



PSICOLOGIA IN PILLOLE

COME CAVARSELA TRA UNA SEDUTA E L'ALTRA
DALLO PSICOLOGO

Letizia Ciabattoni

2021

PREFAZIONE E CONSIGLI D'USO

L'idea di questo manuale di supporto nasce dopo una richiesta sempre più frequente da parte di alcuni dei miei clienti che sentono la necessità di un filo conduttore tra una seduta e l'altra, da una settimana e l'altra se non addirittura tra un mese e l'altro. Insomma, una lucina nel buio delle proprie difficoltà che affrontano con me in studio o dallo schermo del PC. Sono piccoli suggerimenti che non vanno a sostituire le sedute in senso stretto ma tengono il punto fermo su quello che potrebbe essere fatto per non perdere il lavoro fatto la volta precedente.

Sono “pillole di psicologia” per l'appunto che, prese nelle giuste dosi non danno assuefazione.

Queste “pillole di psicologia” possono essere prese prima, dopo o durante i pasti, nell'ordine che si preferisce e che si crede sia più adatto a sé. Non è indispensabile leggere questo mini-manuale nell'ordine in cui è stato redatto; scorri i titoli delle varie tematiche e soffermati semplicemente su quello che ti attira e che ritieni utile per te in quel preciso istante della tua vita. È uno di quei manuali che possono essere messi in stand-by sul proprio comodino o nella libreria di casa per poi essere ripreso più avanti. Magari è uno di quei manuali da regalare, da consigliare e anche da rileggere dopo tanti anni di vita nuova trascorsa.



Leopardi: *“Psicologia: scienza de’ sentimenti, delle passioni e del cuore umano”*

MI PRESENTO

Sono Letizia Ciabattoni, psicologa, counselor, mediatrice familiare, esperta in sessuologia. Lavoro da anni sia con le coppie che in sedute individuali di adulti e bambini. Scrivo come collaboratrice esterna per la rivista online Emergency Live e curo interamente la mia pagina web ww.letiziaciabattonicounselor.it dove tratto le più svariate tematiche attinenti alla salute mentale, alla psiche ma anche alle abitudini di vita quotidiana e tutto ciò che queste comportano in quanto a relazioni e comportamenti. Non basta, lavoro da oltre un decennio come educatrice scolastica per i ragazzi diversamente abili, un lavoro che mi permette di rimanere ancorata saldamente alla realtà dei giovanissimi, degli adolescenti e di evitare l'autoreferenzialità, se lavorassi solo tra le quattro mura del mio studio.

Vivo e lavoro in presenza a Parma ma effettuo sedute online per chi per motivi di distanze geografiche o di salute non può recarsi nello studio.

Convivo da oltre un lustro con il mio compagno: ci sopportiamo e supportiamo nel modo migliore che conosciamo essere giusto per noi e soltanto noi. La famiglia non è tutta qui poiché con noi ci sono Charlie e Melli che sono i nostri bambini di “pelo” da sempre.

La mia vita è complessa ed unica come quella di ognuno di noi, sono costantemente divisa tra la mia terra “madre” (la Germania) e quella “padre” (l'Italia), tra la mia energia maschile del tutto “spartana” e quella femminile estremamente “paillettata”, tra il mio senso del dovere estremo e la parte di me che spesso e volentieri si girerebbe dall'altra parte con una certa aria di sufficienza...insomma, come dicevo poc'anzi: complessa ed unica!

Adoro la montagna e passeggiare con i nostri cani, mi rilasso con il giardinaggio (e ho anche un gran pollice verde) e la lettura e adoro cantare a squarciagola in auto mentre sono sola alla guida. Amo le persone e le loro storie, mi rende onorata il poterne far parte anche se per dei piccoli stralci di tempo. Non ho mai avuto difficoltà a parlare apertamente della sessualità che fosse mia o quella in generale.

Faccio molto altro ma cosa importa? Sono quel che sono per ciò che ho scelto e vissuto e va bene così, almeno sino ad oggi.

Spero che troverai validi spunti di riflessione nelle prossime pagine.



Lao Tzu diceva: *“Chi conosce gli altri è sapiente; chi conosce sé stesso è illuminato”*

1. CAMBIO LAVORO. CHE STRESS!

Cambiare lavoro può essere causa di forte stress: per la paura di fallire nell'impiego, perché significa rimettersi in gioco in un ambiente di cui non si conoscono i nuovi scenari lavorativi. Dietro queste paure si nascondono le normali incertezze legate ai rapporti con eventuali futuri colleghi, il nuovo ufficio e se ci mettiamo in proprio anche il terrore di non sbarcare il lunario a fine mese tra IVA, fatturazioni, fornitori e clienti. È quindi giusto farsi qualche domanda sul nuovo lavoro senza che esse diventino un freno alla voglia di cambiare. La maggior parte delle domande che tutti si fanno alla vigilia di un nuovo impiego, può portare non solo stress, ma anche ansia e depressione nei casi peggiori: "Non conosco nessuno", "Sarò bravo nel nuovo lavoro?", "Cosa penseranno tutti di me?", "E se non fossi bravo abbastanza?", "E se avessi preso una decisione avventata?". Queste sono solo alcune delle domande che passano per la testa prima del gran giorno e solitamente siamo tentati a rispondere ad ognuna di essa in veste pessimista e negativa. Andarsene da una realtà conosciuta verso il cosiddetto ignoto è sempre difficile anche se necessario in certi casi e salvifico in altri.

ECCO CHE SONO QUI A DARVI QUALCHE PICCOLO SPUNTO DI RIFLESSIONE PER AIUTARVI IN QUESTO DELICATO MOMENTO DI TRANSIZIONE:

la prima regola tra tutte è quella di armarsi di tanta pazienza perché per conoscere i colleghi e capire le dinamiche interne ci vorranno del tempo e molta calma.

In secondo luogo, è importante credere in noi stessi e ricordarsi che anche quando iniziamo a lavorare per la prima volta non si conosceva nessuno. All'inizio qualche difficoltà nel lavoro sarà normale ma non appena si prenderà confidenza con l'ufficio, le persone e le eventuali nuove procedure tutto ci sembrerà all'improvviso più facile. Teniamo sempre a mente il perché si è scelto questo cambiamento senza guardarsi indietro, soprattutto all'inizio quando si affronteranno i normali momenti di sconforto. Se il nuovo lavoro è quello che si sognava da una vita può capitare di non sentirsi adeguati alla posizione ma nemmeno per un attimo ci si deve dimenticare che con la costanza niente è impossibile. A maggior ragione se tenteremo la strada del libero professionista, sarà anche complesso passare da una forma mentis da dipendente a lavoratore autonomo. La domanda tipo: "Ho fatto degli investimenti su questo nuovo lavoro, se qualcosa va storto?" Se il nuovo lavoro è autonomo è normale sentirsi incerti ed è per questo importante crearsi un piano B per prepararsi a tutte le eventualità. Se le cose diventassero difficili sarebbe davvero utile avere più possibilità per dirottare le proprie scelte in ambiti diversi e non perdere l'investimento fatto. Per investimento non intendo quello esclusivamente economico ma anche quello mentale ed energetico. Quando l'ansia la fa da padrone sapere di avere una via d'uscita è fondamentale. Bisogna però ragionare sempre in termini positivi: le parole sono importanti, per cui, di fronte al nuovo lavoro meglio pensare che si sta cambiando, che abbiamo avuto la possibilità di scegliere e che siamo stati bravi a cogliere un'alternativa a quello che già facevamo. Non è possibile prevedere e perciò gestire tutto quello che ci riserverà il futuro per cui ora è

il momento di concentrarsi su quelle che abbiamo tra le mani. La passione, la pazienza, la creatività, l'esperienza, le motivazioni sono tutti fattori che ci rendono unici e per questo riusciremo sicuramente a cambiare lavoro e vita con successo. Ci vorrà magari un po' di pazienza e di ricerca ma ci riusciremo.

PROVA ALCUNE TRA QUESTE TECNICHE SUGGERITE E CHE PERSONALMENTE MI CAPITA DI ADOTTARE:

1. Il mantra del benessere che potresti recitare:

trova un momento della giornata tutto per te, in un luogo che ti rende felice e rilassato/a, respira, riempi il diaframma di aria fresca e svuota i polmoni dall'aria rarefatta e assieme ad essa dallo stress e dai cattivi pensieri, respira lentamente e profondamente e recita dolcemente a voce alta la frase che segue:

Tutti i giorni, in ogni momento della mia giornata, vado di bene in meglio e tutto è a posto!

2. Rilassamento Muscolare Progressivo:

il rilassamento muscolare progressivo è una tecnica di rilassamento in due passi che consiste nel mettere in tensione e poi rilassare i diversi gruppi muscolari del corpo. Praticandolo con regolarità potrai sviluppare una maggior familiarità con il modo in cui ti senti quando i tuoi muscoli e altre parti del corpo entrano in tensione. Questa aumentata consapevolezza ti aiuterà a notare tempestivamente i primi segni di tensione muscolare che accompagnano lo stress.

Esempio pratico:

lentamente metti in tensione i muscoli del tuo piede destro e conta fino a 10, poi rilassa il piede e focalizzati sulla tensione che scorre via e il modo in cui senti il tuo piede. Alla fine, sposta l'attenzione sull'altro piede e segui la stessa sequenza per tutti i gruppi muscolari del corpo (piede destro, piede sinistro, polpaccio destro, polpaccio sinistro, coscia destra, coscia sinistra, fianchi e glutei, stomaco, petto, schiena, braccio e mano destra, braccio e mano sinistra, collo, spalle, faccia).

3. Immaginazione creativa: una minivacanza nella tua mente:

l'immaginazione guidata non solo può essere una semplice ed efficace tecnica per rilassarsi, ma se aggiunta al rilassamento muscolare, come emerso anche da una ricerca condotta dallo psicologo di Harvard Mary Jasnosi, può potenziarne ulteriormente gli effetti. L'utilizzo di questa tecnica è molto simile ad un sogno ad occhi aperti e con la pratica può diventare automatica.

