

Programma CAM

Corpo Anima Mente

SE DEDICASSIMO AL CORPO, ALLA MENTE E ALL'ANIMA LA MINIMA PARTE DEL TEMPO CHE DEDICHIAMO PER LE COSE MATERIALI, IL BENEFICIO CHE NE TRARREMMO SAREBBE ENORME E CON UN IMPEGNO RICHIESTO MINIMO.

Di corpo se ne parla ovunque e dovunque lo si può vedere: dai media, alle riviste, alla TV. Il nostro corpo è molto di più che sola materia, esso è l'espressione fisica di ciò che siamo e di quello che abbiamo vissuto fino ad oggi. In qualità di psicologa psicanalista ricercatrice, da anni porto avanti un programma denominato Programma CAM (Corpo Anima Mente). Si tratta di percorsi di armonizzazione e di benessere delle tre realtà congiunte tra di loro. Il programma evidenzia un fatto: qualunque emozione noi proviamo, nell'esatto istante in cui la viviamo-sentiamo, ha un effetto immediato ed incisivo sul corpo e sulla mente. Spesso la gente non fa caso a questo, come se il corpo fosse disgiunto da una mente pensante e da un sentire emozionale che invero fa parte di noi. Sempre! Nella mia pratica clinica ho avuto modo di applicare questo modello, non solo in studio, ma anche in contesti formativi come, a scuola con gli studenti, nei corsi di formazione, in ambito aziendale, fino alla sicurezza stradale e ai corsi di autodifesa. La gente, i ragazzi, fino ai bambini iniziano ad educarsi nell'ascolto di sé un ascolto non solo razionale e quindi logico, quanto un affinare la propria personale sensibilità emotiva e fisica.

Un ascolto emozionale

Si aiutano le persone a sviluppare un ascolto emozionale inteso come la capacità di decodificare l'emozione che provano in determinati contesti, e a tal proposito ho conosciuto molte persone di qualunque età da me definiti, analfabeti emotivi. Ecco che rieducarsi al che cosa provo in quella situazione adottando la giusta terminologia, per molte persone è stato motivo di rassicurazione, con notevole beneficio delle crisi di ansia e della disistima di sé. Le persone inoltre sono invitate all'ascolto sensoriale. Noi abbiamo cinque sensi, ma sovente se ne usano solo due

(principalmente vista e udito). Nel mio lavorare le invito a riappropriarsi del sentire sensoriale, captando le informazioni attraverso ogni senso. Per molti si è aperto un mondo nuovo, una vera e propria riscoperta, dove l'olfatto ad esempio, trascurato e da alcuni demonizzato, ha iniziato ad essere parte integrante di una vita molto più emozionante. Imparando a gestire l'ascolto e la gestione della comunicazione con l'emotivo ed il corporeo, la consapevolezza cognitiva dei fatti che accadono si rafforza. L'individuo diviene molto più centrato sul chi è e cosa vuole, dove vuole orientarsi focalizzando tutte quelle strategie che gli consentono di uscire da una situazione di impasse o di crisi. Dall'ascolto di corpo anima e mente molte vite si sono letteralmente trasformate, come dopo una rivoluzione copernicana.

Corpo, anima e mente

A seguito di un corso che sto tenendo, dal titolo "Corpo anima mente, approccio efficace alla professione" riporto le riflessioni di una partecipante al corso: *"Sono arrivata alla bellezza dei 25 anni di età per rendermi conto che fino ad ora sono stata spettatrice e non protagonista indiscussa della mia vita, agendo in nome di motivazioni e credenze altrui e che ben riflettevano il modello di ragazza per bene che ho fatto mio, per nascondere forse quel fondo di aggressività di immaturità che in me ristagna. Così facendo in me è cresciuta sempre di più un senso di estraniamento e di alienazione: mi sentivo alla stregua di un robot che eseguiva comandi asettici, neutri, senza colore, profumo, senza alcuna emozione quando questi casualmente andavano a buon fine. Eh sì perché era il caso e non io, Morena, a riuscire in qualche occasione. Dentro di me c'è un senso di vuoto e di scentramento infinito. Chi sono io? Che cosa voglio per Morena? sono domande ossessivamente costanti che dall'adolescenza ad oggi ho cercato di evitare nascondendomi e cercando di fare mio quel modello della brava ragazza che ora mi sta stretto. Come posso io arrivare a sentire che cosa è bene per me? Sono scentratissima ed ho molta paura nell'ascoltare le mie emozioni, il mio corpo; sono proprio un'analfabeta in questo campo. Conosco solo due estremi di emozioni: tristezza e euforia. Nell'ammettere questo, provo vergogna e disagio: non a caso sto divorando il sacchettone di biscotti seduta alla scrivania mentre scrivo, per cercare di celare questo misto di smarrimento e disagio che mi sta divorando. Non nego che mi piacerebbe riuscire in qualcosa, io come Morena, ma ne ho troppa paura. Lo so può sembrare assurdo, ma*

