#### Stepping Stones presenta

# UN ESERCIZIARIO PER LA RECOVERY IN SALUTE MENTALE

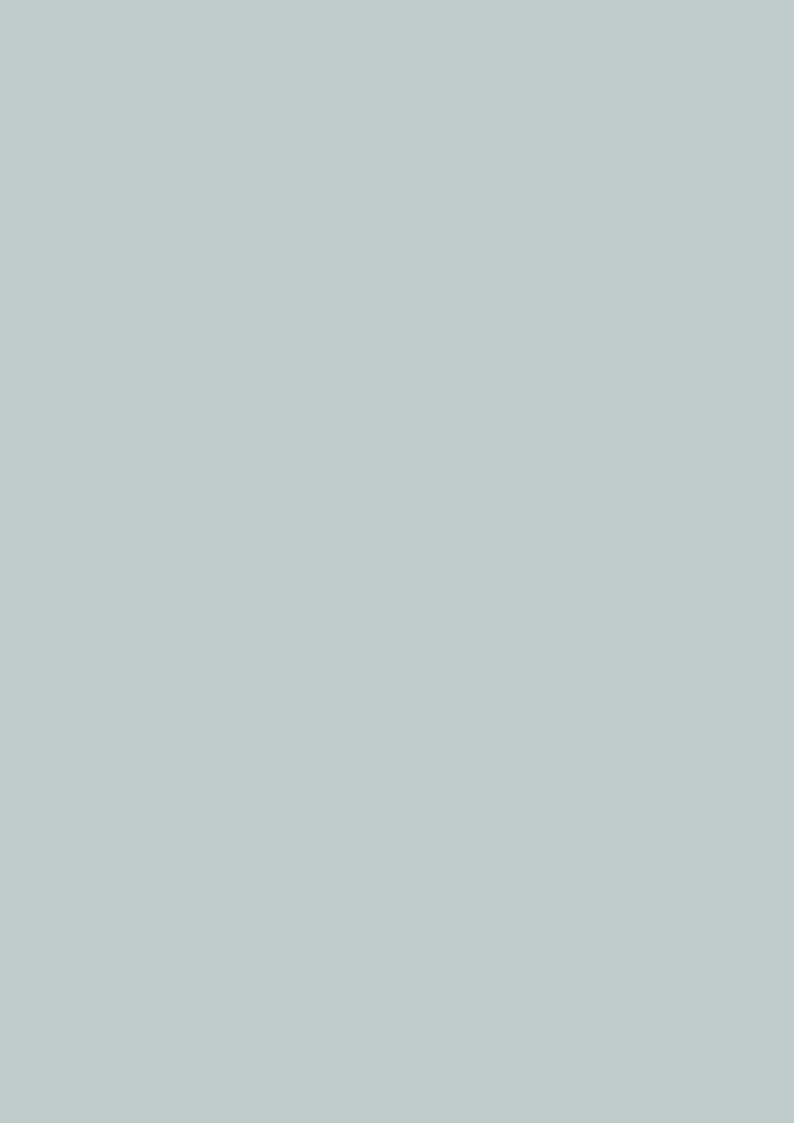
Una guida per fornire un supporto concreto nei momenti di cambiamento.

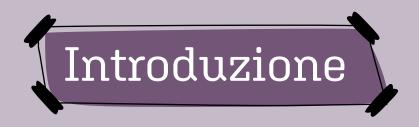
Un progetto finanziato dalla Comunità Europea attraverso il programma Erasmus+



# SOMMARIO

Introduzione	3
Argomenti	4
Prepararsi ad una visita medica	5
Riconoscimento delle emozioni	9
Regolazione emotiva	13
Comunicare le emozioni	17
Definire i confini	21
Mappatura e accesso alle risorse	25
Self-advocacy - far sentire la propria voce	29
Dare un significato alla storia della propria vita	33
Gestione degli obiettivi personali	37
Identificare e soddisfare i bisogni	41
Gestione dell'energia	45
Coltivare la gioia	49
Connettersi con i propri valori ed esprimerli	53
Esprimere la propria identità	57
Instaurare, mantenere e concludere relazioni	61
Creare uno schema per i momenti difficili	65
Altrerisorse	69
Considerazionifinali	71







#### Benvenuto!

Questo workbook è il risultato di un lavoro a molte mani-teste-anime, sia di persone che vivono o hanno vissuto un percorso di Recovery, sia di professionisti della salute mentale.

Abbiamo voluto creare uno strumento versatile, concreto, che potesse fungere da ispirazione e sostegno in un percorso personale.

Lo scopo del manuale è guidarci nella direzione della Recovery, trovare i propri modi, strumenti e i propri passi da fare per metterci in gioco. È un incoraggiamento ad essere curiosi verso i propri processi e meccanismi, per stimolare la riflessione e la consapevolezza e promuovere il cambiamento anche attraverso il fare.

Personal Recovery nella salute mentale si riferisce a persone che vivono al di là delle sfide della salute mentale, sono membri attivi nel proprio trattamento e interessati ad assumersi la responsabilità del proprio percorso, al fine di trovare speranza e significato nella vita e ristabilire la propria identità. Per le persone con sfide della salute mentale, questo è il processo di guarigione, di conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza e di creazione di una vita soddisfacente per se stessi. È importante avere presente che "recovery" non significa necessariamente "cura". Il processo di Recovery consiste nel vivere una vita significativa, cosa che può essere diversa da persona a persona e in periodi diversi della propria vita (obiettivi e desideri negli anni possono cambiare). Ci possono essere anche momenti bui, di regressione o di blocco! Esistono numerosi percorsi di Recovery e spetta alle persone, ai loro valori, obiettivi e preferenze, decidere quali scegliere. Non esiste una Recovery giusta o sbagliata, ognuno sta percorrendo un cammino diverso, con l'obiettivo di creare una vita significativa per se stesso.

Così come la Recovery, non c'è modo giusto o sbagliato di affrontare questo manuale, volutamente non c'è un ordine prestabilito negli argomenti, lo si può rispolverare anche in momenti diversi della vita. E perché no, magari consigliarlo ad un amico che potrebbe allenarsi in qualche area!

Abbiamo pensato questo workbook come un allenamento da fare da soli, nel proprio spazio sicuro, o in gruppo (gruppi terapeutici guidati da professionisti o da un orientatore), formazione nelle scuole etc. A volte può essere utile esplorare in gruppo, altre volte individualmente senza l'influenza degli altri: l'importante è sentire cosa fa per noi.

La struttura combina pillole di informazioni, testimonianze, inviti alla riflessione personale, all'esercizio corporeo individuale, o a mettersi in gioco con altre persone.

Abbiamo scelto una serie di argomenti comuni in un percorso di Recovery, consapevoli che le aree sarebbero potenzialmente molte di più e l'abbiamo tradotto in inglese, rumeno, islandese, olandese ed italiano, perché possa essere fruibile a più persone possibile. Il linguaggio è semplice, non medicalizzato e non giudicante. Per ogni argomento c'è uno spazio personale, per scrivere, disegnare, prendere appunti, annotare riflessioni o insight... ciò che si desidera.

Con questo manuale sulla Recovery speriamo di riuscire a stimolare un po' di curiosità e consapevolezza su come funzioniamo, promuovendo nuove abilità e nuove abitudini, step by step.

Coltiviamo speranza per un cambiamento alla nostra portata.

# ARGOMENTI

#### Prepararsi ad una visita medica

#### Qualche informazione a riguardo

Durante il percorso di guarigione, può capitare di avere paura di andare dal medico o in terapia. I motivi per cui hai sviluppato queste paure possono essere di ogni tipo, dallo stigma che hai incontrato in precedenza al fatto di non essere in grado di far capire ai dottori cosa c'è che non va. Al di là delle cause e dei motivi, questo capitolo intende occuparsi di ciò che potresti fare prima di recarti alle visite mediche. Una buona preparazione può essere di grande aiuto. Uno dei modi più efficaci per prepararsi è mentalizzare la conversazione con il dottore. Questa tecnica ti aiuta a organizzare i tuoi pensieri e le tue emozioni, consentendo di comunicare chiaramente le tue preoccupazioni e le tue domande.

#### Che cos'è la mentalizzazione?

La mentalizzazione è un processo di consapevolezza dei propri stati mentali e di quelli degli altri. Aiuta a comprendere le proprie emozioni e i propri pensieri, il che è fondamentale per avere una conversazione efficace con il dottore. Grazie alla mentalizzazione, è possibile anticipare meglio ciò che si vuole dire durante la consultazione e come rispondere alle possibili domande.

#### Come prepararsi alla mentalizzazione?

Ci sono alcuni passaggi da seguire quando si vuole mentalizzare. Queste fasi sono:

- 1. Identificare le proprie preoccupazioni e domande.
- 2. Visualizzare la conversazione.
- 3. Esercitarsi nella conversazione.
- 4. Riflettere sulle proprie emozioni.



#### <u>Testimonianza</u>

(PH, Paesi Bassi, donna, 32 anni)



Mentalizzare in anticipo le mie conversazioni mediche è stato incredibilmente utile. Durante l'ultima visita medica mi sono sentita meno ansiosa e più padrona della situazione. Organizzando le mie preoccupazioni e i miei sintomi in anticipo ed esercitandomi nella conversazione, ho potuto spiegare tutto chiaramente senza farmi prendere dal panico. Ha fatto davvero la differenza nel mio modo di vivere l'assistenza sanitaria.



Ecco tre domande per aiutarti a riflettere sulla tua preparazione a una visita medica:

- 1. Hai dei timori riguardo alla visita medica?
- 2. In che modo queste preoccupazioni influiscono sul tuo benessere?
- 3. Come puoi sostenerti prima, durante e dopo le visite mediche che ti preoccupano?



#### Introduzione alla pratica

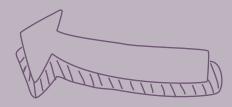
#### Mentalizzare una conversazione con il dottore

Utilizzeremo un esempio per spiegare la pratica di mentalizzazione di una conversazione con il dottore. In seguito potrai utilizzare questo esempio per affrontare una visita medica.

Supponiamo che tu abbia un mal di testa persistente e che tu abbia un appuntamento con il tuo medico. Ecco come puoi prepararti mentalizzando:

- 1. Identifica le tue preoccupazioni: Annota che da diverse settimane soffri di mal di testa quotidiani, la frequenza con cui si manifestano e i rimedi che hai provato senza successo. Inoltre, scrivi in che modo il mal di testa influisce sulla tua vita quotidiana, ad esempio sul lavoro e sul sonno.
- **Visualizza la conversazione:** Immagina di spiegare al medico le tue preoccupazioni. Per esempio: "Da quattro settimane ho mal di testa quotidiani. Di solito iniziano al mattino e durano tutto il giorno. Ho provato a prendere il paracetamolo, ma non è servito. I mal di testa influiscono sulla mia concentrazione al lavoro e sulla qualità del mio sonno".
- **3.** Esercitati nella conversazione prima dell'appuntamento: Chiedi a un amico di vestire i panni del medico e di esercitarsi insieme nella conversazione di una visita medica. Questo ti aiuterà ad articolare chiaramente le tue preoccupazioni e a rispondere alle possibili domande. Nota: si tratta di un esercizio, non della situazione reale.
- 4. Rifletti sulle tue emozioni: Pensa ai tuoi sentimenti riguardo alla visita e cerca di capire da dove provengono. Forse sei ansioso perché sei preoccupato per una diagnosi grave o perché temi che il medico non ti prenda sul serio. Riconosci questi sentimenti e cerca di metterli in prospettiva così da non essere sopraffatto durante la visita.

