



**Ipnosi
Costruttivista**



S.I.C.

A.E.R.F.

La vita non è come dovrebbe essere. E' quella che è. E' il modo in cui l'affronti che fa la differenza.

***La vita non è come
dovrebbe essere. E'
quella che è. E' il modo in
cui l'affronti che fa la
differenza.***

"Siccome sono padrona di tutto ciò che è me, posso conoscermi intimamente e prendere davvero confidenza con me stessa. Così facendo, posso amare me stessa ed essere ben disposta verso tutte le mie parti. Allora posso fare in modo che tutte le parti di me lavorino nel mio migliore interesse."

Virginia Satir



Virginia Satir

In tutto il mondo, non c'è nessun altro che sia esattamente come me. Ci sono persone che hanno alcune parti di sé come le mie, ma la somma di queste parti non è esattamente uguale a me. Tutto di me è solo mio: il mio corpo, compreso tutto ciò che fa; la mia mente, comprese le immagini di tutto ciò che contiene; le mie emozioni, qualunque esse possano essere - rabbia, gioia, frustrazione, amore, delusione, eccitazione; la mia bocca, e tutte le parole che ne escono – gentili, dolci o dure, giuste o sbagliate; la mia voce, alta o delicata; e tutte le mie azioni, che siano verso gli altri o verso me stessa. **Virginia Satir**

L'ipnosi non esiste ... perché
tutto quanto è ipnosi ...

l'ipnosi è un lavoro con gli Stati
mentali, quegli stati che in noi
possono cambiare e quegli stati
che con la preghiera interiore
possiamo chiedere al nostro
inconscio di cambiare per noi.

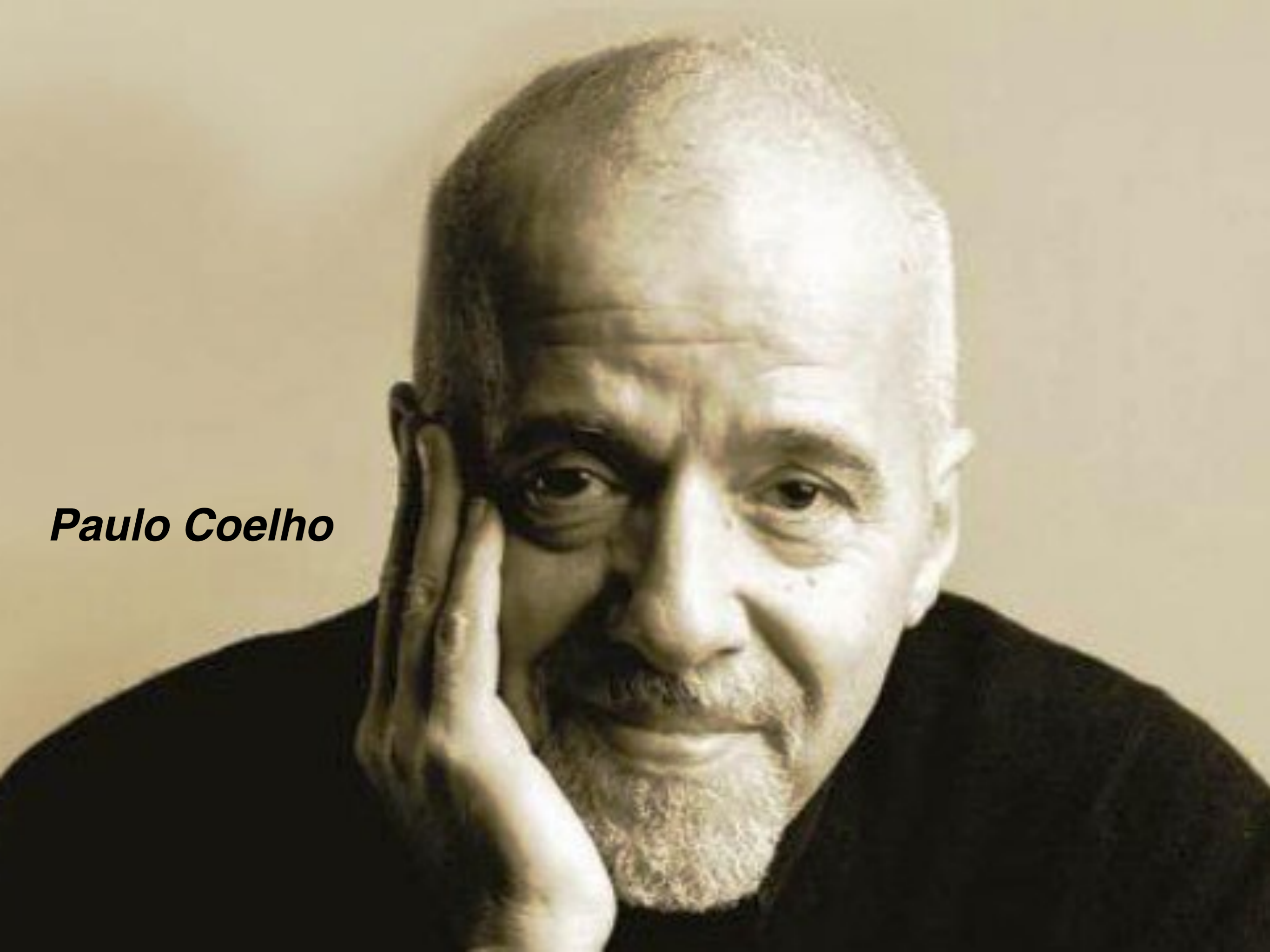
"Non permettere mai che l'attesa diventi un'abitudine. Vivi i tuoi sogni e prendi dei rischi. La vita sta accadendo adesso. Chiudi alcune porte. Non per orgoglio, ma perché non sono più adatte alla tua vita.

