

Maria Beatrice Toro

4 FERITE, RISORSE PER IL BENESSERE

Una guida per comprendere
le nostre fragilità
e trasformarle in punti di forza,
per amarsi ed essere amati

Le Comete FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Maria Beatrice Toro

4 FERITE, RISORSE PER IL BENESSERE

Una guida per comprendere
le nostre fragilità
e trasformarle in punti di forza,
per amarsi ed essere amati

Le Comete FrancoAngeli

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Introduzione	pag.	9
1. Vivere la nuova normalità	»	17
1. Come è fatta la vita in questi anni	»	17
2. Superare il languishing	»	20
Rossella	»	24
3. Esiste un “antidoto” che possa contrastare tutto ciò?	»	26
<i>Esercizio di autoconoscenza</i>	»	29
<i>Esercizio pratico</i>	»	39
2. Scopri la tua ferita	»	42
1. La ferita dell’Iperprotezione	»	45
Questionario	»	48
<i>Esercizio. Mindfulness, Accettazione, Calma interiore</i>	»	49
2. La ferita del Giudizio	»	50

Questionario	pag. 52
<i>Esercizio. Mindfulness, Accettazione, Auto-validazione</i>	» 53
3. La ferita della Colpa	» 54
Questionario	» 56
<i>Pratica</i>	» 57
4. La ferita del Rifiuto	» 58
Questionario	» 60
<i>Esercizio. Mindfulness, Accettazione, Connessione</i>	» 61
3. Cambiare	» 63
1. Che cos'è la terapia cognitiva	» 63
Sara	» 65
2. Cosa sono le credenze e perché è così difficile cambiarle (anche quando sono palesemente false)	» 68
3. Abbracciare nuove ispirazioni	» 71
4. Superare lo schema dell'Iperprotezione generando Fiducia	» 71
5. Razionalizzazione	» 73
6. Fiducia	» 76
7. Superare il Giudizio sviluppando Libertà dal Giudizio	» 79
8. Giudizio e pandemia	» 80
9. Fare, fare, fare	» 81
Questionario	» 83
10. Superare la Colpa sviluppando Perdono	» 86
11. Perdonare se stessi	» 88
12. Superare il Rifiuto sviluppando Connessione	» 92

<i>Esercizio di visualizzazione: la creatura compassionevole</i>	pag. 96
4. Le relazioni	» 99
1. Curare le relazioni d'amore	» 99
2. L'amore diventa misura di se stesso	» 105
3. Amore e ferite	» 105
Sandro	» 109
Roberta	» 111
Alessandra	» 113
5. Accettarsi fisicamente, uscire dal giudizio e trovare la propria via	» 116
1. La body positivity come filosofia all'altezza dei tempi	» 116
Diana	» 117
<i>Pratica di accettazione fisica</i>	» 119
<i>Pratica per incontrare se stessi nel luogo del piacere</i>	» 120
2. La nostra avventura	» 121
3. Come si trova la propria mission?	» 122
4. Il potere delle intenzioni	» 124
<i>Esercizio sulle intenzioni</i>	» 127
5. Avete trovato le vostre intenzioni?	» 128
Conclusioni	» 131
Bibliografia	» 135

Introduzione

Solo se hai perso, puoi sapere come si vince.

(Dream on, Aerosmith)

Questo libro nasce nell'epoca del post-pandemia e del post-crisi bellica, in un momento tuttora caratterizzato da prospettive incerte. Lo stress prolungato e l'insicurezza che ancora oggi viviamo innescano in noi una sorta di altalena emotiva; il cuore oscilla tra ottimismo e sconforto, in base a ciò che accade nel mondo e alla propria percezione di riuscire o no a “cavarsela” in mezzo alle onde della vita. Di sicuro c'è in tutti noi una gran voglia di lasciarsi alle spalle le difficoltà che abbiamo vissuto nel recente passato, ma le notizie contrastanti che ci raggiungono – praticamente ovunque e a ogni istante – ci fanno temere che non sarà un'impresa facile né scontata. Stiamo incominciando a capire che dobbiamo essere resilienti; siamo, infatti, cittadini di un'epoca contraddittoria, che ha il sapore buono della speranza e della voglia di un futuro illuminato da priorità più giuste per noi e per il pianeta, ma che ha anche un retrogusto di timore.

