

FAST RESET

Un metodo rapido
per trasformare
le emozioni

C'è chi è paralizzato dalla paura oppure è ancorato a convinzioni che lo trascinano sempre più in basso. Per uscire da questi tunnel è stata messa a punto una nuova tecnica di psicologia energetica. Ce ne parla l'autrice.

Maria Grazia Parisi

Ho cercato per anni uno strumento psicologico applicabile a chiunque, rapido e sicuro, che fosse efficace nel trasformare non solo le emozioni "disturbanti" (paura, rabbia, tristezza, angoscia, colpa...), ma anche le convinzioni auto-sabotanti, le più difficili, nel mio lavoro di psicoterapeuta, da far individuare e soprattutto da far modificare alle persone che sperimentano un disagio. Ho dapprima provato e coltivato, con una certa soddisfazione, diverse tecniche adatte al mio scopo, tratte dal vasto novero delle cosiddette Psicologie Energetiche (Energy Psychology), e alla fine me ne sono creata una su misura, che ha proprio tutte queste caratteristiche e, inoltre, una velocità e stabilità d'azione spesso sorprendente. Per arrivare a ciò, ho dovuto integrare diverse conoscenze di come il cervello e in particolare la memoria funziona con la mia esperienza pregressa e con qualche fortunata intuizione. Il risultato, cioè questa metodica, benché non possa affatto sostituire il lavoro dello psicoterapeuta, rappresenta a mio parere uno strumento

molto versatile, associabile ad ogni altro tipo di terapia psicologica o medica, oltre che costituire, in molti casi, anche un efficace e davvero rapido auto-aiuto emozionale.

Focalizzare l'emozione, spostare l'attenzione

La tecnica che ho ideato si chiama Fast Reset®, acronimo di Focused Awareness Shift Technique Reprocessing Emotional Subjective Experience Traits: tecnica di spostamento dell'attenzione per rielaborare l'esperienza emotiva soggettiva. Consiste nel focalizzare l'emozione incongrua e disturbante, meglio se individuando anche i cambiamenti fisici che la connotano, e poi nello spostare, con una particolare sequenza, l'attenzione su specifiche parti del corpo (per esempio le mani, i piedi o altre), la cui attivazione predomina su altre funzioni. Si mettono così in moto componenti diverse del sistema nervoso, modificandone temporaneamente il funzionamento ed ottenendo una spontanea trasformazione della valutazione che il soggetto darà, d'ora in poi, all'evento che gli attivava l'emozione disturbante. In contemporanea a questo spostamento sequenziale dell'attenzione, si pone l'accento su alcuni aspetti cognitivi, in particolare su quale sia la funzione "biologica", quindi auto-difensiva, dell'emozione che vogliamo trattare, in modo da integrarla. Può infine seguire un rilascio della componente accessoria o eccessiva di questa funzione difensiva. Il tutto dura in genere pochi secondi per ogni aspetto trattato, e normalmente il lavoro compiuto dà un risultato stabile e definitivo.

Anche per affrontare le situazioni di disagio

Oltre che sui disturbi d'ansia, le fobie, il panico, questa tecnica si è finora dimostrata utile nei postumi di traumi, nelle situazioni di lutto, nei problemi di autostima, nei disturbi del comportamento alimentare, nelle compulsività e in taluni disturbi fisici funzionali. Apprendere le sue basi è piuttosto semplice, anche se la sua applicazione sistematica può richiedere un po' di pratica e di esperienza. È possibile utilizzarla per alleviare velocemente il proprio disagio in molte situazioni della vita quotidiana. Oppure, affidata a un operatore del benessere psicologico (psicologo, counselor, medico), può costituire uno strumento a integrazione della capacità di gestire il disagio emozionale dell'altro.

Per capire in concreto di che cosa si tratta nelle due pagine successive illustriamo un "caso clinico" particolarmente significativo.

I passaggi chiave della tecnica

◆ FOCALIZZARE L'EMOZIONE DISTURBANTE

«Qual è il problema?»

«Che cosa succede al mio fisico? Dove sento di più le sensazioni collegate a questa emozione?»

◆ INTEGRAZIONE DELL'EMOZIONE

«Che cosa vorrebbe (farmi) fare o evitare, questa emozione, per difendermi?»

◆ SPOSTARE L'ATTENZIONE

«Ora sposto completamente la mia attenzione da quanto stavo sentendo o pensando a certe zone del corpo, per esempio le mie mani, per alcuni secondi»

◆ RILASCIO DELL'EMOZIONE

«Dell'emozione che avevo in corso, ora prendo solo ciò che mi appartiene o mi serve davvero»

◆ SPOSTARE L'ATTENZIONE

«Ora sposto completamente la mia attenzione da quanto stavo sentendo o pensando a certe zone del corpo, per esempio le mie mani, per alcuni secondi»

◆ RIVALUTAZIONE DEL PROBLEMA O DELL'EMOZIONE RESIDUI



Fast Reset in pratica: Una soluzione alla "malattia" dell'ordine

Chiara è una ragazza molto diligente e studiosa, alle prese con il primo anno di Università. Mi riferisce un disturbo di insonnia, intervenuto nelle ultime settimane e associato, a suo dire, al periodo degli esami e alla tensione conseguente. Scopro ben presto, però, anche una serie di abitudini, vere e proprie piccole manie, acquisite negli anni di liceo e man mano consolidate, tanto che la ragazza le ritiene quasi "normali".

