

www.anotherpsychology.com

smilja.janjatovic@gmail.com

Whole-Self Psychology, Philosophy and Education

Questa ricerca è basata sull'innovativo modello del Sé-Intero di Jon R.G. Turner.

Si tratta di un sistema psicologico, filosofico educativo transpersonale dedicato all'empowerment personale.

Il Sé-Intero è la totalità di ognuno di noi - tutte le 4 dimensioni del Sé:

corporeo, mentale, emotivo, spiritual

che conosce tutto ciò che ci sia mai capitato di vivere e da cui è, perciò, possibile ottenere qualsiasi informazione che ci riguarda, semplicemente chiedendola.

Eventi dolorosi o traumatici ci possono intrappolare in convinzioni e modelli emotivi, cognitivi e comportamentali inconsci che ci portano a vivere come in uno stato di trance, in cui la realtà oggettiva è sostituita da una nostra verità soggettiva.

Dobbiamo guardare oltre i sintomi-avvertimenti:

dolore, malattia, depressione, inabilità, disfunzione, frustrazione, dispiacere, delusione, rabbia, abuso, disastro e, perfino, morte.

Terapie analitiche ed emotive, focalizzandosi sui nostri sintomi, spesso mascherano i nostri veri problemi e ci impediscono di risolverli. Attraverso questa tecnica di ricerca e di scoperta degli eventi l'empowerment, o potenziamento, ci permette di liberarci dagli stati di "trance" creati da eventi dolorosi o traumatici.

Il modello del Sé-Intero è in grado di farci conoscere velocemente, delicatamente e con grande precisione le origini delle nostre paure e dei nostri modelli inibitori:

affrontando quelle emozioni e quegli atteggiamenti che producono le nostre reazioni, i nostri autogiudizi,

le nostre decisioni e i nostri comportamenti sminuenti, inibenti e inabilitanti scopriamo perché proviamo difficoltà e dolore e come liberarcene.

Partendo dalla considerazione che per cambiare qualche cosa prima devo conoscere ciò che devo cambiare, questo modello si basa su quattro leggi fondamentali:

a. Legge dell'opposizione: "A qualunque cosa mi oppongo, la dovrò sperimentare"

b. Legge della conferma: "Qualunque cosa crediamo veramente di noi stessi la confermeremo continuamente"

c. Legge delle decisioni o Legge della creazione: "Auto-giudizi sminuenti, conclusioni sminuenti e decisioni sminuenti creano comportamenti auto-lesivi"

d. Legge della ripetizione: dice semplicemente che posso continuare a provare e riprovare a trovare una soluzione finché non troverò un modo per uscire dai miei stati di "trance" della realtà

Attraverso l'uso della regressione vigile e non ipnotica, della immaginazione creativa e di domande specifiche, comunichiamo, usando un linguaggio comprensibile sia al nostro inconscio che alla nostra coscienza, direttamente con il nostro Sé-Intero e con le stanze remote della nostra memoria.

L'aspetto innovativo di questo approccio trasformativo consiste nella sua capacità di scoprire, elaborare e risolvere problematiche lungamente sepolte in tempi brevissimi, pur indagando nel profondo.

Ogni ricerca si conclude in un'unica seduta.

- Esercizio di rilassamento (ER)
- Analisi della matrice prenatale (AMP)
- Riequilibrio quadridimensionale (RQ)
- Rilascio delle energie negative (REN)
- Echi multidimensionali della memoria (EMDM)
- Proiezioni multidimensionali della memoria (PMDM)
- Elaborazione del lutto e della perdita (ELP)
- Punti di forza e capacità di resilienza (PFCR)

- Anamnesi, Elaborazione e Risoluzione (AER)

.....
Un concetto base di questa scuola di pensiero è il Sé-Intero. Si tratta di un termine che rappresenta e racchiude in se le quattro dimensioni del Sé e, quindi, l'interezza della persona, o, meglio, dell'essere:

La dimensione fisica – somatica

La dimensione mentale - cognitiva

La dimensione emotiva – affettiva

La dimensione spirituale – intuitiva

Ne consegue, che, il collegarsi con il Sé-Intero da accesso a tutto ciò che abbiamo mai esperito, in qualsiasi tempo, modo o dimensione.

Il primo punto importante è distinguere le differenze tra la psicologia, la filosofia e l'educazione dell'approccio Sé-Intero e la maggior parte dei sistemi terapeutici.

La maggior parte dei sistemi terapeutici lavora con la personalità del paziente, assumendo che la patologia del paziente faccia parte della sua personalità e che sia stata generata da esperienze vissute in qualche periodo dopo la sua nascita.

Questo approccio ritiene tali presupposti errati. Prima di tutto, la patologia non è nella personalità, ma è attraverso la nostra personalità che la patologia esprime il suo potere, o, meglio, più significativamente, attraverso l'inconscia percezione della mancanza di potere.

Una delle funzioni principali della personalità è quella di evitarci di provare dolore; si ritiene che nel ricordare l'evento un tempo vissuto come doloroso, proveremmo ancora più dolore. Più forte è la personalità, più capace è di tenere nascoste e incomprese le origini della patologia. E' questo il motivo per cui la maggior parte delle terapie fallisce. Quando accade un evento che genera una patologia, la nostra personalità entra in una trance ipnotica e, da quel momento, quell'evento continua ad esistere come se stesse ancora accadendo, anche se al livello cosciente non ricordiamo più. La nostra personalità continua ad agire come se l'evento fosse attuale.

Ritroviamo queste informazioni in tutti i nostri aspetti o dimensioni:

-nella dimensione fisica o somatica, attraverso la memoria cellulare

-nella dimensione mentale o cognitiva, attraverso le nostre convinzioni

-nella dimensione emotive o affettiva, attraverso I nostri trance traumatici reattivi

-nella dimensione spirituale o intuitive, attraverso il nostro Sé-Intero.

Quando ci opponiamo a qualcosa, ci ritroveremo sempre, prima o poi, a doverci confrontare proprio con quella cosa lì. Quando ci opponiamo a sentire sentimenti dolorosi, sia a livello conscio che inconscio, formuliamo giudizi contro noi stessi, non contro gli altri.

Potremmo giudicarci, per esempio, come:

non amabili, non importanti, senza valore, non appagati, inaccettabili, insopportabili, non abbastanza buoni, inferiori, inappropriate, irresponsabili, colpevoli, cattivi, malvagi, orribili, sporchi, disgustosi, indicibili, tonti, stupidi, inetti, incapaci, incompetenti, inadeguati, incompleti, non riconosciuti, insicuri, disperati, senza speranza, impotenti o altro.

Questi auto-giudizi hanno come conseguenza il fatto che qualsiasi cosa che crediamo veramente riguardo a noi stessi, lo continueremo a provare a noi stessi attraverso le nostre esperienze di vita .

Questa è la nota "coazione a ripetere" della psicanalisi.

Quando, consciamente o inconsciamente, resistiamo ai nostri sentimenti e, consciamente o inconsciamente, esprimiamo degli auto-giudizi contro noi stessi, inconsciamente creiamo le condizioni per cui le nostre decisioni conscie o inconscie sminuenti determinano o creano il nostro futuro.

Quando inconsciamente continuiamo ad opporci ai nostri sentimenti, esprimendo giudizi sminuenti su noi stessi, sulla nostra vita, inneschiamo un processo che ci porta a continuare a riprovarci e riprovarci, fino a che non troveremo la via d'uscita.

Nelle filosofie orientali questo è conosciuto come il Karma.