

Decisioni arcaiche¹ e ridecisioni. Riflessioni su questa affermazione da parte di Meyer Friedman, M.D.

**“Cambiare il tuo Comportamento (e credenze) di Tipo A
sarà una delle cose più difficili che farai nella tua vita.”**

John R. McNeel²

Abstract

L'articolo si focalizza sul processo che parte dalle decisioni arcaiche (Decisioni di Disperazione e Decisioni di Sfida) e porta alla Ridecisione. Viene approfondito il legame tra comportamenti di Tipo A e messaggi ingiuntivi e l'importanza di sostituire abitudini negative con nuove scelte consapevoli. Il lavoro esplora alcune differenze tra il pensiero originario di Bob e Mary Goulding e l'evoluzione del modello Ridecisionale elaborata nel corso degli anni da McNeel.

Nell'articolo viene mostrato come la guarigione avvenga attraverso la risoluzione dei messaggi ingiuntivi e sottolinea i fattori principali per promuovere questo processo, come il potere della compassione verso sé

¹ Early Decisions

² John R. McNeel, PhD, MDiv, è uno psicologo abilitato che esercita a San Jose, California. È un membro docente dell'ITAA, un ex membro del Consiglio di amministrazione dell'ITAA, un destinatario dell'Eric Berne Memorial Award e un ex redattore del Transactional Analysis Journal. Faceva parte della facoltà del Western Institute for Group and Family Therapy di Watsonville, in California. La storia della sua formazione con Bob e Mary Goulding può essere trovata sul suo sito web (www.aspiringtokindness.com) insieme ad altri articoli inediti sulla terapia della ridecisione. John può essere raggiunto a 1268 Prevost St., San Jose, CA 95125, Stati Uniti; e-mail: jrmcneel44@gmail.com.

stessi e la possibilità di scegliere comportamenti più sani e positivi per migliorare la propria vita.

L'Appendice è costituita dalla versione più recente delle ampie Tabelle che sintetizzano i concetti elaborati da McNeel e gli elementi descrittivi che ne consentono l'utilizzo clinico.

Keywords

Ridecisione, psicoterapia, analisi transazionale, Tipo A.

Non è lo scopo di questo articolo focalizzarsi principalmente sul Comportamento di Tipo A (*Type A Behavior* - TAB) anche se sono un esperto della materia, e ho scritto un libro a riguardo (*Aspiring to Kindness: Transforming Male Type A Behavior*). Tuttavia, è quasi impossibile diventare esperti in un'area senza relazionarla ad un'altra. Conosco bene il TAB perché ero un amico personale di Meyer Friedman e ho lavorato per lui e per il suo istituto per oltre venti anni. Ho lavorato per migliaia di ore sui gruppi dedicati a modificare il TAB.

Come con tante altre cose, il TAB è un concetto facile da comprendere. Cioè, solo due tipi di comportamento: Urgenza Temporale³ (TU) e Ostilità Fluttuante Libera⁴ (FFH). Non ho mai conosciuto nessuno con un diploma o un titolo di studio superiore che abbia avuto difficoltà a comprendere il concetto. Una persona può imparare gli aspetti più salienti del TAB con un pomeriggio dedicato allo studio.

Ma riconoscere quei comportamenti in tempo reale mentre stanno avvenendo è un'altra storia. Richiede la consapevolezza di molte cose: tono di voce, velocità di linguaggio, intensità di affetto, espressione facciale, comportamenti motori e molto altro. Quella è la parte difficile. È ancora più difficile sostituire nuovi comportamenti ai vecchi. E ancora più difficile riconoscere e correggere i modelli di pensiero dietro quei comportamenti.

È difficile ed è possibile.

³ Time Urgency

⁴ Free-Floating Hostility

È lo stesso con la risoluzione dei Messaggi Ingiuntivi (IM). Per quanto i miei adorati insegnanti (e fondatori della Terapia della Ridecisione) avrebbero voluto diversamente, ciò che loro chiamavano “ridecisione” non si può ottenere in una sessione pomeridiana. Si può fare parecchio lavoro importante in una sessione mattutina o pomeridiana, ma uscirne con un cervello riconfigurato è chiedere troppo.

Il Dott. Friedman non ha fatto tale affermazione perché era un pessimista rispetto al cambiamento o per essere scoraggiante. Lo ha affermato perché credeva fosse vero. Lo ha detto per dare alle persone il senso di ciò che stavano intraprendendo e per non scoraggiarsi di fronte agli ostacoli. Dopo tutto, il primo cambiamento di opinione che presentò nei suoi materiali di lezione era semplicemente “Il Comportamento di Tipo A (AIAI – Rabbia, Irritazione, Aggressione, Impazienza) può essere cambiato”.

Una delle mie care colleghe, che ormai non c'è più, la Dott.ssa Virginia Price si riferiva al TAB come un “nemico meritevole”. Di nuovo, non voleva essere scoraggiante, semplicemente voleva dire ai partecipanti del suo gruppo di non sorprendersi quando li avrebbe “messi al tappeto” di nuovo. Rialzati, sistemati e vai avanti. Togliti il cappello in segno di rispetto. Il punto è continuare ad andare avanti e imparare due lezioni essenziali da ogni sconfitta: 1) tutte le sconfitte sono un segno di progresso, non di fallimento, e 2) L'individuo può sopravvivere ad una sconfitta.

Nelle tabelle⁵ sulle pagine pari, parliamo di muoverci dal lato sinistro verso il lato destro della pagina. Il che vuol dire che ci muoviamo dalla Disperazione e dalla Lotta verso l'Accettazione e la Contentezza. Se pensi di poter effettuare quel viaggio o insegnare agli altri il modo di farlo facilmente e senza ostacoli, mostra anche a me come si fa. Io credo che sia un po' più complicato di così.

Mentre ti invito a riflettere su ciò che ha detto il Dott. Friedman sulla difficoltà del cambiamento, voglio ricordarti che i miei

⁵ Le Tabelle che descrivono il modello elaborato dall'autore per identificare i messaggi ingiuntivi sono riportate nell'Appendice.

insegnanti erano due persone che cercavano di aiutare gli altri a cambiare in maniera esponenziale a partire da parti di lavoro terapeutico brevi e ristrette. Non hanno mai usato le parole “semplice” o “facile”, ma le sottintendevano. Non è che la loro metodologia fosse sbagliata, ma chiedevano troppo ad essa. Hanno creato delle aspettative che non erano realistiche.

Robert Goulding (1985) fece questa affermazione durante la sua presentazione alla prima *Evolution of Psychotherapy Conference* nel 1985: *“Voglio parlare della Terapia della Ridecisione. La Terapia della Ridecisione non è semplicemente prendere una decisione di essere diversi. È un processo durante il quale aiutiamo il cliente a entrare nel suo Stato dell’Io Bambino. Da quello stato, egli rivive una scena vecchia e cambia il suo ruolo in essa”* (p.305).

Lui e Mary Goulding credevano che questa ricostruzione di una scena traumatica iniziale avrebbe portato a un cambiamento duraturo se la persona fosse riuscita a costruire in tempo reale una risposta correttiva alla decisione iniziale, effettuando una “ridecisione”.

Bob descriveva così quello che credeva sarebbe stato l’effetto duraturo di tale intervento: *“Ciò che facciamo è facilitare la memoria dando indizi sufficienti ad aiutare i neuroni vicini alle sinapsi. Aggiriamo la resistenza andando direttamente ai percorsi neurali, ridando al cliente le sue parole. E lui fa “click, click, click” e ricorda”*(p.306).

Questa citazione dallo stesso intervento alla Conferenza dell’Evoluzione è stata affascinante per me da riscoprire. Io credevo che i Goulding si aspettassero che le loro brevi tecniche terapeutiche potessero riallineare i percorsi neurali nel cervello. Qui Bob afferma proprio quella credenza. In altre parole, egli sta esponendo la sua convinzione che una terapia breve possa alterare i percorsi neurali nel nostro cervello. La frase, “click, click, click” era il modo in cui Bob voleva dire che il cambiamento era avvenuto ed ora era innestato: facile.

Mi ha anche affascinato scoprire la seguente citazione nella presentazione di Mary (1985) alla stessa conferenza: *“Per quelli di voi che si concedono di fare questa esperienza (ricordare e rivivere una vecchia scena), potreste notare che il vostro sentimento è lo stesso sentimento di*

racket che avete vissuto tante volte da bambini (“racket” è un termine dell’Analisi Transazionale che indica un sentimento cronico brutto che non viene usato in modo costruttivo). Ciò che dite riguardo a voi stessi, agli altri e alla vita potrebbero essere antiche decisioni che avete preso allora. Forse avete già superato o rideciso queste vecchie decisioni. O forse le state ancora vivendo” (p. 289).

Per molti di voi lettori, questa potrebbe essere la prima volta in cui vi imbattete nel termine “racket”. Era un termine usato molto frequentemente all’inizio del mio training. Mentre stavo scrivendo recentemente un articolo (From Cure to Healing: Rethinking the nature of Cure Within in a Redecision Perspec;ve TAJ, Vol.51, No. 3, 216-225) ho fatto riferimento al concetto dei rackets e l’editore mi ha chiesto di usare una frase diversa perché potrebbe risultare poco familiare ai lettori odierni, anche se l’articolo sarebbe apparso nel *Transactional Analysis Journal*.