Ora applica questo esercizio al tuo bisogno specifico prima di andare dal medico.





Sei in dubbio se andare da un dottore? Considera ciò che ti serve per pianificare la visita, fai un elenco di azioni di supporto e se ti senti pronto per farlo: fissa l'appuntamento!





#### Riconoscimento delle emozioni



#### Qualche informazione a riguardo

Riconoscere le emozioni, sia in se stessi che negli altri, è come interpretare un linguaggio complesso. Sperimentare le emozioni e vederle negli altri ha molti strati. Così come si presta attenzione a vari indizi come le espressioni facciali, il linguaggio del corpo, il tono di voce e il contesto per capire le emozioni di qualcun altro, è necessario applicare lo stesso livello di attenzione a se stessi.

Se si vuole imparare a conoscere le emozioni, è importante considerare l'ampio spettro delle stesse, che va dalla felicità alla tristezza, alla rabbia, alla paura e a tutto ciò che sta in mezzo. È come avere una vasta tavolozza di colori, ognuno dei quali rappresenta un sentimento diverso. A volte le emozioni possono essere dirette e facili da identificare, come quando si ride perché qualcosa è divertente o si sentono le lacrime quando si è tristi. Spesso, invece, le emozioni possono essere sfumate e stratificate e richiedono un'attenta introspezione per essere svelate.

Quando riconosci le emozioni in te stesso, inizia osservando i tuoi stessi segnali. Nota le tue espressioni facciali: sorridi con gioia o aggrotti le sopracciglia con frustrazione? Presta attenzione al linguaggio del tuo corpo: sei sicuro di te stesso o ti senti impacciato dall'incertezza? Ascolta il tono della tua voce: è allegro e vivace o basso e piatto? Questi segnali forniscono indicazioni preziose sul tuo stato emotivo. Le emozioni possono anche manifestarsi in modo fisico, come un battito cardiaco elevato quando sei arrabbiato o ansioso, un viso rosso quando ti senti a disagio e i muscoli tesi quando ti senti eccitato.

Una volta identificate le emozioni, è importante che tu le riconosca con gentilezza e compassione. Le emozioni, con la loro ampia varietà di intensità e diversità, sono una parte naturale dell'essere umano. Che si tratti di euforia o di dolore, di rabbia o di pace, ogni emozione ha il suo significato e la sua validità. Riconoscendo e accettando le tue emozioni, sei in grado di affrontare gli alti e bassi della vita con maggiore resilienza e autenticità.

#### Testimonianza

(M. N., 44, Paesi Bassi)

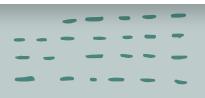


44

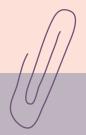
Scoprire i miei sentimenti è stato come trovare tesori segreti nascosti dentro di me. È stato come imparare un nuovo e divertente gioco in cui devo indovinare ciò che il mio viso, il mio corpo e la mia voce mi dicono su come mi sento. A volte, sono felice come una giornata di sole, e il mio sorriso brilla come un arcobaleno. Altre volte, mi sento triste, come quando si perde il proprio giocattolo preferito, e il mio viso si affloscia come quello di un cucciolo triste.

Ma imparare a conoscere le mie emozioni non significa solo scoprire quali sono, ma diventare amico con loro. È come fare amicizia con tutti i colori dell'arcobaleno, anche con quelli che a volte sembrano un po' complicati. Quando sono arrabbiato, mi ricordo che va bene sentirsi così, come va bene sentirsi super felici o un po' spaventati.

Capire i miei sentimenti mi aiuta a sentirmi come un coraggioso esploratore in una grande avventura. Ogni giorno, imparo qualcosa di nuovo su di me e su come mi sento. E anche quando le cose si fanno un po' confuse, so che fa tutto parte dell'emozionante viaggio per essere me stesso!



- 1. Come si sente il mio corpo in questo momento? Ci sono sensazioni o tensioni che potrebbero indicare un'emozione?
- 2. Quali pensieri mi stanno passando per la mente? Riflettono qualche sentimento o stato d'animo particolare?
- 3. Quando mi guardo allo specchio, quali espressioni facciali vedo? Corrispondono a come mi sento dentro?
- 4. Come riconosci di solito le tue emozioni?
- 5. Con cosa hai difficoltà nel riconoscere le emozioni?
- 6. Come hai imparato a riconoscere le emozioni?

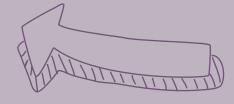


# Introduzione alla pratica

#### Esplorare il tuo arcobaleno emotivo:

- Prendi carta e penna e inizia a scrivere. Assicurati di avere 10 minuti di tempo da solo.
   Pensa a un titolo e scrivilo, ad esempio: Come mi sento oggi...
   Scrivi e basta, senza badare alla grammatica e al vocabolario.
- 2. Scegli un'emozione tra quelle che hai scritto.
- 3. Siediti e scansiona il tuo corpo per riconoscere dove senti questa emozione.
- **4.** Senti l'emozione per tre minuti. Osserva se cambia quando ti concentri sulla parte del corpo in cui provi l'emozione.
- 5. Rifletti sulla tua esperienza.
- **6.** È possibile eseguire questa pratica anche al contrario.
  - a. Per prima cosa scansiona il tuo corpo, a occhi chiusi.
  - b. Senti in quale punto provi una sensazione diversa.
  - c. Sentila per tre minuti.
  - d. Dai un nome o una parola alla sensazione o all'emozione.

La "ruota delle emozioni" può essere fonte di ispirazione.Il link si trova nella sezione "Altre risorse" alla fine di questa cartella di lavoro.





Prendi un momento di pausa per ascoltare i sussurri del tuo cuore e guardati allo specchio. Nota le sensazioni del tuo corpo, i pensieri della tua mente e le espressioni del tuo viso. Abbraccia il variopinto spettro delle tue emozioni con curiosità e gentilezza. La ruota delle emozioni può essere fonte di ispirazione.



#### Regolazione emotiva

#### Qualche informazione a riguardo

Regolare le emozioni significa essere in grado di gestire e controllare, più o meno consapevolmente, un'attivazione emotiva senza che questa prenda il sopravvento su di noi.

Le emozioni sono una parte intrinseca della nostra vita quotidiana e svolgono un ruolo importante nel fornirci informazioni su come siamo e come ci sentiamo nelle relazioni con le altre persone o nelle azioni che stiamo compiendo. Contrariamente a quanto si crede, quindi, non esistono emozioni positive o negative e dovremmo cercare di avere un atteggiamento di apertura verso qualsiasi tipo di emozione. Alcune emozioni di base possono essere, ad esempio: tristezza, gioia, rabbia, paura, disgusto, vergogna, senso di colpa... ecc.

Se l'emozione diventa così forte da farci sentire sopraffatti, è importante conoscere alcune tecniche di coping che funzionano per noi, in modo da poter tornare a uno stato di intensità tollerabile.

Alcune tecniche di coping (strumenti funzionali) possono essere: esercizi di respirazione, problem solving (che aiuta a de-escalare), ricerca di sostegno da parte di altre persone.

Se non conosciamo strumenti funzionali per gestire emozioni molto forti, è possibile che nel corso della vita abbiamo appreso strategie disadattive per abbassare l'intensità: quelle che temporaneamente possono sembrare soluzioni, a lungo andare possono diventare esse stesse il problema.

Se come strategia reprimiamo l'emozione, che è una forma di evitamento, questo può essere un fattore di mantenimento della difficoltà.

Quando ci troviamo di fronte a un'emozione troppo forte, se non sappiamo come regolarla, può intensificarsi fino a diventare indesiderata, intrusiva, opprimente o problematica, dando inizio a un'escalation che può impedirci di elaborare l'esperienza emotiva.

#### Testimonianza

(T v. H.,55, Paesi Bassi)

#### 44

Imparare a regolare le mie emozioni è stato un viaggio lungo e difficile. Le emozioni offrono spunti cruciali per il mio benessere e le mie relazioni, e ho capito che è essenziale affrontarle apertamente piuttosto che considerarle positive o negative.

In precedenza, mi sentivo spesso sopraffatta dalle emozioni forti e non disponevo di tecniche efficaci per affrontarle. Ora ho capito che regolare significa gestire le emozioni in modo consapevole senza lasciare che prendano il sopravvento. Tecniche come gli esercizi di respirazione, la risoluzione dei problemi e la ricerca di sostegno sono state preziose.

Ho imparato che la regolazione emotiva non consiste nella soppressione, ma nella gestione costruttiva. Questo ha migliorato notevolmente la mia resilienza emotiva e il mio equilibrio nella vita quotidiana. Consiglio vivamente questo approccio per una migliore regolazione emotiva.

66



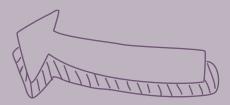


- 1. Prova a ricordare un episodio in cui ti sei reso conto di aver provato un'emozione così forte da esserne sopraffatto: che effetto ha avuto su di te e sulle altre persone presenti?
- 2. Quali strategie metti in atto quando provi un'emozione molto forte che è anche spiacevole (ad esempio, rabbia, tristezza, paura)? Hai imparato da solo o qualcuno ti ha dato dei consigli?



### Introduzione alla pratica

- 1. Cerca di concentrarti su l'emozione che provi e disegnala: che forma ha? Di che colore è? Quanto è grande?
- Quando l'emozione è troppo intensa, prova a concentrarti sul respiro: conta nella tua mente 1001, 1002, 1003, 1004 mentre inspiri, trattieni per due/tre secondi, conta nella tua mente 1002, 1003, 1004, 1005, 1006, 1007, 1008 mentre espiri, concentrandoti sulle spalle che si abbassano mentre butti fuori l'aria. Ripeti per almeno 5 volte.





- 1. La prossima volta che provi un'emozione forte e spiacevole, prova a fare questo esercizio: una volta passato il momento più intenso dell'escalation emotiva, scrivi su un foglio di carta che cosa ha funzionato per far fronte alla situazione e che cosa, invece, non è servito. Lo scopo è conoscere meglio sé stessi e riutilizzare le strategie che hanno funzionato.
- 2. Quando provi un'emozione, immagina che arrivi come un'onda, che ti investe con la sua potenza ma poi passa per lasciare spazio alla tranquillità; in alternativa, prova a immaginare di cavalcarla con un surf, o di nuotare piacevolmente attraverso di essa.



#### Comunicare le emozioni

#### Qualche informazione a riguardo

Saper comunicare le proprie emozioni nel modo più efficace è un'abilità importante per il benessere di una persona. Naturalmente, per comunicarle è necessario prima riconoscerle, il che non è sempre facile. Esprimere il proprio stato emotivo è fondamentale per costruire e mantenere relazioni sane e soddisfacenti con le persone vicine.