In molti, si percepisce una strisciante sensazione da “day after”: un tempo in cui le risorse necessarie per vivere (dal grano, al rifornimento energetico, alla garanzia di un lavoro stabile) e anche le risorse immateriali che rendono piacevoli le nostre gior-

nate e serate (dalla cultura, alle attività ricreative, allo sport) non sembra possano essere più facilmente disponibili per tutti, a cominciare dai più fragili.

Non sono poche le persone che si sentono preoccupate per il proprio futuro e non a caso si fanno progetti con meno facilità: dalle cose semplici agli investimenti importanti. Succede un po' a ogni età, ma sono adolescenti e giovani adulti, in particolare, i più indecisi e restii a fare scelte grandi, sia livello lavorativo che affettivo. La percezione di insicurezza generale che ha fatto seguito alla pandemia (e che ancora non si è dissolta) di certo non aiuta i ragazzi e le ragazze a trovare la fiducia indispensabile per mettersi gioiosamente in gioco.

È importante, allora, mettersi in marcia, adesso, per generare consapevolezza e un nuovo benessere. Non si tratta solo di generare resilienza, ma anche di trovare nuove idee, nuove risposte e nuovi assetti mentali, che consentano di essere forti in mezzo alle incertezze e alle complessità della “nuova normalità”, ma che consentano anche di sentirsi leggeri, vitali, produttivi, inclini alla progettualità e, se possibile, anche più felici.

Già, perché la vita non può essere solo un lungo esercizio di resistenza e, come ogni essere vivente, anche noi desideriamo stare bene. E in qualche modo oggi sentiamo più chiaramente di averne diritto, tutti.

Le pratiche di meditazione e di auto-aiuto hanno permesso di centrarsi e connettersi con le proprie risorse interne nel momento peggiore, basti pensare al boom di applicazioni dedicate al self help, alla mindfulness e allo yoga che sono state scaricate nel periodo dei vari lockdown. Ancora oggi, e forse ancora di più, psicologia positiva, meditazione e attività quotidiane di consapevolezza possono darci moltissimo, mettendoci in quella condizione mentale di equilibrio e apertura necessarie a star bene, a prenderci cura amorevolmente di noi stessi e delle comunità di cui siamo parte, dalla famiglia, al vicinato, al luogo di lavoro, alle persone con cui scegliamo di trascorrere il nostro tempo libero. *Ogni epoca di crisi contiene, sempre, la possibilità del cambiamento: una*

realtà che attrae e al contempo spaventa, perché evoca l'ignoto e implica l'abbandono di abitudini e schemi cui si finisce per affezionarsi parecchio, anche quando non servono più.

È il momento perfetto per dedicarci a un grande e affascinante lavoro di rinnovamento; possiamo cercare di capire cosa ci abbia più colpiti in questo tempo, comprenderne le motivazioni profonde, verificare quali fragilità possa aver fatto emergere, per prendercene cura con saggezza e rispetto e, infine, andare oltre, trascendendo il nostro vecchio sé in direzione di uno sviluppo specifico. I nostri punti deboli possono diventare punti di forza, realmente. Con benevolenza possiamo lasciar andare ciò che non serve, rinsaldandoci in una ritrovata autenticità e cambiare, abbracciando ispirazioni e diventando “specialisti” proprio relativamente ai vecchi punti critici. Ciò che intendo dire è che se nella vita si è, per esempio, sofferto di ansia, che magari in pandemia si è trasformata in paura vera e propria, la soluzione più bella non è solo quella di contenere le proprie emozioni critiche, ma anche quella di generare tanta di quella fiducia e di quel coraggio che diventano vere e proprie “specialità”. Solo chi ha “fallito” nella capacità di gestire, per esempio, la paura, sa veramente come generare coraggio. Chi ha sofferto l'insicurezza può diventare il più sicuro di tutti. E così via, per quello che riguarda altre emozioni disturbanti e convinzioni non salutari. Ogni fragilità, vissuta e superata, si trasforma in una “antifragilità”, ovvero una forza speciale che ci siamo guadagnati con il nostro impegno.

