



Pillole  
n° 0

## FOGLIETTO ILLUSTRATIVO

### CATEGORIA

Questionario auto-somministrato per il benessere e lo **sviluppo personale**.

### INDICAZIONI

Le Pillole **stimolano** la riflessione in modo semplice, veloce, discreto, personale. Agiscono su alcuni aspetti della vita che vengono affrontati ogni giorno ma che solo occasionalmente hanno la possibilità di essere considerati. Le Pillole possono svilupparne la consapevolezza. Offrono l'**opportunità** di valutare le proprie **risorse** e un loro impiego utile, funzionale per la persona. Permettono di sperimentare modi di pensiero alternativi lasciando libertà e piena **autonomia** di scegliere se, quando e come, tradurli in comportamento. In questo modo le Pillole rafforzano il senso di responsabilità, mantengono in allenamento il potere di azione, coadiuvano le normali capacità di **auto-regolazione**.

**IMPORTANTE:** le Pillole non sono state create per fini terapeutici e non vogliono né possono sostituirsi alla **crescita personale** seguita da uno Psicoterapeuta, uno Psicanalista, uno Psicologo, un Counselor o un Coach. Le pillole sono uno strumento libero e gratuito di cui ognuno può disporre.

### CONTROINDICAZIONI

Le Pillole, per lo stile con cui sono redatte (che potrebbe risultare persuasivo e a volte poco coerente da un punto di vista logico) possono non sortire i migliori **effetti** nei seguenti casi:

- buona razionalità e bassa impulsività, attitudine appresa al controllo delle proprie emozioni;
- periodi di transizione che rinforzano il senso di autonomia riducendo l'apertura alle possibilità;
- periodi di stasi dovuti alla permanenza in un ambiente sociale poco stimolante ed eterogeneo;
- forte desiderio di cambiamento e di 'agire', conseguenza di una recente presa di consapevolezza.

In caso di effetti collaterali indesiderati è possibile contattare il curatore (giorgio.conti@aspicpescara.it). In caso di effetti collaterali **desiderati** è possibile rivolgersi allo Staff ASPIC (085.6921231).

## INTERAZIONI

L'effetto delle Pillole è potenziato da un clima familiare accogliente, rapporti gratificanti, relazioni sociali positive, variegata e autentica, una sana alimentazione, attività fisica.

Interagiscono positivamente con il desiderio di sviluppo personale e di **continuo miglioramento**.

## DOSE, MODO E TEMPI DI SOMMINISTRAZIONE

La dose raccomandata è di una Pillola ogni 20gg.

Diluire la Pillola all'interno della propria giornata preferendo un momento di calma e tranquillità.

## SOVRADOSAGGIO

In caso di sovradosaggio è raccomandato fermarsi un attimo e domandarsi "Cosa vorrei ora? Come posso ascoltare meglio il mio bisogno?"

Non sono comunque stati riscontrati effetti collaterali legati ad una somministrazione massiccia.

## CONSERVAZIONE

Le Pillole possono essere conservate sul pc in una cartella, come allegati nella casella di posta. Una volta stampate e compilate meglio riporle in un contenitore posizionato in **luogo asciutto e sicuro**, in base alle esigenze/preferenze personali.

## COMPOSIZIONE

Una Pillola di 3 pagine contiene circa **15 domande**.

Principi attivi: 40% psicologia umanistica, 30% PNL, 30% psicodinamica.



Le Pillole sono un prodotto ASPIC Pescara.

## Informazioni sulla scrittura

In molti potranno trovare difficoltoso o non semplice esprimere argomenti, talvolta complessi, in uno spazio di pochi righe. Del resto è sempre importante ascoltare le proprie necessità. Per questo se senti di avere bisogno di più spazio per esprimerti sei sempre libero di prendere un foglio e dare risposte della lunghezza che preferisci.

## Il silenzio

Nei rapporti personali a volte si parla appositamente per 'riempire' del tempo. In quel caso parlare di più va bene. Inoltre il parlare spesso è socialmente più accettato e auspicabile rispetto al silenzio. Il silenzio, o la brevità, è un'esperienza riservata alle relazioni più personali e intime. A chiunque sia capitato potrà aver notato che non è semplice condividere del silenzio con un estraneo. Il silenzio di solito sposta l'attenzione sull'interiorità, i bisogni e amplifica le sensazioni. Parlare, al contrario, scarica e allenta le tensioni.