Saper comunicare correttamente ciò che si prova in un determinato momento permette anche all'altra persona di capire cosa ti sta succedendo e di leggere le tue parole e i tuoi comportamenti in una prospettiva più completa.

Condividere la tua esperienza e le emozioni che ne derivano può aiutarti a condividere con l'altra persona l'intensità e il peso dell'emozione che stai provando; parlare del tuo stato emotivo può anche aiutarti a dare un senso e un significato a ciò che ti è successo e a ciò che stai provando ora.

La comunicazione delle emozioni è efficace se è assertiva, cioè se rispetta i tuoi bisogni e diritti ma anche quelli dell'altra persona.

Ad esempio, se sei arrabbiato e lo esprimi urlando contro la persona che ti sta ascoltando, non stai agendo in modo assertivo. L'altra persona in questa situazione potrebbe non essere in grado di capire il tuo reale bisogno o potrebbe sentirsi attaccata e prendere le distanze, inoltre non stai comunicando in modo efficace l'emozione che provi. L'assertività è un'abilità comunicativa che consente alle persone di affermare il proprio punto di vista, i propri bisogni e le proprie esigenze nel pieno rispetto dei bisogni e dei diritti degli altri. L'assertività si colloca lungo una linea che vede, a un estremo, la comunicazione e il comportamento aggressivi (in cui non c'è rispetto per le esigenze dell'altro) e, all'altro, la comunicazione e il comportamento passivi (in cui non si affermano le proprie esigenze). I due opposti, aggressività e passività, portano entrambi a relazioni insoddisfacenti e frustranti. L'assertività, invece, favorisce la creazione di relazioni positive e significative.

Ricorda sempre che è più probabile che l'altra persona ti ascolti se esprimi le tue emozioni con "mi sento", piuttosto che con "mi hai fatto sentire così".

#### Testimonianza

(S. van S., 35, Paesi Bassi)

#### 44

Imparare a comunicare efficacemente le mie emozioni è stato essenziale per la mia crescita personale. Riconoscere le mie emozioni è il primo passo, ed esprimerle è fondamentale per costruire e mantenere relazioni sane. Condividendo ciò che provo, permetto agli altri di comprendere meglio la mia prospettiva e i miei comportamenti.

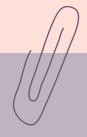
Parlare del mio stato emotivo mi aiuta a condividere l'intensità e il peso dei miei sentimenti, dando più significato alle mie esperienze. Ho scoperto che la comunicazione assertiva, che rispetta sia le mie esigenze che quelle dell'altra persona, è la chiave per un'espressione emotiva efficace e non è così disapprovata come pensavo, ma è apprezzata e incoraggiata.

Questo approccio ha migliorato notevolmente le mie relazioni e il mio benessere generale.



Sei abituato a comunicare le tue emozioni o di solito te le tieni dentro? Se le tieni dentro, è perché pensi che gli altri debbano capire da soli come ti senti, perché pensi che non ti capirebbero comunque o per altri motivi? Cerca di mettere a fuoco cosa ti spinge.

Ricordi un momento in cui comunicare correttamente le tue emozioni ti è stato utile?



### Introduzione alla pratica

1. Immagina che il dialogo riportato qui di seguito sia diretto a te.

"Non chiedermi altro, non ti sopporto più! Tra la sveglia che non è suonata e la pioggia, oggi non è una buona giornata!".

Come ti senti in qualità di destinatario? Quali emozioni pensi che emergano da questo dialogo? Sono espresse in modo efficace?

Ora, invece, immagina che il dialogo rivolto a te sia il seguente.

"Oggi è davvero una brutta giornata per me. Sono triste e frustrato perché non ho sentito la sveglia, sono arrivato in ritardo e mi sono bagnato a causa della pioggia. In questo momento non ho voglia di parlare".

Come ti senti tu in qualità di destinatario? Quali emozioni pensi che emergano da questo dialogo? Sono espresse in modo efficace?

Trovi differenze tra le emozioni espresse nel primo dialogo e nel secondo? E il modo di comunicarle? Qual è la comunicazione più efficace delle emozioni tra i due dialoghi?

2. Mettiti davanti allo specchio e immagina di essere arrabbiato per qualcosa di bassa/media intensità che ti è successo nell'ultimo mese: prima esprimi la rabbia in modo aggressivo ad alta voce al tuo riflesso, poi esprimila in modo assertivo (cioè in modo chiaro e facendo attenzione all'uso del "tu" e dell'"io") parlando con un tono di voce calmo, e infine rimani in silenzio, ma continuando a empatizzare con la rabbia. Come ti hanno fatto sentire questi tre diversi modi di comunicare? Quale ha espresso la tua rabbia e ti ha permesso di comprenderla meglio?





- 1. Durante una conversazione, comunica la tua esperienza emotiva riguardo a qualcosa che ti è stato detto o che ti è successo con la formula "questa cosa (che mi hai detto o che mi è successa) mi fa sentire in questo modo (ad esempio, triste, spaventato, felice, arrabbiato, speranzoso, ecc.)
- 2. Ti è mai capitato di non riuscire a esprimere le emozioni che hai provato mentre ti relazionavi con qualcuno? A volte è difficile nel momento riconoscere l'emozione e comunicarla, ma in alcuni casi, sentiamo la necessità, una volta che l'attivazione emotiva si è abbassata, di fare sapere all'altra persona come ci siamo sentiti. Prova, perciò, a farlo in forma scritta, scrivi una piccola lettera o un messaggio e valuta se recapitarlo al destinatario.





#### Definire i confini

#### Qualche informazione a riguardo

I confini definiscono lo spazio tra noi e il mondo esterno, ci aiutano a distinguere tra la nostra identità, i nostri bisogni e desideri e quelli delle altre persone. Servono come barriera protettiva che impedisce alle influenze esterne di penetrare nella nostra identità e ci permettono di essere autenticamente noi stessi.

In sostanza, i confini personali proteggono il nostro spazio personale, la nostra privacy, le nostre emozioni, i nostri pensieri, i nostri bisogni, le nostre convinzioni e i nostri diritti e ci permettono di decidere della nostra vita. Le aree della nostra vita solitamente protette dai confini sono: i bisogni fisici e l'integrità, la sessualità, le esperienze emotive e mentali (il diritto di avere i nostri sentimenti e pensieri), la spiritualità, le finanze e i beni materiali, il tempo e il modo in cui lo spendiamo.

Riconoscere e comunicare i confini personali è importante all'interno delle relazioni, per stabilire i nostri livelli di comfort con diversi tipi di interazioni. Quando i nostri confini vengono superati, possiamo sentirci sfruttati, sopraffatti dallo stress, insicuri, sotto pressione, non rispettati o risentiti.

Di solito le persone non oltrepassano i nostri confini intenzionalmente, ma spesso non sono consapevoli di essi o del loro stesso comportamento. Pertanto, a volte per stabilire dei limiti può essere sufficiente comunicarli. Altre volte può essere necessario ribadire i limiti o imporre delle conseguenze se vengono oltrepassati. Il fulcro di questa pratica è che tu mantenga la tua linea di confine. Alla fine sei tu a verificare se tutto è in regola. Non è detto che tu debba farlo da solo, ci sono amici, familiari, regole di condotta o sistemi legali che puoi usare a tuo favore.

### Testimonianza



Ho notato che una parte importante del mio processo terapeutico consiste nel trovare la mia voce per esprimere i miei bisogni e i miei limiti. È come se stessi imparando a dire le cose in modo diverso, come se attraverso la terapia iniziassi a vedere le lettere che mi mancavano, lettere che ora imparo a scrivere, a volte in modo maldestro, e a usare in relazione con gli altri.

Una delle cose che mi guidano è la gentilezza, quindi la mia sfida in questi giorni è comunicare i miei confini con fermezza ma anche con delicatezza. La terapia mi ha offerto una cornice per capire che stabilire dei confini in relazione agli altri è a mio vantaggio, che non è sbagliato esprimere i miei desideri e definire la cornice di come voglio interagire con gli altri, che le persone che si allontanano da me sono solo una possibilità, non un dato di fatto, quando mantengo i miei confini.

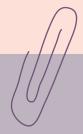
È un processo continuo quello di esprimere i miei confini in modo costruttivo e di gestire le emozioni che seguono questi tentativi, che a volte sembrano così nuovi, e la terapia mi sostiene anche in questo processo.



In quale momento delle tue relazioni hai identificato e/o comunicato i tuoi limiti?

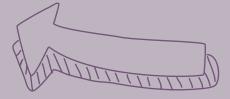
Come ti sei sentito quando l'hai fatto e qual è stato l'impatto sulle tue relazioni?

Se non hai comunicato i tuoi confini, cosa pensi che ti impedisca di farlo?



### Introducing a practice

Pensa a una circostanza o a un momento in cui ti sei sentito a disagio in un interazione. Ricordati cosa ha detto o fatto l'altra persona. Prendi una penna e un foglio di carta e scrivi come ti sei sentito e cosa ti è passato per la mente, nel modo più dettagliato possibile. Nota esattamente cosa di questa interazione, a partire da ciò che l'altra persona ha detto o fatto, ti ha fatto sentire a disagio e quale tuo bisogno era in gioco. Individua se qualche area della tua vita, tra quelle citate nella prima sezione, è stata invasa o non rispettata e definisci un confine che potrebbe essere stato oltrepassato in quella interazione. Chiarisci il confine chiedendoti quanto questo comportamento è accettabile per te, in quali circostanze e qual è il punto in cui diventa eccessivo. Se frequenti questa persona più di una volta, pianifica una conversazione per comunicare questo limite per le occasioni future. Ripeti questo esercizio ogni volta che ti senti a disagio dopo un'interazione sociale e registra i limiti che identifichi. Dopo un po' di tempo, rifletti sui tuoi confini per capire quali sono situazionali (si applicano solo in determinate circostanze) e quali sono più stabili. Tieni conto di comunicare i confini più stabili quando inizi nuove relazioni.





- 1. Condividi con qualcuno un limite che hai e come l'hai scoperto. Chiedi anche a loro di condividerlo.
- 2. Parla con una persona vicina delle difficoltà che incontri nell'identificare o comunicare i tuoi confini.
- 3. Comunica a qualcuno che ha superato un limite.



### Mappatura e accesso alle risorse

#### Qualche informazione a riguardo

La recovery non è qualcosa che si fa da soli. Hai bisogno di altre persone e risorse che ti aiutino. Le risorse possono provenire da te stesso o dall'esterno.

In questa parte del quaderno lavorerai sulla mappatura delle Persone e degli Animali e darai un'occhiata più da vicino alle competenze e alle capacità di cui potresti aver bisogno nella tua recovery.

Nel tuo percorso di recovery è importante sapere su chi puoi contare. È anche importante sapere quando si può contare su di loro. Non tutti sono sempre disponibili. L'esercizio che puoi fare in questo capitolo ti aiuterà a visualizzare chi fa parte della tua rete.

