



FAST RESET®



Dall'inibizione al potenziamento

Uso della tecnica di guarigione emotiva rapida
FastReset®
nella risoluzione di alcuni problemi emozionali e fisici

Maria Grazia Parisi

Sommario

Pag 1 - Che cosa si intende per inibizione - La censura della coscienza

Pag 2 - Inibizione ed educazione - Come si riconosce l'inibizione

Pag. 3 - Trattamento delle reazioni di inibizione con il FastReset

Pag. 4 - La risoluzione dell'inibizione

Una delle reazioni emotive che può maggiormente influenzare la possibilità di elaborare le altre emozioni eventualmente presenti e anche l'innescare o il mantenimento (normalmente inconscio) di talune difese fisiche è l'**inibizione**. In questo articolo cercherò di dare informazioni e alcuni suggerimenti utili all'inquadramento e alla gestione di situazioni in cui questa reazione difensiva è predominante, attraverso l'utilizzo della tecnica di rilascio e trasformazione emotiva FastReset® da me messa a punto¹.



Che cosa si intende per inibizione

Si tratta di un'emozione squisitamente sociale, perciò può intervenire solo in presenza di altri nostri simili. Per inibizione intendo qui una risposta di *blocco* di un'azione o un'iniziativa, ma anche il "congelare" l'esprimere se stessi, la propria opinione, il proprio dissenso o disaccordo con l'intento, più o meno consapevole, di evitare un conflitto o delle rappresaglie. Queste ultime potrebbero avere come conseguenze (vere o presunte) l'essere

¹ FastReset: *Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits*. Per ulteriori informazioni: Maria Grazia Parisi, FastReset® - Il metodo rapido di guarigione emotiva, Sperling & Kupfer, Milano 2013 e La soluzione FastReset®, Sperling & Kupfer, Milano 2014.

soverchiati, puniti, esclusi, rifiutati, derisi e simili.

L'inibizione, se presente tra le reazioni emotive in corso, così come succede per quanto riguarda lo *sconcerto* tra le situazioni emotive primarie², è da trattare *per prima* quando si utilizza il FastReset, poiché configura un *blocco* delle proprie reazioni e azioni.

La sua presenza e persistenza nella situazione disfunzionale su cui stiamo lavorando può infatti impedire o rendere molto più lungo o difficoltoso trasformare le altre emozioni consociate o collegate all'evento o alla situazione su cui si sta lavorando. L'inibizione, in altre parole, congela non solo il corpo e la sua capacità di risposta, ma anche l'accesso a e la possibilità di sciogliere le altre emozioni ad essa collegate o sottostanti.



L'inibizione è una delle reazioni avvertite maggiormente a livello *fisico*, e si può manifestare con una sensazione di blocco, impaccio o "congelamento", di solito percepito al torace, alla gola, alle spalle, che in genere interessa in particolare anche la muscolatura respiratoria.

La censura della coscienza

È una sensazione molto spesso censurata dalla coscienza, perché non è sempre facile, per un

² Se un'analogia reazione psico-fisica è scatenata da un evento che non contempla necessariamente relazioni con esseri umani, parliamo più propriamente di reazione di *blocco*, *shock* o *sconcerto*.

adulto, ammettere di essere bloccato e inibito all'idea della reazione altrui o, peggio, alla sola presenza di un'altra persona. La componente cognitiva ed "evoluita" della nostra mente, infatti, può anche escludere il reale pericolo di entrare in conflitto con la persona che ci attiva la reazione di inibizione.

Tuttavia, la sensazione *fisica* stessa legata a quest'ultima, se esiste e perdura, contraddice il dato mentale-cognitivo (l'"idea" che non sia necessario sentirsi inibiti) e genera ugualmente un comportamento istintivo che porta all'auto-protezione e quindi a bloccarsi. Tutto ciò va a scapito della possibilità di una valutazione realistica ed equilibrata e di intraprendere un comportamento più consona alla situazione stessa.

Spesso, in questi casi, ci possiamo anche trovare degli ottimi motivi pseudo-razionali per cui "decidiamo" di non esporci, non intervenire, non far sentire la nostra voce: non sono pronto, non so che dire, non ne vale la pena, non voglio altri problemi...

Inibizione ed educazione

L'inibizione viene assai utilizzata nell'educazione. Un bambino piccolo può incorrere in molti pericoli per inesperienza e imperizia. Genitori e educatori, se il bimbo non è ancora in grado di comprendere e di attenersi alla spiegazione del perché è necessario evitare il comportamento potenzialmente lesivo, spesso ricorrono all'intimidazione (alla sgridata o all'occhiataccia, per esempio) per *bloccarlo* ed evitare il peggio.

