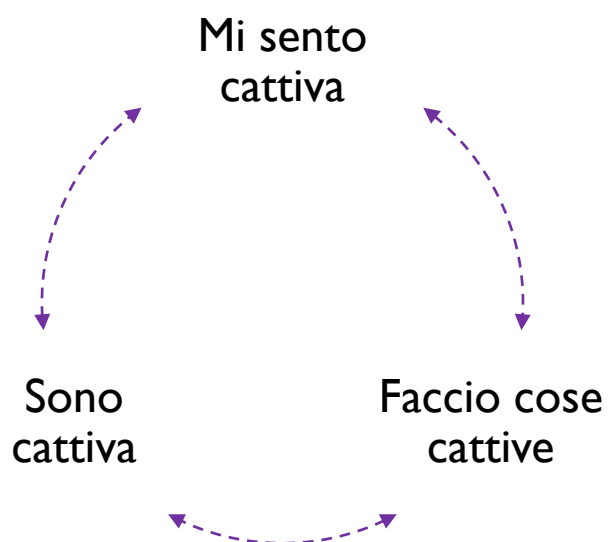


Affrontare l'Angoscia



Un'introduzione alle strategie sane di superamento



Carol Vivyan
2009

www.get.gg

www.getselfhelp.co.uk

Sommario

Introduzione	2
Affrontare l'Angoscia	3
MIGLIORa il momento.....	3
La Mente Saggia ACCETTA	3
Distrazioni e attività piacevoli	4
Rilassamento.....	7
Visualizzazione del luogo sicuro	9
Affermazioni Positive.....	10
Mindfulness.....	11
La Mente Saggia	14
Visualizzazione del Tutor Saggio Interno	15
Respirazione Cromatica	16
Regolazione Emotiva.....	17
Azione Opposta, Emozione Opposta e D1FESA.....	18
Le emozioni e i pensieri a loro associati, le reazioni corporee e i comportamenti	19
Affrontare le Emozioni Negative – Guida Rapida	20
Affrontare l'Angoscia Esercizio 1	21
Affrontare l'Angoscia Esercizio 2	22
Domande da farsi quando ci si sente angosciate	23
FATTO O OPINIONE?	24
Efficacia Interpersonale.....	25
Mantenere il rapporto – DARE	25
Mantenere l'autostima – GANS.....	25
Autoaffermazione	26
Stili Comunicativi	27
Gestire le Critiche	28
Dire "No".....	29
Dicendo agli altri quello che vogliamo	30
STOPP	31
La Vista dall'Elicottero	32
Passi Positivi verso il Benessere	33

Questo documento può essere scaricato gratuitamente dal sito www.getselfhelp.co.uk/freedownloads.htm

Introduzione

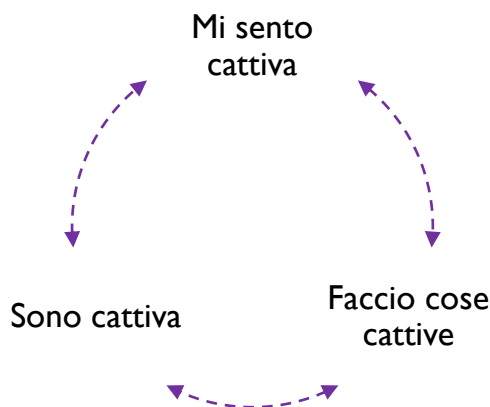
Questo libretto serve come introduzione (o promemoria) alle sane strategie usate per aiutarci ad affrontare l'angoscia, usando i titoli dalle competenze della Terapia Dialettico Comportamentale (DBT):



Quando ci sentiamo turbate o angosciate, normalmente reagiamo in modo automatico, senza pensare alle conseguenze. Spesso prendiamo l'abitudine di adottare comportamenti poco collaborativi e talvolta autodistruttivi per aiutarci a resistere. Questi possono comprendere:

- Autolesioni compresi tagliarsi o assumere un 'overdose'
- Mangiare troppo o troppo poco
- Usare o dipendere da droghe e alcool
- Dipendere da attività fisica

Quando adottiamo questi comportamenti autodistruttivi, spesso pensiamo di essere cattive per esserci comportati così, il che ci fa sentire ancora peggio, con il risultato che siamo più propense a continuare a comportarci nello stesso modo. È un circolo vizioso.



Per rompere questo circolo, possiamo imparare a fare le cose in maniera diversa, compreso acquisire nuove capacità sane di superamento che ci aiuteranno a sentirci meglio con noi stessi e con gli altri, e imparare a capire e a vedere i nostri pensieri in modo diverso.

Questo libretto vuole suggerire un'introduzione a metodi alternativi più sani di superamento, ma come tutte le altre cose nella vita, non è facile e non c'è una soluzione rapida – bisogna lavorarci su in modo sodo e costante, e l'unica certezza è che ci vuole tanto allenamento, ma tanto, tanto!



Affrontare l'Angoscia



Utilizziamo strategie di tolleranza dell'angoscia quando non possiamo, non vogliamo o non sarebbe opportuno cambiare una situazione. È importante usare le strategie giuste al momento giusto. Per cambiare una situazione o un'emozione, useremmo le nostre capacità di regolazione delle emozioni (pagina 17).

Usiamo le strategie di tolleranza dell'angoscia per aiutarci a superare e a sopravvivere ad una crisi, e per aiutarci ad affrontare il dolore (fisico o emotivo) nel breve e nel lungo termine. Per affrontare l'angoscia bisogna avere consapevolezza del proprio respiro ed essere consapevoli delle situazioni e di noi

stesse (pagina 7).

Accettazione Radicale

Accettare significa essere disposti a sperimentare una situazione come'è, anziché come vorremmo che fosse. Non essere disposta a sperimentare (ostinarsi) significa cercare di imporre la nostra volontà su una situazione. La disponibilità ad accettare le cose come stanno e non come pensiamo che debbano essere.

“Soffermati” ripetutamente. Vivi nella situazione attuale in cui ti trovi, invece della situazione in cui pensi di trovarti, o in quella dove pensi che dovresti essere. La tua mente ti darà sempre delle altre idee e interpretazioni, ricordandoti delle vecchie strategie. Ogni volta che la tua mente divaga e te ne accorgi, basta riportare l'attenzione al momento attuale. Senza giudicare che la situazione sia buona, cattiva o altro. Basta riportare l'attenzione al momento attuale, a questa situazione, e all'essere efficace in questa situazione.

Potrebbe essere necessario 'soffermarti' molte volte in un breve lasso di tempo.

L'Accettazione Radicale **NON** è:

- Giudicare positivamente la situazione
- Permettere che la situazione continui ad oltranza
- Rinunciare alle tue opzioni

Le tecniche mnemoniche quali acronimi ci ricordano come possiamo aiutare noi stesse in momenti di angoscia:

MIGLIORA il momento

- M** Medita – aiutano preghiere, spiritualità, affermazioni positive (pagina 10)
- I** Immagina – es. Visualizzazione del luogo sicuro (pagina 9)
- G** Genera un senso alla situazione
- L** Lanciati in una vacanza – esci dalla situazione, prenditi del tempo per te stessa, o immagina di essere in vacanza in un posto idilliaco
- I** Incoraggiati – dialogo interiore positivo e calmante
- O** Occupati di una cosa per volta
- R** Rilassati (pagina 7)

La Mente Saggia ACCETTA

- A** Attività – vedi sotto “Distrazioni e attività piacevoli”
- C** Contribuisci – aiuta gli altri
- C** Compara – paragona te stessa con una visione migliore di te
- E** Emozioni – genera emozioni diverse guardando un DVD/TV, ascoltando musica ecc.
- T** Tergiversare – pensa o concentra l'attenzione su qualcos'altro
- T** Trova dei nuovi pensieri – es. il gioco del 10 (trova 10 cose dello stesso colore, della stessa forma, che iniziano con la stessa lettera ecc.)
- A** Accentua le sensazioni – la vista, l'ascolto, l'olfatto, il gusto e il tatto

Distrazioni e attività piacevoli

La distrazione aiuta a farci sentire meglio perché devia l'attenzione dai pensieri angoscianti. Funziona ancora meglio se scegli qualcosa che veramente cattura la tua attenzione e che ti isola in quell'attività. Persone diverse richiedono soluzioni diverse. Vale la pena provare e praticare molte di quelle elencate, oltre a quelle che inventerai anche tu, più volte prima di abbandonarle.

Casa e giardino

- Taglia il prato
- Lava l'auto
- Fai del giardinaggio
- Riordina una stanza o parte di una stanza
- Snellisci il tuo armadio (dona in beneficenza)
- Sgombera il ripostiglio (dona in beneficenza)
- Spazza l'ingresso, il pianerottolo, il vialetto
- Prepara un piatto prelibato
- Fai-da-te
- Fai il bagno al cane
- Spazzola il gatto
- Pulisci la gabbia/il recinto
- Ridisponi i mobili in una stanza



Svago

- Fai le parole crociate o un sudoku
- Prova l'aromaterapia o la riflessologia
- Vai dal parrucchiere – prova un nuovo taglio o una nuova tinta
- Guarda la televisione o un DVD
- Gioca al computer
- Naviga in internet
- Guarda le nuvole sdraiata all'aperto
- Leggi un libro, un giornale o una rivista
- Passeggia o siediti al parco o in spiaggia

Uscire di casa

- Iscriviti alla palestra, hammam o simile
- Fai una passeggiata o del footing
- Spolvera quella vecchia bici!
- Visita una nuova chiesa
- Frequento la biblioteca
- Visita un museo
- Informati su che film danno in zona
- Vai a un concerto
- Dai un'occhiata ai negozi di roba usata/antiquariato
- Informati sui corsi gratuiti disponibili
- Passa un po' di tempo guardando le vetrine
- Pranza fuori
- Vai al mare – qualunque siano le condizioni meteo!
- Impara a guidare, o fai una lezione di prova
- Visita una serra, un vivaio o un parco





- Visita un'attrazione turistica
- Cammina lungo il mare, il fiume o il lago
- Prendi un mezzo per scoprire un posto nuovo
- Visita l'acquario o lo zoo
- Visita un mercatino all'aperto
- Visita una riserva naturalistica
- Visita un luogo storico o di bellezza naturale
- Visita una mostra d'arte
- Fai un giro in macchina/moto

