

www.anotherpsychology.com

smilja.janjatovic@gmail.com

Whole-Self Psychology, Philosophy and Education

Un concetto base di questa scuola di pensiero è il Sé-Intero. Si tratta di un termine che rappresenta e racchiude in sé le quattro dimensioni del Sé e, quindi, l'interezza della persona, o, meglio, dell'essere:

La dimensione fisica – somatica

La dimensione mentale - cognitiva

La dimensione emotiva – affettiva

La dimensione spirituale – intuitiva

Ne consegue, che, il collegarsi con il Sé-Intero da accesso a tutto ciò che abbiamo mai esperito, in qualsiasi tempo, modo o dimensione.

Il primo punto importante è distinguere le differenze tra la psicologia, la filosofia e l'educazione dell'approccio Sé-Intero e la maggior parte dei sistemi terapeutici.

La maggior parte dei sistemi terapeutici lavora con la personalità del paziente, assumendo che la patologia del paziente faccia parte della sua personalità e che sia stata generata da esperienze vissute in qualche periodo dopo la sua nascita.

Questo approccio ritiene tali presupposti errati. Prima di tutto, la patologia non è nella personalità, ma è attraverso la nostra personalità che la patologia esprime il suo potere, o, meglio, più significativamente, attraverso l'inconscia percezione della mancanza di potere.

Una delle funzioni principali della personalità è quella di evitarci di provare dolore; si ritiene che nel ricordare l'evento un tempo vissuto come doloroso, proveremmo ancora più dolore. Più forte è la personalità, più capace è di tenere nascoste e incomprese le origini della patologia. E' questo il motivo per cui la maggior parte delle terapie fallisce. Quando accade un evento che genera una patologia, la nostra personalità entra in una trance ipnotica e, da quel momento, quell'evento continua ad esistere come se stesse ancora accadendo, anche se al livello cosciente non ricordiamo più. La nostra personalità continua ad agire come se l'evento fosse attuale.

Ritroviamo queste informazioni in tutti i nostri aspetti o dimensioni:

Nella dimensione fisica o somatica, attraverso la memoria cellulare

Nella dimensione mentale o cognitiva, attraverso le nostre convinzioni

Nella dimensione emotive o affettive, attraverso i nostri trance traumatici reattivi

Nella dimensione spirituale o intuitive, attraverso il nostro Sé-Intero.

Quando ci opponiamo a qualcosa, ci ritroveremo sempre, prima o poi, a doverci confrontare proprio con quella cosa lì. Quando ci opponiamo a sentire sentimenti dolorosi, sia a livello conscio che inconscio, formuliamo giudizi contro noi stessi, non contro gli altri.

Potremmo giudicarci, per esempio, come:

non amabili, non importanti, senza valore, non appagati, inaccettabili, insopportabili, non abbastanza buoni, inferiori, inappropriate, irresponsabili, colpevoli, cattivi, malvagi, orribili, sporchi, disgustosi, indicibili, tonti, stupidi, inetti, incapaci, incompetenti, inadeguati, incompleti, non riconosciuti, insicuri, disperati, senza speranza, impotenti o altro.

Questi auto-giudizi hanno come conseguenza il fatto che qualsiasi cosa che crediamo veramente riguardo a noi stessi, lo continueremo a provare a noi stessi attraverso le nostre esperienze di vita .

Questa è la nota "coazione a ripetere" della psicanalisi.

Quando, consciamente o inconsciamente, resistiamo ai nostri sentimenti e, consciamente o inconsciamente, esprimiamo degli auto-giudizi contro noi stessi, inconsciamente creiamo le condizioni per cui le nostre decisioni conscie o inconscie sminuenti determinano o creano il nostro futuro.

Quando inconsciamente continuiamo ad opporci ai nostri sentimenti, esprimendo giudizi sminuenti su noi stessi, sulla nostra vita, inneschiamo un processo che ci porta a continuare a riprovarci e riprovarci, fino a che non troveremo la via d'uscita. Nelle filosofie orientali questo è conosciuto come il Karma.

