interruzione nel suo ciclo di contatto.

Ciclo del contatto:

- Qual è il mio bisogno ora?
- Cosa faccio per soddisfarlo, mobilito le energie?
- Come mi sento quando lo soddisfo?
- C'è una fase di ritiro prima dell'insorgenza di un nuovo bisogno?

Provo a spiegare cosa intende la Gestalt per ciclo di contatto.

L'individuo valuta il suo bisogno, la sua esigenza e decide cosa fare per ottenere quello che vuole, dopo di che sente che effetto gli fa e si gode quello che ha ottenuto, poi succede che il soggetto si ritira in attesa di un nuovo bisogno, ci può essere un'interruzione in questo ciclo, ad esempio l'individuo non sa quel che vuole quando non è in contatto con i suoi bisogni, oppure sa quello che vuole ma non sa come ottenerlo e quindi l'interruzione del contatto è nell'azione, oppure l'individuo non riesce a stare tranquillo, a stare nella fase del ritiro dopo aver ottenuto quello di cui abbisognava ma rimane sempre nell'azione, vuole per forza agire per soddisfare tanti bisogni.

“L'individuo.... non vuole o non può ascoltare le sensazioni del proprio corpo e come conseguenza può mangiare eccessivamente o denutrirsi o diventare incontinente.....Quando una persona è bloccata al confine tra la sensazione e la consapevolezza, può provare delle sensazioni senza capirne il significato.....Molti individui, anche se sono consapevoli dei loro bisogni, non riescono a sviluppare una forza tale da fare ciò che è giusto per loro....*L'interruzione tra la mobilitazione dell'energia e l'azione....*La sua energia può essere disponibile, eppure egli è incapace di usare l'energia al servizio dell'attività che gli permetterebbe di ottenere ciò che vuole....*L'interruzione fra l'azione e il contatto....*fa un mare di cose, ma non sa assimilare la sua esperienza....Questo individuo non è in grado di agire in maniera mirata...C'è un ritmo fra il contatto e il ritiro. Si impara come ascoltare i propri bisogni, come soddisfarli per poi ritrarsene e riposare. Anche il fatto di essere sempre mobilitati è una malattia....”(2)

Pertanto il lavoro di Gestalt Therapy è un lavoro di attenzione, di autoconsapevolezza, di responsabilità, la persona va accompagnata nel suo lavoro, va stimolata, va sostenuta, in questo modo può permettersi di provare a lasciare da parte qualche aspetto delle sue abitudini malsane e a prendere in considerazione nuovi atteggiamenti che gradualmente lo possano portare a condurre uno stile di vita più adeguato per un benessere psicofisico.

In questo modo l'individuo può fare delle scoperte, può accorgersi di come affronta le situazioni di vita, di chi è lui stesso, di come è lui stesso, delle sue soddisfazioni e insoddisfazioni, di quello che vuol fare, di come farlo e questo può farlo anche con l'aiuto della meditazione e delle visualizzazioni, a partire dal sentire il suo respiro, il suo corpo.

Come fare per motivare le persone?

Gli stadi del cambiamento:

- Precontemplazione, faccio qualcosa senza considerare le conseguenze.
- Contemplazione, mi rendo conto di un comportamento non adeguato ma non faccio niente per cambiare.
- Azione, mi attivo per cambiare un mio comportamento.
- Mantenimento, riesco ad essere costante nel cambiamento intrapreso.
- Uscita o ricaduta, sono fuori pericolo oppure sono ritornato nella vecchia abitudine.

Innanzitutto la persona può intraprendere un percorso di autoconsapevolezza che possa agevolare la progressione nei sotto elencati stadi teorizzati con il modello transteoretico **Di Clemente e Prochaska**:

a. Nella **prima fase, chiamata precontemplativa**, i soggetti non sono consapevoli o interessati alle conseguenze del proprio comportamento nocivo e quindi non esprimono alcuna intenzione di cambiare nell'immediato futuro.

b. Nella **fase contemplativa** si trovano le persone che dichiarano di aver pensato di cambiare il comportamento ma senza assumersi ancora impegni precisi verso una modifica.

Questa può essere una fase di stallo, la persona è consapevole del proprio disagio, ha deciso di porre rimedio ma non ha ancora iniziato.

c. La **fase di preparazione** indica l'intenzione di agire nel futuro prossimo e la presenza di tentativi di cambiare il proprio comportamento in passato.

Dopo aver deciso la giornata giusta e valutato i diversi dettagli, si può dire che si è a buon punto in quanto è tutto organizzato e stabilito e bisogna solo aspettare il giorno stabilito per cimentarsi in questa nuova avventura. La persona non vedrà l'ora di sperimentare quanto programmato e verificare se era come aveva programmato mentalmente, se vi erano imprevisti che non aveva considerato o sorprese che aveva sottovalutato.

d. La **fase di azione** è caratterizzata da processi di liberazione, di rivalutazione di sé, attraverso i quali il soggetto si convince di essere capace di cambiare e si impegna nel modificare il proprio comportamento per un certo periodo.

Eccoci arrivati al giorno e all'ora stabilita, la persona è pronta all'azione, a partire e questo gli permetterà di sentirsi capace di portare a termine un obiettivo, di sentirsi in grado di prendersi cura di se stesso, durante questa fase farà attenzione a quello che accade in quel momento, alle sue sensazioni, valuterà se è una cosa fattibile e da ripetere se può cambiare qualcosa la prossima volta.

e. Quando l'azione si mantiene per un tempo superiore, si dice che la persona ha raggiunto lo **stadio del mantenimento**.

(1) PERLS F., *L'IO, LA FAME, L'AGGRESSIVITA*, Franco Angeli, Milano 1995, pag.208-209

(2) ZINKER J., *PROCESSI CREATIVI IN PSICOTERAPIA DELLA GESTALT*, Franco Angeli, Milano 2001, pag. 98-107

[23/05/2012](#)

[PSICOLOGIA DELLO SPORT E NON SOLO: OBIETTIVI, MOTIVAZIONE, AUTOEFFICACIA, RISORSE](#)

<http://www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=191>

Definizione degli obiettivi attraverso un lavoro di conoscenza delle proprie risorse e potenzialità; individuare le componenti intrinseche ed estrinseche alla base della motivazione allo sport, individuare e potenziare le risorse per una prestazione

- Roma Piazza Sempronio Asellio 7 - (Metro Giulio Agricola) 17,30 - 19,30
- Tel. **3804337230** Email: 21163@tiscali.it

prenotati subito on line

Goal setting: definizione degli obiettivi attraverso un lavoro di conoscenza delle proprie risorse e potenzialità, un lavoro di consapevolezza volto a sviluppare un senso di autostima e sicurezza nei propri mezzi.

Motivazione ed autoefficacia: individuare le componenti intrinseche ed estrinseche alla base della motivazione allo sport e cercare di aumentare l'autoefficacia personale attraverso la ricerca, con l'aiuto di visualizzazioni, di prestazioni positive.

Ricerca, installazione, potenziamento delle risorse: cercare di individuare e potenziare le risorse occorrenti per una prestazione immediata ottimale, la figura di un allenatore interno, e non ultima una squadra interna da avere a disposizione.

Se imparassimo a conoscerci meglio e ad occuparci dei bisogni della nostra psiche, così come facciamo per quelli del nostro corpo, la qualità della nostra vita migliorerebbe e una condizione di benessere accompagnerebbe i nostri giorni.

Dott. Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472