Essere creativa

- Intraprendi un nuovo hobby
- Impara un'altra lingua
- Iscriviti a un corso serale
- Scrivi un articolo per una rivista o una lettera a un giornale
- Impara a meditare, o a fare yoga o Tai Chi
- Comincia a scrivere un diario o un giornale
- Scrivi un racconto breve o una poesia
- Datti a uno strumento musicale
- Dipingi/abbellisci una stanza o un mobile
- Dipingi, disegna, scolpisci
- Iscriviti a una scuola di danza
- Crea un blog o un sito web
- Cuci, ricama o fai la maglia
- Fai delle torte
- Prepara una tua scatola d'emergenza' per i momenti angoscianti – inserisci qualunque piccolo ricordo delle cose che ti aiutano a stare meglio
- Scatta delle foto
- Tieni un album di ritagli
- Ordina delle foto che avevi scattato



Auto rilassamento



- Vai a letto prima
- Mangia qualcosa che non hai mai mangiato
- Ascolta la tua musica preferita (calmante o esaltante)
- Leggi un nuovo giornale o rivista
- Goditi una vasca o una doccia
- Usa oli essenziali
- Massaggiati le mani o i piedi
- Scrivi un elenco dei tuoi successi, piccoli o grandi che siano
- Metti a mollo i tuoi piedi
- Scrivi una lista delle cose per le quali sei grata
- Colorati le unghie
- Meditazione, relax, yoga, Tai Chi, Reiki
- Coccola un peluche
- Scrivi una lettera a te stessa
- Leggi una tua lettera che ti eri scritta in passato per essere letta in questi momenti



Entra in contatto con altri

- ☑ Chiama qualcuno che non senti da tempo
- ☑ Unisciti a un gruppo di auto-aiuto
- ☑ Unisciti a un gruppo che promuove i diritti civili
- ☑ Fai del volontariato
- ☑ Scrivi una lettera a qualcuno che non senti da tempo
- ☑ Parla con un'amica o un parente
- ☑ Chiama al Telefono Amico o un'altra assistenza telefonica
- ☑ Iscriviti a un gruppo di sostegno online o a un forum di discussione
- ☑ Scrivi una mail ad un'amica

Esprimiti in modo fisico

- ☑ Batti un tamburo!
- ☑ Urla, grida o canta ad alta voce!
- ☑ Strappa un elenco telefonico o dei giornali
- ☑ Danza energicamente con la musica a tutto volume
- ☑ Scrivi – pensieri, poesie, storie, musica, diario, weblog, qualunque cosa
- ☑ Scrivi una lettera a qualcuno, ma non inviarla – tritala o bruciala
- ☑ Corri, cammina, vai in bici, nuota, vai in palestra
- ☑ Dipingi
- ☑ Passa l'aspirapolvere in maniera entusiasta
- ☑ Calcia una pallone contro un muro
- ☑ Prendi a pugni o a calci un cuscino
- ☑ Piangi



Dialogo Interiore Positivo



- ☑ Posso farcela, ci sono riuscita in passato, e posso farlo adesso
- ☑ Non è necessario che faccia così, in seguito peggiorerà la situazione
- ☑ Dopo mi pentirò e mi sentirò terribile
- ☑ È d'aiuto per qualche minuto, ma poi nel lungo termine peggiora le cose
- ☑ Non voglio finire di nuovo in ospedale
- ☑ La posso sopportare per un'altra ora – posso sopportare un'ora per volta
- ☑ Affermazioni Positive (vedi a pagina 10)

Rilassamento

Rilassarsi vuole dire liberarsi dalla tensione fisica e/o mentale.



Vivere in modo sano è questione di equilibrio. Rilassarsi fa parte del processo di bilanciamento insieme ad altri aspetti del tuo stile di vita quali: quello che mangi, se fai attività fisica, e come gestisci lo stress.

Imparare a rilassarti richiede un po' di tempo e concentrazione, ma questi sono gli unici costi.

È di grande aiuto imparare una tecnica di rilassamento, per aiutarci a distenderci e a portare sotto controllo le nostre tensioni e ansie. Esistono diversi libri, dépliant e CD che possiamo utilizzare per questo scopo. È consigliabile fare pratica regolare in modo da essere meglio preparata quando si presentano momenti più stressanti.

Come il Rilassamento aiuta

- ▣ **Riduce la stanchezza** – ti aiuta a gestire la vita di tutti i giorni senza eccessive tensioni
- ▣ **Migliora le prestazioni** – le tue prestazioni lavorative, sportive e musicali possono essere elevate tramite l'autoconsapevolezza e il controllo della tensione
- ▣ **Riduce il dolore** – la tensione causa molti dolori es. mal di testa o di schiena. Il rilassamento ti aiuta a sopportarlo, innalzando la tua soglia del dolore e riducendone la severità/frequenza
- ▣ **Combatte lo stress** – il rilassamento aiuta a ridurre gli effetti dello stress e a respirare in modo efficace
- ▣ **Migliora il sonno** – perché ti permette di essere calma e tranquilla
- ▣ **Migliora l'autostima** – aumentando la tua autoconsapevolezza e capacità di gestire la vita quotidiana
- ▣ **Migliora i rapporti personali** – è più facile relazionarsi bene con gli altri quando ti senti rilassata e dimostri autostima

Rilassamento e lo Stress

Quando ci sentiamo ansiosi o stressati, aumentano il ritmo del respiro, la pressione sanguigna, il battito cardiaco, la tensione muscolare, la sudorazione, lo stato di eccitazione mentale e il flusso di adrenalina. Il rilassamento aiuta a diminuire tutti questi effetti.

Il Respiro e il Rilassamento

L'espirazione libera la tensione nei muscoli del petto e permette a tutti i muscoli di liberarsi della tensione più facilmente. La respirazione è molto più efficace quando usiamo il diaframma, anziché i muscoli del petto.



Siediti comodamente su una sedia e metti una mano sul petto e l'altra sull'addome (mano sopra l'ombelico).

Fai due o tre respiri abbastanza profondi – quale mano si muove per prima e quale si muove di più? Fai pratica in modo che sia la mano in basso sull'addome che si muove, invece della mano sul petto.

Spesso si pensa che lo stomaco debba rientrare quando inspiriamo – invece dovrebbe essere il contrario.

Quando ti senti tesa o sperdi di rilassarti, prova a espirare più lentamente e più profondamente, notando una breve pausa prima dell'inspirazione (non esagerare con l'inspirazione, che dovrebbe venire in modo naturale). Potrebbe essere utile contare lentamente o prolungare una parola come "sì" o "vai" (a mente oppure a voce) per aiutare a prolungare l'espiazione.

Ci sono diversi modi in cui possiamo rilassarci, la maggior parte di essi fa qualche riferimento al controllo del respiro. Qualunque metodo scegli, la pratica regolare sarà di aiuto.

Alcuni esempi sono:

- Rilassamento Progressivo Muscolare – rilassamento muscolare tramite tendere/rilassare
- Meditazione
- Immaginazione Guidata o Visualizzazione
- Training Autogeno – esercizi mentali per collegare corpo e mente e facilitare il rilassamento
- Tecnica Alexander – insegna l'importanza della postura, che migliora il benessere mentale e fisico
- Biofeedback – autoregolazione delle funzioni corporali, es. rallentare il battito del cuore
- Massaggi
- Aromaterapia
- Attività fisica
- Tai Chi
- Yoga
- Musica (la musica New Age può incorporare suoni naturali per il rilassamento quali il canto delle balene, la pioggia, le onde ecc.) può servire da sola, oppure insieme a qualsiasi dei metodi elencati

Esercizio Semplice di Respirazione

Iniziamo con un esercizio semplice che impiega pochi secondi e che puoi fare dovunque ti trovi. È di particolare aiuto in momenti di stress, ma è anche utile praticarlo a intervalli regolari durante la giornata.



Inspira profondamente e lentamente, trattieni il respiro per 5 secondi. Senti che l'addome si espande.

Espira lentamente, contando fino a 5. Inspira di nuovo, assicurandoti che ogni respiro sia lento e costante e uguale a quello prima e a quello dopo. Quando espiri, concentrati sull'espellere TUTTA l'aria nei polmoni. Se sei da sola potresti fare un rumore tipo "hoo" che ti aiuta a sentire l'aria che viene espulsa. Mantieni l'espirazione il più lungo possibile. Stai rilassata per pochi secondi prima di ispirare di nuovo.

Rilassamento Veloce

Dovunque ti trovi (in macchina, al supermercato, aspettando un appuntamento ecc.)



- Fermati
- Abbassa le spalle
- Respira 2 o 3 volte, un po' più lentamente e un po' più profondamente del solito (lascia che l'ispirazione avvenga in modo naturale)
- Riprendi quello che stavi facendo, ma un po' più lentamente

Prima di fare altri esercizi di rilassamento

Prima di qualsiasi esercizio di rilassamento, fai la pipì se hai lo stimolo, e indossa abiti larghi e comodi. Sdraiati o siediti in modo che tutto il corpo poggi su qualcosa.

Mettiti comoda. Chiudi gli occhi.

Rilassamento Progressivo Muscolare

- Siediti su una poltrona comoda (o sdraiati per terra o sul letto). Assicurati che non sarai disturbata da altri rumori. Se ti accorgi di suoni esterni – cerca di ignorarli e lascia che escono dalla mente appena entrano. Assicurati che tutto il corpo sia supportato in modo comodo – compresi braccia, testa e piedi (Se sei seduta su una poltrona, appoggia le braccia sui braccioli e le piante dei piedi a terra)
- Chiudi gli occhi. Senti la poltrona che supporta tutto il corpo – le gambe, le braccia, la testa. Se senti della tensione da qualche parte, comincia a lasciarla andare. Fai due respiri lenti e profondi, e lascia che la tensione inizi a fuoriuscire.
- Sii cosciente della testa - nota come si sente la fronte. Lascia andare via qualsiasi tensione e senti che la fronte diventa liscia e larga. Lascia andar via la tensione attorno agli occhi, la bocca, le guancie e la mascella. Lascia che le mascelle si aprano un po' e senti la tensione che se ne va.
- Adesso concentrati sul collo – lascia che sia la poltrona a supportare il peso della testa e senti il collo che si rilassa. Ora la testa si sente pesante e floscia. Lascia che le spalle scendano piano. Le spalle si sentono più larghe, il collo più lungo.
- Nota come si sente il tuo corpo mentre cominci a rilassarti.
- Sii cosciente delle braccia e delle mani. Lascia che affondino nella poltrona. Ora si sentono molli e pesanti.
- Pensa alla schiena – dalla nuca fino ai fianchi. Lascia che la tensione se ne vada e senti che affondi nella poltrona. Lascia che le anche, le gambe e i piedi si rilassino e girino fuori. Nota che subentra una sensazione di rilassamento.
- Pensa alla respirazione – l'addome che si alza e si scende dolcemente. Fai in modo che il prossimo respiro sia un po' più profondo, un po' più lento...
- Adesso ti senti completamente rilassata e pesante ... Stai ferma e concentrati sulla respirazione lenta e ritmica...
- Quando vuoi, conta alla rovescia da 5 a 1 e apri gli occhi. Fai piccoli movimenti con le dita delle mani e dei piedi, fai un respiro profondo e stirati. Dopo una breve pausa alzati lentamente.