Menziono questa cosa perché i Gouilding insegnavano ai loro tirocinanti a fare attenzione ai rackets e a confrontarli. Li consideravano dei sentimenti “disonesti” che venivano utilizzati dal cliente per manipolare gli altri e mantenere la loro posizione di “vittima” nel mondo. Essi credevano anche che si potesse rinunciare “facilmente” e di propria volontà a questi rackets una volta individuati.

Riesaminare ciò che mi era stato insegnato negli anni Settanta e Ottanta è stato affascinante per me. Ricordo che Bob e Mary avevano identificato una decisione presa in risposta a ciò che allora chiamavano “ingiunzioni”. Da quel momento in poi ho sostenuto l’esistenza di due decisioni per ogni Messaggio Ingiuntivo: di Disperazione e di Sfida.

Ad oggi, le tabelle contengono venticinque Messaggi Ingiuntivi che sono stati identificati. Guardandoli dall’alto verso il basso e leggendo solo le Decisioni di Disperazione, si trovano molte affermazioni in quella colonna che Bob e Mary avrebbero etichettato come “rackets”. Li avrebbero considerati come qualcosa a cui la persona si sarebbe volontariamente aggrappata per via del “beneficio” che avrebbero potuto ottenere sotto forma di compassione o salvataggio da parte degli altri. Avrebbero suggerito di confrontarli e, soprattutto, di non accarezzarli. Ovvero, non dare alle persone ulteriori

ricompense con la compassione per il fatto di rimanere “bloccati”. Avrebbero detto che si può scegliere un altro sentimento.

Questo è il nucleo della mia divergenza dai miei insegnanti. Io non li considero dei sentimenti facilmente modificabili perché io vedo le Decisioni di Disperazione a quel modo. Sulle tabelle sono descritti come “Ciò che più temo sia vero di me o della vita”. In un altro posto, Bob (1985) ha parlato della sua credenza secondo la quale un bambino piccolo potesse avere l'autonomia di accettare o rifiutare un Messaggio Ingiuntivo arcaico: *“Nuovamente, nonostante le ingiunzioni e le contro-ingiunzioni siano date, il bambino deve accettarle per far sì che siano importanti nel suo sviluppo. Egli ha il potere di accettare o rifiutare. Nessuna ingiunzione è “inserita nel bambino come un elettrodo”, come credeva Berne”* (p. 39).

Avendo avuto un ruolo attivo e cosciente nel processo di accettazione dell'ingiunzione, allora quello stesso bambino avrebbe potuto in seguito scegliere di cambiare la sua risposta a quel messaggio iniziale. Facile.

Non potrei essere più in disaccordo. Io credo che il bambino piccolo non avesse altra scelta se non quella di essere profondamente influenzato dal potere di un Messaggio Ingiuntivo. Se il messaggio esiste in una forma “pura” senza alcun messaggio controbilanciante attorno, quel bambino deciderà che il messaggio è vero e risponderà di conseguenza. E quella risposta non sarà solo un sentimento. Diventerà una profonda credenza che sarà parte integrante della persona.

Poiché state leggendo questo articolo, siete interessati a ciò che sto presentando qui. Guardate le colonne nelle tabelle, sotto al titolo Decisione di Disperazione, guardatele tutte e venticinque. Potreste dire a voi stessi, “ho sentito o pensato tutte queste cose nella mia vita”. E, infatti, chi non lo ha fatto? La differenza sta nel grado e nella frequenza.

L'enorme difficoltà che vado a presentare in questo articolo sta nel cambiare la profonda e indiscussa credenza rappresentata dalla Decisione di Disperazione, e sostituirla con ciò che è elencato nella colonna della Ridecisione: Questa è “una nuova convinzione basata su

una verità insospettabile”. La parola importante in questa frase è “insospettabile”.

Quando si è esposti a un Messaggio Ingiuntivo in un’atmosfera in cui manca del tutto ogni evidenza di “verità insospettabile”, non ci sarà nulla a controbilanciare il potere del messaggio. Quel Messaggio Ingiuntivo e il suo messaggio distruttivo sembreranno veri. L’ambiente sarà “saturato” con il messaggio.

Nel cambiamento del TAB, la sfida più grande è rispondere a uno stimolo familiare in un modo diverso. Non è raro che una persona con un TAB non modificato si irriti immediatamente se qualcuno in fila dietro di loro nel traffico suoni il clacson o lo superi. La persona farà ciò che è diventato intuitivo: dimostrerà la propria rabbia fisicamente o imprecherà in silenzio dentro di sé.

Il cambiamento è chiaramente avvenuto quando quella stessa persona ha una risposta molto diversa allo stesso stimolo. Quando qualcuno ci tallona mentre usciamo dall’autostrada in macchina, avverrà un grande cambiamento quando faremo dei pensieri di preoccupazione per chi è dietro di noi: “Magari ha un bambino malato in macchina e sta cercando di arrivare in ospedale”, che è diverso dal dire “Quella persona non ha alcun diritto di trattarmi così. Gliela farò vedere io. Rallento e vediamo se gli sta bene”. Ci si sposta dal comportamento intuitivo al nuovo comportamento che si è imparato, supportato dal un modo diverso di percepire la realtà.

Come descritto in alcuni articoli precedenti, considero la seconda decisione ciò che chiamo la Decisione di Sfida, descritta nelle tabelle come: “Il mio miglior tentativo di essere sano e resiliente”. Col tempo, ripetendo questa reazione migliaia di volte, la sfida diventa la risposta più intuitiva e comoda a qualunque evento stimoli la Decisione di Disperazione. Tale processo viene canonizzato nel Comportamento di Coping.

Nel lavoro sul Tipo A, insegniamo ai nostri partecipanti a non aspettarsi che il mondo cambi. Cerchiamo di prepararli ad affrontare il mondo per come è e non per come vorrebbero che fosse, così che non si sorprenderanno quando la gente continuerà a suonare il clacson nel traffico e ci sarà ancora una fila troppo lunga al supermercato.

Questi eventi prevedibili sono chiamati “ganci”. Cioè, sono eventi di piccola portata e inaspettati che hanno il potere di agganciarci in modo tale da stimolare il nostro comportamento abituale. Gli diciamo anche che devono aspettarsi trentacinque ganci al giorno, specialmente se si vive in città. Il potere della persona in quei momenti non è avere di più il controllo del mondo, ma avere la possibilità di scegliere di rispondere a uno stimolo familiare in modo diverso.

I miei cari insegnanti volevano che gli individui avessero scelta. Volevano che smettessero di credere alla falsità contenuta in tutte le Ingiunzioni. Volevano che potessero scegliere come sentirsi in risposta a stimoli familiari. Volevano che gli individui potessero scegliere di sopravvivere, essere in grado di mantenere relazioni accoglienti e intime, avere la libertà di essere padroni della propria esplicita identità. Volevano che si sentissero vincenti nel mondo e sul lavoro, rafforzati nel sentirsi sicuri di sé nell'affrontare la vita.

Essi volevano anche, ardentemente, un mondo in cui le persone non si uccidessero più tra di loro. Credevano che stare meglio volesse anche significare dedicarsi ad aiutare gli altri. Senza tutto ciò, consideravano la psicoterapia come un esercizio di narcisismo. Uno dei miei pastori amava dire “Se non fai del bene per gli altri, non fai affatto del bene”.

Ecco un'altra citazione di Mary (1985), rispetto a quando parlavano della terapia breve: *“Quali sono i limiti di questo approccio? (terapia breve) Come ho affermato, alcuni vogliono più (terapia), altri invece hanno bisogno di farne di più. Hanno bisogno di più tempo e soprattutto hanno bisogno di fare esperienza nel lungo termine di una relazione terapeutica con il loro terapeuta. Hanno bisogno di più opportunità per testare la realtà, di discutere in modo più semplice nel qui e ora, di una relazione accogliente, intima, empatica che è il tratto distintivo della psicoterapia a lungo termine fatta bene. In un trattamento a lungo termine, il cliente potrebbe ottenere l'esperienza profondamente terapeutica di una relazione intima, non sessualizzata, non approfittatrice. Forse, per la prima volta in vita sua, può esprimere ciò che pensa, crede e sente davvero, e sentirsi comunque importante e amorevole. In questa relazione, il cliente impara a fidarsi e si dà il permesso di crescere. In questo modello di terapia*

a lungo termine, il cliente prenderà molte ridecisioni e le metterà in pratica nella relazione con il terapeuta e con gli altri” (p. 290).

Pertanto, qual è il punto della mia domanda che rivolgo a voi, di contemplare la frase “Sarà una delle cose più difficili che farete mai”, sia che io applichi tale domanda al cambiamento del TAB o a risolvere Messaggi ingiuntivi? Per rispondere a tale domanda, vi invito a osservare le Decisioni di Disperazione dei cinque messaggi ingiuntivi contenuti nella categoria “Sopravvivenza”. Al di sotto di ogni Decisione di Disperazione, vedrete le “Verità Insospettabili” corrispondenti.

NON ESISTERE:

Disperazione: a nessuno importa se sono vivo o morto.

Verità Insospettabile: L'amore incondizionato e l'affermazione esistono.

NON STARE BENE (o non prenderti cura di te):

Disperazione: non sono degno di attenzione.

Verità Insospettabile: ho bisogno di più aiuto di quello che riesco a darmi da solo.

NON FIDARTI:

Disperazione: Mi sento indifeso e tutto solo.

Verità Insospettabile: Ci sono persone degne della mia fiducia.

NON ESSERE SANO:

Disperazione: Sono terrorizzato (in un mondo senza protezione e crudele).

Verità Insospettabile: il perdono, non la vendetta, cura la miseria dell'odio

NON TOCCARE:

Disperazione: sono impossibile da amare (nessuno mi tocca mai in modo gentile).