Qualcosa di analogo accade quando si scrive: riflettere, semplificare, ridurre i pensieri è come dedicarsi delle pause di silenzio. Ognuno adotta delle preferenze personali ma, probabilmente, all'inizio non sarà una cosa troppo spontanea concedersi del silenzio.

## L'attenzione

Altro aspetto importante è che a volte parlare con una persona rappresenta anche un modo per ottenere la sua attenzione. Ricevere l'attenzione altrui, specie se dell'altro abbiamo una buona opinione, fa sempre piacere, a tutti. Altra funzione sociale del dialogo è il controllo. Ti è mai capitato di dover badare ad un bambino piccolo? Un modo molto utilizzato per 'tenerlo buono' è proprio catturare la sua attenzione, coinvolgerlo. Avrai applicato molte volte lo stesso principio parlando con un amico molto arrabbiato, triste, o che semplicemente stava dicendo qualcosa che preferivi non ascoltare. Il dialogo ha la funzione di riallineare il comportamento e l'umore delle persone ad un livello di equilibrio condiviso e socialmente auspicabile.

Nell'esperienza della scrittura invece l'attenzione si sposta tra varie parti della tua interiorità. Facciamo un esempio: hai qualche espressione o modo di dire che usi spesso? Ora cerca di ricordare da chi lo hai sentito o in che contesto lo hai ascoltato la prima volta. Quella è una delle parti che, integrandosi con molte altre, ti rendono unico. Come se si trattasse di persone con cui hai minore o maggiore confidenza, stima e conoscenza, tenderai ad 'ascoltare' quelle parti di te che già conosci bene. All'inizio ci vorrà una certa dose di concentrazione per riuscire ad ascoltare quella voce che si distingue appena tra le altre. Se dopo averla ascoltata ti sentirai stanco quella sarà la tua garanzia che stai andando bene. Il vantaggio della scrittura rispetto al linguaggio parlato è che se 'perdi il filo' - è una possibilità sempre presente - ti basterà fermarti e rileggere. Non se ne accorgerà nessuno.

## Pensare

Il pensiero e l'esprimersi scrivendo per sé non assolvono ad alcuna funzione sociale. Non ci sarebbe quindi motivo di utilizzare forme di espressione volte ad influenzare l'interlocutore, né avrebbe particolare significato il dilungarsi più del necessario. Tuttavia anche il pensiero riflette le caratteristiche del linguaggio, perché è attraverso il linguaggio che viene appreso. Se non parlassimo con i nostri simili sarebbe molto difficile imparare e riuscire a pensare 'con le parole'. Inoltre il pensiero è il nostro primo strumento di compagnia, ci tiene occupati e alcune volte ci è davvero utile. Diventa allora uno strumento di auto-controllo in cui le influenze sociali ci 'regolano', e ci offrono soluzioni, anche in assenza di altre persone.

In fondo tutti i mattoni che costituiscono l'oggetto dei nostri pensieri e costruiscono il nostro modo di pensare li abbiamo appresi dagli altri, anche se ce lo hanno raccontato attraverso un libro del secolo scorso o nel testo di una canzone. Questo non significa che siamo meno originali o che siamo succubi delle influenze esterne. Vuol dire piuttosto che la funzione più preziosa del pensiero, in cui si riflette l'unicità del nostro passato e del presente, è integrare le informazioni e le esperienze di cui disponiamo. Pensiamo ad un arredatore: lui non sposta muri, non costruisce mobili, li seleziona, li dispone e li armonizza all'interno di un ambiente. Esprimendo la sua esperienza, il suo carattere e ascoltando le preferenze di chi lo circonda sceglie tra molte possibili la soluzione che trova più adatta.

Quando scriviamo pensiamo attraverso una parte di noi che all'inizio, se non è già allenata, ci potrà sembrare goffa, addirittura contraddittoria. Anche quando sarà sviluppata potremo attivare questa parte quasi esclusivamente attraverso la scrittura. Se questa parte ci piace dobbiamo considerare che probabilmente dovremo esercitarla con costanza - non significa spesso, ma con regolarità -, e aspettare qualche anno, prima che possa emergere spontaneamente anche in altri contesti.