Per riuscire nell'impresa è cruciale individuare e contenere la paura della trasformazione, che è un sentimento quanto mai umano. Non è facile uscire dalla propria zona di comfort, ma come abbiamo visto questo può accadere anche al di là della nostra volontà ed è fondamentale saper stare fuori dal comfort senza andare in crisi, imparando a restare centrati e aperti in mezzo a qualunque tempesta.

La paura di dover cambiare qualcosa di noi è legata al timore di non riuscire a farlo, di fallire, ma anche, paradossalmente, alla paura di avere successo e uscire dal copione della propria vita. È una sottile forma di auto-sabotaggio. Il fatto è che a volte siamo

molto conservatori nei confronti di noi stessi, troppo aggrappati alla nostra narrazione, al nostro ego, come se percepissimo che cambiare è anche un po' "far morire noi stessi", lasciando andare aspetti di noi in cui siamo abituati a riconoscerci.

E, in effetti, per rinascere bisogna sapere anche un po' morire, abbracciando un processo di metamorfosi. In fondo, come scrisse Lao Tzu, "ciò che il bruco chiama fine del mondo il resto del mondo chiama farfalla". Ciò che è vecchio e non serve più, e anzi ci limita e ci blocca, ci impedisce di "volare", può essere lasciato andare con leggerezza, per lasciar venire alla luce un Sé rinnovato e diverso, che corrisponda in modo pieno a ciò che siamo.

Il volume vuole essere una guida per fiorire in tempi difficili. Si apre con una veloce ricapitolazione di quello che questo periodo ha significato per tutti noi e quello che la nuova normalità sta portando con sé. Siamo stati indubbiamente feriti: a livello corporeo, da contagi, cure, fatiche e sacrifici fatti per arginare la diffusione del Covid. Feriti anche a livello mentale, emotivo, relazionale. Abbiamo visto aumentare l'insofferenza gli uni verso gli altri, i conflitti, i litigi di coppia, questo frequente schierarsi che non ci fa più riconoscere gli altri come individui con le loro opinioni, ma come "nemici" che pensano e fanno cose pericolose. Basti pensare al dibattito sulla vaccinazione, che troppo spesso ha preso la forma di un tribalismo esasperato e dannoso. Abbiamo vissuto sensazioni di ottundimento, vuoto e caos, specialmente durante i mesi più bui, e abbiamo imparato una parola chiave: resilienza. È una risorsa indispensabile, anche nella nuova normalità, che è caratterizzata, a livello psichico, dalla permanenza di alcune emozioni disturbanti che si sono esacerbate a partire dalla pandemia e che non stiamo ancora riuscendo a gestire efficacemente. Quote di ansia, rabbia, insicurezza e senso di solitudine che sono cresciute durante il periodo più duro dei vari lockdown, purtroppo, sono ancora tra noi ma possiamo imparare a riconoscerle e gestirle al meglio.

Il percorso di self-help proposto incomincia con l'individuare con chiarezza quale sia tra le varie emozioni disturbanti quella