Verità Insospettabile: desidero e ho bisogno di affetto.

Vi invito a fermarvi per un momento e studiare la distanza tra la Decisione di Disperazione (che è vera per la persona) e la nuova credenza che si può raggiungere interiorizzando la Verità Insospettabile. Potreste pensare, “Questo è un percorso difficile (sebbene valido) da intraprendere”. Le Decisioni di Disperazione non sono meri “sentimenti di racket” a cui si può rinunciare attraverso una decisione attiva. E, anche se ci si potesse rinunciare, cosa li sostituirebbe?

Analizzando le suddette Verità Insospettabili, ci sono due risposte comuni. Alcune persone percepiscono un senso di irrealtà nei concetti contenuti nelle verità. Sembrano fantasiose. Sono concetti mai considerati. È facile capire come le verità non sarebbero disponibili per loro in una situazione stressante. Per questo gruppo, si vede chiaramente che non sono minimamente vicini al possesso di nuove credenze che possano effettivamente contrastare quelle delle Decisioni di Disperazione.

Altri invece riescono a riconoscere che queste verità sono plausibili e molto probabilmente vere. Ma, di nuovo, non appariranno in un momento nel quale un antico Messaggio Ingiuntivo viene stimolato di nuovo da ciò che accade nell’ambiente circostante.

E i messaggi ingiuntivi che abbiamo ricevuto da piccoli saranno stimolati di proposito o casualmente nel presente che viviamo. Può essere il risultato dell’ira intenzionale di qualcuno, o di una circostanza che non è legata a noi personalmente. In momenti di tale stimolo, ci rivolgiamo a ciò che crediamo sia la verità.

È ovviamente doloroso se la Decisione di Disperazione appare in un momento tale. Ma bisogna ricordarsi, siamo “equipaggiati” per gestire il dolore contenuto in quelle credenze. Alla velocità della luce, la Decisione di Sfida viene attivata ed espressa attraverso il Comportamento di Coping. Inanzitutto, il Comportamento di Coping è di conforto alla persona che lo usa. In particolare, è un conforto per il dolore attivato dall’emergere della Decisione di Disperazione.

Non è abbastanza dire “Ok, ho affrontato quella decisione e ho affermato che non ci credo più”. Questa è un’ottima decisione da

prendere, ma non prepara la persona per la volta successiva in cui la vita ferisce. Così come abbiamo preparato i nostri partecipanti di Tipo A avvertendoli dei trentacinque ganci quotidiani, così è per i Messaggi Ingiuntivi. Ci sono traumi, grandi e piccoli, che la vita ci riserva regolarmente. Ciò che è un trauma per qualcuno potrebbe essere un non evento per qualcun altro.

Così come è importante per le persone che vogliono modificare il loro TAB riconoscere un gancio in tempo reale e dargli un nome, è altrettanto importante per i nostri clienti riconoscere il momento in cui un Messaggio Ingiuntivo viene stimolato e potergli dare un nome. È importante essere in grado di rallentare per percepire la disperazione nel proprio corpo in quel momento. Per essere in grado di dire infatti, “Sento la disperazione e il mio messaggio NON ESISTERE viene stimolato”.

Perché è importante esserne consapevoli? Perché all’origine la disperazione era travolgente, e non c’era alternativa ad essa fino alla scoperta dell’azione contenuta nella Decisione di Sfida. Senza una consapevolezza cosciente, anche uno stimolo piccolo può essere travolgente e scatenare una risposta immediata “Te la farò vedere io”. Questo può avvenire così velocemente da lasciare la persona senza la consapevolezza cosciente di aver sentito una disperazione antica.

Senza tale consapevolezza, si perde l’opportunità di rispondere in un modo che incorpori la nuova credenza che deriva dall’interiorizzazione della Verità Insospettabile. Senza consapevolezza, non c’è scelta se non la vecchia risposta intuitiva e “istintiva”.

Questa azione, il rallentare e dare un nome alla risposta terrorizzata di sentirsi in una vecchia scena e impotente, permette di prendere coscienza che si è nel presente, non nel passato. Ci sono momenti nella vita che feriranno i nostri sentimenti o ci faranno sentire impotenti, ma non sono i momenti della nostra infanzia. Rallentare intenzionalmente permette di ricordarci che abbiamo una nuova fonte d’azione nel rispondere al trauma stimolato dagli eventi presenti.

Stavo parlando con uno dei miei colleghi al Meyer Friedman Institute. Non ricordo il contenuto della nostra conversazione, ma mi

stavo lamentando in maniera frustrata riguardo a qualcosa o qualcuno. A un certo punto della mia arringa, lei mi ha detto, “John, credo che tu ti stia dimenticando che ora hai una posizione di Tipo B dentro di te. Puoi gestire i tuoi sentimenti da quella nuova posizione”. Aveva ragione. Stavo facendo ciò che era stata un’abitudine per anni. Con il suo monito, ho scoperto di avere il potere e la scelta di cambiare.

Eric Berne parlava della cura come realizzazione di autonomia. Nel dire ciò, stava esprimendo la speranza che una persona potesse liberarsi del potere del proprio Copione. Ebbene, un copione non sparisce mai completamente ma cambia quando si riesce a riconoscere di essere in una modalità copionale e avere la consapevolezza e la capacità di fare un’altra scelta.

Nelle “Drill Cards” mensili che ho creato per tutti i membri dei miei Gruppi di Tipo A, ho incluso la mia frase, “Il processo di trasformazione del Comportamento di Tipo A è semplicemente la creazione di scelta al posto delle nostre reazioni antiche e istantanee AIAI (Rabbia, Irritazione, Peggioramento, Impazienza).” La parola chiave è “scelta”.

La vita non diventa priva di disperazione per magia. Ci sono molte situazioni legittime nella vita che dovrebbero provocare una qualche forma di disperazione. Se le guerre, la fame, e l’ingiustizia in tutte le sue varianti non ci disturbano, dovremmo mettere in dubbio la nostra bussola morale.

Ma è rivoluzionario essere consapevoli che una disperazione antica sta manifestando dentro di noi e non ha nulla a che vedere con il mondo che ci circonda e i suoi mali. Questa è la disperazione che emerge quando qualcosa avviene e ci fa sentire che non dovremmo essere qui (SOPRAVVIVENZA), che non potremo mai soddisfare il nostro bisogno di intimità (ATTACCAMENTO), che non potremo mai sentirci a nostro agio nella nostra pelle (IDENTITA’), che non potremo mai sentirci realizzati (COMPETENZA), o liberi di rilassarci e goderci la vita, sicuri di poter gestire la vita alle sue condizioni (SICUREZZA).

È rivoluzionario quando capiamo che quei sentimenti si basano su messaggi che abbiamo interiorizzato da piccoli, così come abbiamo

interiorizzato la lingua che si parlava a casa e nel nostro paese. Nel caso dei Messaggi Ingiuntivi, ciò che abbiamo interiorizzato era falso. E poi abbiamo piegato le nostre vite per conformarci a queste falsità. Eravamo indifesi per poter fare diversamente. Se c'era crudeltà durante la nostra crescita, noi eravamo vittime. Non stavamo assumendo un "atteggiamento da vittima" per manipolare gli altri.

Le nostre decisioni disperate erano il riflesso di quel vittimismo. E quelle decisioni, nel tempo, sono diventate "verità" per noi. E abbiamo imparato a lottare contro quelle decisioni nel miglior modo possibile, armati degli strumenti della nostra infanzia.

Quando riusciamo a vedere la prova di quella falsità all'opera nella consapevolezza di un momento e dare un nome al Messaggio Ingiuntivo, abbiamo scelta. Possiamo scegliere di conformarci alla credenza precedente o ascoltare una nuova credenza basata non sul messaggio ingiuntivo, ma sulla Verità Insospettabile. Questo è il cambiamento.

È un cambiamento manifesto quando noi o i nostri pazienti possono dimostrare una risposta unica a uno stimolo familiare piuttosto che una irrazionale e intuitiva.

Più le Verità Insospettabili erano inserite nell'ambiente iniziale, più protezione si è avuta per contrastare la falsità del messaggio ingiuntivo. Per coloro che vengono da tali ambienti, le Verità Insospettabili non erano per nulla insospettabili, erano verità ovvie.

I Messaggi Ingiuntivi assumono potere maggiore in assenza di alcuna influenza protettiva. Siamo stati tutti (o saremo) testimoni delle storie più incredibili di sopravvivenza in circostanze terribili dal punto di vista fisico e psicologico durante l'infanzia. Spesso assistiamo ad abuso e crudeltà.

Nell'ascoltare una storia particolarmente tragica, non è raro chiederci "Come hai fatto a sopravvivere a tutto ciò?" "Ecco, avevo una nonna che non diceva mai nulla, ma che mi guardava nei momenti peggiori e io potevo vedere la gentilezza nei suoi occhi." "Mio zio mi sorrideva." "Mio padre era morto, ma mi raccontavano le storie di quando faceva i chilometri per comprare le medicine per me, piccolo

e malato”. “Mi ricordo mio nonno baciarmi sulla guancia e il graffio dei suoi baffetti”.

Ne *I Fratelli Karamazov*, Fyodor Dostoevsky scriveva:

“Si sente spesso parlare di crescita e formazione, ma credo che un ricordo bellissimo e sacro, preservato sin dall’infanzia possa essere la cosa più importante nel nostro sviluppo. E se una persona riesce, nel corso della propria vita, a collezionare tanti ricordi simili, sarà salvo per il resto della propria vita. E anche se abbiamo un unico ricordo simile, è possibile che sarà abbastanza per salvarci un giorno”.

