

# Difficoltà e sfide

*“Immaginate una psicoterapia che non tenti di ridurre i sintomi, ma ottenga la riduzione dei sintomi come effetto. Una terapia saldamente basata nella tradizione delle scienze sperimentali, ma allo stesso tempo con una forte enfasi sui valori, sul perdono, sull'accettazione, sulla compassione, sul vivere nel momento presente, e sull'accedere a un senso trascendentale di sé. Una terapia così difficile da classificare che è stata descritta come “terapia umanistica esistenziale cognitivo-comportamentale.”*

Russ Harris

Cara eroina e guerriera, se ti sei rivista nelle storie del capitolo precedente, forse anche tu stai vivendo un momento di stasi importante, e non sai da dove cominciare. Sebbene una parte di te sia consapevole della tua forza e della tua alta sensibilità, ti senti intrappolata. Sei davanti a difficoltà che non sai come affrontare, a una vera e propria sfida. Non so se hai già iniziato un percorso terapeutico, ma se non l'hai ancora fatto, ti suggerisco di cercare un supporto. Ritengo che soprattutto l'approccio ACT (Acceptance and Commitment Therapy)\* potrebbe aiutarti molto, attraverso un lavoro affascinante ed efficace, che utilizza metafore, paradossi, storie, tecniche di mindfulness e altri esercizi adatti al tuo modo di essere. Le storie, in particolare, hanno un grande valore terapeutico. Basti pensare a come, quando eravamo bambine, ci identificavamo totalmente con i nostri personaggi più amati. Ecco perché anche qui troverai diverse storie, oltre ad alcune domande che ti aiuteranno a riflettere.

## ANALIZZA LE TUE DIFFICOLTÀ

Rispondi alle domande seguenti, dedicando una decina di minuti a ciascuna.

Quali sfide, ostacoli o difficoltà stai affrontando?

- 1.....  
.....  
.....
- 2.....  
.....  
.....
- 3.....  
.....  
.....

In quanti modi hai cercato di risolvere il problema?

- 1.....  
.....  
.....
- 2.....  
.....  
.....
- 3.....  
.....  
.....

**PENSIERI POSITIVI E PENSIERI ‘SABOTATORI’**

Segna con una X i pensieri che anche tu potresti formulare.

- Capitano tutte a me.
- Andrà bene.*
- Oggi è una bella giornata.*
- Oggi è una giornata NO.
- È successo un piccolo imprevisto, nulla d'irrimediabile.*
- Che disastro!
- Nessuno mi vuole bene.
- Non sono simpatica a tutti ma ho amici e persone che credono in me.*
- Non mi piaccio per nulla.
- Ci sono degli aspetti che amo profondamente di me stessa, altri che considero le mie piccole "imperfezioni", le mie peculiarità.*
- Risulto sempre antipatica agli altri.
- Ad alcuni potrò non essere simpatica, ad altri invece sì. Io, comunque, mi piaccio così.*
- Sono stata licenziata. È la fine.
- Esser stata licenziata è un gran dispiacere, ma sono convinta che rimboccandomi le maniche troverò un nuovo lavoro adatto a me.*
- Mi ha lasciata. Non troverò più nessuno.
- Essere lasciati è davvero doloroso, ma mi prenderò il giusto tempo per far rimarginare questa ferita e ripartirò da me stessa.*
- Oggi sono stata rimproverata al lavoro. Che umiliazione!
- Oggi sono stata rimproverata al lavoro. Ci sono rimasta davvero male, anche se credo che i problemi del capo fossero altri. Cercherò comunque di capire cosa è successo per evitare che la situazione si ripeta.*

- Ho detto di "no" e ora mi sento profondamente in colpa.
- Ho detto di "no" ma non mi sento in colpa. Mi sono data i giusti spazi, stabilendo i miei confini.*
- Ho un gran mal di testa ma devo lavorare. Prenderò un analgesico.
- Ho un gran mal di testa. Sento che ho bisogno di staccare e di prendermi un spazio dove aver cura di me.*

Numero risposte in tondo: \_\_ di 10

Numero risposte in corsivo: \_\_ di 10

Se hai formulato più pensieri "in tondo", hai bisogno di lavorare in maniera costruttiva sui tuoi schemi di pensiero, per evitare che nel tempo possano "sabotarti" o farti vivere intrappolata nei tuoi problemi. Nei capitoli successivi ti spiegherò come fare.