Esempio pratico:

porta l'attenzione sul respiro. Puoi iniziare mettendoti in una posizione comoda, chiudendo gli occhi e portando l'attenzione sul respiro. Immaginati nel mezzo di un ambiente rilassante o un paesaggio che in te evochi sensazioni di pace e serenità. Usa tutti i sensi. Quale profumo particolare senti nell'aria? Senti il rumore di un fuoco che scoppietta, lo scroscio di una cascatella, il cinguettare degli uccellini? Rendi questa immaginazione più reale possibile e assaporala. Ritorna dal viaggio. Puoi rimanere in questo "sogno rilassante" per tutto il tempo che desideri e quando sei pronto a tornare alla realtà conta da 0 a 5, una volta arrivato a 5 recita la seguente affermazione nella tua mente: *"quando aprirò gli occhi mi sentirò molto più sereno e in pace, pronto a godermi il resto della giornata"*.



Un proverbio cinese recita quanto segue: *"La tensione è chi pensi di dover essere. Il rilassamento è chi davvero sei"*

2. QUANDO SI PERDE LA MOTIVAZIONE NEL FARE LE COSE

Gandhi asseriva che: *“la forza non deriva dalla capacità fisica. Deriva da una volontà indomita”*, questa volontà la possiamo identificare con un termine di uso quotidiano a noi tutti abbastanza noto, la MOTIVAZIONE, indispensabile per portare a termine i nostri obiettivi. Questa, è una sorta di forza motrice interiore che ci permette di superare gli ostacoli, ad ottenere successi nei vari campi in cui interagiamo, dai più quotidiani quali quelli lavorativi, relazionali a quelli ideologici come la realizzazione di sogni e ideali. Una volta che abbiamo ben chiari in testa i nostri scopi, la motivazione ci verrà in soccorso per mantenere l'equilibrio e portare avanti azioni ed energie necessarie per raggiungerli.

LA MOTIVAZIONE VA ALLENATA, RINNOVATA, STIMOLATA E LO SI PUÒ IMPARARE GIORNO DOPO GIORNO. MA IN QUALE MANIERA?

Innanzitutto, ricordiamo a noi stessi il senso della positività: elemento che ci obbliga, anche nei momenti di scoramento, di fasi della serie: *“capitano tutte a me! Cos'altro mi dovrà ancora accadere!?”* a individuare il lato positivo delle cose, a superare noi stessi, a progredire anche con tanto sacrificio. Lamentarsi meno e focalizzarsi sulle cose che ci piacciono, anziché divenire ridondanti verso quello che aborriamo è di certo un buon punto di partenza. Ricordiamo sempre che la nostra mente non fa distinzione alcuna tra le esperienze e ciò che noi ad essa candidamente raccontiamo. La mente, fortuna nostra, può essere condizionata positivamente dai nostri pensieri idealistici e positivi. Ovviamente, oltre al pensare positivo non dobbiamo dimenticarci dell'impegno, ci vuole dedizione e costanza nel fare le cose. Prefigurarsi delle scadenze, dei piani di azione e di riserva nel caso il macro-obiettivo non fosse raggiungibile a breve termine. Impegnarsi nel pianificare degli obiettivi intermedi potrebbe essere davvero una buona strategia. Prendere sul serio se stessi e ciò che vogliamo è davvero una bella presa di coscienza e responsabilità motivazionale. Imparare a migliorare sé stessi, accettando serenamente anche momenti di sfiducia e stanchezza, è un altro aspetto predominante al fine di tenere attiva la nostra motivazione. Non dobbiamo essere troppo “criticoni” e severi con noi stessi, rischieremmo di sentirci dei meri falliti ogni tre per due. Ricordarci di avere dei punti deboli, ammetterli, per poterci lavorare sopra in maniera consapevole, anziché demonizzarli è decisamente un'ottima scelta.

1. Provare con il redigere una sorta di diario degli up and down.

Appuntare gli avanzamenti piuttosto che i regressi, potrebbe rivelarsi un utile strumento per analizzare oggettivamente la situazione e pensare ad eventuali soluzioni possibili. Inizialmente potrebbe essere faticoso, soprattutto per chi di noi non è più avvezzo allo scrivere, ma con costanza non sarà di certo un ostacolo

insormontabile da superare. Grazie al diario potrebbe risultare più semplice visualizzare sé stessi, come ci si vede, come ci si sente.

2. **Stimolare costantemente la mente** con la curiosità, accendere le proprie antenne sensoriali per trovare ispirazione in qualsiasi luogo, elemento, avvenimento, persona, approfittando di ogni novità, portatrice di nuove idee e prospettive differenti, utili spesso alla risoluzione di problemi e al superamento degli ostacoli.
3. **In ultima istanza, ricordiamoci che fondamentale è il riconoscimento per noi stessi da noi stessi.**

Premiamoci, complimentiamoci con noi stessi, impariamo ad essere orgogliosi di noi, è fondamentale. Concediamoci del riposo meritato, un piccolo premio per gli sforzi messi in atto. Non aspettiamoci la pacca sulla spalla dagli altri, impariamo a guardarci nello specchio e a ringraziare noi stessi e ricordarci che siamo proprio in gamba! Imparare ad essere il primo tifosi di sé stessi è davvero prezioso.



Il Buddha disse: “Ci sono solo due errori che si possono fare nel cammino verso il vero: non andare fino in fondo e non iniziare”

3. COME RESTARE FOCALIZZATI SUL QUI ED ORA

Il “qui ed ora”, traduzione derivante dalla locuzione latina “hic et nunc”, potrebbe sembrare un déjà vu rispetto a tutte quelle tematiche che si focalizzano sull’individuo e il suo stare nel benessere, una contaminazione temporale di vissuti passati e desideri futuri. Sembrerebbe quasi che d’obbligo sia lo stare con i piedi ben radicati in uno spazio “qui” ed in un tempo circostanziato al “ora”. Nessun obbligo e nessun salto spazio-temporale, semplicemente la società, tutta, proietta gli esseri umani sempre più a dei ritmi esasperanti, quasi a volerli far schizzare fuori da delle orbite satellitari precedentemente tracciate, una proiezione verso un dopo lontano incerto e che causa mere ansie e paure da spazio vuoto e pressoché ignoto. Un futuro che pare sia predestinato ad essere esclusivamente per come hai lanciato dietro di te le tue semenze: se hai seminato bene nel passato avrai un roseo futuro, se avrai avuto malauguratamente carestie, pestilenze, nubifragi durante la tua semina passata, con grande probabilità da calcoli aerospaziali, avrai un futuro pessimo, a voler edulcorare la pillola.

Tutto questo, per spiegare in soldoni che la maniera meno tossica per il benessere psicofisico e per uno stato di equilibrio stabile o giù di lì sta nell’imparare, cosa non sempre facile: a focalizzare la propria attenzione giorno per giorno sul presente, senza rimanere intrappolati, radicati in un passato che bene o male non potrà oltremodo ripetersi ed evitare di vivere totalmente sbilanciati verso un futuro che certamente potrebbe regalare il raggiungimento di obiettivi, di sogni e progetti realizzati, ma col rischio di allontanarsi dalla realtà, dalla costruzione quotidiana di solide fondamenta dalla quali esperire e consapevolizzare.

Il passato come un saggio mentore potrà insegnare forse qualcosa ed il futuro come un infante che traballa eccitato lungo i suoi primi passi invoglierà al viaggio ma entrambi, avranno necessità di ristoro e di una base sicura ora, oggi, nel presente del “qui ed ora”. Continui rimpianti o perenni fantasie possono essere alla stregua dannosi. Consapevolizzare la presenza di entrambi è già un passo in avanti verso una stabilità, stabilità che si ergerà dritta e sicura nel presente. Arrovellare la mente in notti insonni per rimediare a ciò che è trascorso o ubriacarsi di progetti a lungo termine, escludendo la possibilità di fallimenti, rivalutazione dei medi obiettivi, potrebbe creare delle aspettative non esauriente, causa spesso di delusioni inaspettate ed ingestibili.

ALLENARSI AL “QUI ED ORA” È POSSIBILE, QUOTIDIANAMENTE, POTENZIANDO I SENSI E LAVORANDO:

1. **con la respirazione, la concentrazione e la percezione di sé stessi.**
Esisto, percepisco il mio dentro e ciò che mi circonda, sono cosciente del fatto che io scelgo per me e di me.
2. **Comincia con lo svolgere una delle tue tante azioni quotidiane abitudinarie in una maniera nuova, differente:** cambia l’ordine in cui ti vesti

o ti svesti, usa spazzolino, spazzola, cucchiaino con la mano opposta a quella che solitamente usi (destra o sinistra a seconda che tu sia destrorso o mancino), osserva, annusa, tocca e assaggia con lentezza ogni singolo boccone, ogni sorso che bevi, ascoltane anche il rumore che fa tra le dita, nel piatto, in bocca, nel palato.

Prova a salire in macchina, se sarai tu alla guida, dal lato del passeggero per poi spostarti al volante, ti sentirai sciocco, in imbarazzo o semplicemente divertito, ma capirai quante cose fai abitualmente senza accorgertene, senza avere il minimo controllo e quindi senza gustare le tue azioni, il tuo corpo che si muove, il tuo respiro. Se sei entrato nell'ottica del gioco prova ad accendere o spegnere le luci in casa col gomito o la spalla, scegli tu. Impara a prendere ogni giorno, solo per te, pochi minuti in un ambiente che ti fa sentire bene e nel quale ad occhi chiusi respiri ed inspiri profondamente con consapevolezza, semplicemente: inspira "il mio corpo è calmo"; espira "sorridente a me stesso"; inspira ancora "sono qui ed ora con me stesso"; espira "il mio momento perfetto".

Prova quando e quanto vuoi, regalati del tempo. Inizialmente potrai aver confusione, resistenze, arriverai in alcuni casi forse anche ad auto sabotare questi attimi solo tuoi, sarà normale, sono le tue difese che hanno paura, fanno fatica a lasciarsi andare, ascoltale, non giudicarle, da loro tempo e soprattutto divertiti.

CINQUE ESERCIZI PER INIZIARE A VIVERE IL PRESENTE

Primo esercizio:

appoggia una mano sul torace e una sull'addome. Presta attenzione al respiro, all'aria fresca che entra nel naso e a quella calda che ne riesce poi; al vento sulla pelle, agli abiti (sono comodi? Sono stretti?) ... Presta attenzione ai tuoi sensi: ai tuoi sensi: ai suoni, agli odori, ai sapori... senti il tuo corpo nel movimento, nei gesti, nello spazio che occupa.

Secondo esercizio:

come secondo esercizio, prova a concentrare la tua attenzione al massimo sulle cose che fai. Anche le piccole cose di ogni giorno, fin da quando ti svegli al mattino. Poni attenzione alle sensazioni mentre fai la doccia, mentre prepari la colazione. Senti gli odori, i sapori, i suoni...