Le abilità e le capacità che hai o che puoi sviluppare e che ti aiuteranno nel tuo recovery sono, ad esempio, le seguenti:

- Essere curiosi.
- Cercare il meglio in ogni persona.
- Essere affidabili.
- Essere ottimisti.
- Assumersi le proprie responsabilità.

- Osare essere diversi.
- Essere in contatto con la natura e con il proprio io spirituale.
- Essere coraggiosi nel guardare i propri difetti.

## Testimonianza

(SvS, Paesi Bassi, donna, 37 anni)

#### 46

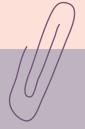
Quando ho iniziato il mio percorso di recovery, mi sentivo come se fossi da sola in un mondo grande e spaventoso. Avevo paura perché non vedevo nessuno intorno a me, nessun sostegno, nessuna rete. Ma nel profondo sapevo che non potevo farcela da sola. La recovery nel campo della salute mentale è difficile e non è qualcosa che si può fare da soli.

Così, ho fatto un respiro profondo e ho deciso di visualizzare la mia rete e lavorare per renderla concreta. All'inizio non è stato facile. Mi sentivo vulnerabile nel rivolgermi alle persone, temendo il rifiuto o il giudizio. Ma ho capito che l'unico modo per andare avanti era aprirmi e lasciare che gli altri entrassero. Avere una rete visibile ha fatto la differenza nel mio percorso di recovery. Non mi sentivo più sola nelle mie difficoltà. C'erano persone che capivano, che si preoccupavano e che facevano il tifo per me a ogni passo. Sono diventati i miei pilastri di forza, guidandomi nei momenti difficili e festeggiando con me nei momenti belli.

Oggi sono grata per la mia rete, una rete che un tempo non riuscivo a vedere ma che ora è forte e visibile, una fonte costante di sostegno e incoraggiamento. La recovery può essere un viaggio che percorro da sola, ma non sono mai sola. E per questo sono davvero grata.



- Sono consapevole delle mie risorse e della mia rete?
- Penso che in questo momento della mia vita e della mia recovery le mie risorse e la mia rete siano sufficienti?



#### Introduzione alla pratica

Per rendere la tua rete visibile è necessario avere un grande foglio di carta, preferibilmente A3, una penna o una matita di diversi colori. Cominciamo:

- Al centro del foglio disegna una figura che sei tu. Se non ti piace disegnare, puoi anche usare simboli, adesivi o qualcos'altro che ti piace.
- Personalizza la tua figura.
- Poi disegna il tuo animale domestico o il tuo hobby e mettilo da qualche parte intorno a te.
- Se ci sono persone con cui vivi, disegnale vicino a te.

Questa è la base da cui partire.

- Ora inizia a disegnare le figure intorno a te, identificando tutte le persone che fanno parte della tua rete. Personalizzale anche, ti aiuterà a riconoscerle.
- Puoi sempre aggiungere altre figure in seguito.
- Le persone della tua rete possono essere: familiari, vicini di casa, amici, insegnanti, colleghi di lavoro, ecc.
- Ora inserisci le persone che non consideri spesso come parte della tua rete, come ad esempio: il padrone di casa, quel negoziante che ti piace, il tuo medico, il tuo terapeuta, la signora che gioca sempre con il tuo cane, quell'impiegato comunale che ti ha ascoltato, ecc.

A lato del foglio scrivi con colori diversi il tipo di legame che hai, come il blu per le relazioni personali e il nero per quelle di lavoro. A questo punto otterrai un elenco con diversi colori che potrai usare per mostrare le connessioni che hai.

- Traccia delle linee dalla tua figura alle altre persone che ti circondano.
- Quanto più spessa è la linea, tanto più forte è il vostro legame.
- Utilizzate il colore relativo al collegamento, come il blu per le relazioni personali.
- Si può anche usare una linea spezzata.
- Anche i punti possono mostrare quanto sia "buona" una relazione.

Si spera che ora tu abbia un'idea più precisa di come la tua rete possa funzionare per la tua recovery. Per aiutarti nella tua recovery, puoi scrivere per ognuna delle persone della tua rete quali sono le competenze e le capacità che hanno per aiutarti nel tuo percorso.





Ti senti sopraffatto o solo nel tuo percorso di recovery? È il momento di agire. Inizia a tracciare una mappa della tua rete e delle tue risorse oggi stesso.

Rivolgiti oggi stesso a qualcuno della tua rete.

Ricorda che non devi affrontare la recovery da solo. Tracciando una mappa della tua rete e delle tue risorse, fai un passo importante verso la costruzione di un forte sistema di supporto che possa aiutarti a superare gli alti e bassi del tuo percorso. Agisci oggi stesso e inizia a cercare il sostegno che meriti.



#### Self-advocacy - far sentire la propria voce

#### Qualche informazione a riguardo

Parlare per te stesso quando sei in fase di recovery nella salute mentale significa dire alle persone di cosa hai bisogno, cosa vuoi e cosa senti mentre cerchi di stare meglio. Si tratta di dire come ti senti e cosa pensi in modo deciso ma assertivo, di fare scelte sul tuo trattamento e di parlare se qualcosa non ti sembra giusto.

Quando ti fai valere durante il percorso di recovery, stai dicendo che la tua voce e ciò che vuoi sono davvero importanti. Questo ti aiuta a prendere il controllo del tuo trattamento, a chiedere aiuto quando ne hai bisogno e a partecipare a decisioni che hanno un forte impatto sulla tua vita.

Imparare a parlare per te stesso significa apprendere alcune abilità importanti, come parlare chiaramente con i medici e i terapeuti di ciò di cui hai bisogno, stabilire dei limiti nelle relazioni e utilizzare i servizi di salute mentale in modo efficiente. Parlare per te stesso può aiutarti a essere responsabile del tuo percorso di recupero, a riprendere il controllo, a costruire la forza e a sentirti potente anche quando le cose sono difficili. Dimostra che, a prescindere da tutto, hai la forza dentro di te per guarire e crescere nel tuo viaggio verso il benessere

# Testimonianza

(JM, Paesi Bassi, donna, 54 anni)

#### 46

La Self-Advocacy è stata importante durante il mio percorso di recovery clinica. C'è stato un periodo in cui mi sono sentita impotente, messa a tacere dal peso dei miei problemi e dallo stigma che circonda la malattia mentale. Ma quando ho iniziato a difendermi da sola, ho scoperto un nuovo senso di potere e di resilienza.

All'inizio, parlare mi sembrava scoraggiante. Temevo il giudizio e il rifiuto, ma presto mi sono resa conto che la mia voce aveva potere. Ad ogni passo che facevo per affermare le mie esigenze, recuperavo un pezzo di me stessa che pensavo di aver perso. Che si trattasse di chiedere aiuto al lavoro o di cercare il sostegno dei miei cari, l'autodifesa è diventata la mia bussola per affrontare le complessità del mio percorso. Attraverso prove ed errori, ho imparato a fidarmi del mio istinto e a onorare le mie esperienze. Non ho più permesso agli altri di stabilire il mio valore o di definire le mie difficoltà. Ho invece abbracciato la mia verità con coraggio e convinzione.

La self-advocacy non ha trasformato solo il mio rapporto con me stessa, ma anche quello con gli altri. Ha aperto le porte alla comprensione e all'empatia, favorendo legami più profondi con chi ha percorso strade simili. Insieme, abbiamo infranto il silenzio che circonda la malattia mentale e creato una comunità di sostegno e accettazione.

Oggi sono una sopravvissuta, guidata dall'incrollabile convinzione che la mia voce sia importante. Sebbene il mio percorso di recupero sia ancora in corso, sono piena di speranza e resilienza, sapendo di avere il potere di plasmare il mio destino e di ispirare il cambiamento. La self-advocacy è stata un grande alleato, che mi ha ricordato che di fronte alle avversità, la mia voce sarà sempre la mia arma più forte.



- In quali casi i miei diritti/limiti sono stati calpestati?
- Guardando indietro, cosa avrei potuto fare di diverso per affermare me stessa e comunicare le mie esigenze in modo più efficace?
- Cosa mi ha impedito di difendere me stessa e i miei bisogni?



### Introduzione alla pratica

- 1. Visualizzazione e affermazione: Prendi in considerazione un momento di difficoltà che ha messo in discussione i tuoi diritti umani. Può essere un momento del passato o del futuro. Visualizza te stesso in questa situazione. La prima volta immagina che tu non sia riuscito sostenere i tuoi diritti. Senti come ti fa sentire questa situazione. La seconda volta visualizza che stai difendendo i tuoi bisogni e che stai raggiungendo i tuoi obiettivi di recovery. Prenditi un po' di tempo per sperimentare come ti fa sentire. Poi scrivi alcune affermazioni che possano rafforzare la tua autostima, la tua resilienza e la tua determinazione a superare gli ostacoli in quei momenti di sfida.
- 2. Fare dei giochi di ruolo: Esercitati in un gioco di ruolo con qualcuno o semplicemente con uno specchio per simulare situazioni di vita reale in cui potreste dovervi difendere da soli. Potrebbero essere scenari come parlare con un operatore sanitario delle opzioni terapeutiche, stabilire dei limiti con i familiari o chiedere il sostegno degli amici. Il gioco di ruolo aiuta le persone a sviluppare fiducia, assertività e capacità di comunicazione efficace.





Fai un respiro profondo, tira fuori il tuo coraggio e unisciti al movimento di Self-advocacy, dando forma al tuo personale percorso di recovery. Insieme, possiamo abbattere le barriere, sfidare i pregiudizi e costruire un futuro in cui il percorso di salute mentale di ognuno sia accolto con rispetto, comprensione e sostegno.

Sei pronto a diventare il più grande sostenitore di te stesso? Alzati, fai sentire la tua voce e fai la differenza!



#### Dare un significato alla storia della propria vita

#### Qualche informazione a riguardo

Dare significato alla nostra vita è il processo con cui interpretiamo e comprendiamo gli eventi, le emozioni, le relazioni e il nostro io.

Se attraversi le esperienze e le relazioni senza esaminarle e senza cercare di capire il loro impatto su di te, come ti hanno plasmato e come potresti utilizzare ulteriormente questa conoscenza, potresti perderti l'importante apprendimento e la saggezza che solo la tua vita può fornirti. Le decisioni che prendi sono generalmente basate su ciò che hai imparato da ciò che hai vissuto in precedenza. Il significato che dai a ciò che sperimenti ti potrà indebolire, limitare o ti potrà aiutare a costruire resilienza, quindi essere intenzionale a riguardo può aiutarti a indirizzarlo verso il tuo benessere.

Dare un senso alle tue esperienze passate è essenziale per la guarigione e la recovery, in quanto può facilitare l'accettazione di se stessi, la fiducia e può contribuire a un senso di scopo e di orientamento.

Sebbene esistano molti modi per esplorare le nostre esperienze e dare loro un significato, alcuni meccanismi comuni sono la riflessione, l'assunzione di prospettive, l'accettazione e l'autocompassione.