Se, però, il messaggio della necessità di sospendere l'azione viene dato in situazioni di crisi o di allarme, e con una modalità brusca, inaspettata, priva di senso (per il bambino) e invasiva, si può caricare di un significato intimidatorio e può attivare una risposta neurovegetativa e muscolare istintiva che potrebbe ripresentarsi, in modo automatico, in successive esperienze, anche se non necessariamente *realmente* inibenti.

Così, quello che nasce come tentativo di salvaguardia di un essere incapace di auto-gestirsi può diventare una vera e propria ingiunzione che l'organismo riceve di bloccare letteralmente la sua azione o il suo slancio, pena un'oscura conseguenza negativa: annichilimento, punizione, rifiuto, allontanamento o derisione che sia. Il meccanismo auto-conservativo può così prevalere sulla capacità di rispondere in modo più corretto e adeguato ai segnali che arrivano dalle persone che ci circondano, perpetuando comportamenti ritenuti irrazionali dal soggetto stesso o condizionando la sua capacità di esprimere con parole o gesti quanto avrebbe realmente in animo di fare.



Come si riconosce l'inibizione

Difficoltà a parlare in pubblico, incapacità di esporre la propria opinione o il proprio dissenso in famiglia o nel lavoro, sensazione profonda e inesprimibile di essere incapaci, inadatti, "sbagliati", ma anche disturbi digestivi e alimentari, cefalee, dolori dorsali e lombari, disturbi sessuali sono solo alcune delle situazioni comuni in cui è probabile che il soggetto sia preda di una reazione, più o meno consapevole, di inibizione.

La reazione di inibizione entra in gioco anche in infinite situazioni emozionali che, apparentemente, possono sembrare lontane da quella: insofferenza, rabbia trattenuta, frustrazione, senso di ingiustizia, tristezza, disistima di sé, e molti sintomi fisici collegati a loro volta con l'ansia e l'allarme. Finché il soggetto lamenta situazioni o persone che lo inibiscono, difficilmente il trattamento (con la tecnica FastReset® o con altre tecniche di risoluzione emotiva) di altre reazioni emotive

a queste concomitanti può avere la massima efficacia.

Dolori alle spalle, al dorso, alla testa o agli arti possono talvolta essere connessi a una contrattura cronica difensiva, nata anche dalla reazione di blocco inibitorio di un'azione di auto-difesa o di una di contrasto e di offesa mai realizzate, ma di cui è rimasto l'impulso, conservato a livello subconscio e protratto anche quando non serve realmente. Anche disturbi digestivi, tipicamente allo stomaco, possono prendere le mosse da una situazione di inibizione non superata e non integrata.

Non voler disturbare, non chiedere aiuto e insieme pretendere di essere sempre perfetti, all'altezza della situazione o delle aspettative proprie o altrui sono altre condizioni che devono far sospettare la presenza di una reazione subconscia di inibizione.

L'impossibilità di essere se stessi, di sapere davvero quello che si vuole e il dubbio di volere davvero quello che si fa parlano anch'essi dell'esistenza di un meccanismo di inibizione.

Il dover prima accontentare gli altri per sentirsi "a posto" e potersi infine occuparsi di sé, se toglie energie, capacità e felicità alla persona è tipicamente frutto di un profondo meccanismo di inibizione.

Anche la disistima di sé, i comportamenti di auto-accusa, le convinzioni auto-sabotanti ("tanto non ce la farò mai") circa le proprie capacità e risorse devono sempre farci mettere alla ricerca delle reazioni di inibizione.

Insomma, in effetti è davvero più facile domandarsi chi di noi non sia investito e impegnato in una reazione più o meno consapevole di inibizione, piuttosto che chi lo è!



Trattamento delle reazioni di inibizione con il FastReset

La prima cosa, e sicuramente la più difficile, è proprio individuare la reazione di inibizione. I criteri per sospettarne l'esistenza li abbiamo già visti. «Davanti a chi o a che cosa ti senti bloccato nell'espressione di te, dei tuoi talenti, delle tue iniziative e scelte?» potrebbe essere una domanda chiave da porre al soggetto in trattamento.

Il trattamento in sé, invece, come sa chi conosce la tecnica, è in verità assai semplice: si parte dalla *focalizzazione* della reazione emotiva, andando a ricercare la presenza delle sensazioni fisiche e quantificandone l'entità. Poi si formula una frase di *integrazione*, che consente alla componente razionale del nostro cervello di essere completamente cosciente di ciò che la componente emotiva sta agendo e di qual è il suo intento auto-protettivo istintivo, che sta però confliggendo con l'intento personale. Facciamo un esempio concreto.