➤ **Prima di uscire dall'aula in cui ha seguito la lezione, per esempio, Chiara "deve" mettere in ordine le sedie della sua fila.**

➤ **Oppure, gli oggetti sulla sua scrivania "devono" essere disposti in una certa maniera. La chiusura della porta di casa "va" controllata un certo numero di volte.**

➤ **Prima di addormentarsi, fa un ripasso mentale degli argomenti studiati durante il giorno e, se qualcosa non le sembra filare perfettamente, "deve" alzarsi a controllare sui libri o su Internet finché anche il più piccolo dubbio non è chiarito (ecco perché non dorme!).**

"Sentire" la paura

Che cosa succederebbe, le domando, se improvvisamente le fosse impedito di eseguire tutte queste azioni di controllo? Chiara ha un'espressione sbigottita: non sia mai, sarebbe il panico! Per procedere, le chiedo di quantificare la sua reazione di paura all'idea di non poter più spiegare il controllo con le modalità che le sono care. Da uno a dieci, l'intensità del suo disagio è nove, e lo avverte prevalentemente alla gola e al petto. Mentre "sente" l'emozione, formuliamo una frase che contempla anche il riconoscimento del ruolo auto-protettivo dell'emozione stessa: "La mia paura di non poter più esercitare il mio controllo vuole evitarmi di stare male e di andare in panico".

La paura diventa ansia

Chiedo poi a Chiara di fare subito uno spostamento focalizzato e completo della sua attenzione sulle sue mani, tenute leggermente in tensione, per alcuni secondi, finché non compare spontaneamente un re-

spiro profondo. Ripetiamo l'intera sequenza e pronunciamo un'altra frase, che serve al rilascio: "Lascio andare dalla mia paura di non avere più il controllo e di soccombere al panico tutto quello che non mi serve e non mi appartiene più", cui segue un nuovo spostamento dell'attenzione focalizzata. Subito dopo, Chiara mi annuncia che la sua paura prima così paralizzante è molto cambiata; adesso la avverte nella testa, ed assomiglia piuttosto ad un'ansia che qualora compaia un "buco" nel suo ordine, questo deve essere riempito al più presto possibile! Formuliamo perciò così la nuova frase: "L'ansia di quando trovo un "buco" nell'ordine vuole che io lo riempia al più presto, per sentirmi di nuovo al sicuro".

Compare la rassegnazione

Procediamo con lo spostamento del focus dell'attenzione, poi: "Lascio andare dalla mia ansia di dover riempire i buchi nell'ordine per sentirmi al sicuro tutto quello che non mi serve e non mi appartiene più", cui segue un nuovo spostamento dell'attenzione per qualche secondo. Chiara mi confessa a questo punto di sentirsi un po' svuotata e come rassegnata: "Ho capito che non potrò mai e poi mai avere tutto sotto il mio controllo!". Quello che avverte ora è dunque la rassegnazione, che vuole farle prendere atto di questa impossibilità e dell'inutilità di sprecare così le sue energie. Procediamo come prima, con la frase di integrazione e quella di rilascio e gli spostamenti focalizzati dell'attenzione.



Maria Grazia Parisi
Fast Reset
Il metodo rapido
di guarigione emotiva,
Spertling & Kupfer, 2013.

Il sito internet:
www.fastreset.it



Emerge un altro tipo di paura

Ora vedo Chiara decisamente più sollevata, ma ha ancora un po' di paura di ricadere nel vecchio schema. Presto fatto: "La paura di ricadere nello schema vuole evitarmi l'ossessione che non so controllare". Segue il solito spostamento del focus dell'attenzione, una frase di rilascio e un nuovo spostamento dell'attenzione. "In effetti, lo schema potrebbe anche tornare, ma forse io potrei essere più capace di controllarlo", afferma adesso. Come controprova, però, le chiedo che cosa succederebbe se lei smettesse completamente, da questo istante, di avere lo schema ossessivo. Chiara fa un'espressione stupita: ha scoperto di avere paura che, se lo "schema" sparisce, lei smetterebbe di essere una persona affidabile! Benissimo: "La mia paura di perdere lo schema vuole evitarmi di non essere più considerata una persona giudiziosa e affidabile".

Conclusione: era solo uno spreco di tempo ed energie

Completiamo tutta la sequenza. Chiara riemerge dopo qualche secondo e dichiara, con una certa enfasi: "Ma io sono già una persona seria e affidabile! Non ho bisogno di queste cose esteriori. Non dimostrano un bel niente, anzi, mi fanno sprecare tempo ed energie inutili, e pure il sonno!". Quanta paura ha ancora, dello schema? Nessuna. E se dovesse ricapitare? "Mi ricorderò che non è quello il punto, che quel comportamento non mi rappresenta davvero, che il mio valore non è legato a quel tipo di controllo". Chiara, dopo questa sessione, ha cominciato a lavorare sulle cause più "antiche" e profonde del suo disturbo d'ansia e sulle origini delle sue insicurezze, ma il sonno ha ripreso regolarità e non ha più dovuto mettere in atto in modo compulsivo le sue piccole ma disturbanti manie.