Visualizzazione del luogo sicuro

Comincia ogni visualizzazione con il rilassamento, mettendoti comoda in un posto tranquillo dove non sarai disturbata, e prendi qualche minuto per concentrarti sulla respirazione. Chiudi gli occhi, poi mentalmente scansiona il tuo corpo per capire se ci sono delle aree di tensione, e lascia che la tensione vada via con ogni espirazione.

- Tutte le visualizzazioni possono essere rafforzate se ti assicuri di coinvolgere tutti i sensi nel costruire l'immagine nell'occhio della tua mente – è più che il semplice "vedere"! Se ti accorgi che dei collegamenti o immagini negative entrano nella tua immaginazione positiva, abortisci quell'immagine e pensa a qualcos'altro.

Prima di terminare ogni visualizzazione prendi qualche momento per ritornare nella stanza in cui ti trovi, apri gli occhi e guardati intorno, mettiti seduta, e riportati alla lucidità e al 'qui e ora'.

- Immagina un luogo dove puoi sentirti calma, serena e sicura. Potrebbe essere un posto che hai visitato, un posto che hai sempre sognato di visitare, o magari un posto che hai visto in foto.
- Focalizzati sui colori nel tuo luogo sereno e sicuro.
- Ora nota i suoni che ti circondano, o forse il silenzio.
- Pensa ai profumi che ti senti lì.
- Poi concentrati sulle sensazioni della pelle – la terra ai tuoi piedi, la temperatura, qualche movimento d'aria, altre cose che puoi toccare.
- Ora che ti trovi nel tuo luogo sereno e sicuro, potresti decidere di assegnare un nome, una parola o una frase che puoi usare per riprendere quell'immagine, qualora ne abbia bisogno.
- Puoi decidere di trattenerti lì per un po', solo per godere della tranquillità e della serenità del luogo. Puoi lasciarlo quando vuoi, basta aprire gli occhi ed essere consapevole di dove sei ora.

Affermazioni Positive

L'uso delle affermazioni positive può aiutarci a sviluppare un nuovo atteggiamento verso noi stesse e le nostre situazioni. Scegliere un'affermazione dall'elenco qui sotto, oppure farne una che ha più significato per te, e ripeterla, ripeterla, ripeterla durante il giorno - ogni giorno di ogni settimana di ogni mese. Puoi anche scrivere o stampare un bigliettino con la tua affermazione e portarlo con te.



Col passare degli anni, tendiamo a sviluppare abitudini scompiacenti di pensiero, e a pensare in modo negativo su noi stesse e sulle situazioni che si presentano. Per far funzionare la tua affermazione positiva, la devi usare qualora ti accorga di avere un pensiero negativo – rivoltalo immediatamente usando la tua affermazione.

Usa un'affermazione nella prima persona e usa il tempo verbale presente. Guarda gli esempi sotto – scegli una, adatti una, o inventa la tua. Deve essere una cosa pressapoco realistica, anche se non ne sei convinta in questo momento.



- Sono robusta
- Ho forza
- Sono una persona determinata e di successo
- Sono una persona buona e utile
- Sono una persona unica e speciale
- Possiedo forza e risorse interiori
- Sono sicura di me e capace

- Vado a testa alta
- Ho un bell'aspetto perché sono bella
- Piaccio alla gente – sono una persona simpatica e mi piaccio
- Mi preoccupa degli altri, sono una persona necessaria e utile
- Sono una persona affettuosa
- Sono orgogliosa di tante cose
- Ho tutto quello che mi serve
- Ho il controllo della mia vita
- Posso realizzare quello che desidero
- Prendo decisioni sagge secondo quello che so
- Ho fissato i miei obiettivi e li sto raggiungendo
- Accetto me stessa come una persona unica e valida



- La mia vita ha un senso e uno scopo
- Tengo il controllo delle mie scelte
- Sono forte e sana
- Sono calma e sicura di me
- Ho diverse opzioni e posso prendere decisioni sagge
- Tutto migliorerà giorno per giorno
- Sono calma e rilassata

- Sono sana e ho tutto quello che mi serve
- Oggi è il primo giorno del resto della mia vita e riconoscerò le tante cose positive che questo giorno mi offre
- Vivo in modo sano e positivo
- Posso diventare esperta in qualunque campo se mi esercito continuamente
- Ho una mente saggia – posso richiedere consigli interiori quando ne ho bisogno
- Posso decidere io lo scopo della mia vita
- Tutto va bene, qui, adesso

Mindfulness

(Consapevolezza attenta)



Jon Kabat-Zinn

Cos'è Mindfulness?

Mindfulness è un'antica pratica Buddhista che è molto pertinente per le nostre vite d'oggi. Mindfulness è un concetto molto semplice. Mindfulness significa fare attenzione alle cose in maniera particolare: di proposito, al momento attuale, e senza giudicare.



Mindfulness non è in conflitto con delle credenze o delle tradizioni, che esse siano religiose, culturali o scientifiche. È semplicemente un modo pratico di notare pensieri, sensazioni fisiche, viste, suoni, odori – qualsiasi cosa che normalmente non noteremmo. La capacità stessa potrebbe essere semplice ma, poiché è talmente diversa da come i nostri cervelli si comportano solitamente, sarà necessaria molta pratica.

Usciamo nel giardino e mentre ci guardiamo intorno, potremmo pensare "Bisogna tagliare il prato, l'orto è un disastro". Un bambino giovane, invece, ci chiamerebbe eccitato, "Dai – vieni a guardare questa formica!"

Mindfulness può essere semplicemente notare quel che solitamente non notiamo, perché le nostre teste sono troppo occupate dal futuro o dal passato – esaminando le cose che dobbiamo fare, o rimuginando sulle cose che abbiamo fatto.

Si può descrivere Mindfulness come scegliere e imparare a controllare il centro dell'attenzione.

Pilota Automatico



In macchina a volte possiamo guidare per chilometri in "automatico", senza essere consapevoli di quello che facciamo. Nello stesso modo, possiamo non essere veramente "presenti", momento per momento, per buona parte della nostra vita: spesso siamo lontani "anni luce" senza accorgerci.

Quando abbiamo il pilota automatico inserito, le possibilità di innescare delle reazioni sono maggiori. Gli eventi, i pensieri, i sentimenti e le sensazioni che ci circondano (dei quali possiamo essere solo vagamente consapevoli) possono fare riaffiorare vecchi modi di pensare che sono spesso poco collaborative e possono portare al peggioramento dell'umore.

Nel diventare più consapevoli dei nostri pensieri, dei sentimenti, e delle sensazioni corporee, in ogni momento, ci diamo la possibilità di una maggiore libertà di scelta; non dobbiamo riprendere il solito "tran tran" mentale che può aver causato problemi in passato.

Attività Consapevole

Quando laviamo i piatti la sera, possiamo essere mentalmente su un altro pianeta, pensando alle cose da fare, a quello che abbiamo fatto prima nella giornata, preoccupandoci per eventi futuri, o rammaricandoci per il passato. Ma un bambino potrebbe vedere le cose in modo diverso, come: "Ascolta le bolle! Che divertenti!"

Lavare i piatti o un'altra attività di routine può anche diventare un'attività pratica che ci aiuta ad essere più consapevoli di quello che stiamo facendo. Potremmo notare la temperatura dell'acqua e come si sente sulla pelle; la consistenza delle bolle sulla pelle; e potremmo anche sentire lo scoppio delicato delle bolle, e il rumore dell'acqua quando immergiamo o togliamo le stoviglie dall'acqua, le superfici lisce dei piatti, e la consistenza della spugna. Semplicemente notando quello che potremmo non notare normalmente.

Una camminata consapevole porta nuovi piaceri. Camminare è qualcosa che la maggior parte di noi fa in qualche momento durante la giornata. Possiamo praticare, anche solo per pochi minuti per volta, una camminata consapevole. Anziché "stare nella nostra testa", possiamo guardarci attorno e notare quello che vediamo, ascoltiamo e sentiamo. Possiamo notare delle sensazioni nel nostro corpo grazie semplicemente alla camminata. Notiamo le sensazioni e i movimenti dei nostri piedi, gambe, braccia, testa e corpo in ogni passo. Notiamo la respirazione. I pensieri si mischieranno in continuazione, ma possiamo solo accorgercene per poi riportare la nostra attenzione sulla camminata.

Più pratica facciamo, più (all'inizio almeno) noteremo questi pensieri che cercano di immischiarsi, ma questo va bene. L'unico scopo dell'attività consapevole è quello di riportare continuamente la nostra attenzione all'attività, notando quelle sensazioni che vengono dall'esterno e quelle dentro di noi.

Respirazione Consapevole

La Meditazione Consapevole si concentra soprattutto sulla respirazione, ma l'obiettivo principale è di raggiungere una consapevolezza calma, senza giudizio, permettendo ai pensieri e ai sentimenti di andare e venire senza lasciarci coinvolgere. Ciò crea la calma e l'accettazione.



- Siediti comoda, con gli occhi chiusi e la spina dorsale abbastanza dritta
- Concentra l'attenzione sulla respirazione
- Quando capitano pensieri, emozioni, sentimenti fisici o rumori esterni, basta accettarli, darli lo spazio per venire e andare via senza giudicarli o coinvolgerli
- Quando ti accorgi che l'attenzione sta divagando e comincia a vertere su pensieri o sentimenti, basta riportarla alla respirazione.
- È naturale che i pensieri sorgano e che la tua attenzione li segua. Non importa quante volte accada, comunque, basta riportare l'attenzione alla respirazione.

