

DECISIONI E CAMBIAMENTO

CONFERENZE AUTUNNO 2015

DECISIONI E CAMBIAMENTO

Se fai quello che hai sempre fatto
otterrai quello che hai sempre ottenuto

INGRESSO LIBERO
Sala Informagiovani
Piazzale S. Martino
Conegliano (TV)



Info: Associazione Psiche 2000 338 5917855 - psiche2000@tin.it - info@limens.it - www.psiche2000vittorioconegliano.it

DECISIONI E CAMBIAMENTO



EFFETTO FARFALLA

DOTT.SSA PATRIZIA FURLAN

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

ODERZO – CONEGLIANO

INFO@LIMENS.IT

**LE PERSONE SANNO QUASI
SEMPRE QUELLO CHE
DOVREBBERO FARE, MA NON
SANNO COME FARLO.
PERCHE'?**

MECCANISMI CONSCI

PER PAURA DI SBAGLIARE

PER PAURA DI PERDERE DELLE SICUREZZE

PER PAURA DELLA SOLITUDINE

PER PAURA DI DELUDERE

PER PAURA DI ESSERE DELUSI



MECCANISMI INCONSCI

A VOLTE SIAMO INTRAPPOLATI DA MECCANISMI INCONSCI CHE E. BERNE DEFINISCE “COPIONI” CI IMMOBILIZZANO E PORTANO A REITERARE COMPORTAMENTI DISFUNZIONALI.



CAMBIARE

**SE FACCIAMO QUELLO CHE
ABBIAMO SEMPRE FATTO
OTTERREMO QUELLO CHE ABBIAMO
SEMPRE OTTENUTO**

EFFETTO FARFALLA

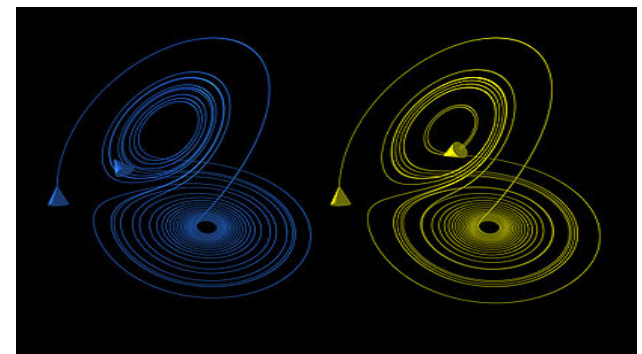
E' una espressione che racchiude in sé la nozione maggiormente tecnica di *dipendenza sensibile alle condizioni iniziali*, presente nella teoria del caos. L'idea è che piccole variazioni nelle condizioni iniziali producano grandi variazioni nel comportamento a lungo termine di un sistema.



- L'espressione "effetto farfalla" molti ritengono sia stata ispirata da uno dei più celebri racconti fantascientifici di Ray Bradbury: [Rumore di tuono del 1952, in cui si immagina che nel futuro, grazie ad una macchina del tempo, vengano organizzati dei safari temporali per turisti. In una remota epoca preistorica, un escursionista del futuro calpesta una farfalla, e questo fatto provoca una catena di allucinanti conseguenze per la storia umana.

- *« Lo spostamento di un singolo elettrone per un miliardesimo di centimetro, a un momento dato, potrebbe significare la differenza tra due avvenimenti molto diversi, come l'uccisione di un uomo un anno dopo, a causa di una valanga, o la sua salvezza. »*

(Alan Turing, Macchine calcolatrici ed intelligenza, 1950)



UNA SINGOLA AZIONE

- A conti fatti, perciò, una singola azione può determinare imprevedibilmente il futuro: nella [metafora](#) della farfalla si immagina che un semplice movimento di molecole d'aria generato dal battito d'ali dell'insetto possa causare una catena di movimenti di altre molecole fino a scatenare un uragano.
- [Edward Lorenz](#) fu il primo ad analizzare l'effetto farfalla in uno scritto del [1963](#) preparato per la [New York Academy of Sciences](#). Secondo tale documento, "un meteorologo fece notare che se le teorie erano corrette, un battito delle ali di un gabbiano sarebbe stato sufficiente ad alterare il corso del clima per sempre". In discorsi e scritti successivi, Lorenz usò la più poetica [farfalla](#), forse ispirato dal diagramma generato dagli [attrattori di Lorenz](#), che somigliano proprio a tale insetto, o forse influenzato dai precedenti letterari (anche se mancano prove a supporto). "Può, il batter d'ali di una farfalla in Brasile, provocare un tornado in Texas?" fu il titolo di una conferenza tenuta da Lorenz nel 1972.