Gli strumenti della psicologia, della filosofia e del processo educativo del Sé-Intero sono:

Esercizio di Rilassamento (ER)

E' un breve esercizio di immaginazione guidata, che permette di entrare in uno stato di coscienza che facilita un collegamento diretto e consapevole con il nostro livello personale di sapienza interiore intuitiva, il Sé-intero. Grazie all'utilizzo di numerosi concetti archetipici, espressi nelle parole e nelle immagini di questo esercizio, esso costituisce non solo un ottimo mezzo di rilassamento, ma, anche un vero e proprio strumento terapeutico, non invasivo, delicato ed efficace.

N.B. Oltre ad insegnare l'esercizio stesso, si analizzano e si spiegano tutti i concetti archetipici utilizzati.
Analisi della Matrice Prenatale (AMP)

Scoperta, analisi ed elaborazione dei vissuti del periodo della vita intra-uterina e le sue influenze sulla nostra vita. L'analisi della matrice prenatale (AMP) analizza la struttura inconscia profonda degli schemi emotivi e mentali e dei valori costruiti durante i nove mesi di gestazione. Attraverso un'analisi metaforica del periodo che va dall'amplesso che porterà al concepimento fino alle prime ore dopo la nascita, è possibile scoprire le radici delle nostre emozioni, delle nostre convinzioni, dei nostri atteggiamenti e dei nostri comportamenti, ma, anche la lezione che dobbiamo imparare per vivere una vita equilibrata, per crescere ed evolvere. E' la scoperta del nostro DNA emotivo.

N.B. Per i futuri genitori, la conoscenza della propria struttura emozionale conduce al concepimento consapevole, alla gravidanza consapevole e all'essere genitori consapevoli e capaci. Spostandoci dal piano individuale al piano sociale, ritengo che sia non solo importante ma, addirittura, essenziale conoscere gli schemi del proprio sistema delle convinzioni inconse, poiché la società non è una cosa astratta ma qualcosa di costruito da un'insieme di convinzioni, di pensieri, di decisioni, di desideri, di speranze da una moltitudine di individui.

Riequilibrio quadridimensionale (RQ)

Strumento estremamente semplice e gradevole, ancorato nelle scoperte della Psicologia

Comportamentale, che permette di cambiare, o trascendere, i modelli o convinzioni consce e inconse svantaggiose costruite nel corso della vita.

N.B. L'insegnamento di uno strumento da utilizzare quotidianamente per 21 giorni o più. Si avverte un inizio di cambiamento già dopo pochi giorni.

Rilascio delle Energie Negative (REN)

Individuazione e liberazione degli effetti delle esperienze e dei ricordi negativi, consci e inconsci, sulla nostra vita e "archivate" nel corpo fisico, dal concepimento fino ad oggi. Rompe il legame di dolore che ci fa vivere la vita come in uno stato di trance e integra il corpo fisico, mentale, emozionale e spirituale del nostro Sé intero, allineando la nostra realtà soggettiva alla verità oggettiva.

N.B. L'insegnamento dell'utilizzo di uno strumento che permette di recuperare e di liberarsi della memoria cellulare delle esperienze vissute, sia al livello conscio che inconscio, che si esprime nella psicosomatizzazione di tali esperienze e delle convinzioni consce e inconse da esse generate.

Echi Multidimensionali della Memoria (EMDM)

Terapia regressiva immaginativa transpersonale e multidimensionale che indaga nelle varie dimensioni della coscienza, negli spazi remoti e profondi della memoria e nelle nostre convinzioni inconse riguardo a noi stessi, agli altri e alla vita in genere. Permette di entrare in quella dimensione della coscienza che contiene le informazioni utili per capire le sensazioni, i modelli, le problematiche che desideriamo indagare e risolvere, di individuare le immagini archetipiche inconse alla base delle nostre scelte passate e di dare avvio ad una profonda, consapevole e vantaggiosa trasformazione dell'immagine di se.