Meditazione del respiro 1 (Kabat-Zinn 1996)

- Mettiti comoda sdraiata sulla schiena o seduta. Se sei seduta, tieni la schiena dritta e lascia cadere le spalle.
- Chiudi gli occhi se vuoi.
- Porta l'attenzione sulla pancia, sentila espandersi o salire leggermente con l'inspirazione e contrarsi o scendere con l'espiazione.
- Mantieni la concentrazione sulla respirazione, 'seguendo' ogni ispirazione dall'inizio alla fine e ogni espirazione fino in fondo, come se cavalcassi le onde del tuo respiro.
- Ogni volta che ti accorgi che la mente divaga dal respiro, nota la causa della diversione e gradualmente riporta l'attenzione sulla pancia e al sentire il respiro che entra ed esce.
- Se la mente divaga dal respiro mille volte, il tuo compito è semplicemente quello di riportarla al respiro ogni volta, a prescindere dalla causa della distrazione.
- Pratica quest'esercizio, in un orario a te comodo, per quindici minuti ogni giorno per una settimana – che tu ne abbia voglia o meno - e vedi come ti senti usando una pratica disciplinata di meditazione nella tua vita. Sii cosciente di come ti senti nel passare qualche minuto ogni giorno da sola con la tua respirazione senza dover fare niente.

Meditazione del respiro 2 (Kabat-Zinn 1996)

- ▣ Sintonizzati con il tuo respiro in momenti diversi della giornata, sentendo la pancia che sale e scende più volte.
- ▣ Sii consapevole dei tuoi pensieri e sentimenti in questi momenti, basta osservarli senza giudicare loro o te stessa.
- ▣ Allo stesso tempo, sii consapevole di eventuali cambiamenti nel modo in cui vedi le cose e come ti senti con te stessa.

Usare la consapevolezza per affrontare le esperienze negative (pensieri, sentimenti, eventi)



Mentre acquisisci più pratica nell'usare la consapevolezza per il respiro, per le sensazioni corporee e le attività di routine, possiamo anche imparare a essere consapevoli dei nostri pensieri e sentimenti, a diventare delle osservatrici, e ad accettare le cose come sono. Il risultato sarà soffrire meno per i sentimenti angoscianti, e la nostra capacità per goderci la vita aumenterà.

Con la consapevolezza anche le sensazioni, i sentimenti, i pensieri e le esperienze più inquietanti possono essere viste con una prospettiva più ampia di eventi passeggeri nella mente, anziché pensare che siano "noi", oppure che siano necessariamente vere. (Brantley 2003).

Quando saremo in grado di usare la consapevolezza, possiamo usarla anche in momenti d'intensa angoscia, diventando consapevoli dell'esperienza attuale come osservatrici, ricorrendo al respiro consapevole e focalizzando l'attenzione sulla respirazione, ascoltando i pensieri angoscianti in modo consapevole, riconoscendoli come semplici pensieri, respirando insieme a loro, permettendo che esistano senza credere in loro o discutere con loro. Se i nostri pensieri sono troppo forti o rumorosi, possiamo spostare l'attenzione al respiro, al corpo o ai suoni che ci circondano.

Jon Kabat-Zinn usa l'esempio delle onde per aiutare a spiegare la consapevolezza.

Immagina che la mente sia la superficie di un lago o un oceano. Ci sono sempre delle onde sull'acqua, a volte grandi, a volte piccole, a volte quasi impercettibili. Le onde dell'acqua vengono agitate dai venti, che vanno e vengono e variano in direzione e intensità, come fanno i venti dello stress e del cambiamento nelle nostre vite che creano onde nella nostra mente. È possibile trovare riparo da molto del vento che agita la mente. Qualunque cosa facciamo per prevenirli, i venti della vita e della mente continueranno a soffiare.

"Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a fare surf"



(Kabat-Zinn 2004)

La Mente Saggia

La Mente Saggia (Linehan 1993) è la parte della nostra mente, dove la 'Sfera Emotiva' (pensieri basati su sentimenti angoscianti) e la 'Sfera Razionale' (pensieri razionali) si fondono.

La Mente Saggia ci aiuta a dare un senso ai nostri pensieri e sentimenti, e ad arrivare a una risposta equilibrata e saggia che soddisfi i nostri pensieri razionali e conforti la sfera emotiva, riducendo la nostra angoscia e aiutandoci a essere più efficaci. È quella parte saggia interiore, normalmente silenziosa e calma, che semplicemente 'sa' quello che è giusto o valido.

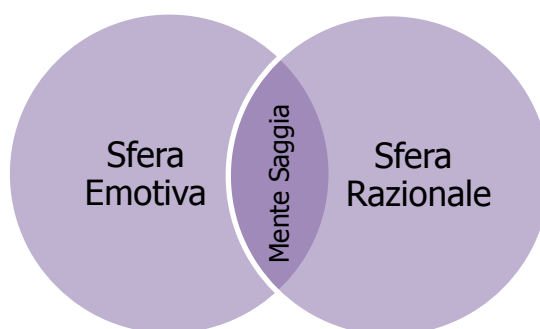


Sfera Emotiva	Mente Saggia	Sfera Razionale
	Integra la Mente Emotiva e la Mente Razionale	
Pensieri e comportamenti controllati dallo stato emotivo	Aggiunge la sapienza intuitiva allo stress emotivo e all'analisi logica	Intellettuale, scientifica
Pensieri non collaborativi e angoscianti	La quiete che segue la tempesta	Logica, pensiero razionale
Difficoltà nel pensare in modo logico e razionale	Vede o conosce qualcosa in modo diretto e chiaro	Pensiero basato su fatti o prove
I fatti vengono alterati per adattarli all'angoscia attuale	Vede il quadro generale, non solo i componenti	Capace di pianificare come reagire
Emozioni guidano l'opinione	Assicura che le esigenze della Mente emotiva e della Mente razionale siano soddisfatte: la Mente razionale ha ragione, ma la Mente emotiva ha bisogno di conforto	Focalizza l'attenzione
Da emozioni forti nascono comportamenti forti		Tranquilla nell'affrontare i problemi
Quello che voglio fare io	Quali sono le tecniche più adatte ed efficaci che posso usare in questa situazione?	Quello che dovrei fare

Un esempio: Se a una festa, ti senti molto ansiosa e provi il desiderio attivo di andartene, anche se la mente razionale ti dice di rimanere.

Una **Risposta dalla Mente Saggia** potrebbe essere un compromesso: prenditi qualche minuto di pausa all'aperto per fare un po' di respirazione consapevole e per calmarti, poi torna alla festa (azione opposta) e offri i tuoi servizi come lavapiatti. Il risultato probabile è che ti sentirai meno angosciata e comincerai a divertirti.

Esercizi di Mente Saggia



Pensieri Emotivi

Basati sulle nostre opinioni e motivati dall'interpretazione personale degli eventi. Che cosa mi è passato per la mente? Che cosa mi ha turbato? Che cosa mi fa sentire così? A che cosa sto reagendo? Qual è il suo aspetto peggiore, o la cosa peggiore che possa accadere? Che cosa voglio fare, cosa voglio che accada? Quali sono i miei sentimenti?

Pensieri Razionali

Basati su prove concrete. Che cosa sarebbe più razionale? Che cosa sto pensando di fare? Che consigli darei a un'amica, o cosa mi direbbe un'amica che si preoccupa di me? È veramente importante come sembra? Che prove ci sono riguardo quello che penso che accadrà? Mi sono sentita così in passato e l'ho superato.

Mente Saggia

Fermati! Fai un respiro. Che cosa ne pensa la Mente Saggia? Qual è il quadro generale? Quali saranno le conseguenze della mia reazione? (nel breve e nel lungo termine). Che cosa posso cambiare della situazione attuale? Se non posso cambiare la situazione, che cosa è sotto il mio controllo? Che capacità posso utilizzare in questa situazione? Qual è la risposta migliore a questa situazione – migliore per me, per gli altri, per la situazione? Quale risposta sarà la più utile ed efficace, tutto sommato?

Visualizzazione del Tutor Saggio Interno

Comincia ogni visualizzazione con il rilassamento, mettendoti comoda in un luogo silenzioso dove non sarai disturbata e prendi qualche minuto per concentrarti sulla respirazione. Chiudi gli occhi e mentalmente fai una scansione del tuo corpo per renderti consapevole di possibili zone di tensione, e lascia che questa tensione si scioglia a ogni espirazione.

Puoi rafforzare le visualizzazioni assicurandoti di coinvolgere tutti i tuoi sensi nel costruire il quadro generale nell'occhio della tua mente – è più che il semplice "vedere"! Se ti accorgi che delle immagini o dei collegamenti negativi entrano nella tua immaginazione positiva, abortisci quell'immagine e pensa a qualcos'altro.

- ▣ Se non siamo sicure di una cosa o abbiamo bisogno di orientamento, allora abbiamo tutte qualche forma di parte interiore saggia che sa e che ci può guidare.
- ▣ Comincia con la visualizzazione del Luogo Sicuro (pagina 9), poi immagina di fare qualche passo su un sentiero e di trovarti davanti un "Tutor Saggio Interno" – potrebbe essere una persona più anziana, una rappresentazione di un altro essere, forse una figura religiosa o spirituale, o qualche altro essere. Scegli quello che senti sia giusto per te.
- ▣ Rafforza l'immagine focalizzando sulla scena: tutto quello che vedi, ascolti, senti o tocchi.
- ▣ Passa del tempo col tuo Tutor Saggio Interno, sentendoti tranquilla e a tuo agio.
- ▣ Cogli l'occasione per chiedere al tuo Tutor Saggio Interno orientamenti generali o un consiglio su una questione particolare. Non aspettarti una risposta immediata, ma sii ricettiva a quello che arriva.
- ▣ A volte si scopre nelle ore, giorni o settimane che seguono, l'arrivo della "risposta", magari in un modo molto inaspettato.

Termina ogni visualizzazione prendendo qualche momento per ritornare nella stanza in cui ti trovi, apri gli occhi e guardati intorno, mettiti seduta, e riportati alla lucidità e al 'qui e ora'.

Respirazione Cromatica

Scegli dalla lista in calce alla pagina il colore che ti porterà il risultato desiderato e poi segui questi semplici passi.



- ▣ Mettiti comoda, seduta o sdraiata.
- ▣ Chiudi gli occhi e porta l'attenzione sulla respirazione.
- ▣ Qualora altri pensieri, immagini, suoni o sensazioni entrino nella mente, basta accorgersene e riportare l'attenzione sulla respirazione e sul tuo colore.
- ▣ Immagina di avere un palloncino nella pancia e nota come questo si gonfi mentre inspiri e si sgonfi mentre espiri. Nota le sensazioni nell'addome quando la pancia si alza con il gonfiarsi del palloncino mentre inspiri, e quando scende con lo sgonfiarsi dello stesso mentre espiri.