**Scrivere la propria storia**

“*Possiedi solo ciò che puoi portare con te; conosci le lingue, conosci i paesi, conosci la gente. Lascia che la tua memoria sia la tua sacca da viaggio.*”

*Aleksandr Solženicyn*

La storia di ciascuna di noi è importante e degna di essere condivisa. Perché tutto ciò che siamo o che siamo diventate è degno di attenzione. Ogni evento, ogni persona che abbiamo incontrato ci ha insegnato qualcosa, sia in positivo che in negativo, ogni storia ha uno spessore suo proprio, la sua specifica unicità. Certo, non possiamo tornare indietro, però possiamo riscrivere ciò che è successo dandogli il giusto peso, una maggiore o minore rilevanza.

4. *Divertimento-svago*. Quali hobby/interessi desideri approfondire?

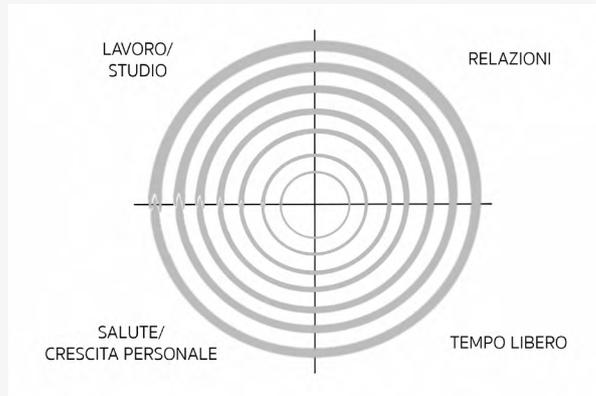
.....

.....

.....

**IL CENTRO DEL BERSAGLIO**

Indica con una X, in ciascuna area del bersaglio, il punto in cui ti trovi oggi rispetto ai vari aspetti della tua vita. Più sarai vicino al centro, il tuo obiettivo, più significa che stai vivendo in linea con i tuoi valori.



Cosa hai notato facendo quest'attività?

.....

.....

.....

Quale area desideri sviluppare ulteriormente?

.....

.....

.....

In questo momento quali limiti-blocchi stai affrontando?

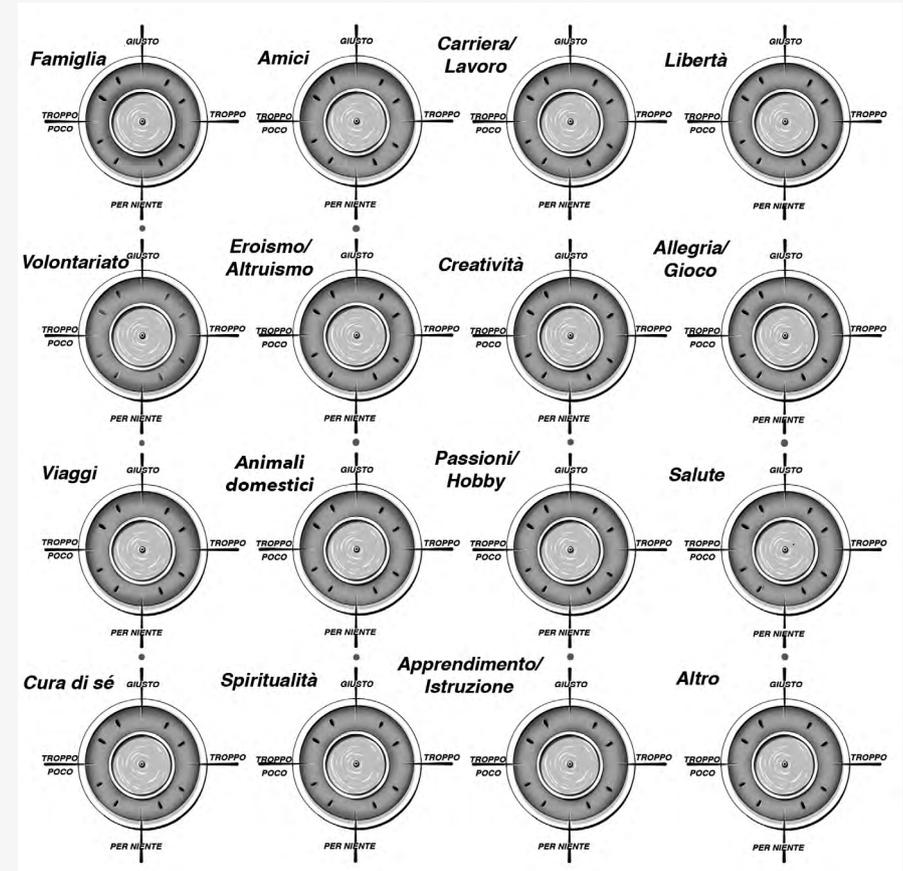
.....