### Apprendere

Nelle Pillole, per il fatto che sono da 'scrivere' e lo spazio per le tue risposte è minimo, è come se ti venisse richiesto di disimparare una cosa a cui probabilmente sei abituato e che fai da sempre. Si tratta di un piccolo sforzo: le prime volte potrebbe non essere affatto facile e potrai avvertire questa 'lentezza' come una forma di limitazione. In realtà questo significa che stai soltanto prendendo dimestichezza con un modo differente di esprimerti. Non è né migliore né peggiore: è diverso. Pensa a dei film dove ci sono dei veri 'duri', film di azione o di guerra, ma anche film romantici o introspettivi. Quanti dialoghi ci sono? E quanto sono lunghi? Puoi vedere da te che togliere parole non significa impoverire il significato.

Puoi esercitarti ogni volta che ti confronti con un foglio, una tastiera, un cellulare: a scuola, per lavoro, per l'efficacia personale, con gli amici... per il piacere di scrivere e per scoprire cosa pensi. Puoi provare a farlo anche quando parli, se metti in conto di poter non ottenere risultati eccezionali in poco tempo. Le occasioni come vedi ci sono e sono varie.

### Il significato

Le parole sono simboli molto complessi, anche se ne usiamo a centinaia ogni giorno. Sono strumenti versatili, spesso molto utili, sempre essenziali per la vita sociale. Tuttavia ci sono dei significati, sensazioni ed emozioni che le parole non riescono a cogliere, né a comunicare. Quando arrivi a questo punto vuol dire che ti stai avvicinando a ciò che di più unico e personale esiste in te. Potrai conoscere meglio questo tuo 'cuore' pensandolo 'a parole', esprimendolo e comunicandolo agli altri. Ma se vuoi conoscerlo devi prima darti la possibilità di incontrarlo, di sfiorarlo. Le prime volte ti sembrerà strano, o forse ti diventerà. Accade spesso così quando si incontra qualcosa di nuovo. Non temere mai te stesso perché sei e resti sempre il tuo miglior alleato. Sei l'unica persona che ti accompagnerà ovunque andrai. Conoscerti meglio non potrà che aiutarti nel seguire il tuo percorso. Forse già sai che non sarà sempre piacevole o semplice. La vita di solito non è gratuita (ma bisognerebbe vedere bene cosa ognuno intende per gratuità, perché la vita è anche gratuita...). Personalmente conservo l'idea che, proprio per questo, tanto investo con me stesso, altrettanto posso 'spendere' con gli altri.

### In sintesi...

Allora una cosa importante per il tuo benessere - e potrai rendertene conto soltanto provando - è riassumere. Pensa, scrivi, parla quanto vuoi, ma poi riassumi. Ti aiuterà a vedere sempre meglio cosa vuoi. Magari potrai accorgerti che quello che può essere detto in poche parole perde di carica se viene disperso tra altre frasi. Non so se ti è mai capitato di voler fare una lunga telefonata ma avere credito per un solo messaggio, o di voler dire molte cose ad una persona ma avere a disposizione solo pochi secondi. L'idea l'hai capita: riducendo lo spazio aumenta il significato. Se nella comunicazione hai il linguaggio non verbale e paraverbale a garantire che al tuo interlocutore arrivi il giusto 'senso', nella scrittura hai altri strumenti: il lessico, il tono, il linguaggio figurato (proprio lo stesso che hai studiato a scuola, che si trova nelle poesie e che ascolti nel rap). Nelle risposte delle Pillole è questo che devi cercare di raggiungere: sottrarre per aggiungere, alleggerirti dal superfluo per ottenere di più.

### Indicazioni per la compilazione

Se lo ritieni opportuno puoi scegliere un momento della giornata in cui ti senti presente a te stesso e sei libero da pensieri e impegni. È meglio che eviti momenti in cui hai stanchezza accumulata, tensioni, fretta. Possibilmente cerca un posto comodo, meglio se fai in modo che sia al sicuro da fonti di disturbo e distrazioni. Preferisci giorni e fasce di orario in cui sei tranquillo e appagato, come dopo aver fatto sport moderato o essere stato con gli amici. Va bene ogni luogo dove puoi sentirti a tuo agio.

Buona lettura!