con cui conviviamo con maggiore difficoltà: di solito è qualcosa di collegato ai nostri nodi e ai nostri “irrisolti” di sempre. Ciò che ci crea il massimo discomfort, infatti, ha la sua causa prossima nelle difficoltà della vita di adesso, e la sua causa remota in un nostro vissuto personale antico. Se prima della pandemia si viveva una situazione di relativa tranquillità in cui ci si poteva consentire più o meno serenamente di convivere con alcune difficoltà interne, oggi prenderci cura di tutto quello che ci portiamo dentro è fondamentale; qualcosa che è davvero preferibile non procrastinare. Non dobbiamo avere paura di incontrare apertamente ciò che ci mette in crisi: è già lì ed è molto meglio vederlo, sentirlo, conoscerlo che lasciare che si trasformi in un “sabotatore interno”. Essere saldi, trovare un buon equilibrio emozionale, sperimentare nuovi entusiasmi per dare un contributo alla costruzione di un’epoca nuova sono sfide di cui possiamo essere all’altezza; l’essere umano lo ha fatto tantissime volte, rialzandosi dagli orrori della storia: possiamo dunque dare a noi stessi e all’umanità un po’ di fiducia e metterci all’opera.

Scopriremo, attraverso una serie di questionari ed esercizi, quale sia il nostro aspetto più delicato o sensibile, a quali schemi limitanti dobbiamo fare attenzione e quali sono gli auto-sabotaggi che ci rallentano e ci boicottano. Conoscere se stessi è il primo passo che faremo sulla strada della liberazione del nostro potenziale di esseri umani, cui seguirà la delineazione di un metodo per il superamento delle criticità personali, attraverso un nuovo apprendimento.

Si parte, dunque, da un momento di ricerca attorno a se stessi. *È la fase in cui viene accresciuta l’autoconsapevolezza attraverso i test, gli esercizi e le spiegazioni sul funzionamento mentale presentati in questa parte del libro. Capiremo quanto pesino nelle nostre vite le più diffuse ferite psicologiche: la ferita dell’Iperprotezione, la ferita del Giudizio, la ferita della Colpa e la ferita del Rifiuto¹.*

¹ La classificazione presentata si ispira al modello psicologico “costruttivista post-razionalista”.

Questo ci farà capire anche quale tra le difficoltà emozionali che più o meno tutti stiamo sperimentando in questo periodo sia quella più in primo piano per noi: per gli ansiosi, per esempio, la cosa più fastidiosa è non riuscire a fare previsioni affidabili sul domani. Per chi è sensibile al giudizio, la paura più grande è quella di non essere all'altezza della nuova situazione, per chi sente la colpa è la percezione di non stare facendo abbastanza. Per chi si è sentito rifiutato ed è mediamente un solitario, la difficoltà è quella di restare ben connesso.

Per ripulire la mente e curare il cuore, vengono proposte, poi, pratiche di **mindfulness**, **self compassion** e **psicologia cognitiva** declinate *ad hoc* in base alle criticità individuate.

Impareremo a prenderci cura di ciò che le ferite, quando sono ancora aperte, generano nel nostro mondo interno. Ci impegneremo per ammorbidire con esercizi appropriati basati su mindfulness e psicologia positiva gli schemi ansiogeni, gli schemi di perfezionismo e critica, gli schemi di autosacrificio, gli schemi di fatica e risentimento.

Dopo aver sviluppato consapevolezza delle proprie fragilità e aver lasciato andare gli schemi limitanti, si delineano i percorsi di ripartenza possibili, a livello personale e relazionale.

È la parte del libro dedicata al “come”.

Come andare oltre, trovando i propri punti di forza proprio al centro della fragilità. Come interpretare e migliorare i propri schemi relazionali. Non può mancare, infatti, una rivisitazione del nostro modo di vivere le relazioni. Avete notato quanto il presente che stiamo vivendo sia carico di tensioni e conflitti? Rivedere il modo in cui stiamo nelle relazioni serve a capire come posizionarci armonicamente nel mondo interpersonale. La chiara consapevolezza del contributo che gli altri danno alla nostra vita è un presupposto fondamentale per la felicità: osservare quello che gli altri ci offrono e quello che, quando ci imbattiamo nelle relazioni tossiche, ci tolgono consente di prendere e mantenere le decisioni più giuste per noi.

- Miglioreremo il rapporto con il corpo dopo un periodo di mortificazione.
- Troveremo nuove ispirazioni per vivere con pienezza.
- Troveremo nuove motivazioni per affrontare ogni giornata con entusiasmo e gioia.
- Svilupperemo le specifiche risorse che ci occorrono per vivere felicemente questa epoca complessa e piena di nuove opportunità.