Non ti arrendere mai. Di solito è l'ultima chiave del mazzo quella che apre la porta. Gli incontri avvengono quando arriviamo a un limite, quando abbiamo bisogno di morire e rinascere emotivamente.

Credo che solo una cosa renda impossibile la realizzazione di un sogno: la paura di fallire!"

Paulo Coelho

Paulo Coelho



"Aspettare è doloroso. Dimenticare è doloroso. Ma non sapere quale decisione prendere è la peggiore delle sofferenze.

La magia è un ponte che ti permette di passare dal mondo visibile in quello invisibile. E imparare le lezioni di entrambi i mondi. A volte è necessario decidere tra una cosa a cui si è abituati e un'altra che ci piacerebbe conoscere.

Sii forte che nessuno ti sconfigga, nobile che nessuno ti umili, e te stesso che nessuno ti dimentichi.

L'ora più buia è quella che precede il sorgere del sole. Se camminassimo solo nelle giornate di sole non raggiungeremmo mai la nostra destinazione."

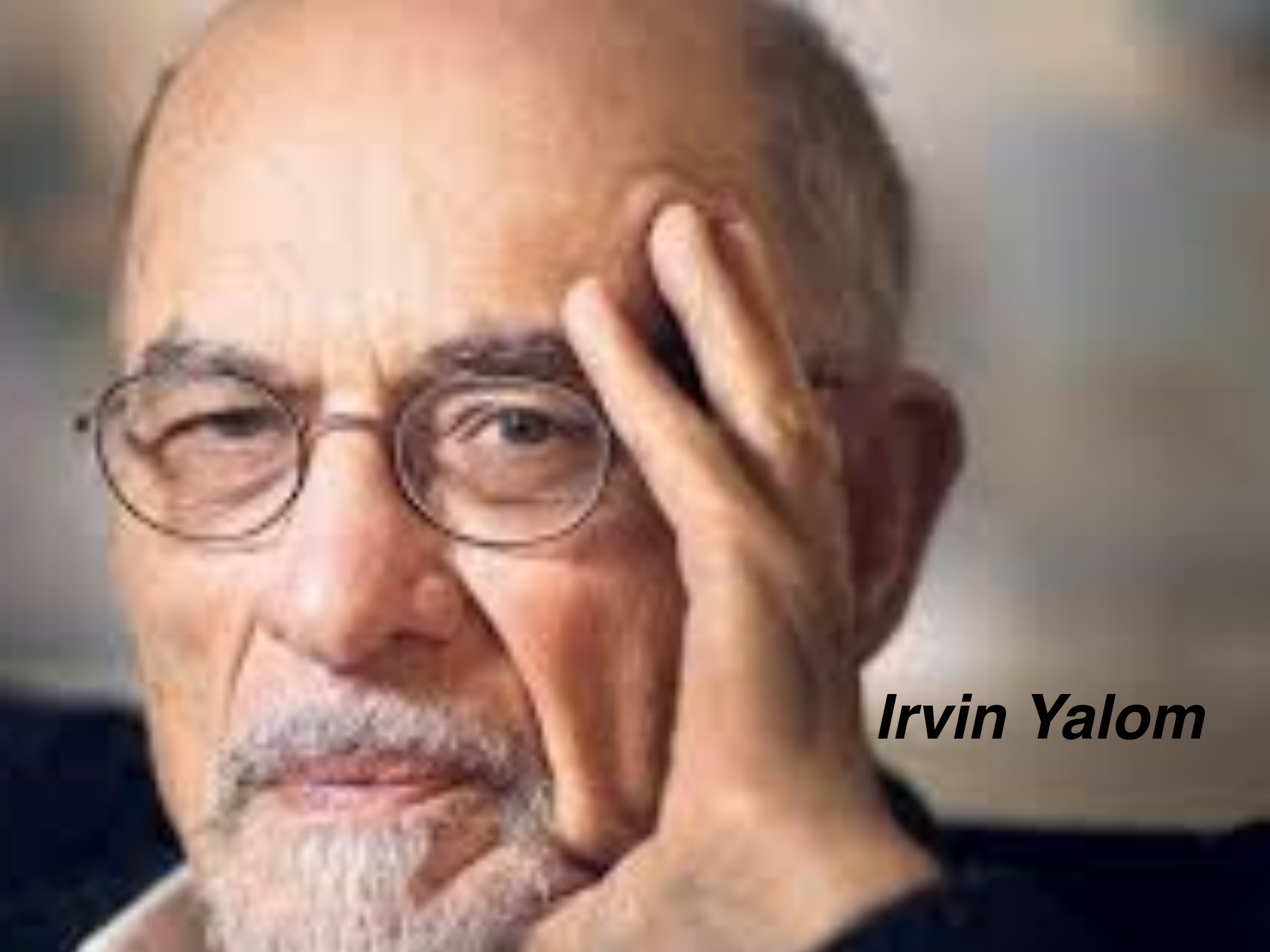
Paulo Coelho

Le emozioni ...
determinano le convinzioni
che determinano le azioni
che determinano i risultati
che generano emozioni.

L'atteggiamento di base del terapeuta verso un paziente deve essere di sollecitudine (partecipazione), accettazione, spontaneità ed empatia. Niente, nessuna considerazione tecnica, ha la precedenza su questo atteggiamento.