- ▣ Ora visualizza il tuo colore, magari sotto forma di luce o di nebbiolina. Se trovi difficile la visualizzazione di quel colore, basta immaginare nell'occhio della mente qualcosa di quel colore – ad esempio erba verde, mare blu, tramonto arancione, papavero rosso. Vedilo davanti a te, sotto, sopra, attorno, che ti circonda completamente. Mentre inspiri lentamente, diventa consapevole di inalare il tuo colore nel naso, nella gola, nel petto e nell'addome. Immagina ora che il colore si distribuisca dentro di te, in ogni parte del corpo, e nota gli effetti conseguenti.

- ▣ Nota le sensazioni del tuo corpo mentre questa luce o nebbiolina colorata penetra tutto il corpo e la mente.
- ▣ Nota l'effetto del colore sul corpo e sulla mente mentre scorre lentamente e pervade tutto.
- ▣ Continua a notare il colore e le sensazioni che ti porta.
- ▣ Se la tua attenzione divaga, nota la causa della diversione e gradualmente riporta l'attenzione al colore.
- ▣ Quando sei pronta riporta l'attenzione a dove sei, al qui e ora. Apri gli occhi e guardati intorno notando quello che vedi e che senti. Fai qualche respiro e nota le sensazioni piacevoli che accompagnano questa respirazione cromatica rilassante.



Colore

- inspira **rosso** per energia e vitalità, forza e forza di volontà.
- inspira **arancione** per gioia, felicità e divertimento.
- inspira **giallo** per migliorare la tua obiettività e le capacità intellettuali.
- inspira **verde** per purificare, per sentirti più equilibrata e per combattere i tumori.
- inspira **turchese** per stimolare il sistema immunitario e per ridurre l'infiammazione.
- inspira **blu** per rilassarsi, trovare la pace e fare una bella dormita.
- inspira **viola** per autostima, dignità e bellezza.
- inspira **magenta** per scacciare pensieri, immagini o ricordi ossessivi.

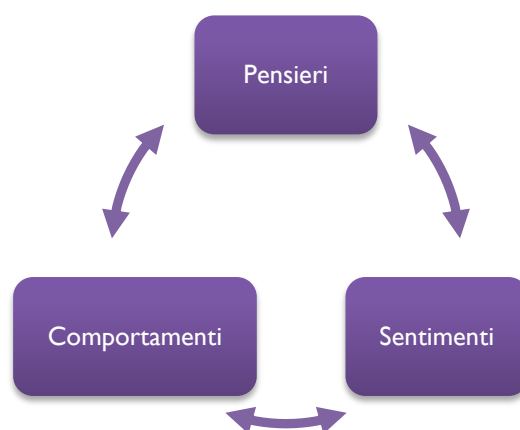
Regolazione Emotiva

Possiamo usare la capacità di Regolazione delle Emozioni per cambiare emozioni o situazioni. Però, non sempre è opportuno farlo o non è possibile cambiare la situazione o le nostre emozioni, in questo caso dobbiamo usare le nostre capacità per Affrontare l'Angoscia (vedi a pagina 3).

Le emozioni sono un fenomeno normale e tutte noi le proviamo. A volte, soprattutto se abbiamo vissuto delle esperienze angoscianti persistenti, reagiamo più spesso in modo emotivo alle situazioni in cui ci sentiamo minacciate (ma per altre non sono angoscianti). L'angoscia può essere molto intensa ed è difficile gestire le situazioni quando i sentimenti sono così schiacciati.

Imparare a regolare le emozioni ci aiuta a gestirle in maniera efficace e a cambiare il modo in cui reagiamo e le affrontiamo.

Le emozioni, i pensieri e quello che facciamo o che abbiamo voglia di fare (i nostri comportamenti) sono tutti collegati e diventano dei circoli viziosi. Cambiare una sola parte del ciclo aiuterà a migliorare la situazione e ti aiuterà a sentirti meglio.



Quando proviamo emozioni negative molto forti, è facile lasciarsi intrappolare nel vecchio schema di utilizzare strategie non collaborative e dannose, come l'abuso di sostanze, autolesionismo o cattive abitudini alimentari.

Le emozioni sono strettamente collegate al nostro corpo, e ad ogni emozione corrisponde un determinato comportamento. La parola "emozione" può essere descritta come E - MOZIONE (Esigere Mozione). L'emozione ci fa reagire e muovere in determinati modi.

Esempi delle emozioni e dei desideri per tipi di azione:

Emozione	Dediserio di azione	Azione opposta
Paura	Scappare, evitare	Avvicinarsi, partecipare pienamente
Rabbia	Attaccare	Evitare in modo dolce, essere gentile, vedere le cose dalla loro prospettiva
Tristezza	Ritirarsi	Stare con altre persone e incrementare le attività

Azione Opposta, Emozione Opposta e D1FESA

Se le emozioni causano una determinata reazione nei nostri corpi, allora facendo qualcosa di diverso – facendo l'opposto ('**Azione Opposta**') – si può influenzare e cambiare le nostre emozioni.

Emozione Opposta – fare qualcosa che ti aiuterà a sentire l'opposto di come ti senti adesso. Ad esempio, se ti senti depressa, guarda un film o un programma TV divertente, o ascolta della musica edificante.

L'acronimo "**D1FESA**" ci ricorda quello che possiamo fare regolarmente per mantenerci sane e equilibrate.

- D** Dormire bene
- 1** Una cosa - ogni giorno pianifica e porta a termine qualcosa che ti dà un senso di soddisfazione o di successo
- F** Fare dell'esercizio fisico
- E** Evitare le sostanze stupefacenti e l'alcool
- S** Salute - cura le malattie fisiche
- A** Assicurarsi di mangiare in modo sana

Incrementare le emozioni positive




Fai più attività divertenti ogni giorno (vedi la tua lista di distrazioni per idee). Fai più attività divertenti di quanto fai solitamente, programmale di giorno in giorno.

FAI QUALCOSA ogni giorno.






Sii consapevole delle esperienze positive

- Concentra l'attenzione sugli eventi positivi mentre accadono
- Accorgiti quando la mente divaga verso pensieri inutili, e riporta la concentrazione alla situazione attuale

Le emozioni e i pensieri a loro associati, le reazioni corporee e i comportamenti

Emozione	Pensieri	Reazione corporea	Comportamenti
<p>Rabbia</p>  <p>frustrata, irritata, impaziente, indignata, offesa, infuriata, scocciata, insultata</p>	<p>Credere nel peggio Il problema è enorme Gli altri sono ingiusti La gente manca di rispetto nei miei confronti, mi usa Mi hanno trattato in modo sleale Mi hanno delusa Non è giusto! Non lo sopporterò più</p>	<p>Risposta dell'adrenalina:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ I muscoli s'irrigidiscono ■ Ti senti accesa ■ Il respiro e il battito aumentano ■ Difficoltà nel concentrarti 	<p>Lotti Litighi Urli Sbatti, spacchi Tieni il muso Ti scatti Bestemmi Affronti</p>
<p>Ansia</p>  <p>nervosa, agitata, impaurita, apprensiva, spaventata, terrorizzata, impietrita</p>	<p>Minaccia: Sovrastimare il pericolo Sottostimare le capacità per affrontarlo Sono in enorme pericolo adesso La peggior cosa possibile sta per accadere Non sono capace di affrontarla</p>	<p>Risposta dell'adrenalina:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ti senti tesa, tremolante, sudata, calda ■ Il respiro e il battito aumentano ■ Difficoltà nel concentrarti 	<p>Schivi le persone o i posti (per evitare di sentirti ansiosa) Ti agiti Scappi / vai via Comportamento di combattimento o di sicurezza</p>
<p>Depressione</p>  <p>triste, giù di morale, disperata, senza speranza, tetra, infelice, addolorata, scontenta, turbata</p>	<p>Pensieri negativi. Sensazioni di perdita, disperazione, opinione negativa di se stessi Non valgo niente Niente cambierà Ho perso</p>	<p>Rallentato o agitato Stanca, apatica Stitica Problemi di memoria e di concentrazione Cambiamenti nell'appetito e nel sonno Perdita d'interesse: hobby, sesso Irrequietezza</p>	<p>Fai di meno Parli di meno Mangi di meno o di più Dormi di meno o di più T'isoli e ti ritiri Ponderi pensieri negativi</p>

Affrontare le Emozioni Negative – Guida Rapida

<p>Che emozione provo?</p>  <p>A che cosa sto pensando?</p>	<p>Che sensazioni sento nel mio corpo? Dove le sento?</p> 	<p>ALT! Fai un respiro. A che cosa sto reagendo? Qual è il fattore scatenante? Che cosa significa questa situazione per me o cosa dice di me? È un dato di fatto o un'opinione? Dov'è rivolta la mia attenzione? Come potrei vedere le cose in modo diverso? Che cosa direi a un'altra persona in questa situazione? Quant'è importante? La mia reazione è sproporzionata all'evento? La vista dall'elicottero!</p>	<p>Fai quello che funziona! Quali saranno le conseguenze delle mie azioni? Quale azione sarà la più efficace? Cos'è meglio per me, per gli altri e per questa situazione? Questo è in linea con i miei principi e valori?</p>	<p>In che parti del corpo senti questa emozione? Se questa sensazione avesse un colore, che colore sarebbe? Che forma avrebbe? Che dimensione? Che consistenza? Se ti sentissi meglio: di che colore sarebbe questa sensazione? E di che forma? Dimensione? Consistenza? Nota quel sentimento adesso.</p>
Emozione	Corpo	Pensa diversamente	Reagisci diversamente	Immaginazione
<p>Rabbia</p>  <p>Non è giusto. Gli altri sono cattivi. Non lo sopporterò più</p>	<p>Risposta dell'adrenalina: Il sistema di allarme del corpo Energizzato per combattere o fuggire</p>	<p>A che cosa sto reagendo? Qual è il fattore scatenante? Sto reagendo in maniera eccessiva? La mia reazione è in proporzione all'evento stesso? Quant'è importante? Mi sembra di essere trattata in modo ingiusto, ma forse questa non era la loro intenzione. Mi sbaglio nel capire le cose? Qual è la cosa migliore da fare qui?</p>	<p>Fai un respiro. Fai la cosa migliore – migliore per te, per gli altri e per la situazione. Abbandoni? Quando ti senti calma, se è ancora opportuno, fai qualcosa in modo calmo, non-aggressivo ma deciso.</p>	<p>Visualizza te stessa che affronti questa situazione in modo calmo, non-aggressivo ma deciso, rispettando i diritti e le opinioni di tutte le persone coinvolte. Visualizza il colore blu per la calma, o verde per l'equilibrio. Inspira verde/blu ed espira rosso.</p>
<p>Ansia</p>  <p>Qualcosa di brutto sta per accadere. Non ce la faccio ad affrontarla</p>	<p>Risposta dell'adrenalina: Il sistema di allarme del corpo Energizzato per combattere o fuggire</p>	<p>Questa è una minaccia reale o è veramente destinata a verificarsi? Sto esagerando la cosa? Mi sbaglio nel capire le cose? Mi sento male, ma questo non vuol dire che le cose stiano così male. Posso affrontare questi sentimenti, ci sono riuscita in passato. Cosa ne direbbe un'altra persona? Quale sarebbe un modo più utile per vedere le cose?</p>	<p>Che effetto avrà su di te nel lungo termine? Non evitare le situazioni – sii partecipe. Risolvi il problema o fai dei piani se necessario. Fai le cose lentamente o gradualmente. Concentra l'attenzione fuori di te – incentrarti sull'esterno e non sull'interno.</p>	<p>Immagina di affrontare una situazione che ti crea ansia. Visualizza la situazione fino alla sua conclusione riuscita. Visualizza il colore blu per la calma. Inspira blu ed espira rosso.</p>
<p>Depressione</p>  <p>Sono inutile, non valgo niente. Non c'è più speranza</p>	<p>Affaticata Rallentata Fai di meno Stai a letto/in casa Disinteresse Difficoltà nel concentrarti</p>	<p>D'accordo, posso sentirmi triste circa questa situazione, ma la posso superare. Sto guardando di nuovo attraverso quei 'occhiali tetri'. Questo non significa che sono una persona inutile. Quale sarebbe un modo più utile per vedere le cose? Se faccio qualcosa comunque – mi sentirò meglio.</p>	<p>Fai le cose comunque – a prescindere da come ti senti. Alzati. Esci da casa. Fai qualcosa piacevole o utile. Contatta o frequenta altre persone. Concentra l'attenzione al di fuori di te e della tua situazione.</p>	<p>Nell'occhio della tua mente, visualizza te stessa che ti stai divertendo e facendo le cose che facevi una volta o le cose che ti piacerebbero fare, e portando a termine con successo quello che devi fare. Visualizza arancione per energia positiva. Inspira arancione, ed espira blu/nero.</p>

