

## **Corso condivisione e approfondimento transizione ( 3° incontro – La psicologia del cambiamento )**

Il Giorno 14/09/10 si è svolto il terzo incontro di approfondimento del “Manuale di Transizione”.

Presenti: Massimo, Silvia N., Silvia G., Anna, Adele, Francesco, Gian Marco, Giuseppe, Crisitina.

Facilitatore: Massimo e Silvia G.

Sintesi dell'incontro: Massimo

L'argomento dell'incontro è la psicologia del cambiamento e come ci può aiutare a cambiare ed a liberarci dagli ostacoli (dipendenze) che ci tengono ancorati a vecchi comportamenti.

La prima domanda posta al gruppo è stata: **come è andata l'estate? ci sono stati dei cambiamenti (tanto per rimanere in argomento)?**

Questo primo giro di risposte è servito al gruppo per scaldarsi e per ricreare quel clima di apertura e di accoglienza che si era formato nei primi due incontri.

La seconda domanda: **venendo a conoscenza degli effetti del picco del petrolio, avete riscontrato dei sintomi di disagio generati dal “disturbo da stress post petrolio”? quali?**

Le risposte sono state molto diverse, mettendo in evidenza le differenze di percezione del problema da parte dei partecipanti.

Alcuni hanno vissuto pienamente alcuni sintomi ed emozioni elencati nel Manuale della Transizione: paura, preoccupazione, difficoltà a dormire, sogni agitati per qualche notte, ecc. Qualcuno ha cominciato a preoccuparsi quando ha visto i primi articoli sul Picco del petrolio sui quotidiani italiani (n.d.r. Resto del Carlino):

Altri non hanno vissuto nessuno dei sintomi elencati.

Per la terza domanda i facilitatori si sono un po' discostati dallo schema previsto ed **hanno fatto vedere lo schema presente a pagina 101 del manuale (“Il modello degli stadi del cambiamento”) chiedendo: in quale punto del modello vi sentite di essere?**

L'effetto sul gruppo è stato molto interessante. Mi è sembrato di percepire un salto di consapevolezza nei partecipanti. Ciascuno di loro ha potuto individuare il proprio “dove mi trovo” all'interno di questa semplice mappa del territorio.

La maggioranza del gruppo ha riconosciuto di trovarsi tra la contemplazione e la preparazione e di sentire una grande spinta ad andare avanti da questi incontri di approfondimento. Altri hanno riconosciuto il carattere circolare del modello, il fatto cioè di ripercorrere la stessa strada, lo stesso ciclo più volte, ritornando ogni volta all'azione con una maggiore motivazione al cambiamento.

É stato inoltre messo in evidenza come siano possibili delle ricadute e delle (apparenti) regressioni: in realtà anche quando sembra di essere tornati indietro, si può riprendere la strada del cambiamento con una maggiore consapevolezza.

La quarta domanda è stata la domanda finale a testimonianza del fatto che tutti hanno parlato e che tutti avevano molte cose da dire.

Abbiamo voluto concludere con una domanda che abbracciasse un po' tutto l'incontro: **che cosa senti di portare con te da quest'incontro?**

Il giro della risposte è stato molto bello ed emozionante!

Tutti noi avevamo una faccia diversa rispetto all'inizio dell'incontro, testimoniando ancora una volta il tipo di energia positiva che si muove, condividendo le proprie emozioni ed i propri pensieri all'interno di un gruppo. Qualcuno ha espresso la propria meraviglia per la profondità e la positività di questo lavoro fatto con persone che si sono conosciute da poco tempo. Altri hanno riconosciuto di uscire dall'incontro con una rinnovata energia "emotiva" per portare avanti il proprio cambiamento. Altri ancora hanno sentito molto utile riconoscere il punto del loro percorso di crescita/cambiamento.

Ci siamo salutati dandoci il prossimo appuntamento per l'incontro "Creare una visione positiva".