Esiste in tutti gli individui un'inclinazione innata alla crescita e all'autorealizzazione. Il terapeuta non deve fornire queste qualità ai pazienti (come se potessimo farlo!); deve invece rimuovere gli ostacoli che bloccano il processo di crescita/cambiamento, e uno dei modi in cui operiamo in tal senso è cercando di creare un'atmosfera terapeutica ideale.

Irvin Yalom



Irvin Yalom

I terapeuti e i loro pazienti possono avere visioni differenti riguardo ai fattori terapeutici significativi, e le differenze stanno in questo: i pazienti sottolineano sempre l'importanza della relazione e le qualità umane e personali del terapeuta.

Irvin Yalom

"Il terapeuta è simile a ciò che il chimico chiama un catalizzatore, cioè l'elemento che fa precipitare una reazione, la quale altrimenti avrebbe potuto non verificarsi. Non è questo elemento a stabilire il tipo di reazione, dato che essa dipende dalle proprietà reattive intrinseche dei materiali presenti; e non viene neppure a far parte del composto di cui favorisce la formazione. Il suo compito si limita a far iniziare il processo, dal momento che ci sono processi, che, una volta iniziati, sono autosufficienti e autocatalitici. A nostro avviso, la terapia è uno di questi processi, in quanto una volta che il terapeuta lo abbia messo in moto, il paziente lo porta avanti da sé."