Terzo esercizio:

cerca "il Vuoto" per qualche minuto ogni giorno. Seduto in un angolo tranquillo, spegni il telefono, diventa irreperibile, respira e lascia che la mente si svuoti. Prova ad esercitare questo "Vuoto" ogni volta che puoi, senza sentirti in colpa perché stai perdendo tempo. In realtà stai "guadagnando energia". Questo è il primo passo per avvicinarti alla pratica della meditazione nelle sue innumerevoli modalità.

Quarto esercizio:

un modo pratico di acquisire maggiore consapevolezza sul momento presente è quello di uscire dagli schemi. Non necessariamente fare cose eclatanti, ma boicottare la routine in modo da attivare la nostra attenzione e presenza su una nuova esperienza:

- cambiare strada per andare al lavoro
- cambiare supermercato per fare la spesa
- parlare con un amico durante una pausa

in una parola, cambiare il copione di ogni giorno è recitare un ruolo almeno in parte nuovo. Questo uscire dagli schemi programmati aiuta nell'evoluzione personale e asseconda la propria natura, spesso ignota o dimenticata.

Quinto esercizio:

può essere utile anche farlo davanti ad uno specchio, guardandosi negli occhi. Chiediamoci solo tre cose ma importanti:

- quando è stata l'ultima volta ho sorriso o riso a crepapelle, magari con un amico?
- Ho mai avuto un hobby o una passione? Quando è stata l'ultima volta che le ho dedicato del tempo?
- Quando è stata l'ultima volta che ho preso una decisione che ha cambiato la mia routine quotidiana?

Per ora fatti solo le domande. Pian piano troverai l'energia giusta per rispondere ed iniziare anche a riflettere, magari iniziando a cambiare qualcosa nella tua vita.



Richard Bach, in *Il gabbiano Jonathan Livingston*: *“Se superi il tempo e lo spazio, non vi sarà nient’altro che l’Adesso e il Qui, il Qui e l’Adesso”*

4. ACCETTARE LA PERDITA DI CHI AMIAMO

Partire dal presupposto che dare una connotazione di “evento modificabile se solo avessimo fatto, detto, deciso...” non ci è di grande aiuto. Accettando, anche se con molta resistenza, l’irrimediabilità dell’accaduto può permetterci di riorganizzare i nostri cuori in frantumi. Purtroppo, il dolore del lutto si differenzia da quello provocato ad ogni altro tipo di perdita per intensità e per la sua totale definitività, alla quale non è possibile rimediare in alcuna maniera (Pangrazzi, 1991); lutto comporta, quindi, la necessità, in prima istanza di accettare la perdita. L’accettazione è un processo che, per definizione, implica la tendenza al rifiuto, intendendo con rifiuto il desiderio del soggetto di credere che la perdita non si sia verificata (Perdighe, Mancini, 2010). Trattasi sempre di un processo impegnativo da dover affrontare e superare, a prescindere dagli eventi che hanno determinato la perdita e dal soggetto spirato. Abbiamo già altrove evidenziato quanti possano essere le innumerevoli situazioni di lutto: di un genitore, del proprio partner, di un amico, del proprio animale domestico ma lutto è anche una separazione, un divorzio, un licenziamento o il dover abbandonare le proprie mura casalinghe a causa di una calamità naturale o per un trasloco definitivo. Ovviamente i livelli di intensità variano in maniera soggettiva da persona a persona, dal vissuto individuale e dal legame di attaccamento avuto con l’oggetto o il soggetto del lutto stesso. Il processo di elaborazione viene, solitamente, suddiviso in quattro fasi. Non si tratta di una suddivisione rigida e le caratteristiche di una fase possono, di frequente, ripresentarsi anche nelle fasi successive. Nella prima fase può manifestarsi uno stato cosiddetto di calma apparente, determinata dalla negazione della realtà e dalla soppressione delle emozioni; questo stato potrebbe avere fine solo nell’atto in cui la persona che ha subito la perdita si sentirà in una situazione abbastanza sicura da potersi lasciare andare emotivamente. Nella seconda fase, si potrebbe sperimentare la rabbia, con una mera ricerca fisica dell’oggetto perduto (il soggetto spera che la persona amata e perduta ritorni) e una ricerca cosiddetta psicologica (si rimuginano in modo ossessivo gli eventi che hanno condotto al distacco). Si verifica spesso che si spera di poter ritrovare chi si è perso, agendo come se la perdita non fosse mai avvenuta; si tratta di una dinamica finalizzata a negare la realtà, troppo dolorosa da accettare. In un secondo momento, quando comincerà a farsi strada la consapevolezza dell’inevitabilità del distacco, potrà subentrare la collera per l’abbandono subito; la rabbia è fondamentale per la ristrutturazione interna della persona che ha subito la perdita. La terza fase comporta disorientamento, vuoto, solitudine: la perdita sottrae, insieme alla persona amata, il legame affettivo con la persona perduta. L’ultima fase è caratterizzata da una scarica emotiva utile all’accettazione di qualcosa che non si può modificare. Non si può far altro che accettare la sensazione di vuoto, di solitudine estrema o il desiderio di piangere quasi in maniera ininterrotta, tutte sensazioni sane, normali e utili ad elaborare ed esternare il proprio vissuto interiore, da non confondere affatto come espressività di una patologia. Tentare di rimuovere il dolore, soffocandolo negli impegni quotidiani o evitando di parlarne potrebbe essere una strategia non sempre adeguata. Le complicazioni del processo di accettazione del lutto potrebbero nascere nel momento in cui si tratterà la perdita come una questione ancora aperta, suscettibile di cambiamento. Evidentemente vi sono dei fattori che potrebbero incidere sulla mancata accettazione della perdita e quindi della mancata capacità elaborativa dello stesso. La

gravità: tanto più la perdita è significativa tanto più comprometterà la realizzazione riuscita di proseguire nella quotidianità; la mancanza di sostegno sociale: non avere una rete di aiuto parentale, amicale, significa non avere persone che possano fornire supporto, una spalla su cui piangere il proprio dolore e sostituirsi, almeno parzialmente, alla persona perduta, oltre al potersi avvalere del sostegno di “altri significativi” con cui parlare della perdita e di non sentirsi giudicati in tal senso (spesso capita, nei casi di perdita di animali domestici considerati meri membri della famiglia, di non sentirsi a proprio agio nel poter sfogare il proprio dolore per paura di venir soggiogati o non compresi). In conclusione, il passaggio “canonico” tra le fasi di elaborazione o le difficoltà possibili e riscontrabili sono essenzialmente una mappa che non descrive il singolo territorio di ognuno di noi, ecco perché il rispetto del dolore, delle diverse credenze culturali che spesso affrontano ed elaborano la morte con tutt’altre modalità rispetto a quella considerata ad hoc, e della specificità dell’individuo stesso sono fondamentali. Come fondamentale resta, a parer mio, accompagnare le persone in un momento così delicato, con un occhio alle risorse personali e alla cultura familiare e sociale di provenienza e appartenenza. Non è detto, ad esempio, che “piangere” o “deprimersi” sia un passaggio sempre obbligato, così come spesso accade che non si arrivi mai alla fase di accettazione, senza per questo che il lutto resti irrisolto e che si debba intervenire per paura di conseguenze o intoppi futuri nel benessere psicofisico della persona.

ECCOTI QUATTRO ESPEDIENTI PER RIAPPROPRIARTI DELLA TUA VITA E RISALIRE LA CHINA DAL DOLORE:

1. Esterna il tuo dolore:

piangi, urla, strilla, rompi i piatti, dai pugni al cuscino, dormi se vuoi, e se non riesci a dormire mettiti a leggere o a stirare, anche se sono le 3:00 di notte. Quello che voglio dire è di non ostinarti a recitare la parte della “persona forte”, quella che resiste alle tempeste, quella che deve andare comunque avanti, girando pagina in un battito di ciglia. Permettere al dolore di uscire non fa di te una persona debole, ma al contrario ti agevola nell’accettazione emotiva di una condizione che ti fa soffrire. E l’accettazione è un passo necessario per poter reagire. Chi viene abbandonato sviluppa una fortissima ansia da separazione che tenta di mitigare cercando ossessivamente una spiegazione razionale in grado di placare l’angoscia dovuta al vuoto lasciato dall’altro. È per questo che ci ostiniamo a chiedere e chiederci “perché” (perché lo ha fatto? perché è successo a me?). Togli quei perché, immagina di tagliarli via dalle tue frasi, facendole diventare delle mere affermazioni: (lo ha fatto! è successo a me!). Questo esercizio ci permette di stare nel presente, anziché spostare continuamente la nostra attenzione su un passato non modificabile o su un futuro non prevedibile. È solo il “qui ed ora” che possiamo tentare di modificare a nostro vantaggio, mentre non abbiamo potere sui tempi passato e futuro (se ti fosse sfuggito vai al capitolo 3 sul qui ed ora).

2. Rinuncia al controllo:

rinuncia a controllare tutto, anche perché è impossibile farlo. Se qualcuno ti fa domande rispondi che non lo sai. Se ti chiedono come stai, rispondi che sei triste. Se ci sono decisioni da prendere, rimanda finché puoi. Se hai programmato di fare qualcosa, da sola o con amici, e improvvisamente non ne hai più voglia, non lo fare più. Non devi per forza dare spiegazioni. Il momento che stai vivendo ti giustifica, basta essere sinceri con chi ti sta accanto. È sufficiente ammettere di essere confuse, di non essere sicure di ciò che si vuole, di avere bisogno di ancora un po' di tempo per riorientarsi.

3. Riprenditi i tuoi interessi:

inizia col rispolverare vecchie passioni. Riprendi delle attività o degli hobbies che avevi anni fa, o che hai abbandonato a causa delle necessità della vita di coppia. Oppure finalmente prova quella cosa che non hai ancora avuto il tempo o il modo di provare, quello a cui avevi rinunciato, perché l'impegno nella relazione non te ne dava tempo e modo. L'importante è che sia qualcosa che ti appassiona, che ti porti ad impegnarti in essa al 100%. Inoltre, segui i tuoi amici, interessati di cosa fanno, dove vanno, invitali da te per una cena fatta di chiacchiere e confidenze. Se c'è qualcosa che loro fanno e che ti interessa, o semplicemente ti incuriosisce, chiedi loro di condividerlo con te per una volta, oppure accetta i loro inviti.