L'EFFETTO FARFALLA E LA CONSAPEVOLEZZA



- Ogni evento ed ogni scelta sono il risultato di un concatenamento di altri eventi ed altre scelte che spesso sfuggono alla nostra consapevolezza. Se approfondiamo il funzionamento della nostra mente attraversando l'oceano dei ricordi ci accorgeremo che anche un accadimento che credevamo insignificante od una scelta che a noi pareva irrilevante sono stati determinanti per quello che siamo ora nel nostro contesto ambientale e psicologico.
- Noi siamo quello che ci siamo costruiti e saremo quello che ci stiamo costruendo...

DECISIONI DI PICCOLA PORTATA POSSONO PRODURRE GRANDI CAMBIAMENTI?

QUANDO PENSIAMO AL NOSTRO DESIDERIO DI CAMBIARE PENSIAMO ALLA NECESSITA' DI PRENDERE GRANDI DECISIONI CHE RIGUARDANO SETTORI FONDAMENTALI DELLA NOSTRA VITA COME

- SCEGLIERE UNA FACOLTA' UNIVERSITARIA
- CAMBIARE CITTA'
- CAMBIARE LAVORO
- SPOSARSI
- SEPARARSI
- COMPRARE UNA ABITAZIONE

OPPURE ALTRE QUESTIONI CHE RITENIAMO RILEVANTI

- E' più facile e rassicurante dare a noi stessi la possibilità di un processo che ha inizio con una decisione che ha un impatto più limitato sulla nostra vita. Cerchiamo di capire che cosa vogliamo cambiare, perché vogliamo farlo e da cosa possiamo iniziare
- Cominciamo da qualche cosa....
- Una piccola cosa.....

I MECCASNISI INCONSCI

DECISIONI PRESE DURANTE L'INFANZIA

- Le decisioni prese durante l'infanzia su di sé e sugli altri, rappresentano la migliore strategia individuata dal bambino per sopravvivere in un mondo che spesso sembra ostile e minaccioso. Tali decisioni si basano su un'analisi della realtà distorta e irrazionale, così come può essere quella effettuata da un bambino; da adulti, tuttavia, in situazioni di stress o che ricordano scene dolorose della prima infanzia, tendiamo ad utilizzarle e a seguirle.
- (AD ESEMPIO: NON POSSO ESSERE AMATO, NON POSSO ESSERE RISPETTATO, NON HO VALORE)

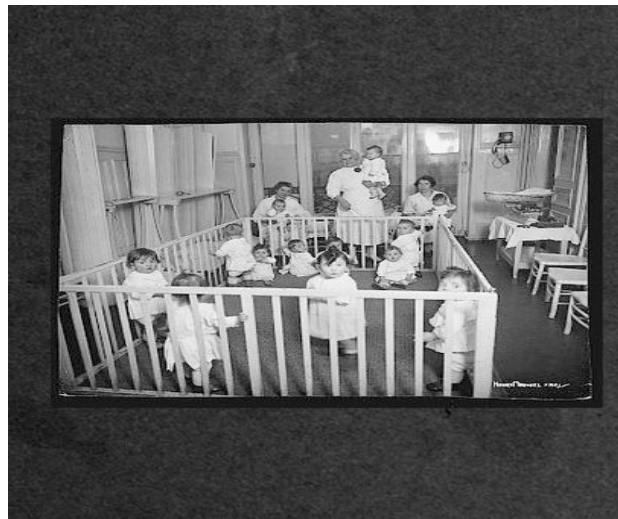
IL COPIONE

- E. Berne definisce il copione “un piano di vita inconscio che si basa su una decisione presa durante l’infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta decisiva” (Berne, 1972).

IL COPIONE

- Il concetto di **copione** spiega come, nel corso della nostra vita, riproponiamo continuamente modi di fare e di sentire che risultano disfunzionali e dolorosi. Nella quotidianità osserviamo con frequenza persone che si comportano sempre nello stesso modo, sebbene questo modo procuri loro sofferenza e frustrazione, come se seguissero un destino predeterminato.