assicuro che è veramente così. Mi vergogno di me, anche se un me non l'ho ancora conosciuto nella sua verità più autentica." La ragazza che scrive riporta tutta se stessa. Per me è meraviglioso vedere e sentire, che le persone quando sono invitate ad esprimersi in totale libertà e senza giudizio alcuno, si esprimono in una sinfonia di emozioni, dubbi e confusione, che gli permette di fare la fotografia del dove sono. Il mio compito in questi casi, consiste nell'aiutarli ad orientarsi nel proprio percorso di vita, evidenziando strumenti e strategie per meglio operare nel quotidiano vivere. Quando le persone colgono ciò la trasformazione ha il suo seguito. La vita riprende ad essere vissuta con tutti i suoi colori, dove non esistono emozioni belle e brutte, ma semplicemente stati d'animo che chiedono di essere vissuti, sentiti, decodificati ed espressi. Riporto ora cosa verbalizza Morena, nel prosieguo delle sue riflessioni: *"Morena, mi viene da dire che non so e non conosco minimamente che cosa sia la forza di volontà nel mio immaginario, in seguito anche agli insegnamenti trasmessi, sinonimo di determinazione nel raggiungere quell'obiettivo; c'è una cosa da fare e io mi metto in testa che la devo fare a qualsiasi costo; l'obiettivo diventa una sorta di ossessione che di volta in volta cala su di te e non ti dà un secondo di pace.*

⇔VOLONTÀ=CORPO+ANIMA+MENTE

Non riesco a sentir-mi contemporaneamente in questi tre aspetti; li sento costantemente distinti e tutte e tre ne risentono pesantemente. Presento parecchia difficoltà ad accettare questo corpo che vedo come Morena; oltrepassando i difetti fisici presenti, il malessere che il mio corpo fisico prova nell'essere sempre contratto, in apnea, con costante mal di stomaco e mal di pancia me lo fa odiare. Io ho un'anima? Che cosa significa essere un'anima? Non sono domande stupide ma i miei continui tormenti. La mente io la concepisco come quello strumento che aiuta a risolvere i problemi della vita pratica; in pratica la concepisco solo nel suo aspetto logico razionale. Come uscire da questa separazione e provare a connettere queste tre dimensioni? Ho paura di fare dei grandi casini da sola, non riuscendo in questo arduo compito."

Obiettivo da raggiungere

Molte persone hanno paure, incertezze, timori con cui convivono da anni o da una vita, senza mai porsi la domanda: ma io cosa voglio per me! Morena è tra le tante persone che si è posta

Qualunque emozione noi proviamo, nell'esatto istante in cui la viviamo-sentiamo, ha un effetto immediato ed incisivo sul corpo e sulla mente

la domanda. Una domanda che pesa come un macigno, ma dalla cui risposta si schiuderà un mondo meraviglioso ed emozionante. Il programma CAM riporta l'equilibrio fra queste tre dimensioni attraverso l'ausilio di strumenti e tecniche affinate nel corso dell'esperienza e della pratica professionale. L'obiettivo da raggiungere durante il percorso, sia che si tratti di sessioni individuali o in un contesto di gruppo:

- migliorare lo stile e la qualità della vita nella persona per un maggior benessere;
- essere disponibili ogni volta che la persona ha bisogno per consigli e supporto;
- realizzare programmi specificamente disegnati sulla persona;
- fornire un feedback periodico per verificare gli obiettivi raggiunti.

Il tutto attraverso un approccio olistico, quindi il modo di realizzare il programma CAM aiuta le persone ad avere tutta una serie di efficacissimi orientamenti per combattere le tensioni, comprendere la natura della mente, del cuore e del corpo agevolando e ottimizzando la vita, personale e professionale. Chi può averne bisogno? Chiunque. L'impiegato, il dirigente, il genitore, il ragazzo in evidente difficoltà durante il periodo di crescita, il libero professionista o il dipendente. Quando è utile? L'affiancamento

Quando il Corpo, l'Anima e la Mente sono in equilibrio tra di loro, senza inibizioni, repressioni, frustrazioni, blocchi ogni cosa è realizzabile

del CAM è importante in tutte quelle situazioni di grandi cambiamenti (una fase di crisi, chi è in born out, chi è alla ricerca di un lavoro e non ha le idee chiare, chi non sa gestire i propri impegni, lavorativi per un adulto scolastici per un ragazzo, chi sta vivendo una situazione di malattia). Quando ci si sente in stallo ed immersi nelle sabbie mobili della fatica e della non voglia a fare le cose della vita, allora è utile. Quando il Corpo, l'Anima e la Mente sono in equilibrio tra

di loro, senza inibizioni, repressioni, frustrazioni, blocchi ogni cosa è realizzabile. Quasi tutti prestano poca attenzione al corpo, alla mente e all'anima se non quando ci si trova a vivere condizioni di estremo piacere o di estremo dolore (fisico soprattutto). Troppo spesso si aspetta che la tensione salga ad un livello intollerabile prima di cercare di ripristinare l'equilibrio. Eppure, se dedicassimo al corpo alla mente e all'anima la minima parte del tempo che dedichiamo per le cose materiali, il beneficio che ne trarremmo sarebbe enorme e con un impegno richiesto minimo. Inoltre, e lo sa chi pratica sport con buona costanza, una pratica quotidiana che ci fa star bene diventa, nel tempo, una pratica necessaria e piacevole anche da attuare e non più quindi un impegno da osservare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una pratica quotidiana che ci fa star bene diventa, nel tempo, una pratica necessaria e piacevole anche da attuare e non più quindi un impegno da osservare