Grazie a un singolo ricordo incisivo che fa da filo conduttore, alcune persone si salvano. Grazie a un tale piccolo spiraglio si può vedere un raggio di luce verso qualcosa di meglio rispetto alla miseria e alla difficoltà costante. Quello spiraglio è una visione delle Verità Insospettabili. È ottimo avere la radice di un albero a cui aggrapparsi se si sta cadendo da un burrone e si è tra la vita e la morte. È meglio vivere in un mondo lontano da quei burroni. È un’ottima cosa ammirare il coraggio che hanno avuto le persone nel dare forma alle loro Decisioni di Sfida. Quei pensieri o azioni eroiche che dicono “Non mi arrenderò, lotterò”.

È un grande dono poter accettare le osservazioni di un’altra persona sui propri Comportamenti di Coping. È anche un atto di coraggio nel momento presente. Non è gradevole per un’altra persona farci notare la natura distruttiva di alcuni nostri comportamenti. Quei comportamenti di Coping sono diventati un’abitudine e una comodità per noi. Sfortunatamente, quegli stessi comportamenti mettono a disagio gli altri e sono distruttivi per noi col passare del tempo.

Quando una persona inizia a considerare seriamente che le Verità Insospettabili potrebbero contenere un fondo di verità, comincia il processo che porta a lasciar andare le conclusioni false contenute nelle Decisioni di Disperazione. È come aprire una finestra e lasciar entrare l’aria fresca.

Il grado con il quale la scoperta della nuova verità sconvolgerà il vecchio ordine delle cose dipende principalmente dal grado in cui le Verità Insospettabili erano assenti nell'ambiente iniziale. Si può considerare da un punto di vista cruciale: il grado in cui l'amore incondizionato era presente o assente nell'ambiente iniziale.

Se l'amore incondizionato era in gran parte assente sotto forma di contatto fisico, accoglienza emotiva, linguaggio amorevole, allora l'ambiente iniziale sarà stato più transazionale. L'assenza dell'incondizionato richiede il predominio del condizionato. Tutto viene quantificato e deve essere guadagnato. Diventa un mondo di compromessi, da cui deriva la battaglia con aspettative impossibili e, infine, la sofferenza.

Là dove ci sarebbe dovuto essere un Mondo Emotivo accogliente, ci si trova invece la mancanza di accoglienza emotiva che è alla base del Mondo Pratico. San Paolo lo ha detto in maniera eccelsa "Cosa succede se una persona ottiene il mondo intero (ha tutto ciò che il Mondo Pratico può offrire) ma perde la sua anima (la capacità di dare e ricevere amore)? Cosa ha guadagnato?" Questo è il grande pericolo di una vita privata dell'incondizionato e incatenata al condizionato per tutte le soddisfazioni della vita.

C'è un'ultima osservazione che vorrei condividere prima di giungere alla fine di questa riflessione sul cambiamento. Senza alcuna sorpresa, ha a che fare con le Verità Insospettabili. Io le considero in tre modi, similmente alle riflessioni di Bob Goulding sui tre tipi di impasse: primo, secondo e terzo grado.

In quel concetto, Bob descriveva una gamma di difficoltà. Quelli che chiamava impasse di primo grado erano visti come facili da risolvere. Le impasse di secondo grado erano più difficili in maniera esponenziale e quelli di terzo grado erano i più difficili in assoluto. Queste ultime sono così difficili perché la persona non avverte un senso di conflitto: "Questo è semplicemente chi sono io o come sono io".

Ci troviamo davanti a una gamma simile quando abbiamo a che fare con le Verità Insospettabili. Per molti, parecchie di esse non sono per nulla insospettabili, essendoci state in abbondanza nei loro

ambienti iniziali. Alcuni riconosceranno facilmente molte verità e si sentiranno sollevati nell'affermarle chiaramente e definirle.

Per altri, le verità saranno sorprendenti e, forse, una rivelazione incerta. Avvertiranno resistenza nell'accettarle. La loro inclinazione sarà quella di discuterle e contestarle. Saranno "non credenti" attivi e ci sfideranno a dimostrare che hanno torto. Non vedranno tutto ciò come un invito ad un mondo più gentile, ma come una sfida per vedere chi ha ragione e chi ha torto. Molte persone che vediamo sono così.

E poi ci sono quelli che verranno sbalorditi da una realtà che non hanno mai conosciuto. Anche loro mostreranno incredulità, ma non nel senso di giusto o sbagliato, piuttosto meravigliandosi "Davvero questo potrebbe essere vero?". Per queste persone, anche solo considerare la possibilità delle Verità Insospettabili farà tremare le loro fondamenta. Gli provocherà un disagio profondo, una confusione profonda. È come se gli venga detto qualcosa di colossale, come "i tuoi genitori non sono i tuoi veri genitori". "Cosa!" Improvvisamente tutto cambia. È destabilizzante e inquietante. Questo è il potere delle Verità Insospettabili.

Vi prego, non fidatevi della mia parola. Guardate le tabelle. Studiate tutte le venticinque Verità Insospettabili. Siete liberi di non essere d'accordo con me. Chissà? Forse io non sarò d'accordo con me stesso e modificherò le parole che ho usato per una o più di esse. Di sicuro io ho modificato continuamente la dicitura delle tabelle negli ultimi trent'anni.

Ma vi invito a guardarle, a leggerle, a rifletterci. Sono vere. O contengono verità. E queste sono le verità che possono aiutare noi e i nostri pazienti a mollare la presa dei Messaggi Ingiuntivi. Queste sono le verità che ci permettono di sapere che noi siamo gli eredi del diritto a Sopravvivere, ad Attaccarsi, a conoscere la nostra Identità, a sentirci Competenti nel mondo e Sicuri nella conoscenza di sapere come gestire la vita.

Mi piace pensare che ciò che stiamo facendo ha un'intenzione magistrale. Non credo che nulla che sia davvero imponente sia facile da realizzare. Le domande importanti sono "Vale la pena realizzarlo?" e "E' possibile?"

AGGIUNTE SUCCESSIVE

Ho cominciato la formazione come psicoterapeuta nell'autunno del 1969, anche se all'epoca non ci ho fatto caso. Ero all'ultimo anno del Louisville Presbyterian Theological Seminary nel Kentucky. Mi ero iscritto a un corso tenuto dal Professore David Steere nel quale avremmo imparato a svolgere terapia di gruppo usando i concetti dell'Analisi Transazionale e della Terapia della Gestalt.

In questa classe, e poi in seguito durante il mio training in California con Bob e Mary Goulding, avrei incontrato molte delle Verità Insospettabili. La mia vita non sarebbe più stata la stessa.

L'aspetto più sorprendente dell'incontro con queste verità è che, per la maggior parte di esse, non si trattava di momenti drammatici. Un osservatore esterno non avrebbe immaginato che io avevo appena imparato qualcosa che avrebbe modificato il modo in cui avrei considerato me stesso e il mondo.

Un giorno, stavo parlando con David nel corridoio fuori dal suo ufficio. Gli dissi che sembrava non avere alcun dolore costante allo stomaco e al petto. Non mostrava alcun segno di dolore. Gli chiesi se era vero che aveva passato una vita priva di dolore nell'addome. Lui rispose che la mia osservazione era corretta, anche se conosceva il dolore di cui stavo parlando non lo aveva provato in maniera continua.

Io gli dissi che per me era normale avere quel tipo di dolore e mi sorprendevo pensare che non era normale per tutti. Poi aggiunsi che pensavo di avere uno stomaco molto forte, visto che avevo avuto mal di stomaco per anni e non avevo mai avuto un'ulcera. David mi rispose, non in modo antipatico, "Bene, continua. Sono sicuro che prima o poi riuscirai ad averne una (un'ulcera)."

Questo fu uno dei tanti sentimenti di disorientamento che avrei provato molto spesso negli anni seguenti. Mi sentivo disorientato perché David mi stava dicendo che il dolore all'addome non era qualcosa che mi stava accadendo, ma era qualcosa che io stavo sostenendo. Credo di aver provato quello che Fritz Perls definì "Disgusto Orgasmico". Egli usava questa frase per descrivere ciò che

si potrebbe provare quando ci si rende conto di aver avuto una qualche responsabilità nel mantenere un senso di vittimismo.

Un momento ancora più forte, ma ancora non drammatico avvenne durante un gruppo condotto da David che ho frequentato per qualche settimana. Probabilmente quella fu la prima esperienza in cui mi invitarono a usare la tecnica della “sedia vuota”. Non ricordo il contenuto e i dettagli di quel lavoro in particolare. Molto probabilmente, misi mia madre sulla sedia. Quello che riesco a ricordare è che stavo parlando con lei, pregandola di capire qualcosa che riguardava me. Non mi ricordo.

Quello che ricordo è che questa “conversazione” tra me e lei continuò per un po'. A un certo punto, David venne da me e si accovacciò dietro la sedia vuota, appoggiando le braccia al di sopra. Guardandomi, mi disse semplicemente “Davvero credi a quello che le stai dicendo”, omettendo una parolaccia che usò nella frase originale. Il mio pensiero immediato fu “Sì.”. Poi realizzai che mi stava facendo notare un difetto nel mio pensiero, cioè che io stavo argomentando il mio essere una vittima.