L'esperienza di vita è data dalla conoscenza e dalla comprensione che ottieni quando hai vissuto personalmente qualcosa. È il risultato della creazione di un significato e può anche rappresentare qualcosa da offrire agli altri come supporto per la loro guarigione

Testimonianza

(D. S., 38 anni, Islanda)

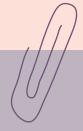
66

Fin da bambino sono stato portato a riflettere e a cercare di capire chi sono e come sono arrivato a essere questa persona. Ho sempre usato regolarmente dei diari per riflettere sulle esperienze vissute e più recentemente, da adulto, la psicoterapia è stata un altro strumento che mi ha aiutato a dare un senso alla mia storia di vita. Attraverso il dialogo con un terapeuta in grado di porre domande profonde e di accogliere la mia condivisione con accoglienza e compassione, ho compreso argomenti come le dinamiche familiari che hanno plasmato il mio modo di pensare e di relazionarmi, come ho appreso ciò che so di me stesso, del mondo e degli altri, perché cerco certi tipi di esperienze e ne evito altre, ecc.

Ho ottenuto maggiore chiarezza sulla mia linea temporale e sulla storia della mia vita nel suo complesso e questa chiarezza mi aiuta ad andare avanti con sicurezza



Quali sono alcuni degli eventi più importanti della tua vita e cosa hai imparato da essi, su di te, sulla vita o su altre persone?



### Introduzione alla pratica

1. Per questo esercizio, scrivi di un evento particolarmente significativo che domina i tuoi pensieri e sentimenti. Nello scrivere, cerca di lasciarti andare e di esplorare le tue emozioni e i tuoi pensieri più profondi in merito. Invece di riferirti a questo trauma come "la mia esperienza" o "i miei sentimenti", scrivi interamente in terza persona, come se fossi un osservatore che racconta la propria esperienza. Cosa è successo a questa persona? Cosa ha portato all'evento? Come ha reagito questa persona e perché? Come sono state colpite le altre persone? Come si sente ora l'altra persona? Quale significato puoi trarre dall'esperienza di questa persona? Scrivi ininterrottamente per venti minuti e mantieni la prospettiva in terza persona. Se scivolai in prima persona, segnalo e cambia ciò che hai scritto in terza persona. Ricorda che questo scritto è solo per te

(Estratto da Expressive Writing di Pennebaker & Evans: Parole che guariscono)

Questo esercizio può aiutarti a guardare la tua esperienza da una prospettiva diversa, più obiettiva, e in questo modo puoi guadagnare un po' di distanza dalle emozioni spiacevoli che l'hanno accompagnata. Inoltre, può facilitare la ricerca di significati che forse prima non riuscivi a vedere in quell'esperienza.

2. Trova un luogo tranquillo in cui non sarai interrotto per 30-45 minuti. Chiudi gli occhi e lasciati trasportare dall'immaginazione attraverso la linea del tempo della tua vita. Immaginatela come un film. Di che genere sarebbe? Quale sarebbe il titolo? Chi sono i personaggi principali? Quali sono le conseguenze del film? Scrivi i risultati della tua riflessione o condividili con un amico.





Conversa con un amico, un familiare, un terapeuta o qualsiasi altra persona fidata e analizza i seguenti punti:

- Quali sono stati i momenti salienti della tua settimana e quali emozioni hanno suscitato in te?
- Perché questi momenti sono stati importanti per te?
- Che cosa significano nel contesto più ampio della vostra vita?



#### Gestione degli obiettivi personali

#### Qualche informazione a riguardo

Nel nostro percorso di autoguarigione e recupero, la definizione e la gestione degli obiettivi svolgono un ruolo cruciale. Gli obiettivi ci forniscono la direzione, lo scopo e la motivazione per affrontare le sfide della vita e perseguire le nostre aspirazioni. Per gestire efficacemente i tuoi obiettivi personali, è essenziale iniziare a chiarire ciò che desideri veramente raggiungere. Rifletti sui tuoi valori, sulle tue passioni e sui tuoi sogni e identifica gli obiettivi che sono in linea con il tuo io autentico.

Per aumentare le possibilità di successo, è opportuno fissare obiettivi S.M.A.R.T. (Specifici, Misurabili, Raggiungibili, Realistici e Rilevanti e Definiti nel Tempo). Una volta stabiliti i tuoi obiettivi, suddividili in azioni più piccole e realizzabili. Ciò consente di creare una chiara tabella di marcia per i progressi e previene la sopraffazione.

Anche il monitoraggio e la valutazione costante dei tuoi progressi sono aspetti fondamentali della gestione degli obiettivi. Valuta regolarmente i tuoi sforzi, festeggia i risultati raggiunti e modifica il tuo approccio se necessario. Rimani flessibile e aperto all'adattamento, perché il viaggio verso l'auto-miglioramento è dinamico e in continua evoluzione. Coltiva un ambiente di sostegno che favorisca la tua crescita. Circondati di influenze positive, cerca di farti guidare da mentori o coetanei e, soprattutto, pratica l'autocompassione lungo il percorso.

Gestendo efficacemente i tuoi obiettivi personali, potrai creare la vita che desideri e intraprendere un viaggio trasformativo alla scoperta di te stesso e della tua guarigione.

### Testimonianza

(Á.H., Iceland)

#### 66

La gestione dei miei obiettivi nel mio percorso di recovery ha svolto un ruolo significativo nella scoperta di me stessa e di ciò di cui ho veramente bisogno per vivere una vita soddisfacente. È importante per me capire se la mia visione futura è realistica, gestibile e in linea con i miei valori. Un altro aspetto importante del mio percorso è l'autocompassione, quando il mio obiettivo iniziale non funziona o è troppo difficile. Durante le mie prove ed errori, sono diventata più aperta a provare nuove idee quando quelle vecchie non mi soddisfano. Ecco perché avere un gruppo di coetanei intorno a me ha cambiato completamente le cose: non sono più solo con i miei problemi e i miei coetanei sono più che disposti a darmi il loro sostegno per creare una nuova visione.

66



#### Reflection

- Rifletti sui tuoi attuali obiettivi personali. Sono allineati con i tuoi valori, le tue passioni e il tuo io autentico?
- I tuoi obiettivi sono S.M.A.R.T.?
- Prenditi un momento per riflettere sui tuoi progressi personali fino a questo punto. Quali risultati
  hai raggiunto finora e quali sfide hai incontrato? Come puoi celebrare i tuoi successi e imparare
  dalle tue battute d'arresto per continuare ad andare avanti?

#### Introduzione alla pratica

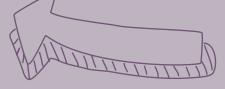
Prepara un piano d'azione per uno degli obiettivi personali che desideri raggiungere. Invece di puntare a un piano perfetto, in cui ti sforzi di compiere i passi ideali, concentrati sulla ricerca di qualcosa che puoi fare e che ti porterà nella direzione del tuo obiettivo. In questo modo si toglie un po' di pressione e si crea più spazio per il cambiamento.

Scrivi alcuni passi realistici che puoi compiere per raggiungere questo obiettivo. Includi anche qualcosa che ti spaventa un po' o che ti sembra un po' esagerato.

Alcuni elementi che possono aiutarti a rendere il tuo piano più concreto:

- calendario: ci sono date specifiche o un ritmo nella settimana? Per quanto tempo?
- luogo: c'è un luogo specifico? Ha bisogno di essere preparato?
- informazion: ti mancano le informazioni? Dove o da chi puoi trovarle?

Puoi sempre rivedere il tuo piano. È tuo, dopotutto, e adattarlo alle nuove circostanze, alle nuove risorse che acquisisci durante il percorso o anche alle sfide che potrebbero presentarsi, non è solo un tuo diritto, ma un approccio molto adattivo.





Trova una persona adatta ad essere il tuo "compagno di obiettivi". Ciò significa una persona che condivide i tuoi stessi obiettivi e con cui confrontarsi di tanto in tanto per aiutarsi vicendevolmente a raggiungere i propri obiettivi. Potete incontrarvi, chiamarvi o mandarvi messaggi regolarmente, con l'obiettivo di verificare i vostri progressi, il vostro impegno nei confronti degli obiettivi e del piano d'azione, per trovare soluzioni quando incontrate difficoltà e occorre modificare i vostri passi. Iniziate a capire insieme come si configura in pratica il ruolo del compagno di responsabilità e poi continuate a metterlo in pratica.



#### Identificare e soddisfare i bisogni

#### Qualche informazione a riguardo

I bisogni possono essere di vario tipo. Si possono intendere i bisogni umani come esigenze della mente e del corpo, qualcosa di necessario per la sopravvivenza e il benessere. Ci sono bisogni fondamentali che dovrebbero essere garantiti a ogni essere umano, come: cibo e acqua potabile, assistenza sanitaria, igiene e sicurezza personale, un posto dove vivere, ecc. Senza la garanzia di questi diritti fondamentali, diventa difficile affrontare un percorso di Recovery.

Come riferimento, abbiamo scelto di condividere la piramide dei bisogni di Maslow, che evidenzia come per raggiungere i punti più alti della piramide sia necessario che i bisogni fondamentali siano soddisfatti, anche in termini di priorità.

La base della piramide: BISOGNI FISICI (bisogno di aria, acqua, cibo, riposo, salute)

Secondo livello: BISOGNI DI SICUREZZA (il bisogno di sicurezza, riparo, stabilità)

Terzo livello: BISOGNI SOCIALI (il bisogno di essere amati, di appartenere, di essere inclusi)

Quarto livello: BISOGNI DELL'EGO (bisogno di autostima, potere, riconoscimento)

La punta della piramide: BISOGNO DI REALIZZAZIONE DEL SÉ (bisogno di crescita, creatività)

I bisogni possono variare da persona a persona e a seconda del contesto sociale, culturale ed economico in cui ci si trova; variano anche nel corso della vita. Pertanto, l'identificazione dei bisogni è un processo personale e continuo nel corso dell'esistenza.

Molto spesso, le nostre emozioni ci forniscono informazioni su quali sono i nostri bisogni attuali e se sono soddisfatti o meno.

A volte possiamo pensare di non meritare qualcosa o sentirci in colpa perché abbiamo dei bisogni: ogni caso è a sé, se comunichiamo il nostro bisogno gli altri possono capirci meglio e magari sostenerci (per esempio, se abbiamo avuto una brutta giornata e abbiamo bisogno di silenzio, possiamo dirlo a chi ci sta intorno per evitare di essere fraintesi).

#### Testimonianza

(A. de Z. donna 37 Paesi Bassi)



Capire che i bisogni vanno dalle necessità fisiche di base a quelle emotive e sociali mi ha aperto gli occhi. Riconoscere e dare priorità a questi bisogni è stato fondamentale per il mio benessere e mi ha aiutato nella mia recovery.

Mi sono resa conto dell'importanza di garantire che i bisogni di base siano soddisfatti per primi, come cibo adeguato, acqua, assistenza sanitaria e sicurezza. Ci sono stati momenti nella mia vita in cui questi bisogni non sono stati soddisfatti, e quei momenti sono stati davvero bui e difficili. Sono felice di essere oggi in grado di identificare la maggior parte dei miei bisogni. Comunicare i miei bisogni agli altri, come il bisogno di silenzio dopo una brutta giornata, li aiuta a capirmi e a sostenermi meglio. Questo approccio ha migliorato notevolmente il mio benessere e la mia realizzazione

LL



#### Riflessione

- 1. Riesci a identificare un bisogno che hai in questo momento? Di che cosa si tratta?
- 2. Pensa a un bisogno che hai già soddisfatto oggi e concentrati sul processo che ti ha portato dall'identificazione alla realizzazione. Che cosa hai fatto? L'hai fatto da solo o con altri?