Affrontare l'Angoscia Esercizio 1

<p>STOPP Fai un respiro</p>	<p>Fermati, fai un passo indietro e respira</p>
<p>OSSERVA in modo consapevole</p>	<p>Quale emozione sto provando? Qual è il desiderio attivo?</p>
<p>SCEGLI la/le capacità più appropriata/e – che cosa aiuterà di più? MENTE SAGGIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> 📖 Cambiare la situazione o l'emozione? (Regolazione dell'Emozione o le capacità per l'Efficacia Interpersonale) <ul style="list-style-type: none"> • D1FESA • DARE & GANS 📖 Ridurre l'emozione? (capacità per affrontare l'angoscia) <ul style="list-style-type: none"> • ACCETTA • MIGLIORa
<p>AGISCI esercita le tue capacità</p>	<p>Es. azione opposta, attività che distraggono, esercizio fisico, prendere una pausa, nuovi pensieri, aiutare gli altri..</p>
<p>ESITO</p>	<p>Che cosa ti ha aiutato? Che cosa non ti ha aiutato? Con il senno di poi, che cosa avresti potuto fare diversamente?</p>

Affrontare l'Angoscia Esercizio 2

Evento provocatorio – Che cosa stava succedendo? Dove? Quando? Con chi?

Interpretazione – Che significato davo alla situazione?

Sensazioni corporee – Che cosa sentivo nel mio corpo?

Linguaggio corporeo – Come si è comportato il mio corpo? Come si è mosso? (postura, espressione facciale, movimento del corpo, gesti, ecc.)

Desiderio attivo – Che cosa mi sento di fare? (Correre via, attaccare, battersi in ritirata)

Nome dell'emozione – Rabbia, tristezza, paura, colpa ecc.

Scegli l'azione – Che cosa sarà di maggiore aiuto? Ho la possibilità, o la necessità, di cambiare questa situazione? Se non ce l'ho, come posso ridurre l'angoscia? Quale sarà la più efficace e appropriata?

Esito – Che cosa è stato d'aiuto? Che cosa non è stato d'aiuto? Che cosa avrei potuto fare diversamente?

Cambiare il modo in cui pensiamo

Dato che i pensieri giocano un ruolo importante nelle nostre emozioni angoscianti, può risultare molto efficace notare questi pensieri, e imparare a pensare in modo diverso o a considerare i pensieri diversamente.

Domande da farsi quando ci si sente angosciate

ALT! (pagina 32) Fermati, fai un respiro e non reagire in modo automatico.



Chiediti:

- A che cosa sto reagendo?
- Qual è il fattore scatenante?
- Che cosa penso che succederà qui?
- Qual è la cosa peggiore (e quella migliore) che possa accadere? Qual è la cosa più probabile?
- È un dato di fatto o un'opinione?
- Vedo le cose in modo sproporzionato?
- È una cosa veramente importante? Quant'importanza avrà tra 6 mesi?
- Che danni sono stati effettivamente compiuti?
- Le mie attese da questa persona o questa situazione sono realistiche?
- Sovrastimo il pericolo?
- Sottostimo le mie capacità di sopportazione?
- Sto usando un filtro negativo? Porto quegli occhiali tetri? C'è un altro modo di vedere la situazione?
- Che consigli darei a un'altra persona in questa situazione?
- Perdo troppo tempo riflettendo sul passato o preoccupandomi per il futuro? Che cosa posso fare in questo momento che mi aiuterebbe a stare meglio?
- Mi sto mettendo sotto pressione, le aspettative di me stessa sono troppo alte o quasi impossibili? Che cosa sarebbe più realistica?
- Sto leggendo nella mente degli altri?
- Credo di poter prevedere il futuro?
- C'è un altro modo di vedere queste cose?
- Solo perché **mi sento** sbagliata, non vuole dire che lo cose **siano** sbagliate.
- Salto alle conclusioni riguardo a quello che intendeva questa persona? Sto leggendo tra le righe interpretando tutto nel modo sbagliato? È possibile che quello non fosse il loro intendimento?
- Sto esagerando gli aspetti buoni degli altri e screditando me stessa? O sto esagerando gli aspetti negativi e minimizzando quelli positivi? Come lo vedrebbe un'altra persona? Qual è il quadro generale?
- Le cose non sono né totalmente bianche né totalmente nere – ci sono tonalità di grigio. Dove si trova questa situazione sullo spettro?
- Questo è solo un ricordo del passato. Quello era allora, e questo è ora. Anche se questa memoria mi fa sentire turbata, non sta accadendo di nuovo in questo momento.
- Che cosa voglio o necessito da questa persona o situazione? Che cosa vuole o necessita da me? Esiste un compromesso?
- Quali saranno le conseguenze se rispondo nel mio solito modo?
- C'è un altro modo per affrontare questa situazione? Quale azione sarebbe la più utile ed efficace da intraprendere? (per me, per la situazione, per l'altra persona).



FATTO O OPINIONE?

Fatto	Opinione
Esistono elementi di prova a sostegno della sua veridicità	Basata su una credenza o un punto di vista personale
Indiscusso	Varia secondo le conoscenze, cultura, esperienze, fede, ecc. dell'individuo
Guidato dal pensiero razionale	Guidata e rafforzata dall'emozione

In momenti di stress, tendiamo a essere guidate dalle nostre emozioni e opinioni, le quali creano un circolo vizioso alimentandosi a vicenda. Le nostre emozioni rafforzano le nostre opinioni, che, a loro volta intensificano le emozioni.

Ci portano a commettere atti impulsivi con conseguenze inutili nel lungo termine, che però aiutano a mantenere vivo il problema generale.

Quindi, può essere utile domandarci se quello che stiamo pensando sia un FATTO o un'OPINIONE.

Se è un fatto, possiamo fare delle scelte circa quello che possiamo o non possiamo fare.

Se è un'opinione, possiamo guardare i fatti, ovvero, che cosa sappiamo riguardo alla situazione.



Se ci rendiamo conto che molti pensieri sono opinioni anziché fatti, e molto meno probabile che ci lasceremo angosciare e più probabile che saremo in grado di prendere decisioni sagge e calme sulla migliore azione da intraprendere.

Bisogna prendere l'abitudine di domandare se si tratta di:

FATTO o OPINIONE?

Efficacia Interpersonale

L'Efficacia Interpersonale si riferisce a quelle capacità che ci aiutano a:

- ▣ Curare i nostri rapporti
- ▣ Trovare l'equilibrio tra priorità e richieste
- ▣ Trovare l'equilibrio tra 'voglie' e 'doveri'
- ▣ Costruire un senso di competenza e autostima

Raggiungere il nostro obiettivo

Per poter aumentare la nostra efficacia del nostro rapporto con gli altri, dobbiamo:

- ▣ Chiarire quello che vogliamo da quest'interazione – sii più precisa che puoi
- ▣ Individuare quello che dobbiamo fare per ottenere i risultati desiderati



SPANDERE – aiutandoci a raggiungere il nostro obiettivo

- S** Sii cosciente degli obiettivi senza distrazioni
- P** Premia la persona – falle capire il beneficio che ne potrà trarre
- A** Affermati, richiedendo quello che vuoi oppure dicendo di no
- N** Negozia delle soluzioni alternative
- D** Descrivi la situazione attuale
- E** Esprimi i tuoi sentimenti e le tue opinioni
- RE** Recita, se necessario, per apparire efficace e competente (gioca il ruolo)

II RAPPORTO

- ▣ Quant'è importante per te questo rapporto?
- ▣ Cosa vuoi che questa persona pensi di te dopo l'interazione?
- ▣ Cosa devi fare per mantenere questo rapporto?



Mantenere il rapporto – DARE

- D** Dimostra interesse nei confronti dell'altro
- A** Atteggiamento civile (forse anche con un po' di umorismo?)
- R** Rispondi in modo gentile, senza attaccare o minacciare
- E** Empatizza con l'altro senza giudicare

AUTOSTIMA

- ▣ Come ti vuoi sentire dopo quest'interazione?
- ▣ Che cosa devi fare per sentirti così?