In quel momento il mondo attorno a me iniziò a traballare. Mi ricordo che uscii dall’edificio e il mondo appariva piuttosto diverso, e non in maniera piacevole. Non è piacevole sentirsi disorientati. Per me, non è stato immediatamente un conforto realizzare che fino ad allora avevo guardato il mondo e me stesso attraverso un filtro che mi faceva sentire una vittima. Mi ricordo che andai in chiesa e rimasi seduto a lungo, scioccato da questa nuova consapevolezza. Crescere sentendosi una vittima era un tema diffuso nella mia cultura. Il fatto che io ora fossi responsabile di aver mantenuto quel modo di pensare era sconvolgente.

Quello è il potere di una Verità Insospettabile

L’introduzione di queste verità non sempre disorienta così tanto. Una mattina, ero seduto al Western Institute, in attesa che iniziasse la sessione delle nove. Bob arrivò qualche minuto in anticipo. Chiacchierammo per un po'. Gli dissi “Sto iniziando ad accettare il fatto che io sia intelligente, più di quanto io abbia mai immaginato. Ma continuo a chiedermi, se sono così intelligente, perché mi sono

sentito così confuso per la maggior parte della mia vita?”. Bob semplicemente rispose “Se io avessi avuto un padre che non mi parlava mai, anche io mi sarei sentito confuso.”.

Di nuovo, questo non fu un momento pieno di drammaticità indimenticabile. Non stavo picchiando un cuscino o graffiando qualcuno del mio passato. Nessuno notò che io e Bob stavamo parlando. Nessuno esultò per me in quel momento. Fu un momento in cui la nebbia si diradò, e io riuscii a vedere qualcosa di cui non mi ero mai reso conto. Ovviamente, non ho mai dimenticato quel momento. Quel momento suscitò una compassione per me stesso che non avevo mai provato prima.

Ho scritto in passato, forse in maniera esaustiva, del mio primo colloquio con il Dott. Friedman al suo istituto a San Francisco. Alla fine di quel colloquio, lui mi domandò se ero a conoscenza dei Comportamenti di Tipo A che avevo mostrato durante il colloquio e se potessi identificarli per lui. Non ci riuscii. Lui mi chiese “Posso dirteli io?”. Con riluttanza e anche con un certo terrore, dissi di sì.

Inizii quindi ad elencare almeno sette o otto comportamenti. Mentre li nominava, li riconobbi. Mi sentii scoraggiato, con un leggero disgusto orgasmico o forse solo imbarazzo. Lui poteva vedere dei comportamenti che avevo studiato ma che non riuscivo a riconoscere nel momento in cui li mettevo in atto. Senza alcun dubbio mi disse che io potevo cambiarli e prenderne consapevolezza, se sceglievo di farlo. Io avrei dovuto scegliere. Le mie abitudini non sarebbero cambiate da sole o senza l'aiuto di chi lo aveva fatto prima di me.

Tornando a casa quel venerdì sera, mi sentii leggermente demoralizzato e rinfrancato allo stesso tempo. Non sarei stato in grado di descrivere perché mi sentivo scoraggiato. Certamente, avevo avuto delle aspettative impossibili riguardo al colloquio. Mi sarei aspettato che il più grande esperto mondiale dei TAB mi avrebbe trovato senza alcun difetto. Di questo non ero consapevole, ma altrimenti perché mi sentivo demoralizzato anche se sapevo che mi avrebbe invitato alla sua facoltà?

Aspettative.

Vorrei condividere un altro momento rivoluzionario. Anche questo risale al mio ultimo anno di seminario e, di nuovo, avvenne in un corridoio. Stavo ascoltando due miei professori parlare tra di loro. Uno era David Steere, l'altro era un professore di nome Dan Wessler.

Stavano riflettendo e parlando di possibili percorsi formativi futuri che avrebbero potuto presentare. Avevano idee creative e audaci. Erano sicuri di sé e volevano sperimentare cose nuove. Stavano parlando di possibilità che avrebbero potuto creare, cose mai provate prima.

In quel momento io pensai, “Voglio avere un'autostima simile.” Mi resi conto che volevo conoscere qualcosa così bene da potermi sentire autorizzato a oltrepassare nuovi confini, ad avere il coraggio dell'inventiva che stavo osservando in quel momento. È allora che capii che volevo dedicarmi all'arte della psicoterapia. Non volevo semplicemente che fosse un diletto e qualcosa da aggiungere alla lista di cose che avevo studiato.

Cosa era successo in quel momento? In parole mie, vidi un barlume del lato destro delle tabelle. Era da un anno che li intravedevo. Senza quel concetto o quelle parole, vidi che potevo raggiungere il lato destro. Potevo raggiungere la competenza dedicandomi a una cosa invece che a tutto.

Va ricordato che molte persone non hanno idea che il lato destro delle tabelle esista. Per alcuni, il più grande contributo che gli daremo sarà permettergli di vedere il barlume di un mondo che non hanno mai immaginato. Per così tante persone, è solo un sogno pensare a un mondo in cui hanno massima sicurezza, essendo inattaccabili e bravi in tutto, i migliori in tutto, se possibile, o in cui lottano per essere i migliori.

Guardando parlare i miei due professori, così sicuri di sé e creativi, non ho desiderato di essere come loro. Ho desiderato di essere me stesso. Volevo essere più desideroso di imparare a conoscere i confini estremi delle mie capacità piuttosto che vivere una vita sicura in cui cercare di compiacere tutti. I miei professori non sapevano che, mentre loro stavano parlando, io stavo avendo la rivelazione di una vita nuova.

In quel momento, loro stavano vivendo nel lato destro delle tabelle e io fui affascinato da ciò che vidi. Fu contagioso.

In seguito, in quell'ultimo anno, David si sedette accanto a me. Sapeva che io l'anno seguente sarei andato in California, presumibilmente per conseguire un'altra laurea specialistica. Sapeva anche che avevo in programma di formarmi dai Goulding una volta là. Mi disse "Ti stai dirigendo in un posto incantato". Aveva ragione. Stavo partendo alla ricerca del lato destro delle tabelle. Era la primavera del 1970.

IL POTERE DI UN MOMENTO

In quella stessa conferenza, L'Evoluzione Della Psicoterapia, uno dei presentatori era Paul Watzlawick. Nel suo articolo dal titolo "Se Desideri Vedere, Impara Come Agire", riportò questo momento dell'opera narrativa di Victor Hugo (1963): *"In questa corrispondenza, Alexander & French (1948, pp. 88-70) si riferisce alla famosa storia di Jean Valjean, scritta da Victor Hugo. Nei Miserabili, Valjean è un criminale violento che, uscito dopo lunghi anni di prigionia che lo hanno incattivito ancora di più, viene sorpreso a rubare l'argenteria del vescovo. Viene portato dal vescovo il quale, invece di dargli del ladro, gli chiede in maniera molto gentile perché non avesse preso i due candelabri d'argento che facevano parte del regalo del vescovo per lui. Questa gentilezza sconvolse completamente la visione del mondo di Valjean"* (p. 93.).

Hugo spiega: Una cosa che (Valjean) non sospettava, tuttavia, è certa, lui non era più lo stesso uomo, tutto era cambiato dentro di lui, e non era più in suo potere liberarsi del fatto che il vescovo gli aveva parlato e lo aveva preso per mano. (p. 94).

Dobbiamo ricordarci che *I Miserabili* fu scritto nel 1862, mezzo secolo dopo l'avvento della teoria psicoanalitica, e che sarebbe un po' assurdo presumere che il vescovo fosse semplicemente un precursore degli psicanalisti. Piuttosto, Hugo ci mostra l'eterna esperienza umana del cambiamento profondo che emerge dopo un'azione inaspettata e inesplicabile da parte di qualcuno. (p. 94)

Usando questo aneddoto, Watzlawick sta mostrando che ci possono essere momenti rivoluzionari nelle nostre vite, trasformazioni positive. Quei momenti ci dimostrano che il lato destro esiste e ci invitano ad andare in quella direzione.

Certamente esiste anche l'opposto, quando un evento traumatico, negativo, può convincere qualcuno ad assumere i Comportamenti di Coping del lato sinistro in modo ancora più intenso. Il Dott. Friedman era molto chiaro nell'affermare che esiste solo il Comportamento di Tipo A, non una Personalità di Tipo A. Secondo lui è possibile che esistano individui i quali, durante la loro vita, hanno usato così tanto il Comportamento di Coping di Tipo A da non avere quasi più nulla della loro personalità iniziale una volta invecchiati.

Ci sono persone che hanno avviato e si sono soffermati in modo saldo e ribelle sul lato sinistro. Quelle persone sono spesso quelli a cui il Dott. Friedman si riferiva quando diceva "C'è una percentuale dei nostri partecipanti, tra il dieci e il venti per cento, che si rifiuteranno di essere persuasi. Non riuscirete ad arrivare a loro e loro non cambieranno". Di nuovo, non era un'affermazione pessimista. Stava mettendo le persone di fronte alla realtà.

Non possiamo forzare nessuno ad accettare le idee che offriamo loro. Né possiamo sapere, quando diciamo qualcosa o dimostriamo un comportamento, se sarà rivoluzionario per qualcuno. Possiamo essere certi che il cambiamento, la trasformazione in una direzione positiva è possibile e stiamo offrendo un invito almeno a considerare che il lato destro delle tabelle è una possibilità.

