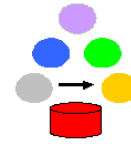


MORESTRA®

La psicologia del quattro



Visione Statica
Metafora del fiore



Visione Dinamica
Metafora dell'albero

“L’UOMO E I SUOI PROBLEMI”

Morestra® è un modello innovativo di psicologia cognitivo-comportamentale che ricerca l'eccellenza nella comunicazione umana e nel problem solving, studiando i principi che legano le teorie psicologiche, economiche e sociali.

Il modello MORESTRA® si basa sul principio, per cui ciò che si evita tende ad aumentare, ciò che si sfrutta tende a finire, ciò che si usa tende a durare.

Dunque l'atteggiamento che assumiamo più spesso scolpisce la nostra personalità.

Quando sosteniamo con rigidità un aspetto della nostra personalità, di fatto mettiamo in ombra e soffochiamo altri aspetti di noi stessi, i quali, così frustrati, soffrono e tendono a manifestarsi in modo sintomatico, senza la nostra volontà. Sono i nostri difetti e le nostre compulsioni che diventano parte di noi anche se vogliamo disconoscerli.

Vivere un copione di vita che non soddisfa tutti i nostri bisogni provoca una compressione energetica che alimenta la disposizione allo stress e quindi una sensazione di malessere psicofisico.

L'eccessivo stress consuma la nostra energia e riduce la nostra capacità di gestire ulteriori stimoli, di conseguenza perdiamo il controllo e diventiamo incapaci di adattarci agli imprevisti dell'ambiente.

La quantità di stress è direttamente proporzionale alla distanza percepita fra la nostra immagine ideale e quella reale, più precisamente la distanza tra un bisogno e il suo obiettivo appagante.

La qualità emotiva dello stress è determinata dal tipo di ostacolo che impedisce l'appagamento del bisogno:

- gli ostacoli esterni causati dall'ambiente, che sono generalmente conosciuti, ci provocano sentimenti di **rabbia** e **persecuzione**;

- gli ostacoli interni causati dal nostro bagaglio culturale di credenze e da ancoraggi emotivi ci provocano **impotenza** e **disistima**.

L'accumulo di tutti i fattori stressogeni che frustrano i nostri bisogni creano lo stato dell'animo che noi avvertiamo a livello consapevole come sensazioni, emozioni e sentimenti.

Dunque la quantità di tensione causata dallo stress è la causa principale del nostro malessere che si esprime, a livello fisico con le somatizzazioni e a livello psicologico con i disturbi clinici (ansia, depressione, paura, fobia...).

Il metodo MORESTRA® propone una valutazione di personalità divisa in quattro prevalenti tipologie in base all'osservazione dell'atteggiamento attivo-passivo e del comportamento formale-informale.

Il modello MORESTRA® prevede possibili soluzioni allo stress basandosi sull'aforisma:

“L'involontario perde forza da volontario, se lo fuggi si attacca, se lo sfrutti si stacca”.

Tipologie:

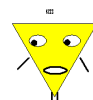
Bang- bang o analitico:

freddo, *Sensoriale* Formale/passivo Ki



Kiss – Kiss o amabile:

caldo, *Emozionale* Informale/passivo Ke



Free – Free o espressivo:

serio *Sentimentale* Informale/attivo V



Do – Do o assertivo:

pragmatico *Razionale* Formale/attivo A