N.B. L'immagine inconscia che abbiamo di noi stessi esprime le nostre convinzioni profonde su noi stessi, gli altri, il mondo, la vita e, quindi, termina le nostre scelte e l'andamento della nostra esistenza – quello che chiamiamo il nostro Destino!

Proiezioni Multidimensionali della Memoria (PMDM)

Terapia regressiva immaginativa transpersonale e multidimensionale che permette di individuare i possibili sviluppi futuri delle nostre scelte attraverso le immagini archetipiche alla base del nostro funzionamento psichico e di fare scelte che rispecchiano in modo più appropriato i nostri veri bisogni – il vero Sé.

N.B. Basandosi sulla conoscenza totale della struttura psicofisica della persona del Sé-Intero, in uno stato di rilassamento profondo in perfetta sintonia con il Sé-Intero, questo strumento permette di proiettarsi in possibili vite future per verificare i possibili sviluppi di scelte importanti.

Elaborazione del Lutto e della Perdita (ELP)

L'elaborazione del lutto consiste in un lavoro di costruzione di una nuova struttura di significato, cioè, il trovare una nuova modalità di senso nell'organizzazione dell'esperienza. Poiché le relazioni sono fondamentali per "significare" la nostra vita, elaborare il lutto vuol dire recuperare e rafforzare il significato autentico di ciò che è stato perduto, astraendo dalla relazione il suo valore più profondo, in modo da riformularlo e renderlo rilevante per la nostra vita passata, presente e futura: in tal modo una perdita può costituire un'esperienza di guadagno per la struttura narrativa del proprio Sé. Si tratta di un metodo veloce, delicato e amorevole per risolvere schemi emotivi di perdita, di dolore, di tristezza, di depressione, di separazione, di rifiuto, di abbandono, di isolamento, di solitudine, di infelicità dovute a qualsiasi tipo di morte, fine, separazione o tradimento già avvenuto, che sta avvenendo o che sta per avvenire.

N.B. Uno strumento delicato, veloce e compassionevole che aiuta a risolvere schemi emotivi di infelicità, di dolore, di tristezza, di perdita, di separazione, di separatezza, di solitudine, di isolamento, di rifiuto derivati dalla morte di una persona cara, dalla fine di un rapporto affettivo (con persone, animali, cose), dalla fine di un rapporto lavorativo, sia quando l'evento si è verificato già, sia se si deve ancora verificare. E' efficace anche nel lavoro con persone in coma o gravemente malate, ma, anche in casi di fobia della morte.

Punti di Forza e Capacità di Resilienza

Individuazione dei propri punti di forza, che permettono di risalire la china in momenti di difficoltà o di dubbio. – la propria capacità di resilienza

N.B. Attraverso un'esperienza di regressione immaginativa transpersonale si sperimenta la transizione da questa in un'altra dimensione di vita, si prende coscienza dei momenti salienti esperiti nel corso della propria esistenza e delle esperienze e degli insegnamenti più importanti ricevuti e dati nel corso della propria vita, che costituiscono il bagaglio cognitivo ed emotivo alla base della propria capacità di resilienza.

Anamnesi, Elaborazione e Risoluzione (AER)

Permette di sbloccare le fissazioni psicologiche, emotive e cognitive attraverso il recupero, l'elaborazione ed il rilascio di vissuti traumatici o condizionanti della nostra esistenza.

N.B. Attraverso una regressione vigile (non ipnotica) si risale alla prima volta in cui un modello comportamentale si è impresso e radicato dentro di noi, facendoci vivere, da quel momento in poi, con la convinzione inconscia che tale evento o trauma continui a verificarsi. Portando alla luce questi eventi possiamo liberarci da questa convinzione e uscire dallo "stato di trance" in cui viviamo e continuiamo ad accumulare dolore per dare avvio ad una vita più gratificante e appagante, in sintonia con i nostri veri bisogni.