.....

.....

**GLI OROLOGI**

Indica su ciascun orologio quanto ti stai concentrando sull'aspetto della vita che rappresenta: "troppo", "troppo poco", "per niente" o "il giusto".



Quali aree stai coltivando troppo?

.....

.....

.....

Quali aree ti piacerebbe coltivare di più?

.....

.....

.....

## Solo per oggi

Voglio proporti ora la splendida meditazione sulla vita di Sibyl F. Partridge. I 10 punti di *Solo per oggi* possono diventare la traccia di un “programma” molto utile per noi Pas.

1. **Solo per oggi sarò felice.** *Questo presuppone che ciò che disse Abraham Lincoln sia vero, cioè che “la maggior parte delle persone sono felici quando credono di esserlo”. La felicità viene da dentro, non è qualcosa che viene dall'esterno.*
2. **Solo per oggi cercherò di adattarmi a ciò che è.** *Senza cercare di conformare tutto ai miei desideri. Prenderò la mia famiglia, il mio lavoro, la mia sorte come vengono e mi adatterò a essi.*
3. **Solo per oggi mi prenderò cura del mio corpo.** *Lo terrò in forma, lo rispetterò, lo nutrirò, non ne abuserò, né lo trascurerò, in modo che possa essere una macchina meravigliosa, perfetta per i miei scopi.*
4. **Solo per oggi cercherò di rafforzare la mia mente.** *Voglio imparare qualcosa di utile. Voglio leggere qualcosa che richieda sforzo, pensiero, concentrazione.*
5. **Solo per oggi eserciterò la mia anima.** *Lo farò in tre modi: farò una buona azione senza farlo sapere a nessuno e farò almeno due cose che generalmente non voglio fare, come suggerisce William James, “solo per esercizio”.*
6. **Solo per oggi sarò piacevole.** *Avrò cura del mio aspetto, pur vestendomi con gli abiti di sempre, parlerò a voce bassa, sarò cortese, generosa di lodi, non criticherò gli altri, né li accuserò e non cercherò di disciplinare né di migliorare nessuno.*
7. **Solo per oggi mi limiterò a vivere questa giornata.** *Senza voler affrontare tutti i problemi della mia vita in una volta sola.*
8. **Solo per oggi avrò un programma.** *Scriverò ciò che penso di fare a ogni ora. Forse non lo seguirò esattamente, ma ne avrò uno. Ciò eliminerà due parassiti, la fretta e l'indecisione.*
9. **Solo per oggi avrò una mezz'ora tranquilla tutta per me.** *Mi rilasserò e penserò ai valori spirituali in cui credo, per avere una prospettiva migliore della vita.*
10. **Solo per oggi non avrò paura.** *Soprattutto non voglio aver paura di essere felice, di godere di ciò che è bello, di amare e di credere che coloro che amo mi amino.*



## Il segreto per cambiare

Ecco alcune parole semplici e illuminanti, che possono aiutarci a riflettere e darci spunti per mettere in atto il nostro cambiamento. Questi versi sono stati scritti da Roberto Abadie Soriano, scrittore e pedagogista uruguayano. All'età di 96 anni, durante il suo ricovero nel Sanatorio Impasa di Montevideo, li affidò al dottor Jorge De Paula che, in seguito, ne curò la pubblicazione.

*Vita sana e ordinata  
La dieta moderata  
Medicine quasi mai  
E cerca, se ce la fai,  
Di arrabbiarti poco o niente.  
Ginnastica e le tue passioni  
Scorda le preoccupazioni  
Aria aperta, tanti amici  
E in testa mille occupazioni.*

## PUNTI CHIAVE DEL CAPITOLO

- ✿ Una buona routine del mattino permette di trasformare i valori in azioni concrete e di cambiamento.
- ✿ Il *Positive Day* e le strategie per dormire bene e svegliarsi meglio.
- ✿ Valutare il proprio stress e imparare a staccare.
- ✿ Il “programma” *Solo per oggi*, ispirato al decalogo di Sibyl F. Partridge.

# Indice

5	<i>Introduzione</i>
7	Ti racconto di me
21	Donne sensibili nella società di oggi
36	Difficoltà e sfide
51	Individuare la propria direzione
64	Compassione e amore
82	Lavorare sui pensieri
102	Strategie per stare meglio
114	La libertà di essere se stessi
131	Conclusioni
135	Glossario
139	Ringraziamenti
141	Suggerimenti di lettura