4. Sperimentati in nuove esperienze:

hai smesso con tutti quei "perché" e sei in grado di vedere più oggettivamente la relazione che è finita, giungendo alla conclusione che anche tu, ormai, non ci stavi più tanto bene dentro. È sorprendente comprendere quali sono davvero i piaceri della vita da cui trai soddisfazione e appagamento, quelli che ti fanno stare bene anche da sola. Questa è la condizione indispensabile per iniziare eventualmente, se ne avrai desiderio, una nuova storia, questa volta non basata su un bisogno, che non può essere soddisfatto eternamente dall'altro, ma sul reale e semplice presupposto di stare bene insieme, condizione che può essere continuamente misurata e regolata a seconda del momento che si sta vivendo.



Una meravigliosa citazione di Franz Kafka: "Quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato"

5. L' AUTOSTIMA PUÒ ESSERE MIGLIORATA

Un basso livello di autostima può rappresentare un enorme ostacolo nel percorso verso il raggiungimento dei nostri sogni e obiettivi. Quando smettiamo di credere in noi stessi, nelle nostre potenzialità e nelle nostre capacità, permettiamo al mondo esterno che ci circonda, di prendere decisioni al nostro posto, decisioni che spetterebbero soltanto a noi. La buona notizia è che il livello di autostima di ognuno di noi non è insito nella nostra genetica come il colore degli occhi o l'altezza, la bella notizia sta nel fatto che si è sempre in tempo ad imparare a rispettarci, accettando i propri limiti e soprattutto apprezzando i propri pregi. Non ci resta altro che mettere a frutto alcune azioni pratiche da poter svolgere quotidianamente in maniera efficace per aumentare il proprio livello di autostima.

Partiamo dalle basi: curiamo noi stessi, il nostro aspetto.

Ovviamente preferiamo di gran lunga l'essere all'apparire, ma curare noi stessi, il nostro aspetto fisico ed il modo in cui ci vestiamo, può avere un importante impatto sulla nostra autostima. A volte, quando ci sentiamo giù di corda e fuori forma, un po' di attività sportiva, una bella doccia, uno smalto nuovo e un filo di trucco o un nuovo dopobarba ed il nostro capo di vestiario preferito, possono rivelarsi dei veri e propri toccasana per aumentare la fiducia in noi stessi. Impariamo a definire i nostri obiettivi.

Non lasciamoci avvilire da quei periodi della vita in cui ci sembra di incappare in continui capitomboli e fallimenti.

Ripensiamo alle cause, molteplici, di tali fallimenti: la dannata sfortuna (molto meno di quanto crediamo), la nostra mancanza di auto-disciplina (spesso, ma non sempre), gli inevitabili ostacoli che non avevamo preventivato. Eppure, spesso non riusciamo a centrare i nostri obiettivi a causa del modo in cui li definiamo. Ricordiamo che obiettivi migliori, possono condurci a risultati migliori e di conseguenza, ad una maggiore autostima.

Ripensiamo al modo in cui pensiamo a noi stessi.

Ricordiamoci che in gran parte, il livello di autostima è legato all'immagine che proiettiamo di noi stessi nella nostra mente. Non sempre questa immagine è reale, anzi, troppo spesso tendiamo a dare maggior peso ai nostri difetti piuttosto che ai nostri pregi. Questa immagine non è incisa in maniera indelebile nella pietra, può essere modificata totalmente, lavata via con un colpo di spugna. Questo non equivale a mentire a sé stessi, ma al contrario, si tratta di equilibrare, anzi: riequilibrare i nostri pregi e i nostri difetti. Impariamo a prendere la buona abitudine a parlare lentamente, poiché il nostro corpo e la nostra gestualità influenzano la nostra mente e viceversa.

Un esempio:

Proviamo a parlare lentamente perché, chi parla in modo fermo e pacato, dimostra molto di frequente, di avere piena padronanza dell'argomento e di non doversi precipitare per esprimere la propria opinione. Infine, prendiamo la sana abitudine di scrivere un diario personale in cui ricordiamo i nostri successi, le nostre emozioni, i

nostri pensieri (positivi e negativi) quotidiani, con lo scopo di aiutarci ad avere un'immagine più oggettiva dei risultati che abbiamo raggiunto nel passato. Abituamente memorizziamo i fallimenti, i pianti, le paure in maniera maggiore rispetto ai successi e ai divertimenti. Abitudine alquanto malsana. Conoscersi, riconoscere quello che abbiamo già affrontato ed il modo in cui ne siamo usciti, può essere una spinta fondamentale per aumentare la fiducia e conseguentemente l'autostima.

ALCUNI ESERCIZI CHE POSSONO SERVIRE, PER FARE “PALESTRA DI AUTOSTIMA”:

1. migliorare la propria assertività (dedicherò il capitolo successivo a questa tematica nello specifico); la capacità di esprimere in modo efficace le proprie emozioni e opinioni senza prevaricare l'interlocutore.
2. evitare di parlarsi addosso negativamente (riconoscere la famosa auto sabotatore interno o meglio conosciuto anche come giudice interiore);
3. stabilire degli obiettivi più piccoli il cui raggiungimento ci serva da rinforzo positivo;
4. focalizzarsi sulle proprie caratteristiche positive e non sempre e solo sui propri difetti;
5. soprattutto, però, è necessario riuscire ad analizzare con grande lucidità che cosa davvero impatta sulla nostra autostima, dentro di noi. Lo si può fare da soli, o meglio ancora con la guida di un coach che porti un punto di vista esterno. È l'esercizio più importante, e anche, ahimè, il più complesso.



Seneca disse: “Impara a piacere a te stesso. Quello che pensi tu di te stesso è molto più importante di quello che gli altri pensano di te”

6. IL RISPETTO PER SÉ E PER GLI ALTRI SI CHIAMA ASSERTIVITÀ

Molti miei clienti lamentano una grossa difficoltà nel dire no ai loro partner, al capo, all'amico e persino al nemico. Nulla di nuovo, in verità, basta riflettere sul luogo comune che, da decenni ormai, si tende a valutare una persona in grado di far rispettare i propri bisogni, con garbo ed educazione ovviamente, come un soggetto egocentrico, arrivista, poco propenso all'altruismo, insomma, un personaggio alquanto spregevole. Errato! Comunicare i nostri bisogni e le nostre esigenze, apprendere nozioni, creare o "distruggere" rapporti di amicizia e di amore, emergere nel mondo del lavoro, esprimere i nostri sentimenti e le nostre emozioni, sono tutte cose possibili grazie ad una sana e corretta comunicazione. Imparando ad utilizzarla bene, può diventare una nostra alleata e può permetterci di vivere meglio e di avere rapporti più sereni ed equilibrati; se la usiamo male invece, può diventare una nostra nemica e procurarci litigi, conflitti, dolori. Ma comunicare bene, significa anche saper ascoltare non solo l'altro ma anche se stessi. La comunicazione, dal latino cum-munire, in realtà significa "comunicare con", nel senso di far conoscere, mettere in comune, fare partecipe l'altro, e implica reciprocità. Senza dimenticare che quando comunichiamo utilizziamo sia il nostro corpo tramite i gesti, la postura, le espressioni facciali (componente non verbale) sia il linguaggio attraverso la voce (componente verbale) e il suo ritmo, volume e timbro (componente para verbale), trasmettendo quindi sia le informazioni, il contenuto del messaggio ma anche le emozioni annessi ad esso. Va da sé che è necessaria, per una buona comunicazione, una buona conoscenza di sé stessi, una corretta e profonda conoscenza di cosa si desidera, la consapevolezza di come ci si sente nell'atto di entrare efficacemente in contatto con gli altri. Ma quindi l'obiettivo cardine sta non solo nel trasmettere e codificare un messaggio, bensì nella possibilità di poter affrontare con maggior serenità i rapporti interpersonali, di ridurre l'ansia sociale, di aumentare la fiducia e la sicurezza individuali. Robetta da poco, insomma. Ed ecco che, a questo punto, potremmo servirci dell'assertività, vale a dire essere rispettosi verso sé e verso gli altri, essere consapevoli dei propri pensieri, dei propri sentimenti, avere stima e considerazione per sé e per gli altri, riconoscere i propri limiti e le proprie virtù. Il fatto è che a volte sembrerebbe più "easy" comunicare con l'esterno che con sé stessi, col risultato di non sentirsi compresi, frustrati, accusando spesso l'altro del disagio che proviamo, attribuendogli una mera incapacità comprensiva se non addirittura la mancanza di un interesse sincero verso il nostro eloquio. Altre volte invece, capita che si è ben coscienti di ciò che si pensa e si prova, ma non si è pronti a dire la verità a sé stessi e agli altri per paura di risultare aggressivi, egoisti, offensivi, inappropriati. Ed ecco che a questo proposito si denota un filo conduttore tra l'assertività e l'autostima. Le persone con una capacità comunicativa e comportamentale assertiva posseggono, solitamente, una buona autostima e una positiva considerazione di sé, sono consapevoli di sé stesse e sanno cosa vogliono dalla vita, cosa le renderebbe felici. Le persone che si esprimono con una comunicazione passiva o aggressiva invece negano molto spesso i sentimenti propri a favore di quelli altrui, rifiutano i complimenti perché non si sentono degni di riceverne o ancor peggio credono di venir presi in giro, rinunciano ai propri bisogni, evitano di fare scelte, non si assumono i rischi del cambiamento, si auto-svalutano costantemente e soffrono di bassa autostima, ovviamente. Ormai pare chiaro che vi sia una relazione inversamente proporzionale tra aggressività/passività e

realizzazione di sé, perché si rischia di suscitare nelle altre risposte altrettanto anassertive, mere “fabbriche di produzione in catena” di sentimenti di rabbia, frustrazione, tristezza, competizione. Proviamo ad indicare i contesti in cui viene maggiormente messa a dura prova la nostra capacità di esprimere liberamente ciò che sentiamo e di cui necessitiamo e ciò che non condividiamo. I contesti lavorativi, familiari ed amicali sono dei campi minati in tal senso. Un capo che approfitta del proprio ruolo assumendo il ruolo di comandante anziché di leader. Un partner che ci chiede di assecondare ogni sua richiesta, di seguirlo/a in mare piuttosto che in montagna sapendo bene quanto noi odiamo l’una o l’altra meta. Dei figli esigenti ventiquattro ore su ventiquattro, ottantacinque anni su ottantacinque. Sarebbe forse opportuno correre ai ripari. Secondo Salter (psicologo e psicoterapeuta statunitense) potremo cercare di allenarci in maniera tale da essere assertivi nei seguenti modi: esponendo i nostri sentimenti, cercando di non sottovalutare le espressioni della nostra faccia e di quella degli altri, iniziando a parlare utilizzando il pronome “Io”, provare ad essere contenti quando riceviamo un complimento in base al nostro valore attribuito da noi stessi, riuscendo ad improvvisare e tentando di sostenere un contraddittorio. In sostanza, si potrebbe iniziare col guardarsi allo specchio e vedere un’immagine positiva di noi stessi, così da riuscire, un po’ per volta, a superare ogni genere di timore.