Bibliografia

- Alexander F., & French T. (1946). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*. Ronald Press.
- Dostoyevsky F. (1912). *The Brothers Karamazov*. William Heinemann
- Friendman M., (1996) *Type A Behavior: Its Diagnosis and Treatment*. Plenum Press.
- Goulding, M. M., & Goulding, R. L. (1979). *Changing lives through redecision therapy*. Brunner-Routledge.
- Hugo, V. (1863). *Les misérables*. C. Lassalle.
- McNeel J. (2021). From Cure to Healing: Rethinking the nature of Cure Within in a Redecision Perspective. *Transactional Analysis Journal*, 51(3),216,225
- McNeel, J. (2020). *Aspiring to Kindness: Transforming Male Type A Behavior*. www.aspiringtokindness.com
- Watzlawick, P. (1987). *If you desire to see, learn how to act*. In Zeig J. (1987). *Evolution Of Psychotherapy*. Routledge.
- Zeig, J. (1987). *Evolution of psychotherapy: The 1st conference*. Routledge.

TABELLA UNO

LE DIFFICOLTÀ CREATE DAI MESSAGGI INGIUNTIVI DI SOPRAVVIVENZA E IL PERCORSO VERSO LA GUARIGIONE				
PARTE UNO				
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI)	DECISIONE DISPERATA	DECISIONE DI SFIDA	COMPORTEMENTO DI COPING	UNA NUOVA VOCE GENITORIALE PROTETTIVA
UNA FALSA CREDIBILE	CIÒ CHE PIÙ TEMO SIA VERO DI ME O DELLA VITA	IL MIO MIGLIOR TENTATIVO DI ESSERE SANO E RESILENTE	GLI SCHEMI DELLE MIE ABITUDINI DERIVANTI DALLA DECISIONE DI SFIDA	DIRETTIVE PER CREARE E RAFFORZARE NUOVE ABITUDINI
NON ESISTERE (e non prenderti cura di te)	A nessuno importa della mia vita o se muoio	Ti dimostrerò (che la mia vita ha valore) anche se questo dovesse uccidermi	Determinato ad ottenere approvazione, riconoscimento o a suscitare invidia	Ammira il coraggio che ti è servito per sopravvivere
NON STARE BENE (e non prenderti cura di te)	Non sono degno di attenzione	Dimostrerò a me stesso di essere una persona forte	Frequente sfinimento	Pensa e pronuncia spesso la parola "Aiutami"
NON FIDARTI	Mi sento indifeso e solo	Conterò solo su me stesso	Estremamente controllante	Discrmi il carattere individuale
NON ESSERE SANO DI MENTE	Sono terrorizzato (in un mondo crudele e senza protezione)	Sono "normale!" (e arrabbiato con un mondo che mi ha ferito)	Risentimento e odio facilmente attivabili – rapida espressione dell'ira	Ripeti ogni giorno nella tua mente la frase: "ti perdono"
NON TOCCARE	Non sono amabile (nessuno mi tocca mai delicatamente)	Sarò autosufficiente	Proiezione dell'atteggiamento "niente può ferirmi"	Consenti agli altri di toccarti: fisicamente, verbalmente ed emotivamente
<p>LE DIFFICOLTÀ: I modelli autodistruttivi che creano l'atteggiamento provocatorio del "ti farò vedere io" creano una spinta ad ottenere riconoscimento, approvazione o invidia al posto dell'affetto. Un genuino disprezzo per il proprio benessere è spesso indiscusso. A chi importa? A volte si traduce in pensieri suicidi, ma sempre in comportamenti che nel tempo sono distruttivi per il corpo e per l'anima. Ci sono sforzi per diventare immuni al dolore attraverso una definizione sbagliata dell'essere forti. La rabbia e l'odio sono a portata di mano.</p> <p>La voce antica: A nessuno importa cosa ti accade.</p> <p>La falsità accettata: Non conto nulla</p>				
ALLEATI PER SUPERARE L'IMPASSE: AFFERMAZIONE, GRATITUDE, ACCETTAZIONE, INCORAGGIAMENTO, AMMIRAZIONE, EMPATIA, CONFRONTAZIONE, UMRISMO, INVITO E SOLLEVO				
RIDECISIONE	ATTIVITÀ RISOLUTIVA	UNA NUOVA VOCE GENITORIALE PROTETTIVA		
UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE	DIRETTIVE PER CREARE E RAFFORZARE NUOVE ABITUDINI	CON SENSO DI AZIONE, AMORE E BUONI SENSO		
L'amore incondizionato e l'affermazione esistono	Ammira il coraggio che ti è servito per sopravvivere	La tua vita ha un grande significato, quindi proteggila		
Ho bisogno di più aiuto di quello che posso darmi da solo	Pensa e pronuncia spesso la parola "Aiutami"	Proteggi la tua salute e permetti agli altri di prendersi cura di te		
Ci sono persone degne della mia fiducia	Discrmi il carattere individuale	Sei abbastanza intelligente da distinguere le persone buone da quelle cattive		
Il perdono (non la vendetta) cura la povertà dell'odio	Ripeti ogni giorno nella tua mente la frase: "ti perdono"	L'ira inarrestabile è un cancro emotivo, cerca sollievo da questa		
Desidero e ho bisogno di affetto	Consenti agli altri di toccarti: fisicamente, verbalmente ed emotivamente	Prova empatia guarisce la tua anima e offre guarigione agli altri		
<p>La guarigione: Imparare che l'amore incondizionato esiste. È possibile sentirsi abbastanza fiduciosi da essere vulnerabili per permettere all'affetto di entrare. Sia l'aiuto che l'amore devono venire dagli altri. Il riconoscimento e l'approvazione sono buoni ma non sono affetto. La ricerca è rivolta verso il calore emotivo piuttosto che verso la ricerca di motivi per essere arrabbiati. Il perdono non cancella la memoria, ma permette al passato di rimanere nel passato. L'empatia degli altri è vista ed è tangibile.</p> <p>La nuova voce: Sei insostituibile, quindi non farti del male</p> <p>La nuova verità: Sono prezioso</p>				

LA VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO (SET POINT) PER I MESSAGGI INGIUNTIVI DI SOPRAVVIVENZA E IL LORO MOVIMENTO			
PARTE DUE			
OBIETTIVO: SPOSTARE IL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO DA DISPERAZIONE E LOTTA A CONTENTEZZA E ACCETTAZIONE			
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI)	DISPERAZIONE E LOTTA (Pensiero che riflette l'influenza del MI) Rafforza la disperazione	RIDECISIONE UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE	CONTENTEZZA E ACCETTAZIONE (Pensiero che esprime la libertà dal MI) Rinvigorisce il senso di azione (agency)
Una falsità credibile			
NON ESISTERE	Sono un errore e la mia vita non ha significato	L'amore incondizionato e il riconoscimento esistono	La mia vita è preziosa
NON STARE BENE (e non prenderti cura di te)	Sono stanco ed esausto e a nessuno interessa	Ho bisogno di più aiuto di quello che posso darmi da solo	Sono molto amato e ben accudito
NON FIDARTI	Spesso mi sento usato e tradito	Ci sono persone degne della mia fiducia	Traggo piacere dal contare sulle persone di cui mi fido
NON ESSERE SANO DI MENTE	Sono indifeso nella vita senza l'armatura del mio risentimento	Il perdono (non la vendetta) cura la povertà dell'odio	Sento amore per me e per i miei cari e perdono coloro che mi hanno fatto del male
NON TOCCARE	Sono orgoglioso della durezza alla quale ho dovuto resistere nella mia infanzia	Desidero e ho bisogno di affetto	Capisco quanto mi sono sentito solo e ora provo una profonda empatia per il mio sé bambino

TABELLA DUE

LE DIFFICOLTÀ' CREATE DAI MESSAGGI INGIUNTIVI DELL'ATTACCAMENTO E IL PERCORSO VERSO LA GUARIGIONE						
PARTE UNO			PARTE DUE			
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI)	DECISIONE DISPERATA	DECISIONE DI SFIDA	COMPORIAMENTO DI COPING	RIDEDICIONE	ATTIVITÀ RISOLUTIVA	UNA NUOVA VOCE GENITORIALE PROTETTIVA
UNA FALSITÀ CREDIBILE	CIÒ CHE PIÙ TEMO SIA VERO DI ME O DELLA VITA	IL MIO MIGLIOR TENTATIVO DI ESSERE SANO E RESILIENTE	GLI SCHEMI DELLE MIE ABITUDINI DERIVANTI DALLA DECISIONE DI SFIDA	UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE	DIRETTIVE PER CREARE E RAFFORZARE NUOVE ABITUDINI	CON SENSO DI AZIONE, AMORE E BUON SENSO
NON ESSERE INTIMO	Mi sento distaccato e dimenticato	Diventerò amabile e attirerò un amore immaginario	Alla ricerca di un amore ideale che non esiste	Posso sopravvivere vivendo con un cuore aperto	Di spesso: "Ti amo", "Mi piaci", "Grazie".	Sii una persona amorevole e premurosa
NON PROVARE ALCUN ATTACCAMENTO (solo rifiuto)	Mi sento abbandonato	Ho il diritto di avere tutti gli oggetti del mio desiderio	Inconsapevolmente possessivo, insistente e manipolatorio	Ci sono persone che provano un affetto genuino per me	Scopri cosa ferisce coloro che ti amano e astieniti da quei comportamenti negativi	Custodisci e proteggi le persone che ti danno il loro cuore
NON APPARTENERE	Osservo da fuori	Darò l'impressione che non me ne importa nulla	Uno schema di isolamento e di distacco	Sono libero di trovare una comunità (famiglia) di mia scelta	Cerca continuamente le persone che ti piacciono	Mostra interesse e attenzione per le persone che ti piacciono
NON ESSERE UN BAMBINO	Non c'è spazio per i miei bisogni emotivi	Sarò forte e supporterò la trascuratezza	Assistere abitualmente gli altri sperando che il dono venga restituito	Sono una persona con dei bisogni e non una macchina	Ricorda che: "puoi chiedere qualsiasi cosa"	Condividi i tuoi bisogni emotivi con le persone che ti tengono a te
NON INVESTIRE (emotivamente)	Non c'è tempo per me	Il mio tempo sarà dedicato alle attività che mi gratificano	Concentrato sul mondo pratico a scapito del mondo emotivo	Ad alcune persone posso dare tutto il mio cuore	Nomina i tuoi cari e dedicagli il tuo tempo	Sii fedele a coloro che fanno parte del tuo mondo emotivo.
Le difficoltà: Poiché il modellamento per il Mondo Emotivo era scarso o carente, è facile creare fantasie di relazioni narcisistiche e perfezioniste. Questo crea una visione vincente / perdente in cui il conflitto ispira modelli di abbandono o dominanza. Il desiderio disperato di ottenere l'amore rende cieca la persona al bisogno di donare amore e affermazione.			La guarigione: Non è intuitivo, ma bisogna imparare a dare agli altri l'amore da sempre bramato. Cerca le persone per le quali provi calore, una "affinità chimica". Scopri quanto è importante proteggere da te stesso coloro che ami. L'empatia per gli altri è evidente. Chiedi l'amore di cui hai bisogno senza manipolazioni. La lealtà è verso i propri cari.			
La voce antica: Nessuno ti ama davvero			La nuova voce: Amare gli altri porta amore			
La falsità accettata: Non sono amabile			La nuova verità: Sono capace di amare			