Fritz Perls



***Fritz
Salomon
Perls***

"Il lavoro del terapeuta non consiste nell'imparare delle cose riguardo al paziente per poi insegnargliele, bensì insegnare al soggetto come imparare ciò che concerne se stesso. Questo significa che il paziente deve diventare direttamente consapevole di come realmente funzioni in quanto organismo vivente; e questo avviene sulla di esperienze concrete e non verbali."

Fritz Perls

"In un certo senso, ogni terapia che ha successo si conclude con un fallimento. Non si raggiunge la propria immagine di perfezione. Il paziente si rende conto che avrà sempre dei difetti. Sa, tuttavia, che la sua crescita non è terminata e che il processo creativo iniziato in terapia è adesso sotto la sua personale responsabilità. Non termina la terapia camminando su una nuvoletta. Chi lo fa è destinato alla ricaduta. Chi invece rimane con i piedi per terra, ha imparato ad apprezzare la realtà e ha sviluppato un atteggiamento creativo verso i problemi che incontrerà. ha sperimentato la gioia, ma anche il dolore. Se ne va con un senso di auto-realizzazione che comprende il rispetto per la saggezza del suo corpo. ha riguadagnato il suo potenziale creativo."

Alexander Lowen



Alexander Lowen

"La terapia non è una panacea per le malattie umane; non è la risposta al dilemma umano. Che la maggior parte della gente oggi abbia bisogno di un aiuto per funzionare con un minimo di facilità e di piacere, è una triste conseguenza della nostra cultura, ma è vero. Più una cultura diventa industrializzata e sofisticata, più problemi pone alle persone e più esse hanno bisogno di aiuto semplicemente per affrontare la vita. La terapia è un complemento necessario alla vita moderna, come, sembra, lo sono i sedativi e i tranquillanti. È un segno del "progresso"."

Alexander Lowen

"Le imprese di chi scala montagne o penetra negli abissi marini sono tutte forme di sfida, ma il terapeuta accetta quella dell'inconscio.

Il vero e più utile strumento della psicoterapia, in realtà, è la persona stessa dell'analista, che avendo sperimentato in anni di training cosa vuol dire immergersi nelle immagini inconsce, è l'unico capace di affiancare l'altro che affronta la medesima esperienza, fungendo per lui da guida, da contenitore, da sostegno. Il terapeuta non dovrebbe mai essere scelto in base al suo indirizzo teorico, ma seguendo la naturale inclinazione ed empatia che si prova verso di lui come persona, assecondando cioè la naturale corrente comunicativa che si è instaurata."

Aldo Carotenuto



Aldo Carotenuto

"L'abilitazione all'esercizio della terapia può avvenire solo tramite una legittimazione interiore, non esterna. Questo è vero, del resto, per ogni professione o mestiere: nessun riconoscimento esterno potrà infonderci la sicurezza necessaria a praticare un'attività, se non verrà sostanziato da un'autorizzazione personale. Quanto più il terapeuta avrà portato a conoscenza e risolto i propri contenuti, tanto più agevolmente potrà scongiurare il pericolo di inficiare alla base il rapporto analitico con proiezioni e distorsioni che provengono dalla sua storia personale. Il paziente sente la possibilità di ricomporre il proprio smembramento all'interno di una visione della realtà che ha la caratteristica non della verità assoluta ma della coerenza interna."

Aldo Carotenuto

Nel momento della relazione,
la teoria particolare del
terapeuta è poco importante
ed anzi, se è presente nella
sua coscienza in quel
momento, danneggia
probabilmente la terapia.

Carl Rogers

Carl Rogers



Sono gli atteggiamenti e i sentimenti del terapeuta, piuttosto che i suoi orientamenti teorici, ad essere importanti nella relazione terapeutica.

Carl Rogers