1. ESERCITATI A DIRE "NO"

Può sembrarti sciocco, ma puoi davvero fare pratica a dire no anche da solo/a. Mettiti davanti allo specchio e guardati negli occhi. Prova a dire un "No" deciso immaginando di parlare con qualcuno, in modo da sentirti più a tuo agio con la parola. Molte persone non dicono no perché si sentono nervose e acconsentono per evitare l'ansia. Facendo pratica allevierai parte di quell'ansia.

2. CHIEDI PIÙ TEMPO PRIMA DI PRENDERE UN IMPEGNO

Potresti avere l'istinto di rispondere "Sì" a tutte le richieste di favori. Prendi l'abitudine di non dire subito sì automaticamente. Quando ti viene chiesto di fare qualcosa, rispondi "Ci penserò" o "Posso farti sapere tra poco? Mi piacerebbe aiutarti, ma forse ho già un impegno". Di solito, dire "Ci penserò" è sufficiente per liberarti di una persona insistente. Questo ti dà il tempo di riflettere davvero sulla risposta. Dopo aver detto che penserai alla tua risposta, puoi decidere se accettare o no. Se preferisci non fare qualcosa, replica con un "No" deciso. Ad esempio: se un amico ti chiede se puoi tenere il suo gatto durante le feste di Natale, puoi dire: "Devo controllare i miei impegni. Ti faccio sapere".

3. FAI ATTENZIONE ALLE POTENZIALI TECNICHE DI PERSUASIONE

Spesso le persone non accettano i no. Se dicessi "No" a qualcuno, potrebbe usare delle strategie per cercare di farti cambiare idea. Impara a conoscerle, in modo da restare fermo sulla tua posizione. Le persone possono provare a convincerti a fare qualcosa con

il senso di colpa per un favore non ricambiato. Ricorda, solo perché qualcuno ti ha fatto un favore, non significa che gli devi qualcosa. Gli amici non tengono il punteggio. Le persone possono anche cercare di convincerti a fare qualcosa paragonandoti ad altri. Possono dirti che un'altra persona ha già offerto il suo aiuto. Tu però non sei un'altra persona. Non sei costretto a fare qualcosa solo perché qualcun altro lo ha fatto.

TI INDICO QUI UN PROMEMORIA DEI “DIRITTI” ASSERTIVI:

- Hai il diritto di esprimere opinioni, bisogni, emozioni, e sentimenti riconoscendo lo stesso diritto agli altri
- Hai il diritto di sbagliare a patto di accettare la responsabilità delle tue azioni
- Hai il diritto di chiedere ciò che desideri in modo diretto e di fare scelte congruenti con il tuo sistema di valori e le tue intenzioni
- Hai il diritto di essere trattato con gentilezza e rispetto, di chiedere aiuto e sostegno morale in caso di necessità
- Hai il diritto di cambiare opinione, di dire di no, non lo so, di dire “non mi sento più di rispettare l’impegno preso”
- Hai il diritto di provare piacere, soddisfazione, di riuscire e di avere successo
- Hai il diritto di essere lasciato solo quando lo desideri, anche se altri insistono per avere la tua compagnia
- Hai il diritto di difendere con dignità te stesso, affrontando le persone aggressive, sopraffattorie e svalutative
- Hai diritto di esprimere disaccordo, di rifiutarti di aiutare l’altro e non soddisfare i suoi bisogni senza scusarti né sentirti in colpa



Gandhi: *“Un no pronunciato con convinzione è molto migliore di un sì pronunciato unicamente per compiacere o, ancora peggio, per evitare problemi”*

7. COME AFFRONTARE LE AVVERSITÀ DELLA VITA

A chi nella vita non è mai capitato di dover subire dei periodi neri, ma quando dico neri, intendo di un nero pesto. Avversità, notizie sgradevoli, periodi proprio no capitano davvero a chiunque, la bacchetta magica per renderli invisibili o addirittura annientarli purtroppo non è di possesso a nessuno, da quel che io ad oggi sappia, però si può imparare a mantenere una attitudine positiva, una predisposizione mentale all'aiuto, al conforto, allo spronare sé stessi e le persone a noi vicine a continuare a lottare per ciò in cui credono, a non farsi sopraffare dal "nero pesto". Tutto questo, di certo, richiede una costanza e non sempre di facile applicazione vedere la parte migliore di sé stessi e soprattutto di carpire il lato positivo di ogni circostanza (vi assicuro che ve ne è sempre uno. Spesso ci si aspetta un nesso matematico rigorosamente 1 a 1 mentre la facciata lucente della medaglia potrebbe trovarsi sotto a strati e strati di ruggine). Sicuramente lavorare molto sulla propria autostima ed imparare a saper riconoscere e discernere i pensieri negativi, da quelli positivi e propositivi è già un ottimo lavoro da poter fare su noi stessi. Secondo alcuni studi (A. Weil) sugli effetti fisiologici del flusso delle "bad news" di quotidiani e telegiornali, lo stress provocato (generatore di danni quali la caduta del sistema immunitario e l'alterazione del ritmo ormonale) non ha origini dalla negatività in sé della notizia, ma dal fatto che spesso e volentieri siamo assolutamente impossibilitati a fare alcunché per risolvere la situazione stessa, cosa che ci costringe a pensare assiduamente al problema, creandoci degli stati di ansia e stress elevati, più siamo ansiosi e più il problema ci gira in testa inarrestabilmente, una sorta di serpente che si mangia la coda, un simbolo questo (uroboro) molto antico, presente in ogni popolo ed epoca ad indicare un cerchio senza inizio e senza fine, un vero e proprio tarlo mentale. Non ci resta altro che rompere questo schema apparentemente senza risoluzione rinforzando alcuni aspetti del nostro pensiero. Costruire dei pensieri positivi. Inizialmente potrà sembrare quasi una forzatura caricaturale, col tempo ci si fa l'abitudine. La mente può essere ingannata, poiché non distingue una esperienza da un pensiero.

PROVA A:

immaginare di rinchiudere ogni giorno, le piccole avversità, elementi disturbanti, negativi che ti hanno messo di cattivo umore e letteralmente "rovinato la giornata" in una cornice nera, tenendoli tutti lì ben visibili per pochi secondi e poi immagina invece una meravigliosa cornice bianca e lucente all'interno della quale sistemare tutto il bello della giornata (anche un buon caffè assaporato con gusto o una vignetta letta di sfuggita nella pausa pranzo, per bello e positivo non si intende alla vincita del secolo o alla pace nel mondo, obiettivi davvero meravigliosi da raggiungere, ma col rischio di restare a mani vuote per dei secoli). Ora goditi questo meraviglioso quadro di bellezza giornaliera all'interno della cornice più bella e resta lì a gustarti questa immagine, respirala. Inizialmente ci si può sentire dei perfetti idioti e ci si domanda anche se tutto questo abbia un senso, allora io ti rispondo che provare per qualche minuto ogni giorno, per

qualche settimana, davvero non ti toglierà anni di eterna giovinezza e neanche metterà a repentaglio la cena sul fuoco o l'allenamento di pallanuoto di tuo figlio. Stai lì!

Se invece stai vivendo una fase acuta di insofferenza, dovuta ad un accumulo di stress ormai ingestibile sia per intensità che per durata, per come la vedo io, non trattenere le emozioni, non temere di piangere o di ammettere di aver paura, di essere stanco, non giocare a fare il supereroe. Non addossarti ogni colpa per tutti i mali del mondo e neanche per i tuoi, certe volte le cose capitano e basta. Cerca il lato positivo magari raccontando quello che ti sta accadendo a qualcuno di fidato, qualcuno che possa rimandarti una prospettiva nuova, diversa da quella nella quale tu stesso ormai ti senti letteralmente intrappolato. Rimestare nello stesso brodo dal quale il problema ha avuto origine, di certo non è il miglio brodo di cui cibarsi.

Distratti, ricordati ciò che ti fa star bene, fai una lista delle cose e delle persone che ti fanno sentire bene, non fermarti sul foglio bianco, fosse anche solo prepararti una tisana e fissare la tua piantina di rosmarino in cucina, c'è sempre qualcosa in ognuno di noi, anzi più di una cosa, che ci fa star bene. Per poco tempo, va bene, ma c'è! Una volta che l'hai individuata, falla! La vita non è mai stata semplice per nessuno, probabilmente se lo fosse, si sarebbe chiamata parco giochi e non vita, non saprei, ma di certo non sei solo. Parlane e non allontanarti dagli altri sperando così di allontanarti dal problema. Fa paura, è faticoso, fa sentire come incatenati senza via di uscita, lo immagino, ma so anche con fermezza che puoi farcela, hai forse bisogno di una piccola spintarella per fare il primo passo, ma le risorse sono tutte dentro di te, cerca di ascoltarti. Trova qualcuno di fiducia con cui poterne parlare e che sia in grado di fornirti il giusto sostegno che cerchi.