Ciò che propongo è una serie di strumenti per vivere meglio e una collezione di meditazioni inedite per accedere pienamente al proprio potenziale e ridefinire in modo efficace il proprio *mindset*.

Naturalmente senza volersi sostituire a un percorso di psicoterapia, che è giusto intraprendere qualora si presentassero difficoltà importanti e persistenti che incidono gravemente sulla qualità della vita.

Come abbiamo anticipato, la pandemia ha intaccato il nostro rapporto con il corpo. Ecco perché la ripartenza non può prescindere dal promuovere un pensiero e una sensibilità orientati alla *body positivity*. Con la scelta consapevole di dissolvere alla radice il senso di inadeguatezza che colleghiamo ai nostri difetti o limiti fisici. Leggeremo le storie di chi è riuscito a cambiare positivamente, sia durante la pandemia sia oggi, e conosceremo un nuovo modo, non punitivo, di alimentarci e di fare movimento.

Allo scopo, poi, di trovare quelle nuove ispirazioni che ci occorrono per dare senso alle nostre giornate vengono presentate una serie di pratiche tratte dalla *mindfulness*, una delle più significative risorse che si sono rivelate utili in pandemia per ritrovare equilibrio e padronanza di noi stessi. Non è un caso, infatti, se a partire dal 2020 abbiamo assistito a un boom nella diffusione di pratiche meditative, che ormai stanno diventando parte del *mainstream* per quanto riguarda la cura di sé, al pari di quello che l'esercizio fisico e lo yoga sono per il corpo. L'ultimo concetto che viene proposto per rinascere veramente, esprimendo in modo libero e fluido i nostri talenti personali, è quello di Ikigai: ovvero la "ragione di vita". Ognuno di noi ne ha una, anche se non lo sa!

In Giappone è praticato istintivamente, con una naturalezza tale da renderlo parte di uno stile di vita, improntato alla chiarezza e alla presenza mentale, che permea ogni gesto con la luce della consapevolezza (basti pensare alla cerimonia del tè). Noi occidentali possiamo affidarci a esercizi che aiutano a capire quale sia l'ikigai, la strada che ci rende motivati, felici, ben connessi al mondo. Possiamo osare esprimere e realizzare i nostri desideri più intimi, con spontaneità e senza sforzo.

Vivere la nuova normalità

1. Come è fatta la vita in questi anni

Stiamo vivendo anni di mutamenti concreti, costellati di eventi che, più che inaspettati, possiamo definire impensabili, inimmaginabili. Ci siamo dolorosamente accorti di essere impreparati e smarriti di fronte alle cose accadute e, mentre vivevamo questo sgomento, ci venivano richiesti cambiamenti radicali nella nostra quotidianità. Lo stravolgimento delle abitudini cui siamo andati incontro ha coinvolto ogni sfera della vita: da quella lavorativa, a quella sociale, fino alla dimensione che sembrava intoccabile della vita privata, la cui tutela è uno dei capisaldi dello stile di vita occidentale. Tutto ciò ha prodotto nella maggior parte di noi sensazioni di confusione, stress, ansia, senso di impotenza, rabbia. L'abbiamo chiamata *pandemic fatigue*, condizione psicologica di disagio che ha riguardato, secondo i dati OMS, i due terzi della popolazione europea.