#### Introduzione alla pratica

- 1. Scrivi in modo sparso su un foglio di carta tutti i bisogni che senti in questo momento. Rileggili e individua il più importante, quello a cui vuoi dare priorità, e sottolinealo. Poi elenca le azioni necessarie per soddisfare quel bisogno, specificando se le farai da soli o con qualcuno. Fai attenzione all'ordine: l'idea è di eseguire un'azione alla volta, seguendo l'elenco. Puoi utilizzare questo metodo per soddisfare ogni bisogno identificato.
- 2. Scegli un bisogno che per te è prioritario. Ora prova a immaginare che il bisogno sia stato soddisfatto. Visualizza te stesso in quel momento e cerca di capire se è quello di cui hai veramente bisogno. Se riconosci che questo bisogno è prioritario, utilizza questa energia come impulso per perseguirlo





Sfida te stesso e metti in atto la serie di azioni individuate nell'esercizio 1 di Introduzione di una pratica per soddisfare un determinato bisogno.



#### Gestione dell'energia



#### Qualche informazione a riguardo

Il riposo e il relax sono indispensabili per uno stile di vita sano, non sono solo tempo inutilizzato o vuoto tra le ore produttive. Per esempio, questo è un aspetto ben noto e tenuto in considerazione dagli atleti professionisti e dalle squadre sportive.

Molto probabilmente sei consapevole del fatto che il tuo telefono ha bisogno di una batteria per funzionare. Quando la batteria si sta scaricando la maggior parte dei telefoni ha un software che ne riduce l'attività per preservare l'energia. Alla fine dovrai ricaricarla. A seconda del consumo, e del numero di applicazioni in esecuzione in background, la batteria resiste per un periodo più o meno lungo. Se esegui troppe applicazioni contemporaneamente, la batteria si surriscalda. Esistono dispositivi che ti danno la possibilità di ricaricare velocemente la batteria, ma hanno il costo di ridurne la durata.

Anche se il tuo corpo e la tua mente sono tremendamente più complessi, il paragone è sempre valido. Hai bisogno della tua batteria, sotto forma di cibo, aria, acqua, tempo con gli altri, di essere circondato da cose che apprezzi, e hai bisogno di tempo di riposo sotto forma di sonno, di stare sdraiato ad ascoltare musica o semplicemente seduto a guardare il tempo che scorre (che sia sotto forma di una piazza affollata o di un panorama sereno).

Tutti questi esempi diversi rispondono a esigenze diverse. Non puoi riempire la pancia solo dormendo, così come non puoi ottenere la sensazione di aggregazione mangiando un gelato da solo. È quindi importante che tu faccia caso alle tue sensazioni e ai tuoi sentimenti, perché ti segnalano ciò che manca. Per esempio, alcune persone sono irritabili quando hanno fame o sono stanche ed è anche normale essere confusi e annebbiati quando si è sovraccarichi di compiti o in un ambiente rumoroso.

Come nota a margine, tieni presente che il tempo trascorso davanti agli schermi (telefono, computer portatile, tv) richiede una grande capacità di attenzione. Sì, fa sentire bene e sì, consuma energia. Ricordate questo: la motivazione e la forza di volontà non aggiungono energia al tuo corpo, ma si limitano a raccogliere e organizzare le risorse che hai per usarle attivamente. Se sei esausto, la cosa migliore per usare la tua motivazione e la tua forza di volontà è trovare un luogo di riposo.

#### Testimonianza



66

Per una persona con molti interessi, come me, la gestione dell'energia è una sfida in molte situazioni. Ci sono molte cose che vorrei fare in un giorno e spesso desidero una giornata con più ore per poterle fare tutte. Inoltre, sono cresciuto pensando che stare fermi in un posto, a fare qualsiasi cosa, sia improduttivo e inutile. Più di una volta mi sono sentito in colpa nel tentativo di rilassarmi e il telefono non aiuta quando ci inganna facendoci sembrare occupati e, implicitamente, produttivi. So cosa mi aiuta a ricaricarmi, ma ancora non gli faccio abbastanza spazio o, quando lo faccio, è perché il mio corpo e la mia mente mi dicono "stop".

66



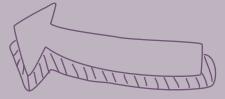
#### Riflessione

- Prenditi un momento per riflettere su ciò che consideri un momento o un'attività di riposo: cosa fai durante e come ti senti dopo, quando li prendi, quanto spesso e per quanto tempo, quando ne hai effettivamente bisogno.
- Come veniva visto il riposo nella tua famiglia quando sei cresciuto? Come vedi il riposo ora e, soprattutto, cosa significa per te riposare?

#### Introduzione alla pratica

Immagina i tuoi livelli di energia quantificati in cucchiai, cucchiai di energia. Attraverso le cose che fate durante il giorno, utilizzate o acquisite cucchiai di energia. Se usi tutti i cucchiai prima della fine della giornata... beh, ti trascinerai. Se quando vai a letto hai dei cucchiai in più... non riuscirai a dormire.

All'inizio della giornata, quindi, chiediti quanti cucchiai hai a disposizione per la giornata. Scrivi il numero di cucchiai. Poi, chiediti quali sono le cose che devi fare. Scrivile in un elenco, e scrivi anche quanti cucchiai ti aspetti che ti servano per ogni cosa. Come ti sembra? Forse devi togliere dall'elenco o aggiungere qualche attività che ti permetta di ottenere qualche cucchiaio di energia in più? Alla fine della giornata, soffermati di nuovo su ciò che hai scritto e, ripensando alla tua giornata, fai gli aggiustamenti necessari: la quantità iniziale di cucchiai era corretta? L'elenco delle attività comprendeva ciò che è effettivamente accaduto durante la giornata? Hai utilizzato l'energia prevista per ciascuna di esse?





Pensa alla tua prossima giornata di lavoro. Individua un momento di pausa (può essere la pausa pranzo o un'altra breve pausa di 5-10 minuti che puoi fare). Pensa a qualcosa di semplice da fare in quel lasso di tempo per rilassarti (niente telefono/laptop/schermo televisivo). Metti una sveglia o un timer sul telefono per quell'ora come promemoria e fallo effettivamente quando arriva il momento.



#### Coltivare la gioia

#### Qualche informazione a riguardo

Mentre la felicità è in genere un'emozione più fugace, spesso scatenata da un particolare momento o evento che porta un senso di eccitazione o euforia, la gioia è un'emozione più profonda e duratura che nasce dall'interno - da un senso di scopo e di significato, compreso il trovare un senso nella sofferenza - e dalle relazioni con gli altri. La gioia è interna e legata ai tuoi valori, a ciò che ritieni importante e buono nella vita.

Si può coltivare intenzionalmente e proviene da un serbatoio illimitato e liberamente disponibile, perché non richiede che tutto vada bene nella vostra vita, ma è un sentimento che può condividere lo spazio con la sofferenza e le difficoltà. Questo può darci un'idea di come potremmo trasformare la gioia nel flusso sanguigno della recovery, che può pompare vitalità e scopo in tutte le aree della nostra vita che sono state intorpidite o contratte dalla sofferenza emotiva.

Coltivare la gioia inizia con l'intenzione di farle spazio nella nostra vita, o di aprirci a sentirla, e continua con l'utilizzo della nostra attenzione in modo diverso da prima. Gran parte del motivo per cui non abbiamo tanta gioia nella nostra vita quanto vorremmo, deriva dalla tendenza del nostro cervello a concentrarsi sul contenuto negativo di ciò che sperimentiamo. Se da un lato questo ha un suo ruolo per la sopravvivenza e l'adattamento alla vita, dall'altro può restringere la nostra esperienza quotidiana. Per controbilanciare questo automatismo del cervello, dobbiamo dirigere consapevolmente la nostra attenzione verso il positivo, cercare intenzionalmente di notare o addirittura creare i momenti, gli eventi, i contenuti delle esperienze che possono darci l'emozione della gioia.

I modi per farlo sono molti e possono essere esplorati o creati da ciascuno per conto proprio, ma questo capitolo fornisce alcuni suggerimenti per iniziare

#### Testimonianza

(S.H.S 44 anni, Islanda)

#### 66

Coltivare e alimentare la gioia dentro di me è la formazione più importante che ho avuto nel mio percorso di guarigione. Devo godere di ciò che sto facendo, altrimenti il mio bambino interiore si ribellerà e per una buona ragione. Perciò, per curare questo aspetto, ho sempre con me il mio bambino interiore, che raccoglie prove nella mia vita quotidiana e soprattutto nei momenti difficili. Ha un mantello, un cappello da detective, il suo taccuino e, naturalmente, una lente d'ingrandimento;) Insieme risolviamo i misteri. Questo modo di vedere la vita mi porta gioia e mi mantiene curioso nei confronti del mondo e di me stesso. Mi preoccupo anche di giocare ogni giorno con il mio bambino interiore. Cammino sotto la pioggia con le cuffie, dipingo con le dita, ordino il gelato più grande che c'è, canto agli alberi, faccio qualcosa di strano, solo per divertimento. Mi preoccupo di mantenere alimentata la stazione della gioia perché so che mantiene tutto più morbido e leggero e crea una sensazione di libertà. Ed è importante coltivare una sensazione di libertà interiore. Dare gioia a me stesso è un potente atto di amore per me stesso e mi mantiene aperto e in gratitudine, lontano dalla paura. Nel regno delle possibilità

66



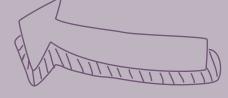
#### Riflessione

- Con quale frequenza e in quali modi accogli e coltivi la gioia nella tua vita?
- Che tipo di esperienze ti portano gioia? Riguardano le persone, la natura, la tecnologia, sono grandi o piccole? Come puoi collegarle ai tuoi valori personali?



#### Introduzione alla pratica

Prendi un grande barattolo vuoto e dei foglietti di carta. Su ogni foglio scrivi una cosa che ti ha portato gioia in passato o qualcosa che ti porta regolarmente gioia. Fai in modo che le note siano descrittive quanto basta per evocare bene le esperienze o i momenti a cui ti riferisci. Continua ad aggiungere pezzi di carta al barattolo, il più spesso possibile. Puoi farne una pratica settimanale o quotidiana, se il tempo te lo consente. Quando ti sentirai giù e avrai difficoltà a pensare a qualcosa di positivo o a tirarti su, prendi a sorte dei fogli dal barattolo e lasciati trasportare dall'immaginazione in quei momenti di gioia. Questo ti ricorderà i momenti belli che hai vissuto, ma ti ispirerà anche a cosa prestare attenzione o a che tipo di esperienze generare per ripristinare il senso di gioia e di significato nella tua vita.