Galileo Galilei pronunciò tali parole: *“Dietro ogni problema c’è un’opportunità”*

8. TRASFORMARE IL GIUDICE INTERIORE IN UN ALLEATO

Quanti di noi non hanno mai commesso un errore e per salvaguardia personale si sono giustificato alla meno peggio. Molti altri invece, probabilmente, non accettano di fare passi falsi e quindi non ammettono assolutamente di aver sbagliato. In fine, ci sono alcuni, tra noi, che sono ipercritici verso loro stessi, fustigandosi e accollandosi ogni sorta di piccolo sgarro. A metterli in evidenza, i nostri errori, non solo quelli, ci pensa il dito puntato instancabile del nostro giudice interiore, vigile quasi perennemente nelle nostre esistenze. Molti miei clienti affermano di identificare il giudice interiore come una enorme figura ingombrante che li vorrebbe perfetti. Alcuni di loro mi dicono di ascoltarlo, altri che lo alimentano e chi si lasciano da lui condizionare l'intera esistenza. Darci la colpa nel momento in cui commettiamo un errore, come prima reazione, è un meccanismo normale che ci consente di imparare, se restiamo entro i limiti della autocritica, in caso contrario, potrebbe talvolta innescarsi un desiderio più o meno consapevole di autopunirsi. Quando proviamo vergogna o ci sentiamo sviliti, è perché il giudice interiore sta puntando il dito contro di noi. Ma allora di cosa stiamo parlando? Di un amico o di un nemico? Partiamo dal presupposto che non per forza trattasi di una figura abominevole uscita dagli inferi. Il giudice interiore amico elabora e dà un feedback coerenti e incoraggianti, cerca di innescare miglie allineati con le nostre reali esigenze e affini alle nostre capacità. Un giudice interiore amico ci rende propositivi, forti, pronti a migliorare e autoconsapevoli delle nostre capacità autentiche. Per contro, il giudice interiore nemico ci dà standard improponibili e difficili (se non impossibili) da rispettare. Nei casi più estremi è pronto a puntare il dito sul nostro operato senza badare né a circostanze né alla fattibilità dei suoi standard. Così ci ritroviamo a pensare a un miliardo di: "DEVO fare più attività fisica, DEVO studiare di più, DEVO essere più preparata, DEVO fare di meglio." In poche parole, un giudice interiore nemico ci fa sentire vittime della vita e delle circostanze, può renderci aggressivi, ricchi di pregiudizi verso noi stessi e gli altri, prevaricatori, colpevolizzanti ma anche auto-punitivi e costantemente insoddisfatti di noi. Ma allora come si potrebbe trasformare questo nemico in un mero alleato e per giunta di fiducia. Innanzitutto, va riconosciuta la sua presenza e il suo ruolo in noi stessi e nelle nostre vite, dopodiché impariamo a capire e ad accettare che la costante auto-condanna o auto-recrimazione che la si voglia chiamare, non è utile per nessuno e può portare all'interno a dei buchi neri dai quali potrebbe risultare, alla lunga, molto difficoltoso risalire. Quindi fomentiamo la nostra autostima, inversamente proporzionale alla severità del nostro giudice interiore. Più alta sarà la nostra autostima e più complice e amico sarà il nostro giudice.

Lavoriamo sulla cura dell'autostima. Un altro aspetto fondamentale da tener bene in mente è quello di imparare ad assumere prospettive e punti di vista del tutto nuovi e differenti dal nostro abitudinario schema mentale sull'agito. Il punto di vista che abbiamo su noi stessi corrisponde, spesso e volentieri, a ciò che pensa il nostro giudice interiore, nonostante egli non sia il depositario della verità assoluta. Se proprio risulta così difficile assumere autonomamente un differente punto di vista su sé stessi, parlarne con un amico o con un professionista potrebbe essere un ottimo compromesso. Un'altra buona strategia consiste nell'immaginare che dentro di noi alberghi un bambino molto piccolo da curare tramite il dialogo interiore evitando di dire qualcosa che potrebbe ferire quel bambino; esercitiamo la nostra auto-compassione, ad essere gentili con noi

stessi. Gestiamo i sensi di colpa con la consapevolezza l'accettazione del fatto che in un determinato momento, un determinato errore, potrebbe essere stato dettato da conoscenze e circostanze del "la ed allora", mentre dovremmo focalizzarci sul "qui ed ora", sul presente attivo. Robetta non da poco, ma del tutto fattibile anche grazie a dei piccoli esercizi di meditazione guidata rivolti a imparare a familiarizzare con sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni. Bisognerà lavorare molto sulla autoconsapevolezza, grazie alla quale possiamo capire realmente il nostro valore e il valore reale dei nostri errori. In fine, un po' di autocritica non guasta mai, anzi potrebbe risultare essenziale per poter migliorare, basta fare in modo che sia sempre costruttiva e non auto-colpevolizzante. Ricordiamo che l'autocritica distruttiva non fa altro che abbassare ulteriormente la nostra autostima e irrigidire il nostro giudice interiore che è sempre in agguato, pronto a riprendersi scettro e trono ma i re e le regine delle nostre vite siamo noi e noi soltanto.

COSA PUOI FARE PER TENERE A BADA IL TUO GIUDICE INTERIORE?

1. Riconoscilo, il tuo Giudice interiore

Il primo passo è acquisire consapevolezza che lui è sempre in azione. Ogni Giudice conosce bene la sua vittima e sa quali tasti premere per ottenere la sua attenzione: imperfezioni del corpo, successo negli affari, realizzazione professionale, relazioni, spiritualità e molto altro. Individua l'argomento preferito del tuo Giudice interiore; individua in quali situazioni si manifesta; fai caso a qual è lo stato d'animo che più gli è congeniale per scatenarsi.

2. Osserva le tue emozioni

Il Giudice interiore ha il compito di fare in modo che tutte quelle parti di noi, quei comportamenti considerati "inaccettabili" dai nostri genitori o altre figure di autorità, rimangano nascosti, repressi nell'inconscio, lontani dalla nostra consapevolezza. Quello che puoi fare è osservare l'emozione scomoda quando si presenta, piuttosto che cercare di negarla, evitarla, reprimerla o fuggire. Prova a chiederti: dove sento la mia emozione? In quale parte del corpo si concentra? Ci sono delle tensioni? Dove? Qual è il pensiero che sta dietro la mia emozione?

3. Ascolta il tuo corpo

Ascoltare il tuo corpo ti permette di identificare i "sintomi" fisici associati all'attacco del tuo Giudice interiore, a specifici giudizi e alle tue difese. Per svolgere questo esercizio siediti con gli occhi chiusi e porta l'attenzione al tuo corpo: come sei seduta/o, come respiri, quali sensazioni provi. Non sforzarti di fare qualcosa in particolare, semplicemente senti te stessa/o, così come sei. Dopo qualche minuto riapri gli occhi. A questo punto, poniti di fronte a uno specchio e osservati per qualche minuto. Osserva in particolare se ci sono dei punti di tensione e dove, il tipo di tensione, la sua densità, se ha una forma, un colore, una temperatura. Osserva anche se ci sono parti del corpo che non riesci a

sentire. Poi, inizia a osservare quali emozioni sono presenti. Riporta quindi l'attenzione al tuo corpo e chiudi gli occhi. Ascolta le sue sensazioni, le tensioni, le parti che trattiene e contrai. Qualunque cosa trovi, semplicemente osservalo, sentilo, senza fare niente per cambiarla. Stai nel qui e ora!



Albert Einstein credeva che: *“Ognuno è un genio. Ma se si giudica un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi lui passerà tutta la sua vita a credersi stupido”*

8. RIEQUILIBRARE MENTE E CORPO

Notte e giorno, luna e sole, bene e male, femminile e maschile... polarità interconnesse tra loro, ben individuate da molti, se non da tutti, ma allora perché ancora oggi, risulta così difficoltoso riconoscere la stretta correlazione tra mente e corpo. Molto spesso siamo “prigionieri” delle nostre stesse “gabbie” mentali, ci lasciamo gestire dagli eventi, tarpiamo le ali alle nostre emozioni oppure ne siamo totalmente in balia sino allo sfinimento. Molti miei clienti, dopo alcuni incontri di Counseling, mi raccontano dei loro mal di pancia prima di una cena a casa dei suoceri, di notti insonne post discussione con il partner, di mal di testa improvvisi e assolutamente martellanti durante i tanto anelati fine settimana dopo una tediosa settimana lavorativa. Tralasciando tutti quelle patologie strettamente correlate all’insorgenza di virus o batteri e molto altro ancora, proviamo a focalizzarci su tutti quei “fastidi” ricorrenti che hanno spesso e volentieri una stretta correlazione con il nostro sistema emotivo e relazionale. Non vi è ormai alcun dubbio sul fatto che il filo d’Arianna tra la maggior parte dei disequilibri tra il dualismo mente-corpo non è altro che l’immagazzinamento e l’accumulo di cariche emotive negative nelle memorie cellulari. Svariate ricerche sul campo hanno dimostrato che ogni nostra emozione lascia una traccia, un negativo impresso, registrato nelle nostre cellule sotto forma di memoria indelebile o quasi. Queste forme di memoria influenzano le nostre relazioni, il nostro modo di comportarci e di reagire allo stress, alle tensioni, alle sfide emotive che si presentano nella nostra vita o al raggiungimento degli obiettivi tanto bramati. Quando il nostro potenziale si percepisce soffocato, si creano, senza che spesso ce ne accorgiamo, delle vere e proprie trappole che potrebbero, alla lunga, farci ammalare o far sì che alcuni comportamenti da noi sviluppati ci arrechino sofferenze. Il corpo ci lancia innumerevoli campanelli di allarme sullo stato emotivo che sta prendendo il sopravvento, bisognerebbe essere più solerti nell’imparare ad ascoltarlo e prendersi cura di noi stessi a 360 gradi, non solo con una sana alimentazione, con della giusta attività fisica e del buon riposo ma anche imparando a rilasciare le emozioni negative. Impariamo ad abbandonare tutto ciò che non ci permette di sfruttare al meglio il nostro illimitato potenziale come esseri umani e di avere una vita più sana e completa. Impariamo a prenderci cura di noi stessi fisicamente ed emotivamente, liberandoci dal controllo e dal condizionamento del passato. Abbiamo bisogno di riscoprire quelle parti positive di noi che sono state soffocate dalla carica emotiva negativa e di risolvere i nostri conflitti interni e relazionali, recuperando e ripristinando la nostra energia vitale. Un buon lavoro su noi stessi consiste in primis nel riconoscere e poi nel liberare il nostro corpo da tutte le corazze e le armature fisiche e mentali che ci impediscono di sentire noi stessi in maniera autentica, entrando così in contatto con emozioni profonde e recuperando una gran quantità di energia vitale. Liberando il nostro corpo dalle emozioni trattenute dovute a traumi, crisi di varia natura vissuti nell’arco della nostra vita, dando al nostro corpo nuove sensazioni positive, nuovi stimoli valoriali, daremo ad esso la possibilità di registrare nuove energie positive al posto di quelle vecchie e negative. Una sorta di riprogrammazione del nostro “hardware”, precedentemente attaccato da un “bug” corrosivo, con l’ausilio di un nuovo sistema antivirus aggiornato in modalità positiva e consapevole. Concediamoci uno spazio nel quale rielaborare i dati in maniera del tutto consapevole, in un contesto del tutto protetto e senza doverci condannare ad una vita angusta ed esclusivamente in salita per timore di non meritare

altro. Liberiamoci della parte “tossica” di noi stessi che ci ha comunque permesso di consapevolizzare il malessere percepito.