Ci siamo dovuti fermare e allontanarci molto gli uni dagli altri. Dover stare distanziati, con il volto in parte nascosto ci ha fatto vedere con chiarezza quanto sia importante come esseri umani

poter stare fisicamente ed emotivamente vicini. Mentre eravamo tutti più soli, siamo stati portati a mettere in discussione le nostre priorità; oggi sentiamo in modo più viscerale quanto il benessere relazionale ricopra un ruolo centrale nella vita di ciascuno. Abbiamo visto da vicino quanto sia importante per stare bene essere connessi gli uni con gli altri, poter contare sul sostegno reciproco, essere parte di una rete relazionale. Abbiamo scoperto che è altrettanto importante essere ben connessi con noi stessi, radicati, stabili a livello emotivo e mentalmente lucidi e flessibili, in modo da riuscire ad assimilare i cambiamenti e rispondervi in modo consapevole, funzionale e creativo. Ce lo hanno richiesto le novità che si sono presentate e che, come stiamo verificando, continuano a presentarsi continuamente. Il fatto è che il nostro cervello è ben attrezzato ad adattarsi per brevi periodi, ma un lungo periodo di stress cronico è qualcosa che ci mette profondamente in difficoltà.

Il nostro è diventato un orizzonte mutevole e, in certi giorni, tra lutti, minacce, rombi di guerra e silenzi, è sembrato veramente di sentire il suono delle trombe del giudizio. Il problema è che, ancora oggi, dopo diversi anni dall'inizio di quella che potremmo definire una nuova era in seno alla modernità, il fragore degli eventi viene e va. Chiediamoci: *Come possiamo vivere al meglio delle nostre possibilità? Cosa possiamo imparare da quello che la storia ci ha presentato? E come possiamo stabilire una nuova normalità che sia non solo vivibile ma anche bella, sana, pacifica?*

La storia recente ci ha interrogati nel profondo e ci ha suggerito che l'umanità sia giunta a un bivio. Di fronte al quale abbiamo fondamentalmente due opzioni: o vivacchiare un po' storditi nella nostalgia di certezze che probabilmente non torneranno mai più, o far sì che lo squillo di trombe ci risvegli, diventando occasione di rinnovamento personale e collettivo. Che sia l'inizio una vera rinascita.

Per non perderci nel mare sconfinato della mutevolezza è importante sentire che, pur immersi nel cambiamento, siamo ancora in grado di sentirci integri e che siamo ancora in grado di costru-

ire una rotta. Non basta, infatti, solo contenere e regolare le emozioni negative che abbiamo vissuto, ma è altrettanto necessario saper dare una direzione a noi stessi, guardando avanti attraverso la lente di riferimenti interni chiari. Abbiamo bisogno di visioni e valori che ci mettano in grado di prendere le decisioni che più ci corrispondono e di trovare bellezza nel nostro quotidiano attraversare il flusso di ciò che accade in modo bello e pieno.

Comunque esso si dipani, ogni percorso di vita ha un suo significato e una sua bellezza e, come ho anticipato, sono convinta che si possa scegliere ancora di fiorire, come individui e come collettività: possiamo scegliere di stare bene. Sì, perché abbiamo la possibilità di ridisegnare le nostre esistenze, scegliendo di dare il cuore a ciò che conta davvero, oltre il conformismo, al di là delle ricette preconfezionate, degli schemi del passato e delle vecchie abitudini. Oggi possiamo rimotivare noi stessi in modo radicale e profondo impegnandoci per stare bene. Stiamo capendo che la felicità è una scelta.

Secondo l’OMS stare bene, a livello interiore, non significa solo non avere disturbi, ma è una condizione dinamica, che dipende anche dalla capacità di far fronte a ciò che la realtà ci mette davanti, evolvendo, maturando e infine migliorando noi stessi attraverso le esperienze che facciamo. La salute mentale si definisce come “uno stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità”.

Il benessere individuale è cruciale non solo per se stessi, ma anche per il buon funzionamento delle comunità di cui facciamo parte, che si nutrono delle reciproche interazioni tra persone. Non è difficile comprendere come la salute di ciascuno sia influenzata da molti elementi, non solo interiori, ma anche di contesto: ambiente familiare, scolastico, situazione economica propria e del proprio Paese, clima sociale pacifico o instabile. Tutti questi elementi incidono su come stiamo, influenzandoci nelle emozioni, nei pensieri e nei comportamenti. Possiamo stare bene, sentirci realizzati, oppure sentirci spenti. Non è detto che ciò debba coin-