Mantenere l'autostima – GANS

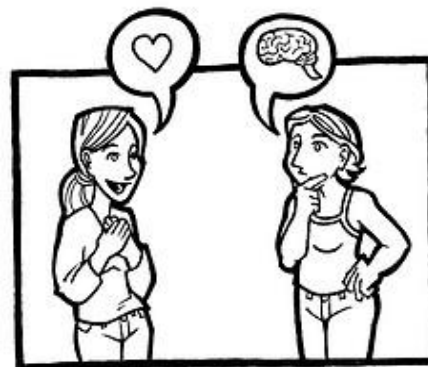
- G** Giusta con te stessa e con altri
- A** Attieniti ai tuoi valori (non fare nulla di cui potresti pentirti in seguito)
- N** Non scusarti per essere al mondo
- S** Sii sincera, senza utilizzare esagerazioni o scuse

www.getselfhelp.co.uk

www.get.gg

Autoaffermazione

Quando comunichi con gli altri, è utile tenere presente non solo quello che tu provi (pensieri, sentimenti, comportamenti), ma anche quello che gli altri possono provare, che potrebbe essere simile, diverso, o completamente l'opposto di quello che provi tu (oppure una via di mezzo!). Solo perché credi che loro pensino certe cose su di te, non vuol dire che questo sia vero – il nostro cervello cerca continuamente di dare un senso al nostro mondo, ma non ha sempre ragione. I nostri pensieri e le nostre emozioni si mettono sempre in mezzo alla comunicazione efficace, finendo col peggiorare o scombussolare la situazione. Questa consapevolezza delle nostre reazioni, insieme a una comprensione e una consapevolezza di come potrebbe reagire l'altra persona (i loro pensieri, sentimenti e reazioni) ci fornirà informazioni importanti e ci aiuterà a rispondere in modo più collaborativo ed efficace.

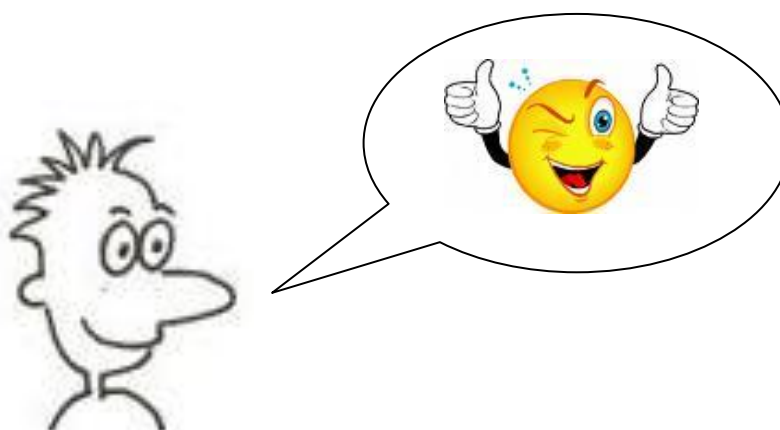


È molto facile sbagliare e fraintendere quello che dicono le altre persone, reagiamo a quello che pensiamo che vogliono dire, loro reagiscono a quello che pensano che noi vogliamo dire e così via.

Possiamo imparare a essere più affermative ed efficaci nel comunicare quello che vogliamo dire senza turbare gli altri, e ridurre i fraintendimenti dalle due parti.

L'obiettivo è di esercitarti ad essere più assertiva nei comportamenti e nella comunicazione, e di ridurre comunicazioni e comportamenti passivi o aggressivi, che solitamente portano all'angoscia.

Può essere utile pensare a una persona che stimi e che pensi che si comporti e comunichi in modo efficace e assertivo, rispettando gli altri e se stessa, allo stesso tempo calorosa e amichevole. Può essere una persona di tua conoscenza, un personaggio famoso, oppure di fantasia. Ti puoi modellare su quella persona – immagina come affronterebbe determinate situazioni e visualizza le scene, come sarebbero. Poi immagina tu che ti comporti in modo simile – e fallo. Esercitati spesso. All'inizio non importa se non ti va di essere assertiva, esercitati comunque. Quando ti accorgi di comportarti in modo aggressivo o passivo, nota il fatto, poi cambia la postura, l'espressione e il comportamento al tuo modo di essere assertivo. Funziona!



Stili Comunicativi

Passiva



Assertiva



Aggressiva



Generale

Compiacente, arrendevole, parla poco, comunicazione vaga e non impegnativa, denigra se stessa, loda gli altri

"Non mi dispiace ... va bene sì, d'accordo"

Le azioni e le espressioni seguono quello che dice, messaggi convinti ma educati e chiari, rispettosa di sé e degli altri

*"Ottima idea, che ne dici se facciamo anche questa ..." oppure
"Capisco perfettamente, ma a me piacerebbe..."*

Sarcastica, dura, ha sempre ragione, superiore, sapientone, interrompe, parla sopra gli altri, critica, denigrante, condiscente, manca di rispetto per gli altri

"Ecco cosa faremo, se non ti piace, problema tuo"

Credenze

Tu vai bene, io no

La propria opinione non importa perché è sempre più importante e giusta l'idea altrui

Vado bene io, vai bene tu

Crede o si comporta come se tutti quelli coinvolti fossero uguali, ognuno degno di rispetto, e nessuno con il diritto di imporre la propria volontà

Vado bene io, tu no

Crede di aver il diritto di imporre la propria volontà sugli altri, e che le cose debbano essere fatte come vuole lei, perché ha ragione e gli altri (e le loro esigenze) sono meno importanti

Occhi

Evita il contatto visivo, guarda sempre in basso, lacrimante, implorante

Calorosa, accogliente, amichevole, contatto visivo rassicurante

Stretti, senza emozione, fissi, privo di espressione

Postura

Rimpicciolisce il corpo – incurvato, con le spalle inarcate

Rilassata, aperta, accogliente

Ingrandisce il corpo – eretto, a testa alta, spalle larghe, mani sui fianchi, piedi aperti

Mani

Raccolte, irrequiete, sudate

Aperte, gesti amichevoli e appropriati

Punte le dita, fa pugni, mani tese o sui fianchi

Conseguenze

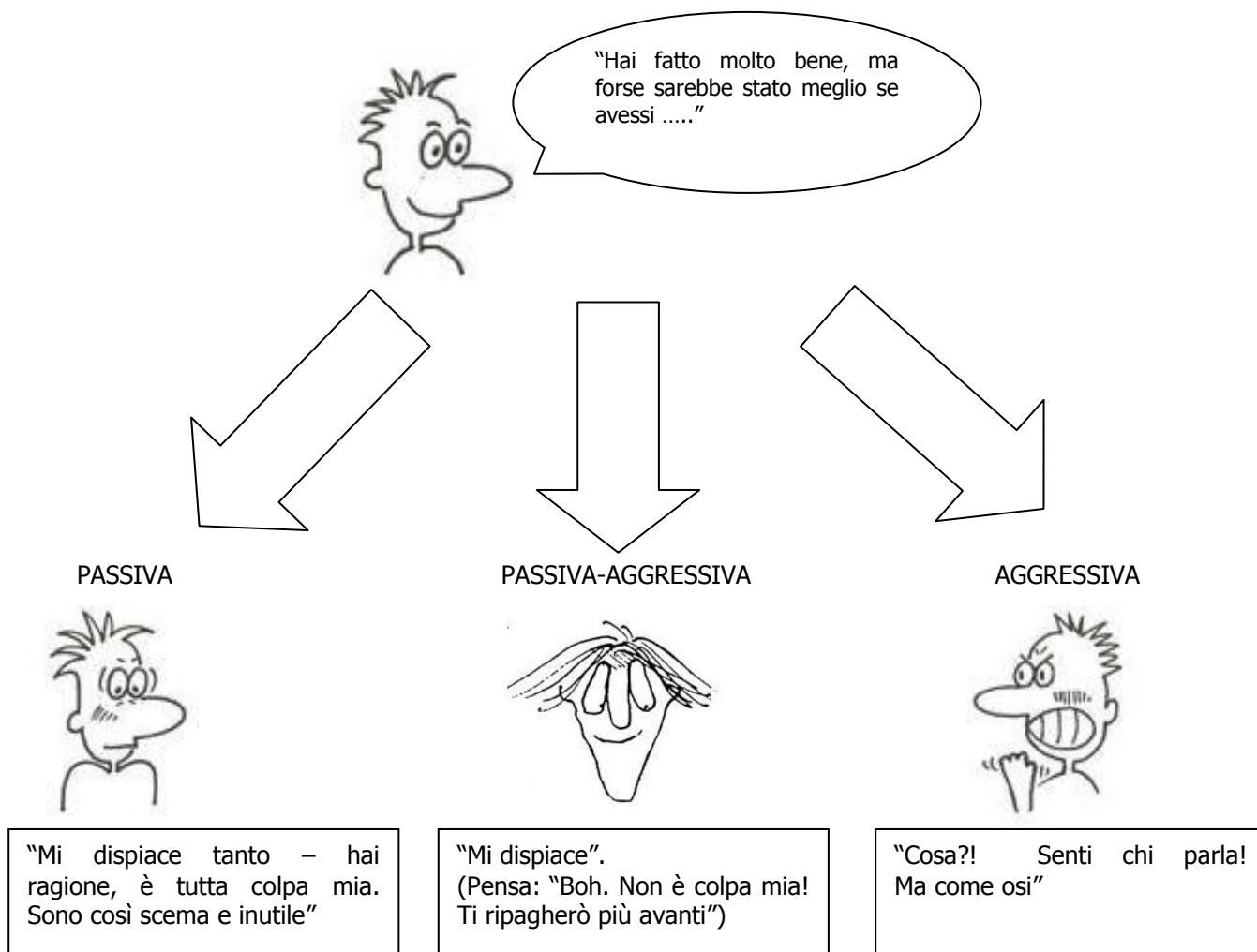
Si arrenda agli altri, non riceve quello che vuole o che necessita, pensieri autocritici, triste

Buoni rapporti con gli altri, contenta del risultato o del compromesso

Si fa dei nemici, disturba gli altri e se stessa, si sente arrabbiata e amareggiata

Gestire le Critiche

Quando sentiamo gli altri criticare qualcosa che abbiamo fatto, tendiamo a pensare che stiano criticando 'noi' invece delle nostre azioni. Ciò potrebbe essere perché siamo state criticate in modo poco collaborativo in passato, con il risultato che ci siamo sentite incolpate, respinte o indesiderate. Però, molto spesso la persona che ci critica intende che siano critiche utili per noi – evidenziando gli effetti delle nostre azioni. Se potessimo accettare le critiche con lo spirito in cui erano intese, allora potremmo fare dei cambiamenti positivi utili.