- 1. Trova una persona che ripercorra con te i tuoi momenti di gioia, il più regolarmente possibile. Parla di ciò che ti ha portato gioia in un determinato giorno o settimana e chiedi all'altra persona di fare lo stesso.
- 2. Prova cose diverse come se fossero la prima volta e vedi se ti portano gioia o meno. Sperimenta e scopri cosa alimenta la tua stazione della gioia.



#### Connettersi con i propri valori ed esprimerli

#### Qualche informazione a riguardo

I valori in cui credi rappresentano il collante dei tuoi comportamenti nella vita. Per valori intendiamo concetti come: giustizia, lealtà, famiglia, onestà, umorismo, ecc. Essere consapevoli dei valori che sono importanti per te rappresenta uno strumento utile perché ti dà un senso alla vita.

I valori sono utili nella tua vita come una bussola è utile a un esploratore: ti indicano la direzione dei punti cardinali. E, come una bussola, puoi guidarti nella vita usando i valori solo se sai dove ti trovi, cioè se sei consapevole dei valori che sono importanti per te. In questo modo puoi assicurarti di rimanere su un percorso di vita che sia significativo per te. Questo ti aiuta anche a sentirti in pace con te stesso, con le azioni che compi, ma rappresenta anche un faro nei momenti più burrascosi della vita.

Nei momenti difficili è normale essere incerti sulle decisioni da prendere, e in effetti raramente esiste una risposta universalmente corretta. Quindi, se in questi momenti riesci ad avvicinarti ai tuoi valori, significa che riesci ad avvicinarti a ciò che è importante per te. Potrebbe non essere facile, tanto più che le persone intorno a te potrebbero seguire altri valori e a volte le vostre azioni potrebbero scontrarsi tra loro per questo motivo. Tuttavia, in questo modo avrai la possibilità di trovare più facilmente le soluzioni giuste per te o di venire a capo di decisioni difficili.

Alcuni valori che hai ti sono stati insegnati durante l'educazione: in famiglia, a scuola, nella comunità in cui sei cresciuto. Questi si manifestano quando giustifichi o accusi le azioni con parole come "si fa così", "è normale", "non è normale". Ti sei avvicinato ad altri valori, ti sei sentito attratto da loro magari senza avere un argomento concreto, ma piuttosto hai sentito di voler andare in quella direzione. Noti questi aspetti se pensi ai modi in cui volevi essere o ai cambiamenti che hai fatto: "Ho sempre voluto...", "Non voglio essere come...". Altri valori appartengono forse alla categoria di quelli per i quali ti stai ancora impegnando, ma che non hai ancora iniziato a mettere in pratica.

#### Testimonianza

(D.A., 27, Romania)

#### 66

Quando ripenso alla mia recovery, ricordo spesso di aver camminato in città una volta, pensando a cosa c'è dopo, a cosa posso fare ora che ho deciso di provare a lavorare per cambiare la mia vita in meglio. Ho lottato per trovare un significato e una motivazione per tutta la mia vita, sapevo di voler essere più felice ma non sapevo come o da dove cominciare. Nel corso degli anni, alcuni terapeuti che ho visitato me ne hanno parlato e me ne hanno parlato. E gradualmente sono diventati importanti per me. Sono diventati la mia motivazione in un modo che non avevo mai sperimentato prima. Ora, da qualche anno, li ho sempre con me ogni volta che mi trovo a un bivio.

Ora, se mi trovo a camminare per la città senza sapere dove andare, ripenso a loro e sono loro che mi tengono a terra, mi aiutano a trovare le risposte e a pianificare le mie azioni future. Ora, anche quando c'è molto da elaborare, quando succedono cose difficili, mi aiutano a rimanere concentrato. Conoscere e seguire i miei valori è una parte enorme di ciò che rende bella la mia vita ora, ciò che mi rende orgoglioso, ciò che mi rende entusiasta ogni giorno

66



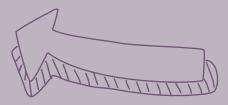
#### Riflessione

- 1. Hai un mentore o un modello di comportamento nella vita? Può essere una persona che hai effettivamente conosciuto o una persona che ti ha ispirato. Descrivi questa persona prestando attenzione agli aspetti che apprezzi di lei. Quali valori corrispondono secondo te a questi tratti e comportamenti?
- 2. Pensa ad alcune situazioni in cui non c'è una decisione ideale, qualunque sia la scelta qualcosa va perso. Forse hai vissuto situazioni del genere o, in caso contrario, puoi pensare a situazioni di cui hai sentito parlare, di cui hai letto o che hai visto in un film. Cosa hai scelto, cosa sceglieresti? Perché? La scelta fatta è in linea con un certo valore, qual è?

#### Introduzione alla pratica

Scrivi su dei foglietti di carta 6 valori, uno per foglio, che sono importanti per te in questo momento della tua vita. Tienili tutti in vista e fai partire un timer. Ogni 30 secondi (meglio se imposti un timer che suoni ogni 30 secondi) metti da parte un foglietto, a faccia in giù, pensando che d'ora in poi non seguirai più quel valore, non esiste più. Continua a pescare valori, mettendoli a faccia in giù, uno sopra l'altro. Alla fine ne rimarrà uno solo. Congratulazioni! Conosci il valore più importante per te in questo momento. Scrivi il numero 1 accanto ad esso. Prendi la pila dei valori rimossi e scrivili in ordine crescente (l'ultimo rimosso ha il numero 2, quello precedente il numero 3 e così via). Ora hai una classifica con i 6 valori più importanti.

Successivamente, testerai questi valori in scenari esemplificativi. Scrivi le decisioni difficili o scomode che devi prendere in questo periodo o le situazioni che hai vissuto in passato e che hanno lasciato il segno. Chiediti cosa significherebbe una particolare decisione o azione dal punto di vista di ogni valore sopra elencato. Nota con quale delle azioni saresti più in pace dopo averle intraprese. Quale ti sembrerebbe più appropriata? Scrivi le tue osservazioni





Prendi uno dei valori identificati fino a questo punto e pensa ad un'attività o a un'azione semplice e facile che sia in linea con questo valore. Pianificala nel tuo programma.



#### Esprimere la propria identità



#### Qualche informazione a riguardo

Il processo di espressione del proprio sé o della propria identità comprende tutti i modi in cui mostriamo e affermiamo i nostri tratti individuali, le nostre caratteristiche, le nostre convinzioni interne o i nostri sentimenti attraverso le nostre azioni e le nostre scelte.

L'espressione della nostra identità influenza l'ambiente che ci circonda, il quale, a sua volta, modella chi siamo. A lungo termine, ci permette di sviluppare la nostra identità, di scoprire sempre di più chi siamo veramente e di sentirci capaci e validi. Quando limitiamo l'espressione di noi stessi, col tempo possiamo avere la sensazione che la nostra identità non sia chiara, che non stiamo vivendo una vita significativa o che non siamo visti nella nostra autentica interezza.

Ci sono infiniti modi in cui esprimiamo la nostra identità, a volte senza rendercene conto. Alcuni di questi sono semplici comportamenti o scelte quotidiane, come il linguaggio che usiamo, le espressioni facciali e corporee, i vestiti che indossiamo, il modo in cui cambiamo e decoriamo il nostro corpo, ma altri si presentano sottoforma di scelte più complesse: le persone di cui ci circondiamo, la carriera che scegliamo, gli hobby che pratichiamo, il modo in cui diamo priorità alle cose, come usiamo il nostro tempo e così via.

In realtà non esiste una ricetta per farlo. Ascolta le tue sensazioni, i tuoi pensieri e le tue idee e permettiti di sperimentare, agendo di conseguenza. Ricorda solo di farlo con un ritmo e un'intensità che tu possa mantenere e che si adatti al tuo stile di vita.

#### Testimonianza



#### 46

Il mio modo di esprimere la mia identità è principalmente attraverso la scrittura di versi. Durante il mio percorso di recovery, quando sentivo che nessuna attività poteva darmi piacere, la penna e la carta sono diventate le mie migliori amiche. Tutto è iniziato come un gioco: ho visto un'intervista di un noto artista hip-hop a cui è stato chiesto cosa bisognasse fare per diventare bravi in questo mestiere. Lui rispose semplicemente "La ripetizione è la madre di tutto l'apprendimento". Così ho messo una musica strumentale di sottofondo e ho iniziato a scrivere. Non posso descrivere il processo come uno stato di meditazione: anche se a volte scelgo il tema di cui scrivere, la maggior parte delle volte mi lascio andare, lascio che la mia mente voli via. Mi sento come se stessi facendo surf, trasportato dalle onde del mare. L'aspetto più positivo che ho potuto osservare di questa attività è che mi ha aiutato a scoprire me stesso, a capire chi sono veramente, in cosa credo e, soprattutto, come mi sento. Non avendo il tempo di pensare durante il processo creativo, lasciandomi semplicemente fluire, ho scoperto le mie emozioni in un modo in cui non le avevo mai vissute. Non ci è voluto molto perché l'abbigliamento e il modo di essere si avvicinassero allo stile hip-hop. Mi sento in debito con questa cultura perché sento che mi ha dato tutto ed è stata uno dei pilastri del mio percorso di recovery. Paradossalmente, ricordo di aver scritto i miei primi versi all'età di 7 anni. Ho ancora il quaderno delle poesie, ma questo hobby si era fermato fino a quando non ho raggiunto i miei momenti più bui. Forse la riconnessione con il mio bambino interiore, quello che scriveva poesie e faceva cose solo perché le sentiva giuste, che avevano un significato, ha contribuito al mio benessere che è arrivato con la ripresa di questa attività

66



#### Riflessione

- 1. Quali sono i momenti, le attività, i comportamenti o altri modi in cui attualmente esprimi la tua identità?
- 2. Che cosa questi esprimono di te?