- La comprensione del copione è importante nel processo di raggiungimento del benessere poiché consente alla persona di individuare i bisogni che non furono esauditi durante l'infanzia, e soddisfarli usando, però, le risorse adulte e abbandonando le soluzioni magiche individuate da bambini.



USCIRE DAL COPIONE

- Questa possibilità mi sembra legata proprio all'individuazione e all'uscita dal proprio copione, alla possibilità che la persona si costruisce in terapia, di ri - decidere rispetto a decisioni antiche ed autolimitanti.



MOTIVAZIONE

- E' necessario sapere che ognuno può cambiare il suo copione, esso non è una condanna a vita senza possibilità di indulto, basta VOLERLO! E' la consapevolezza dei bisogni unita alla "tendenza attualizzante", connaturata ad ogni individuo e suo inalienabile patrimonio personale che ci permette di esplorare in maniera creativa nuove possibilità di esistenza
- Essere calati in un continuum di consapevolezza nel "qui e ora" e responsabili delle proprie azioni si traduce nel vivere l'esperienza attimo dopo attimo, nella sua interezza, senza evitamenti e distrazioni che da un lato ci proteggono da dolori e paure e dall'altro ci allontanano dal nostro stesso essere.

LE ESPERIENZE PASSATE

Gli esistenzialisti ritengono che noi siamo ciò che stiamo diventando; sebbene siamo largamente il prodotto delle esperienze passate, che hanno contribuito in maniera così massiccia al formarsi del nostro copione di vita, non siamo prodotti finiti, abbiamo una preziosa area di libero arbitrio:

POSSIAMO FARE SCELTE!

QUINDI....

- **Migliorare la propria vita è possibile per tutti con impegno, interesse e**
 - **rispetto di sé.**

LA PARABOLA DELL'AQUILA

- Parabola dell'aquila
-

Una giorno un contadino, attraversando la foresta, trovò un aquilotto, lo portò a casa e lo mise nel pollaio. L'aquilotto imparò presto a beccare il mangime delle galline e a comportarsi come loro. Un giorno passò di là un naturalista e chiese al proprietario perché costringesse l'Aquila, regina di tutti gli uccelli, a vivere in un pollaio. "Io le do da mangiare, le ho insegnato ad essere una gallina e l'Aquila non ha mai imparato a volare, si comporta come una gallina, dunque non è più un'aquila", rispose il proprietario e il naturalista: "Essa si comporta esattamente come una gallina, quindi non è più un'Aquila, tuttavia possiede il cuore di un' Aquila e può sicuramente imparare a volare".

Dopo aver discusso della questione i due uomini si accordarono per verificare se ciò fosse vero. Il naturalista prese con delicatezza l'Aquila fra le braccia e le disse: "Tu appartieni al cielo e non alla terra, spiega le tue ali e vola".

L'Aquila tuttavia era disorientata, non sapeva chi era e quando vide che le galline beccavano il grano saltò giù per essere una di loro.

Il giorno seguente il naturalista portò l'Aquila sul tetto della casa e la sollecitò di nuovo: "Tu sei un'Aquila, apri le tue ali e vola". Ma l'Aquila ebbe paura del suo sé sconosciuto e del mondo e saltò giù nuovamente tra il mangime. Il terzo giorno il naturalista si alzò presto, prese l'Aquila dal pollaio e la portò su un alto monte. Lassù tenne la regina degli uccelli in alto nell'aria e la incoraggiò di nuovo: "Tu sei un'Aquila, tu appartieni tanto all'aria quanto alla terra. Stendi ora le tue ali e vola". L'Aquila si guardò attorno, guardò di nuovo il pollaio, poi il cielo e continuava a non volare. Allora il naturalista la tenne direttamente contro il sole e allora accadde che essa incominciò a tremare e lentamente distese le sue ali. Finalmente si lanciò con un grido trionfante verso il cielo. Può darsi che l'Aquila ricordi ancora le galline con nostalgia, può persino accadere che visiti di quando in quando il pollaio. Tuttavia per quanto si sappia non è mai ritornata e non ha più ripreso a vivere come una gallina. Era un'Aquila sebbene trattata ed addomesticata come una

Così come l'aquilotto, ogni persona che abbia imparato a considerarsi diversamente da come è in realtà , può scoprire la sua vera essenza, uscire dallo schema fisso in cui vive e riscrivere un nuovo copione.