Invece, se potessimo considerare in modo diverso le critiche, allora forse qualcosa di positivo potrebbe uscirne. Quando ricevi delle critiche, valuta se le critiche sono:

- Vere
- False
- Vere in parte

Risposte assertive alle critiche

Le critiche sono vere

Sono d'accordo

Già, a volte posso essere così. Che effetto ha avuto su di te? Quale sarebbe un modo più collaborativo di fare le cose? Mi dispiace se ti ho turbata.

Le critiche non sono vere

Non sono d'accordo

Non sono d'accordo, non penso sia giusto, e sono offesa che puoi dire così. Mi puoi spiegare meglio quello che intendi dire?

Le critiche sono vere in parte

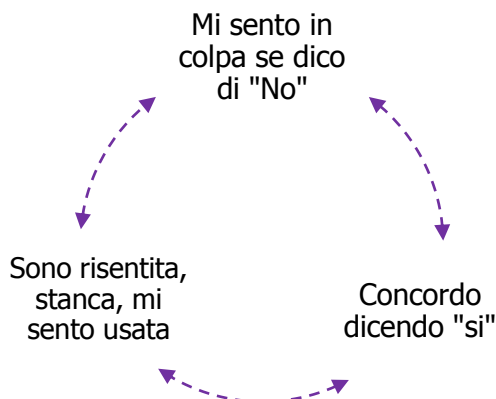
Sono d'accordo in parte

Accetto che non l'ho fatto bene. Ho commesso un errore, ma non sono d'accordo con i commenti personali. Mi puoi spiegare meglio quello che intendi dire?

Dire "No"

Molto spesso è difficile dire di no alla gente che ci chiede qualcosa, e se diciamo di no, possiamo trovarci immersi in pensieri autocritici e credere di avere delle colpe. Per evitare di sentirci in colpa, continuiamo a dire "sì" a ogni richiesta.

Qualcuno ci chiede di fare una cosa:



Possiamo imparare dei modi di dire "No" che non portano all'autocritica o a sentimenti di colpevolezza. Ad esempio:

- ▣ Mi dispiace, ma in questo momento non posso accettare altri compiti.
- ▣ Sono abbastanza indaffarata adesso. Forse un'altra volta.
- ▣ Mi piacerebbe aiutarti, ma non mi sento all'altezza in questo momento.
- ▣ Non ho bisogno di un boiler nuovo (o fornitore di telefono, luce, gas, ecc). Sono contenta con quello che ho.
- ▣ Grazie per avermi invitato al cinema. Sei una bella persona, ma non voglio uscire con te.



Se la persona stenta ad accettare il tuo "No", allora ripeti la tua risposta, anche più volte se necessario. Forse dovrai precedere queste affermazioni con la parola "No", magari con una certa enfasi quando la pronunci. Ad esempio:

- ▣ **No.** Mi dispiace, ma in questo momento proprio non posso.

Sii diffidente dei pensieri autocritici che potrebbero seguire. Prova a sfidare e/o a ignorarli, dicendo a te stessa:



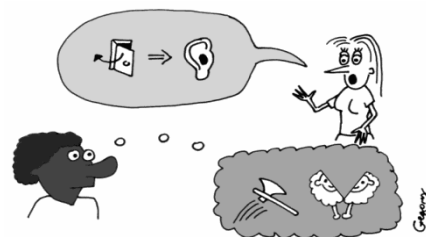
- ▣ Ho spiegato perché non potevo farlo
- ▣ Non è la mia responsabilità
- ▣ Finirebbe per turbarmi se accettassi di farlo – il modo in cui ho agito è meglio per me. Mi sento meno stanca e senza rancore, poi la prossima volta potrei essere in grado di aiutare
- ▣ Sono solo pensieri – non ci devo prestare attenzione (e poi focalizzati su qualcos'altro)

Dicendo agli altri quello che vogliamo

Quando desideriamo qualcosa, usiamo vari tipi di messaggi per cercare di farlo capire agli altri, quali accenni, espressioni e gesti, oppure significati nascosti in quello che diciamo.

Ma, l'unico modo per assicurarti che qualcuno abbia veramente capito quello che desideri, è di essere chiare in quello che diciamo:

- Vorrei che mi abbracciassi
- Voglio essere la tua amica, non la tua fidanzata
- Vorrei parlare con te circa ...
- Voglio andarmene adesso



Usa l'acronimo **PENSARE** come promemoria:

- P** Premia la persona – falle capire i vantaggi per lei
- E** Esprimi i tuoi sentimenti e opinioni
- N** Negozia delle soluzioni alternative
- S** Sii cosciente degli obiettivi senza distrarti
- A** Affermati, chiedendo quello che vuoi o dicendo di no
- R** Recita, se necessario, per apparire efficace e competente
- E** Elabora la situazione nella tua mente



Non sempre potrebbe essere possibile ottenere quello che vogliamo o di cui pensiamo di aver bisogno, forse perché questo avrebbe un impatto su altre persone. Avendo detto quello che vorremmo, dobbiamo considerare la risposta anche secondo i diritti dell'altra persona. È spesso possibile arrivare a un compromesso, tale da rispettare i diritti di tutti quelli che sono coinvolti: dare e avere.

Se non possiamo cambiare una situazione o ottenere quello che vogliamo, pur usando le nostre capacità di interagire efficacemente a livello interpersonale, allora potrebbe essere necessario usare le nostre strategie per Affrontare l'Angoscia (pagina 3).

STOPP

Stoppati

Non reagire immediatamente. Aspetta.



Tranquillizzati e respira

Ispira ed espira lentamente qualche volta.

Osserva

Che cosa sto pensando?
 Su che cosa sto focalizzando?
 A che cosa sto reagendo?
 Che cosa sento nel mio corpo?



Passo indietro

Ritirati!
 Vedi il quadro più grande.
 Questo è un fatto o un'opinione?
 C'è un altro modo per vederlo?
 Che cosa ne direbbe un'altra persona?
 Che effetto ha sulle altre?
 Che consiglio darei a un'amica in questa situazione?
 Quant'è importante questa situazione in questo momento?

Pratica quello che funziona

Considera le conseguenze.
 Qual è la cosa MIGLIORE da fare?
 Fai quello che ti aiuterà di più!



Cerca di non reagire immediatamente. Ritirati dalla situazione. Guardala da una prospettiva più ampia: Calmati.

Epitteto (AD 55 – 135)

La Vista dall'Elicottero

Quando qualcosa ci angoscia, ci coinvolge, siamo parte di essa – ed è veramente difficile stare lontano da quello che accade. Vediamo le cose in primo piano e non possiamo vedere oltre. È come il detto: "Non vedi la foresta perché ci sono degli alberi". Se noi potessimo cambiare prospettiva, come un elicottero che si staziona sopra, avremmo una visione dell'insieme. Potremmo ritrarci, essere meno coinvolte emotivamente, e vedere un altro quadro della situazione.



SE STESSA

A che cosa sto reagendo? Che cosa significa per me questa situazione?

ALTRE

Come sembrerebbe alle altre persone coinvolte?

SITUAZIONE STOPP!

Fai un respiro
Qual è la visione dell'insieme?

ESTRANEA

Come sembrerebbe a una persona al di fuori della situazione – non coinvolta emotivamente?

MENTE SAGGIA

Qual è la cosa migliore da fare – per me, per le altre, per questa situazione?

Passi Positivi verso il Benessere

<p>Sii gentile con te stessa</p> <p>La nostra cultura, i geni, la religione, l'educazione, l'istruzione, il sesso, la sessualità, le credenze e le esperienze della vita fanno di noi quello che siamo. Tutte abbiamo delle brutte giornate.</p>  <p>Sii gentile con te stessa. Fatti coraggio invece di criticarti. Tratta te stessa nel modo in cui tratteresti un'amica nella medesima situazione.</p>	<p>Fai dell'esercizio regolare</p>  <p>Fare del moto aiuta a sollevare l'umore, riduce lo stress e l'ansia, migliora la salute fisica e ci dà più energia.</p> <p>Vai fuori, preferibilmente in una zona verde o vicino all'acqua.</p> <p>Trova un'attività che ti piace e falla!</p>
<p>Datti a un hobby e/o impara qualcosa di nuovo</p> <p>Incrementa la tua fiducia in te stessa e nei tuoi interessi, incontra nuova gente, o preparati per cercare un impiego.</p> 	<p>Divertiti e/o sii creativa</p>  <p>Divertendoci o essendo creative aiuta a farci sentire meglio e incrementa la nostra fiducia in noi stesse.</p> <p>Divertiti!</p>
<p>Aiuta gli altri</p> <p>Fatti coinvolgere in un progetto per la tua comunità, in opere pie, o semplicemente aiuta qualcuno che conosci.</p>  <p>Non solo gli altri beneficeranno delle tue azioni, ma anche tu ti sentirai meglio perché stai facendo qualcosa di utile.</p>	<p>Relax</p>  <p>Trova tempo per te stessa. Permettiti di calmarti e di rilassarti. Trova la cosa che va bene per te – persone diverse richiedono metodi diversi.</p> <p>Respira ... (immagina il palloncino nella pancia che si gonfia e si sgonfia mentre ispiri ed espiri).</p>
<p>Mangia in modo sano</p> <p>Mangia regolarmente, fai la prima colazione, mangia in modo sano, mangia frutta e verdura, bevi acqua.</p> 	<p>Riposo equilibrato</p>  <p>Crea una sana routine del sonno – vai a letto e alzati alla stessa ora ogni giorno.</p>
<p>Connettiti con gli altri</p> <p>Mantieni il contatto regolare e frequente con la tua famiglia e i tuoi amici.</p> 	<p>Evita alcool e droghe</p>  <p>Evita l'uso di alcool e di farmaci non-prescritti per affrontare le situazioni – finirà solo col peggiorare i problemi.</p>
<p>La visione dell'insieme</p> <p>Noi tutte diamo significati diversi alle situazioni e vediamo le cose dal nostro punto di vista. Allarga le tue prospettive e considera il quadro più grande (la vista dall'elicottero).</p> <p>Che senso sto dando a questo? È un fatto o un'opinione? Come lo vedrebbero gli altri?</p> <p>C'è un altro modo per vederlo?</p> <p>Quant'è importante adesso? E tra un anno? Che cosa posso fare adesso che sarà di maggiore aiuto?</p> 	<p>Accetta: 'È quello che è'</p> <p>Tendiamo a reagire ai pensieri e ai sentimenti angoscianti, ma possiamo imparare semplicemente a notarli e evitare quello scontro.</p> <p>Esistono delle situazioni che non possiamo cambiare. Dobbiamo surfare su quelle onde invece di cercare di fermarle.</p> <p>Permetti ai pensieri e alle sensazioni di esserci – poi passeranno.</p> 