LA VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO (SET POINT) PER I MESSAGGI INGIUNTIVI DELL'ATTACCAMENTO E IL LORO MOVIMENTO		
PARTE DUE		
L' OBIETTIVO: SPOSTARE IL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO DA DISPERAZIONE E LOTTA A CONTENUTEZZA E ACCETTAZIONE		
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI) Una falsità credibile	DISPERAZIONE E LOTTA (Pensiero che riflette l'influenza del MI) Rafforza la disperazione	CONTENUTEZZA E ACCETTAZIONE (Pensiero che esprime la libertà dal MI) Rinvigorisce il senso di azione (agency)
	UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE	
NON ESSERE INTIMO	Nelle relazioni sono stato ferito spesso e mi sento diffidente 	Ci sono brave persone nella mia vita a cui sono leale e che amo profondamente 
NON PROVARE ALCUN ATTACCAMENTO (solo rifiuto)	Nelle relazioni trattengo la compassione e la comprensione 	Sono protettivo nei confronti delle persone che provano affetto per me (soprattutto da me stesso) 
NON APPARTENERE	Nessuno è interessato a me 	Il mio modello è di invitare le persone che mi piacciono nella mia vita 
NON ESSERE UN BAMBINO	Mi arrendo facilmente e mi adatto ai desideri degli altri 	Faccio tesoro delle persone da cui dipendo 
NON INVESTIRE (emotivamente)	Il lavoro e le attività pratiche sembrano essere sempre al primo posto nella mia vita. 	Le persone che amo e la loro felicità sono al primo posto nella mia vita. 

TABELLA TRE

LE DIFFICOLTÀ CREATE DAI MESSAGGI INGIUNTIVI DELL'IDENTITÀ' E IL PERCORSO VERSO LA GUARIGIONE

PARTE UNO

MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI)	DECISIONE DISPERATA	DECISIONE DI SFIDA	COMPORTEMENTO DI COPING	RIDECISIONE	ATTIVITÀ RISOLUTIVA	UNA NUOVA VOCE GENITORIALE PROTETTIVA
UNA FALSITÀ CREDIBILE	CIÒ CHE PIÙ TEMO SIA VERO DI ME O DELLA VITA	IL MIO MIGLIOR TENTATIVO DI ESSERE SAHO E RESILIENTE	GLI SCHEMI DELLE MIE ABITUDINI DERIVANTI DALLA DECISIONE DI SFIDA	UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE	DIRETTIVE PER CREARE E RAFFORZARE NUOVE ABITUDINI	CON SENSO DI AZIONE, AMORE E BUON SENSO
NON ESSERE TE STESSO	Sono inaccettabile	Sarò in qualche modo una persona impeccabile	Interpretare un ruolo in un'opera altrui	Posso rivendicare e amare la mia vita che è unica	Anna consapevolmente i tuoi doni e i tuoi difetti	Sei bellissimo così come sei e ti amo
NON ESSERE SEPARATO	Non posso essere chi sono	"Non puoi obbligarmi" (ad essere chi vuoi che io sia)	Condurre una doppia vita per evitare conflitti	Sono l'unica persona che ha il diritto di definire chi sono	Usa il disaccordo per chiarire la tua identità e per conoscere quella degli altri	Sii te stesso: le altre persone sono più resilienti di quanto appaiano.
NON ESSERE VISIBILE	Provo vergogna e mi vergogno di me stesso	Mi nasconderei dietro il mio io pubblico	Apparire sempre fiduciosi e controllati	Non c'è vergogna nell'essere vulnerabile	Rivela il tuo vero sé alle persone amorevoli	Ciò che tieni nascosto ti priva di essere conosciuto
NON ESSERE IMPORTANTE	Io sono niente	Sarò sempre migliore degli altri	Competitivo e comparativo	L'orgoglio duramente conquistato non porta un senso duraturo di importanza	Concentrati sulle persone che ami piuttosto che sulle conquiste che cerchi	Sei importante perché esisti
NON AVERE DESIDERI	Non ho nessun senso di me stesso	Saprò cosa vogliono gli altri prima di loro stessi	Adattabile ai "bisogni" inespresi degli altri	Possiedo un io e desideri che gli corrispondono	Chiediti: sto esternando i miei desideri?	Non sei nato per compiacere tutti
<p>Le difficoltà: In sostanza, non accettare la propria personalità immutabile poiché spesso non è conosciuta o celebrata. C'è il desiderio di essere qualcun altro o di avere i doni di altre persone. È facile essere sopraffatti dalla vergogna e presentare al mondo una facciata falsa. I punti di forza sono usati per stabilire sentimenti di superiorità e le debolezze percepite sono disprezzate. Non esiste il concetto di accettazione del proprio sé naturale.</p> <p>La voce antica: Nessuno ti apprezza (per quello che sei)</p> <p>La falsità accettata: Sono una persona difettata</p>						
<p>ALLEATI PER SUPERARE L'IMPASSE: AFFERMAZIONE, EMPATIA, CONFRONTAZIONE, UMORISMO, INVITO E SOLLEVO INCORAGGIAMENTO, AMMIRAZIONE, GRATITUDE, ACCETTAZIONE,</p>						

LA VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO (SET POINT) PER I MESSAGGI INGIUNTIVI DELL'IDENTITÀ' E IL LORO MOVIMENTO

PARTE DUE

L'OBBIETTIVO: SPOSTARE IL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO DA DISPERAZIONE E LOTTA A CONTENTEZZA E ACCETTAZIONE	
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI) Una falsità credibile	CONTENUTEZZA E ACCETTAZIONE (Pensiero che esprime la libertà dal MI) Rinvigorisce il senso di azione (agency)
DISPERAZIONE E LOTTA (Pensiero che riflette l'influenza del MI) Rafforza la disperazione	RIDECISIONE UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE
NON ESSERE TE STESSO	Temo di essere insultato e denigrato Posso reclamare e amare la mia vita che è unica
NON ESSERE SEPARATO	Sono bloccato in un ruolo che non ho scelto e che non voglio Sono l'unica persona che ha il diritto di definire chi sono
NON ESSERE VISIBILE	Mostro solo il mio sé pubblico, mai il mio sé autentico Non c'è vergogna nell'essere vulnerabile
NON ESSERE IMPORTANTE	Mi sforzo di eccellere per avere un significato nella vita L'orgoglio duramente conquistato non porta alcun senso duraturo di importanza
NON AVERE DESIDERI	Rinuncio ai miei desideri per ottenere l'approvazione degli altri Esprimo i miei desideri in modo che gli altri non debbano "leggermi nel pensiero".