Psicologia pre e perinatale

Considerando che tutto nasce dalla nascita, riteniamo che la vita intra uterina sia un periodo fondamentale di imprinting psico-biologico, nel quale avviene la formazione dei tratti di personalità e dello stile di attaccamento affettivo, ma anche l'annidamento di potenziali nuclei patogeni nel feto. E' in questa delicata e unica fase che si "formatta" il cervello, il sistema nervoso di quello che sarà un futuro essere umano e che è, di fatto, la "vera" nascita, quella verticale ed individualizzata, mentre con il parto avverrà la nascita orizzontale e familiare e, più in là ancora, con la pubertà, la nascita sociale.

Risulta evidente come un intervento concreto di tutela rispetto alla problematica femminile possa attuarsi con strumenti specifici che agiscono sulla donna in gravidanza e, in particolare, sulla relazione intrauterina, ai fini di una reale prevenzione. Crediamo, infatti, che qualunque altro programma di prevenzione o di cura, ad esempio per l'adolescenza o per la maturità, per quanto utile, avrà sempre uno scarto temporale e svolgerà solo una funzione riparativa poiché andrà ad agire su un corpo i cui meccanismi patologici si sono strutturati in un'epoca molto anteriore.

Si affronta la preparazione al parto e alla genitorialità attraverso:

Lo studio dell'esperienza di vita negli aspetti fisici e psicologici, ripercorrendo le diverse fasi

Gli strumenti del approccio Whole-Self Psychology, Philosophy and Education

Lo strumento della ipno analisi e della ipno gruppo analisi

Gli argomenti trattati sono:

-Nascita del progetto di diventare genitore

-Il concepimento

-La vita intra uterina e il rapporto con la madre e con il mondo esterno attraverso il rapporto con la

madre

-Il parto

-La nascita

-L'importanza delle esperienze vissute nelle prime ore dopo la nascita

Ipno analisi e Ipno-gruppo analisi

L'ipno analisi e la ipno gruppo analisi offre la possibilità di regredire e di rivivere le esperienze della propria vita, di verbalizzare, decodificare ed elaborare vissuti emotivi che, restando inconsci e sconosciuti, possono intervenire ed interferire in tutti gli ambiti della nostra esistenza; Nella fase della vita intra uterina, possono essere proiettati sul feto e trasformarsi in manifestazioni psicosomatiche della prima infanzia, dell'adolescenza e dell'età adulta. Questo strumento ha, pertanto, un'azione sia terapeutica che preventiva, in quanto permette alle donne di arrivare "preparate" al parto, non solo sul piano esclusivamente o prevalentemente muscolare, ma, soprattutto, più ampiamente, sul piano psicologico - emotivo e relazionale. In tal senso si offre non solo uno strumento di preparazione al parto, ma anche alla maternità e paternità in senso lato, che tuteli e supporti i futuri genitori in questa complessa esperienza.

Gli ambiti di applicazione di questi strumenti sono molteplici, quali:

Gravidanza

Parto

Sterilità / Infertilità psicologica

Parto prematuro

Aborto spontaneo

Amenorrea

Anoressia

Bulimia

Menopausa

Sviluppo in adolescenza

La malattia

Intervento chirurgico (paura dell'anestesia, del dolore fisico, ripresa psicofisica post-operatoria)

Scoperta, Recupero ed Espressione della Propria Capacità Creativa

Molti di noi vorrebbero essere più creativi, molti sentono di esserlo, ma non sanno come. I nostri sogni ci sfuggono. Le nostre vite ci appaiono, a volte, piatte. Spesso abbiamo delle grandi idee, sogni magnifici, ma siamo incapaci di metterli in pratica. Mentre non esistono mezzi magici e miracolosi per risolvere situazioni di stallo o di difficoltà, è possibile imparare a scoprire, recuperare ed esprimere la propria creatività.

Si tratta di un percorso culturale ed artistico che, però, non è indirizzato esclusivamente ad artisti, in quanto si ritiene che l'espressione della creatività si manifesta in tutti gli atti della costruzione della propria esistenza.

Il risultato di questo percorso può anche non essere una carriera artistica, ma, nel corso di 26 incontri, porta sicuramente ad essere persone più integrate, più consapevoli di se e più capaci di usare in modo appropriato e vantaggioso i propri talenti.