ALCUNE TECNICHE DI RILASSAMENTO CHE TI SUGGERISCO

1. Training autogeno

Staccare la spina e addormentarsi senza rimuginare sui problemi? Allora perché non tentare con il training autogeno? Il principio si basa sull'autoipnosi. Gli esercizi regolano la respirazione, calmano la frequenza cardiaca, allentano le tensioni muscolari e provocano una piacevole sensazione di calore. Con un allenamento costante e regolare si può raggiungere gradualmente l'effetto desiderato.

Come funziona:

- mettersi supini o assumere una comoda posizione da seduti;
- chiudere gli occhi;
- fare scivolare via i pensieri disturbanti;
- concentrarsi sul proprio corpo;
- pronunciare frasi che richiamano una sensazione di quiete: «il mio cuore batte calmo e regolare» oppure «il mio braccio sinistro è pesante»;
- ripetere tali formule più volte.

Se dopo gli esercizi dovete tornare operativi, è importante «richiamarsi» con formule imperative quali «aprire gli occhi!» oppure «le braccia forti!»; inspirare ed espirare profondamente e stiracchiarsi.

2. Esercizi di respirazione:

chi è stressato ha una respirazione accelerata e superficiale, gli esercizi aiutano a regolarla e renderla più profonda, rilassando tutto l'organismo.

Come funziona:

- tenere il busto eretto e aderire allo schienale, ventre e torace devono essere liberi di muoversi;
- lasciare cadere spalle e braccia facendo aderire i piedi per terra;
- inspirare dal naso e prolungare l'espirazione emettendo la consonante «sssss»; meno percepibile è il suono, meno aria fuoriesce e, quindi, più a lungo dura l'espirazione;
- mantenere eretto il busto e ripetere l'esercizio per dieci volte.

3. La visualizzazione:

è una tecnica di meditazione che consiste nell'evocare scene, luoghi o esperienze rilassanti nella tua mente per aiutarti a rilassarti e concentrarti. Le immagini guidate possono aiutarti a rafforzare una visione positiva di te stesso, ma può essere un esercizio difficile per coloro che hanno pensieri invadenti o trovano difficile evocare immagini mentali.

UN SEMPLICE ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE CHE PUOI ESEGUIRE IN AUTONOMIA:

Chiudi gli occhi e immagina un luogo che ti rilassa: può essere uno scenario inventato, oppure un posto in cui sei stato davvero che ti ha dato sensazioni di pace e tranquillità. Immaginalo il più vividamente possibile: devi materializzare nella tua mente tutto ciò che vedi, ascolti, annusi, assaggi e tocchi. In pratica coinvolgere tutti i cinque sensi. Osservarlo attraverso gli occhi della mente come faresti con una fotografia non è abbastanza. La visualizzazione funziona meglio se si incorporano quanti più dettagli sensoriali possibili.

Ad esempio, se stai pensando a un lago di montagna:

- Guarda il sole che tramonta sull'acqua
- Ascolta gli uccelli cantare
- Odora i pini
- Senti l'acqua fresca sui tuoi piedi
- Assapora l'aria fresca e pulita
- Goditi la sensazione delle tue preoccupazioni che si allontanano mentre esplori il tuo luogo.

Quando sei pronta/o, apri delicatamente gli occhi e torna al presente. Non preoccuparti se a volte perdi traccia di dove ti trovi durante una sessione di visualizzazione. È perfettamente normale. Potresti anche provare sensazioni di pesantezza agli arti, contrazioni muscolari o sbadigli. Anche queste sono risposte normali.



Secondo Platone: *“Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute”*

9. SFOGARE LA RABBIA FA BENE A GRANDI E PICCINI

La rabbia è una emozione del tutto naturale, potremmo provare a considerarla una “sana aggressività” che ci infonde energia, una energia che andrebbe scaricata, al fine di evitare ansia e malattie psicosomatiche del tipo: cefalea pulsante: nella quale l’aggressività cerca di uscire martellando il cervello; tensione muscolare: in questo caso i nostri muscoli si controllano per non aggredire; bruciori di stomaco: accade perché la rabbia inespressa lavora dentro e ci corrode; eczema alle mani: sembra una mera espressione metaforica “le mani mi prudono dalla voglia di usarle” e le varie malattie del fegato, all’interno del quale la rabbia si deposita. Evitare tutto questo si può, basta lasciar sfogare la rabbia, con gesti forti ma innocui, come strappare alcune pagine di un giornale o prendere a pugni un cuscino, meglio ancora se ci si ritrova soli a poter urlare ai quattro venti le proprie ire. Ma non sempre la risoluzione più consona al momento è quella dello sfogo, sia per il contesto sociale in cui ci si ritrova che per evitare di ferire inutilmente chi ci ritroviamo davanti. In questo caso, provare ad osservare la rabbia, affidandosi a lei, disidentificandoci da lei in quanto emozione e non noi stessi, potrebbe essere un’ottima risoluzione. Partiamo dal principio di ammettere in maniera molto easy “io sono arrabbiata, lo sono in maniera del tutto disgiunta da una persona o un evento predeterminato. Semplicemente provo questa scarica di ira che mi pervade, respiro, la osservo”.

E per quanto riguarda i bambini?

Quella idilliaca fase della vita senza preoccupazioni e responsabilità. Errato, forse a guardarci bene dentro, le cose sono un po’ differenti, se partiamo dal presupposto che da piccoli si hanno ben poche libertà, sono sempre gli adulti (genitori, nonni, educatori, insegnanti, catechisti...) a decidere orari, pasti, vestiti, giochi...evidentemente molto lo si fa per il loro bene e per la loro stessa tutela personale, ma tutta questa privazione di libertà contrasta frequentemente con i desideri, gli istinti e le pulsioni dei bambini. Molti genitori ricorderanno bene la “fase dei no” (2 anni circa), fase in cui i bambini provano ad esprimere loro stessi in maniera oppositiva, testando limiti propri e altrui. Ma come possiamo disinnescare le crisi di rabbia dei bambini? Innanzitutto, proviamo ad avvertirli un po’ prima del cambio di attività, contesto, facendo percepire loro in modo meno imperativo le nostre richieste, anche se del tutto legittime tra le altre cose. Ma una volta che la bomba si è innescata, possiamo provare ad evitare alcuni errori tipici: una punizione in piena crisi, in cui il bambino perde il controllo di sé è frustrante e non funzionale poiché da lui non compresa; lo stesso vale per delle spiegazioni troppo prolisse e filosofiche, sarebbero parole al vento poiché la capacità di ascolto è davvero scarsa; d’altro canto, ignorarlo totalmente lo farebbe sentire sminuito, incompreso, solo. Non perdiamo il controllo più di lui, evitiamo nella maniera più assoluta di prenderlo in giro e tantomeno “castriamo” la sua necessità di sfogarsi, nei limiti, ovviamente. Se ci fossero casi di pericolo estremo per lui e altri, sentiamoci autorizzati a bloccarlo fisicamente e a usare un tono fermo senza urlare. Accogliamo la rabbia senza farci travolgere. Lasciamo sfogare il bambino, restiamogli vicino, in silenzio, senza cedere a richieste e ricatti, semplicemente aspettando che passi. Sbollita la rabbia parliamogli, chiedendo al bambino perché si è arrabbiato, aiutandolo a riflettere e a conoscersi meglio. Insegniamo altri modi di reagire, magari urlando meno o non correndo per tutta

la casa. Facciamogli capire che in tal maniera non riusciamo a capire cosa stia dicendo, quando per noi è importante comprenderlo per poterlo aiutare. Restiamo calmi e non dimentichiamo mai di consolidare la fase di quiete dopo la tempesta con un abbraccio e un sincero “ti voglio bene!”.

ALCUNI ESERCIZI PRATICI PER GESTIRE LA RABBIA

1. **Esegui una cerimonia di rilascio della rabbia.**

Le attività che richiedono concentrazione possono aiutarti a incanalare le energie della rabbia in un'espressione produttiva che ti permetta di superare l'immediata sensazione di rabbia. Delle ricerche hanno dimostrato che la rabbia può persino stimolare temporaneamente l'inventiva e il pensiero creativo.

- Trova un luogo privato dove poter muovere il corpo e immagina di scuotere via letteralmente la rabbia come un cane che si scolla dopo un bagno.
- Oppure, pensieri di rabbia su un foglio di carta e strapparli lentamente, immaginando di distruggere anche la rabbia stessa.
- Se hai una vena artistica, prova a disegnare o dipingere qualcosa che esprima quello che senti. Concentrati sull'espellere i sentimenti fuori dalla tua persona e trasferirli nell'opera.

2. **Usa un giocattolo per il controllo dello stress.**

Un giocattolo come una pallina antistress può aiutarti nella gestione a breve termine della rabbia. È molto meglio usare una pallina antistress che sfogare la rabbia con pugni, calci o lanciando oggetti.

3. **Trova qualcosa di divertente o sciocco.**

L'umorismo sciocco può aiutare, in effetti, a disinnescare la rabbia. Anche guardare video buffi o carini su internet può migliorare il tuo umore. Gli umani sono programmati geneticamente per considerare adorabili cose come cuccioli dagli occhi grandi e piccoli bambini paffuti, e la visione di queste cose stimola reazioni chimiche di felicità. Evita però il sarcasmo o l'umorismo crudele, perché questo tipo di umorismo farà peggiorare la rabbia e può ferire il prossimo.

4. **Ascolta musica rilassante.**

Ascoltare musica può essere un'eccellente tecnica di distrazione che può aiutarti a sfogare la rabbia. È però importante ascoltare musica rilassante. Trova musiche tranquille e rilassanti che ti aiutino ad alleviare la rabbia. La British Academy of Sound Therapy ha creato una playlist di canzoni ritenute "rilassanti" da studi scientifici, che contiene canzoni di Marconi Union ("Weightless"), Airstream ("Electra") ed Enya ("Watermark").