TABELLA QUATTRO

LE DIFFICOLTÀ CREATE DAI MESSAGGI INGIUNTIVI DELLA COMPETENZA E IL PERCORSO VERSO LA GUARIGIONE				
PARTE UNO				
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI)	DECISIONE DISPERATA	DECISIONE DI SFIDA	COMPORTEMENTO DI COPING	ALTEATI PER SUPERARE L'IMPASSE: Affermazione, Gattitudine, Accettazione, Incoraggiamento, Ammirazione, Empatia, Confrontazione, Umorismo, Invito e sollievo
UNA FALSITÀ CREDIBILE	CIÒ CHE PIÙ TEMO SIA VERO DI ME O DELLA VITA	IL MIO MIGLIOR TENTATIVO DI ESSERE SAHO E RESILIENTE	GLI SCHEMI DELLE MIE ABITUDINI DERIVANTI DALLA DECISIONE DI SFIDA	UNA NUOVA VOCE GENITORIALE PROTETTIVA CON SENSO DI AZIONE, AMORE E BUON SENSO
NON FARCELA (mai)	Non sono mai abbastanza	Dimostrerò a me stesso di essere straordinario	Sforzarsi per ottenere successo mentre ci si preoccupa dei sentimenti di fallimento	Ho lasciato e sto lasciando un segno nel mondo
NON CRESCERE	Mi sento perso e non so mai cosa fare	Devo cavarmela da solo nel mondo	Una "piccola persona" che si sforza di sembrare adulta	Cerca di vedere le qualità da ammirare negli altri
NON PENSARE	Mi sento inadeguato	Scoprirò la sicurezza e la farò mia	Immediatamente difensivo nei confronti di convinzioni o pregiudizi fissi	È fondamentale accettare l'influenza e l'ispirazione
NON AVERE SUCCESSO	Mi sento sempre in difetto	Sistemerò tutti e tutto	Costantemente alla ricerca dell'impossibile	Tu e tu soltanto sei il custode della tua mente e dei tuoi pensieri
NON (sentirti libero di agire)	Qualunque cosa io faccia è sbagliata	Difenderò la mia inattività nella vita	Un'ansia ben difesa che non è suscettibile ai fatti	Prova piacere consapevolmente nell'essere benefico per gli altri
<p>La difficoltà: Nulla di quello che faccio va abbastanza bene per molto tempo. L'abitudine all'eccessiva aspettativa rovina i sentimenti di successo e realizzazione che sono necessari per l'autostima. Il confronto e la competizione sono gli unici parametri di misura del successo e portano a un senso di competizione facilmente suscettibile. Anche se si ha un successo misurabile nel mondo pratico, rimane la persecuzione dalla paura di fallire e dal pensiero di non essere abbastanza bravi.</p> <p>La voce antica: Nessuno crede in te</p> <p>La falsità accettata: Io sono un fallimento</p>				
<p>La guarigione: Le aspettative sono domate per adattarsi alle nostre capacità naturali. L'ammirazione per altri modelli di successo sostituisce un senso automatico e involontario di competizione. La sensazione di avere successo è associata alla direzione e alle passioni della propria vita. La saggezza e la soddisfazione diventano i principali obiettivi. La fiducia nell'imparare dalle battute d'arresto sostituisce l'avversione all'azione assertiva.</p> <p>La nuova voce: Le tue passioni, non i fatti, fanno di te una persona importante</p> <p>La nuova verità: La mia vita è ammirevole</p>				

LA VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO (SET POINT) PER I MESSAGGI INGIUNTIVI DELLA COMPETENZA E IL LORO MOVIMENTO	
PARTE DUE	
L' OBIETTIVO: SPOSTARE IL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO (SET POINT) DA DISPERSIONE E LOTTA A CONTENENZA E ACCETTAZIONE	
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI) Una falsità credibile	CONTENENZA E ACCETTAZIONE (Pensiero che esprime la libertà dal MI) Rinviogorisce il senso di azione (agency)
DISPERAZIONE E LOTTA (Pensiero che riflette l'influenza del MI) Rafforza la disperazione	RIDECISIONE UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE
NON FARCELA (mai)	<p>Segretamente, sento che la mia vita è un fallimento</p>  <p>Ho lasciato e sto lasciando un segno nel mondo</p>  <p>È notevole l'impatto che ho avuto e ho nella vita</p>
NON CRESCERE	<p>Posso avere un bell'aspetto ma temo di essere visto come inadeguato</p>  <p>È una necessità avere buoni modelli che ci indicino la nostra strada nella vita</p>  <p>Cerco di condurre una vita ammirabile</p>
NON PENSARE	<p>Le mie convinzioni sono fondamentalmente inattaccabili</p>  <p>Ho il coraggio di imparare e di affrontare l'ambiguità</p>  <p>Mentre imparo, mi evolvo e mi sento più profondamente soddisfatto della mia vita</p>
NON AVERE SUCCESSO	<p>Provo facilmente rimorso quando penso alla mia vita</p>  <p>Il dolore del mondo (della mia famiglia) non è mia responsabilità</p>  <p>Amo lo sforzo che ci metto nel vivere una vita sincera</p>
NON (sentiti libero di agire)	<p>La paura e l'ansia limitano notevolmente la mia vita</p>  <p>Non è possibile rimuovere il rischio dalla vita</p>  <p>La storia della mia vita è sempre più interessante</p>

TABELLA CINQUE

LE DIFFICOLTÀ' CREATE DAI MESSAGGI INGIUNTIVI (DEL SENSO) DELLA SICUREZZA E IL PERCORSO VERSO LA GUARIGIONE				
PARTE UNO				
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI)	DECISIONE DISPERATA	DECISIONE DI SFIDA	COMPORTEMENTO DI COPING	ALLEATI PER SUPERARE L'IMPASSE: AFFERMAZIONE, GRATITUDE, ACCETTAZIONE, INCORAGGIAMENTO, AMMIRAZIONE, EMPATIA, CONFRONTAZIONE, UMILISMO, INVITO E SOLLEVO
UNA FALSITA CREDIBILE	CIÒ CHE PIÙ TEMO SIA VERO DI ME O DELLA VITA	IL MIO MIGLIOR TENTATIVO DI ESSERE SANO E RESILIENTE	GLI SCHEMI DELLE MIE ABITUDINI DERIVANTI DALLA DECISIONE DI SFIDA	UNA NUOVA VOCE GENITORIALE PROTETTIVA CON SENSO DI AZIONE, AMORE E BUON SENSO
NON DIVERTIRTI	La vita è vuota	Costruirò un mondo che "non è vuoto"	Una vita troppo piena, guidata dall'"avidità degli eventi"	Proteggi il tuo tempo in modo che ci sia spazio per la gioia nella tua vita
NON ESSERE GRATO	Non ce n'è mai abbastanza	Realizzerò tutti i miei desideri	Una vita di insaziabile desiderio (volere sempre di più)	Un cuore grato permette di percepire la bontà della vita
NON SENTIRE	Sentire le mie emozioni è troppo doloroso	Farò tutto il necessario per attenuare i miei sentimenti	Le "risposte emotive" mancano di calore	Anche quando è più spiacevole nessuno muore nel Mondo Emotivo
NON RILASSARTI (o sentirti al sicuro)	La vita è piena di minacce e pericoli nascosti	Mi terrò al sicuro rimanendo in allerta	Vigilanza costante	Ricorda: sei forte e capace di affrontare la vita
NON ESSERE FELICE	La vita è triste	Un giorno otterrò la felicità	Ricerca di un futuro felice immaginato	La felicità esiste a prescindere dalle nostre circostanze
<p>Le difficoltà: Si crea una vita incentrata sul diventare "a prova di proiettile" come modello per essere al sicuro. I sentimenti vengono ignorati o gravemente denigrati come segni di debolezza e vulnerabilità indesiderata. C'è una spinta verso un futuro immaginario che crea un senso di urgenza temporale. La felicità, il divertimento e il relax sono gli obiettivi di questo stato futuro ma non sperimentati nel momento presente. La mancanza di sentirti vivi nel momento presente ostacola la creazione di ricordi gratificanti o rassicuranti.</p> <p>La voce antica: Non sarai mai al sicuro</p> <p>La falsità accettata: Non mi sentirò mai al sicuro</p> <p>La guarigione: La felicità e l'abitudine alla gratitudine sono necessarie per la salute. L'idea di "sicurezza assoluta" è una finzione. La fiducia in sé stessi deriva dal ricordo del superamento delle sfide passate. La sofferenza e la malinconia fanno parte della vita e non sono segni di fallimento. Provare emozioni e sentirti sicuri nel gestirle arricchisce la vita piuttosto che spaventare. La gioia esiste e si percepisce.</p> <p>La nuova voce: Goditi la vita sentendoti sicuro di te.</p> <p>La nuova verità: Sono resiliente e preparato per la vita</p>				

LA VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO (SET POINT) PER I MESSAGGI INGIUNTIVI DELLA SICUREZZA E IL LORO MOVIMENTO		
PARTE DUE		
L' OBIETTIVO: SPOSTARE IL LIVELLO DI FUNZIONAMENTO STABILITO (SET POINT) DA DISPERAZIONE E LOTTA A CONTENENZA E ACCETTAZIONE		
MESSAGGIO INGIUNTIVO (MI)	DISPERAZIONE E LOTTA (Pensiero che riflette la forza dell'influenza del MI)	CONTENENZA E ACCETTAZIONE (Pensiero che riflette la libertà dal MI)
Una falsità credibile	Rafforza l'impotenza	Rinvigorisce il senso di azione (agency)
RIDECISIONE		
UNA NUOVA CONVINZIONE BASATA SU UNA VERITÀ INSOSPETTIBILE		
NON DIVERTIRTI	Mi "consolo" essendo occupato, irritato e di fretta	La gioia esiste e non è sotto il nostro controllo
NON ESSERE GRATO	Metto allo stesso livello la gratitudine con la compiacenza e l'accontentarsi di meno	L'abbondanza esiste e non è in funzione dell'ottenimento di più cose
NON SENTIRE	Non ho tempo per i sentimenti e altre banalità	La compassione permette al mondo emotivo di sentirsi ricco e al sicuro
NON RILASARTI (o sentirti al sicuro)	Se mi preoccupo, forse non accadrà mai niente di male a me o ai miei	Ho affrontato avversità e sofferenze e lo farò di nuovo
NON ESSERE FELICE	Non c'è molto nella vita per cui sorridere	La felicità è l'abilità di essere contenti nel momento presente
		Sono sempre ad un ricordo di distanza dal rivivere momenti di gioia.
		Apprezzo il dono della mia vita e tutto ciò che contiene
		Sentirmi vivo non mi spaventa
		Sono fiducioso che avrò la resilienza per gestire quello che accadrà nella vita
		Ridere e sorridere sono aspetti importanti della mia vita