Ipotizziamo che vogliate chiedere al vostro capo un permesso speciale per motivi familiari. Sapete che vi spetta, ma siete anche stranamente nervosi perché in cuor vostro dubitate che la prenderà bene. Temete, cioè, una sua reazione negativa, di stizza o di diniego o qualcosa di simile. In questo caso, una frase di integrazione potrebbe per esempio suonare così: *La mia inibizione davanti al mio capo vuole evitarmi di entrare in conflitto con lui e di essere osteggiato e rimproverato.*

Segue poi uno *shift* dell'attenzione, ovvero lo spostamento deliberato e sequenziale del focus dell'attenzione dall'emozione stessa a una delle zone del corpo la cui mappatura, a livello cerebrale, risulti dominante su altre attivazioni neurali. Tipicamente, vengono usate entrambe le mani. Dopo aver formulato

la frase di integrazione, cioè, si sposta tutta l'attenzione sulle sensazioni provenienti dalle proprie mani, per alcuni secondi.

Fatto questo, si rivaluta l'intensità della reazione di inibizione residua. Se fosse non del tutto azzerata, si può ripetere (una o più volte) la frase di integrazione e lo *shift* dell'attenzione. Segue una nuova valutazione ed eventualmente una frase di rilascio, che di solito si formula così: *Lascio andare dalla mia reazione di inibizione verso il mio capo tutto quello che non mi serve, non mi interessa e non mi appartiene più.* Dopo questa, è utile eseguire un nuovo *shift* dell'attenzione per alcuni secondi.

Il trattamento di un singolo item può durare anche meno di un minuto, quindi si ricerca la presenza di eventuali altre reazioni. Per esempio, anche se, nella maggior parte delle volte, probabilmente il trattamento dell'inibizione si può esaurire con un singolo "round" di FastReset, possiamo anche aspettarci l'emergere di qualche reazione accessoria, di rabbia o irritazione, o di biasimo o giudizio nei confronti del capo. Non resterà, in questo caso, che trattare quella che eventualmente si presenta, scegliendo ovviamente l'integrazione più adatta.

La risoluzione dell'inibizione

La risoluzione dell'inibizione non dà mai, come risultato, un aumento dell'aggressività, ma piuttosto della determinazione e della capacità di valutare oggettivamente l'assenza di "buoni" motivi per non agire la propria volontà.

Nella maggior parte dei casi, il soggetto stesso trova immediatamente da sé, avendo acquisito una versione differente della situazione, anche una nuova strategia, spontanea ed evoluta, cioè adatta a portare vantaggio ed equilibrio a se stesso ed eventualmente all'ambiente sociale attorno a sé, senza forzarsi, senza doversi "esercitare" in alcun modo e senza l'intervento di altri sentimenti negativi.

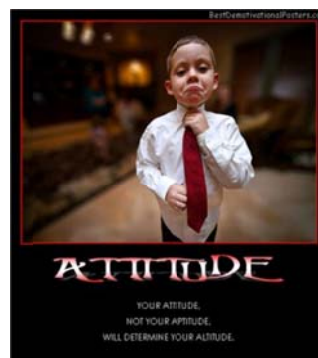
Nel caso in cui questi ultimi comparissero, peraltro (talvolta può residuare della rabbia nei confronti delle persone o dell'ambiente visti prima come inibenti), basterà trattare anche quelli per avere una risoluzione

completa del difetto o della disfunzione prima attivi.

Fine dell'inibizione, inizio del potenziamento

Tornando al caso precedente, accade quasi sempre che la nuova e spontanea visione di se stesso permetta al soggetto di assumere atteggiamenti e comportamenti – verbali e, soprattutto, non verbali – a questa totalmente coerenti. Così, la postura, il tono di voce, i gesti spontaneamente assunti confermano anche a chi prima attivava l'inibizione la fine della posizione di subordinazione o di acquiescenza, e questo senza doversi sforzare di cambiare, ma in tutta naturalezza.

Senza che il soggetto trattato debba d'ora in poi attivare comportamenti o atteggiamenti apertamente aggressivi, ma di solito piuttosto fermi e pacati, chiari e non più ambigui, l'interlocutore può, attraverso i suoi stessi neuroni-specchio, essere avvisato del cambio di "personalità" di chi gli sta di fronte, e regolarsi di conseguenza, in genere senza neppure essere cosciente del cambiamento del proprio atteggiamento. Anche all'interlocutore, cioè, sembrerà del tutto naturale rivolgersi al soggetto in modo coerente con quanto quello manifesta.



Spesso consiglio a chi inizia a trattarsi (o ad auto-trattarsi) con il FastReset di dedicare un po' di tempo alla ricerca delle situazioni o delle persone maggiormente in grado di attivare la risposta di inibizione. Questo esercizio è davvero un ottimo viatico al recupero della stima di sé e della capacità di affermare senza paura la propria visione e le proprie opinioni, e rende in generale più sciolti, disinvolti e auto-determinati, fornendo anche le basi per una nuova consapevolezza e una nuova misura della fiducia in se stessi.