5. **Ripeti affermazioni in grado di calmarti.**

Trova un'affermazione che abbia significato per te, e cerca di concentrarti sulle parole mentre le ripeti. Ecco alcuni esempi che personalmente mi aiutano:

- *"Questa situazione è solo temporanea"*
- *"Posso riuscire a superare questo episodio"*
- *"Non mi piacerà, ma non è la fine del mondo"*
- *"Rimarrò calma/o"*
- *"Non vale la pena arrabbiarsi per questo"*



Adoro questa citazione di Bertolt Brecht: *"Tutti a dire della rabbia del fiume in piena e nessuno della violenza degli argini che lo costringono"*

10. IL TUO TEMPO NON HA PREZZO

Seneca asseriva: “Estremamente breve e travagliata è la vita di coloro che dimenticano il passato, trascurano il presente, temono il futuro: giunti al momento estremo, tardi comprendono, di essere stati occupati tanto tempo senza concludere nulla”. Il tempo, troppo poco, troppo ricco, troppo vuoto, pieno di impegni, molto noioso e dilatato all'estremo. Relativo questo tempo che se godi vola via, mentre nella sofferenza e nell'attesa sembra non voler scorrere più. Un tempo che ci sfugge di mano quando si tratta di dedicarlo a noi o alla famiglia e che il lavoro ci consuma quasi totalmente. Sempre in ritardo o forse gli altri troppo in anticipo. Tutto ciò sta alla nostra percezione soggettiva, spesso fonte di stress e insoddisfazione. Ciò che più conta è il modo in cui viviamo il tempo. La nostra mente attribuisce un senso al tempo, lo riempie, lo svuota di significato, di valori e di ricordi pieni di sentimenti.

Viviamo il tempo tridimensionale: passato, presente e futuro, è la relazione che instauriamo con esso che ci condiziona, che individua la nostra capacità di essere efficaci, al punto da poter determinare disturbi al nostro benessere psicofisico.

Proviamo ad essere più espliciti:

vivere nel passato, esserne prigionieri, è tipico degli stati malinconici e depressivi, nei quali non c'è nessuna capacità di immaginare l'avvenire. In questi stati viene meno l'orizzonte della vita, rimaniamo bloccati in situazioni antiche che si ripetono, senza possibilità di imparare dall'esperienza pregressa e senza essere in grado di determinare un cambiamento di vita. Nessun passato ha senso, senza un presente a cui fare riferimento.

Il futuro invece è il territorio del desiderio e della speranza, ma anche di stati emotivi quali l'ansia e l'angoscia che si sviluppano in relazione all'imprevedibilità dell'avvenire, l'intolleranza dell'incertezza, l'incapacità di sopportare la possibilità che nel futuro si possano verificare eventi inattesi e incontrollabili. Nessun futuro è auspicabile, senza un solido presente dal quale progettare. E cosa possiamo dire in merito al presente? Chi lo vive, solitamente è ancorato alla realtà, “adeguato”, equilibrato.

Non radicato nel passato e tantomeno proiettato al futuro. In grado di godere del “qui e ora”, senza alcun tentativo di sfidare eccessivamente il tempo, non vi si oppone, non lo contrasta né anticipandolo, né arrestandolo in ogni maniera. L'opposto di chi afferma che 24 ore son troppo brevi, di chi vive perseguendo un attivismo estremo, che vuole fare tutto, farlo bene, possibilmente da solo, senza delegare o chiedere aiuto a nessuno, vivendo la frenesia come mero stile di vita. Tale approccio alla quotidianità rischia di condurre spesso le persone a stati di frustrazione cronica, senso di inadeguatezza, nervosismo ed irritabilità, pigrizia, senso di vuoto o ansia quando si ha del tempo, troppo tempo libero, oltre a svariati sintomi somatici come disturbi gastrici e digestivi, mal di testa, cali di pressioni improvvisi, disturbi del sonno. Impariamo allora ad accettare che il tempo, in quanto risorsa, è limitato e che l'importante sta nel gestirlo il più serenamente possibile. L'ossessione del fare, non ci fa sentire le emozioni, ci fa evitare il contatto con noi stessi e rischia di far sì che restiamo solo sulla superficie delle cose, senza davvero mai chiederci come stiamo e cosa proviamo.

Di fronte a questa ansiosa corsa all'occupazione del tempo la soluzione sta nel rallentare, prendersi delle vere pause, attendere, prendersi cura di sé. Un cambiamento di approccio alla vita quotidiana non facile da realizzare, in una società che ci spinge alla "sindrome da bulimia del tempo". Allora proviamo a esercitarci sull'attenzione del presente, la cui forma più intensa sta nella meditazione. Riappropriamoci della nostra serenità, iniziamo a dirottare l'attenzione da ciò che è esterno verso il nostro interno. Affidiamoci a un professionista che può supportare la nostra riorganizzazione del tempo tramite tecniche di visualizzazione guidata, grazie alla progettazione di una agenda di vita il cui focus è la persona e il suo benessere. Le possibilità sono innumerevoli, basta prendersi il giusto tempo. Non è mai troppo tardi per vivere meglio.

CONDIVIDO CON TE UN PAIO DI MEDITAZIONI GUIDATE

1. Meditazione sul sassolino

Respira lentamente e profondamente, seguendo ogni respiro, diventando tutt'uno con il tuo respiro
Inspirando sai che stai inspirando, espirando sai che stai espirando, inspira, espira
Poi lascia andare tutto.
Immagina di essere un sassolino gettato in un fiume
Il sassolino affonda nell'acqua senza sforzo
Distaccato da tutto, copre la distanza più breve e infine raggiunge il fondo, il punto di massima quiete
Sei come un sassolino che si è lasciato cadere nel fiume, dimentico di tutto
Al centro del tuo essere c'è il respiro
Non c'è bisogno di sapere quanto ci vorrà per raggiungere la quiete assoluta sul fondo di sabbia sottile sott'acqua
Quando ti sentirai come un sassolino che riposa sul letto del fiume, comincerai a trovare la quiete dentro te
Non sarai più come una foglia al vento
Continua a meditare sul sassolino finché la mente e il corpo non si rilassano completamente
Un sassolino che giace nella sabbia
Conserva questo stato di pace e gioia per i prossimi 10 minuti, sempre osservando il tuo respiro

2. Meditazione di base per tutte le occasioni (da Thich Nhat Hanh)

Inspirando, so che sto espirando, espirando, so che sto espirando
Inspiro, espiro
Inspirando il mio respiro si fa profondo, espirando il mio respiro si fa lento
Profondo, lento
Inspirando, calmo il mio corpo, espirando metto il corpo a suo agio

Calma, agio
Inspirando sorrido, espirando lascio andare tutte le tensioni
Sorrido, lascio andare
Inspirando, dimoro nel momento presente, espirando so che è un momento meraviglioso
Momento presente, momento meraviglioso

Ti potrebbe aiutare imparare a memoria le sequenze sottostanti:

1. Inspiro, espiro
2. Profondo, lento
3. Calma, agio
4. Sorrido, lascio andare
5. Momento presente, momento meraviglioso

3. Meditazione d'amore (da Thich Nhat Hanh)

Che io possa essere pieno di pace, felice e leggero nel corpo e nella mente
Che lui/lei possa essere pieno/a di pace, felice e leggero/a nel corpo e nella mente
Che loro possano essere pieni di pace, felici e leggeri nel corpo e nella mente
Che io possa essere al sicuro da ogni pericolo
Che lui/lei possa essere al sicuro da ogni pericolo
Che loro possano essere al sicuro da ogni pericolo
Che io possa essere libero da rabbia, afflizioni, paura e ansia
Che lui/lei possa essere libero/a da rabbia, afflizioni, paura e ansia
Che loro possano essere liberi da rabbia, afflizioni, paura e ansia

4. Le 5 rimembranze (da: Thich Nhat Hanh e la comunità monastica di Plum Village, Il canto del cuore, Associazione Essere Pace, 2008).

Queste cinque rimembranze aiutano a identificare e guardare in profondità i semi della paura. Possono essere recitate ogni giorno, lette a voce alta sotto forma di meditazione guidata, oppure utilizzate individualmente come meditazione silenziosa.

È nella mia natura invecchiare.
Non c'è modo di sfuggire alla vecchiaia.

È nella mia natura ammalarmi.
Non c'è modo di sfuggire alla malattia.

È nella mia natura morire.
Non c'è modo di sfuggire alla morte.

Tutto ciò che mi è caro e tutti coloro che amo per natura sono soggetti al cambiamento.
Non c'è modo di sfuggire alla separazione da loro.

Eredito le conseguenze delle azioni che compio con il corpo, la parola e la mente.
I miei atti sono la mia continuazione.



Charles Darwin affermava che: *“Un uomo che osa sprecare un’ora del suo tempo non ha scoperto il valore della vita”*

CONCLUSIONI

Siamo arrivati alla fine del nostro viaggio insieme. Innanzitutto, ti ringrazio per la pazienza e la dedizione che hai dedicato e che dedicherai alla lettura dei vari capitoli e all'esecuzione degli esercizi che ti ho proposto e che non vogliono essere esaustivi rispetto al grande lavoro che ognuno di noi può fare con sé stessa/o e per sé stessa/o. Un suggerimento che non per forza dovrai seguire, come dico ai miei clienti: "ognuno ha la propria strada e le proprie strategie, certe volte può essere d'aiuto seguire un tracciato se si è alle prime armi, tanto per non perdersi ma non è un assoluto. Queste "pillole di psicologia" non sostituiscono di certo un percorso personale ma possono essere un inizio, oppure una boa di salvataggio alla quale aggrapparsi in un momento di fatica tra una seduta e l'altra, a te la scelta.

Ricette non ne ho e tantomeno voglio illuderti a riguardo, piuttosto ho delle piccole pillole da suggerirti sia per esperienza professionale che personale, ne ho fatte e ne farò vita natural durante di sedute dai colleghi e di tanto in tanto cerco anche di ricordarmi di fare un po' di personal work tra me e me, mi fa bene e "mi tiene sul pezzo", come direbbero i miei clienti più giovani.

Questo è un inizio per te, alla scoperta di un mondo meraviglioso, il tuo mondo interiore. Ricorda che dalla psicologa non ci vai perché "sei matto", ci vai perché vuoi evitare di diventarlo matto e per tenere in equilibrio le innumerevoli parti di te. Grazie!