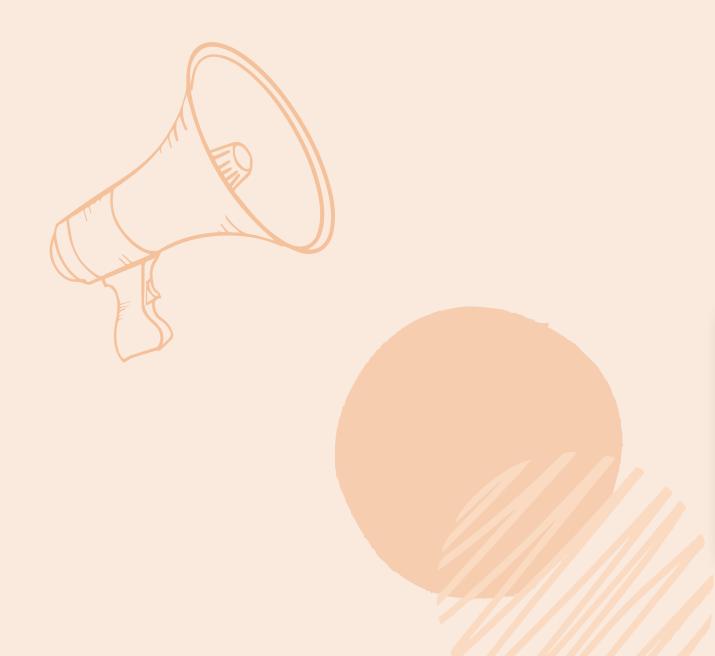
#### Introduzione alla pratica

- 1. Scegli un modo di espressione artistica che ritieni più adatto a te: scrivere, disegnare, dipingere, creare musica, ballare o muoversi, ecc. Raccogli il materiale necessario e prenditi un po' di tempo da solo, circa 1 ora. Comincia a notare le sensazioni che provi, le idee che ti passano per la mente e qualsiasi altra cosa stia accadendo dentro di te, connettiti a questi moti interiori e permetti a loro di dettare prima una piccola espressione, poi di uscire sempre di più attraverso il mezzo artistico che hai scelto. Alla fine, fermati con il tuo risultato o con la memoria corporea di esso (se non è un risultato materiale) e nota gli elementi che potrebbero caratterizzarlo, nota come ti senti, nota come ti ha fatto sentire il lasciarlo uscire.
- 2. Alla fine della giornata, riserva un po' di tempo per esaminare come è andata la tua giornata, come hai trascorso il tuo tempo, le persone che hai incontrato, le idee che ti hanno occupato la mente e scrivine alcune. Segna quelle che hanno comportato una decisione consapevole, poi quelle che sono state inconsapevoli o automatiche. Inizia con le decisioni consapevoli e rifletti, poi scrivi ciò che queste decisioni dicono di te: che tipo di cose sono importanti per te, quali non lo sono, cosa ti piace e cosa non ti piace. Ricordati anche di scrivere come ti sei sentito dopo aver preso ogni decisione. È qualcosa che vorresti continuare a fare, ti ha fatto sentire bene, oppure ti ha procurato stress o disagio inutili e preferiresti non ripeterla? Passa poi alle decisioni inconsce e rifletti di nuovo: come sei finito a fare questo, quali sono le cose che ti spingono nel profondo? Dopo aver riflettuto su entrambi i tipi di decisioni, permetti a te stesso di essere curioso e, a partire da questa curiosità, fatti un'idea su ciò che vorresti esplorare o esprimere di te stesso il giorno dopo e come vorreste farlo, prendendo una decisione o compiendo un'azione specifica.





- 1. Scegli dei vestiti che rappresentino il tuo stato d'animo e esci a fare una passeggiata.
- 2. Parla con una persona vicina di un sogno o di un desiderio che hai per il tuo futuro.
- 3. Crea un'opera d'arte spontanea (scrittura, disegno, musica, ecc.) e condividila con un amico.
- 4. Invita un amico a partecipare a un'attività che ti piace.
- 5. Condividi una foto di te stesso da bambino con un'altra persona.



#### Instaurare, mantenere e concludere relazioni

#### Qualche informazione a riguardo

Come esseri umani, viviamo in società e non possiamo fare a meno di avere rapporti con altre persone. Ognuno di noi, a seconda del carattere, può essere più o meno socievole. In un percorso di recovery è essenziale avere relazioni. La rete sociale, formata dalle persone vicine, è la spina dorsale e rete di sostegno per condividere i momenti di gioia e affrontare i momenti difficili.

Tuttavia, destreggiarsi nelle relazioni con le persone non è sempre facile, perché richiede molte abilità sociali, come l'ascolto attivo, la capacità di iniziare e mantenere una conversazione e molte altre. Le relazioni possono essere più o meno profonde, come gli strati di una cipolla: nel cuore possono esserci solo poche persone con le quali si ha più fiducia e propensione ad aprirsi, eventualmente esprimendo i propri bisogni e limiti, emozioni e pensieri.

Per instaurare una relazione è necessario innanzitutto partecipare a esperienze sociali in cui si conoscono nuove persone. Frequentando luoghi che ti stimolano, puoi trovare persone che condividono gli stessi interessi, e questo può facilitare l'instaurarsi di relazioni e in secondo luogo anche il mantenimento di esse. Mantenere le relazioni che abbiamo costruito significa solidificare il rapporto con chi ci sta vicino; per farlo, è importante mantenere una comunicazione periodica nel tempo e cercare di ritagliare tempo e attività da condividere insieme. Le parole chiave sono condivisione e coerenza.

Le relazioni che hai costruito non saranno sempre soddisfacenti o positive per il tuo benessere o potrebbero smettere di esserlo dopo un po' di tempo; pertanto, è necessario sapere anche come chiuderle. Porre fine a una relazione con una persona cara può essere difficile e faticoso: usare una comunicazione assertiva e aggiungere le proprie ragioni per farlo può aiutare. Rispetta il tuo bisogno di porre fine a questa relazione, esprimi efficacemente come ti senti senza attaccare l'altra persona e spiega cosa ti porta a questa scelta. A volte può essere per una fase definita della vita, altre volte per sempre. Cerca di mantenere i tuoi confini ascoltando le tue esigenze.

#### Testimonianza

(L.C. 52 anni, Reggio Emilia, Italia)

#### 66

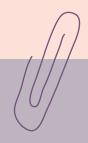
Durante il mio ultimo ricovero ho conosciuto una persona con i miei stessi problemi di depressione, sovrappeso e sbalzi d'umore. Ci siamo fatti molta compagnia durante il ricovero, condividendo i nostri problemi, cercando di aiutarci a vicenda, ma lei voleva fare sempre di più: camminare, perdere peso, stare meglio. Questo mi metteva a disagio perché sembrava una competizione e non un sostegno reciproco per il recovery. Poi, una volta dimesse, ci siamo tenute in contatto per un po'. Ora lei ha perso peso e sta bene e si vanta di tutto questo, il che mi fa sentire male e mi ferisce. Sto quindi cercando di porre fine a questa relazione perché ora è dannosa per me.

46



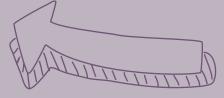
#### Riflessione

- Ad oggi ti senti in grado di creare una nuova relazione? Se la risposta è no, cosa dovresti ancora migliorare per farlo?
- Pensa alla relazione più importante che hai in questo momento, secondo te ha bisogno di attenzione per essere mantenuta o consolidata? C'è qualcosa di specifico che potresti fare? E il tuo partner, cosa ti apporta?
- Hai mai dovuto interrompere una relazione? Senti il bisogno di farlo in questo momento?



#### Introduzione alla pratica

- 1. Pensa alle persone a te vicine (ad esempio, familiari, amici, colleghi, operatori sanitari, ecc.) e scrivi i loro nomi su un foglio di carta; per ciascuna persona, cerca di ricordare come è iniziata la vostra relazione e cosa fate entrambi per mantenerla viva e scrivilo.
- 2. Prova a immaginare di dover chiudere una relazione che ti fa stare male: come potresti chiuderla? Quali parole potresti usare? Formula un discorso assertivo che rispetti i tuoi diritti e bisogni ma anche quelli dell'altra persona (ad esempio: "Mi dispiace ma mi sono reso conto che questa relazione non mi sta facendo bene, e anche se ne abbiamo parlato alcune cose non sono cambiate. Il motivo è che queste cose che dici/fai mi fanno sentire così e questo non mi piace").





Contatta (via cellulare, e-mail o di persona) una persona a cui tieni ma che non vedi da tempo, pensa a un'attività che possa interessare ad entrambi e proponila per il prossimo incontro.



#### Creare uno schema per i momenti difficili

#### Qualche informazione a riguardo

I momenti difficili fanno parte della vita e capitano a tutti. Gli stati emotivi negativi che si sperimentano di tanto in tanto possono restringere la visione della vita, di noi stessi e degli altri e limitare l'espressione delle nostre capacità. Per questo motivo, quando si attraversano stati difficili o la salute mentale è al minimo, può essere difficile anche solo ricordare pensieri, intenzioni, risorse e bisogni di cui si era consapevoli quando si stava meglio, oppure li si può vivere come molto lontani o addirittura non appartenenti a noi.

Per questo motivo, durante i periodi più positivi, può essere utile preparare un ricordo di chi si è, di cosa si vuole e persino di cosa si ha bisogno di solito quando si è in uno stato mentale difficile. Questo potrebbe servire come un'ancora per sorreggerti nelle acque più turbolente della vita, uno strumento per accedere più rapidamente e facilmente alla conoscenza e al sostegno di cui hai bisogno nei momenti difficili.

Non c'è una soluzione che vada bene per tutti e può richiedere un po' di tentativi ed errori, ma questo processo di riflessione è un ottimo modo per essere preparati a quei momenti in cui il tuo benessere mentale inizia a scivolare.

#### Testimonianza

(S.H.S 44 anni, Islanda)



Ho ideato e integrato molti sistemi per recuperare dai miei momenti di depressione. Il motivo è che so che quando mi abbatto, tutto si affloscia. Dipingo il mio mondo con colori grigi, spesso senza nemmeno rendermi conto di quello che sto facendo. È tutta una questione di prospettiva. Quindi, quando mi accorgo di avere in mano quel pennello grigio, so che c'è qualcosa che non va e devo mettere in pratica uno dei miei strumenti. Mi piace averne molti, perché così posso scegliere quello più adatto al momento, e se non lo è posso provare quello successivo. Lo strumento più efficace è il mio sistema familiare interno. Il mio bambino interiore, la mia madre interiore e il mio padre interiore. I genitori sono cresciuti dai semi nel mio fiordo interiore, nel cortile della capanna del mio bambino interiore. La creazione di questa struttura familiare dentro di me mi permette di ricordare sempre chi sono e di cambiare prospettiva sulla situazione attuale e di darmi sostegno nei momenti più bassi. Nei giorni migliori alleno la connessione con la mia famiglia. Passiamo del tempo di qualità insieme. Conoscono i miei bisogni, i miei limiti e i miei desideri. Nutro questa struttura interiore nelle giornate positive, in modo che mi raggiunga in quelle negative. La mia madre interiore mi dà dolcezza e compassione, mio padre interiore mi incoraggia ad andare avanti a piccoli passi e il mio bambino interiore mi ricorda la purezza del mio cuore e la bellezza del mondo che mi circonda.

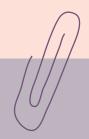
**4 4** 



### Riflessione

Ripensando ad alcuni stati molto difficili che hai vissuto, rifletti sulle seguenti domande:

- Come hai comunicato le tue esigenze agli altri?
- Quale conoscenza di te stesso ti avrebbe reso più facile attraversare quei momenti?

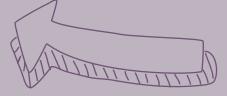


#### Introduzione alla pratica

Dividi lo spazio personale sottostante in quattro riquadri, ciascuno dei quali con una delle seguenti domande in cima:

- Chi è la persona che sta vivendo questo stato emotivo negativo e temporaneo?
- Come sono? Quali sono i miei punti di forza?
- Di cosa ho bisogno dagli altri quando sono al minimo e come lo chiedo?
- Cosa mi piacerebbe ricordare nei momenti di difficoltà?

Riempi ogni riquadro con la risposta alla rispettiva domanda.





Colloca il memento in un luogo facilmente accessibile, o addirittura visibile in ogni occasione, come ad esempio sulla tua parete. Riguardalo quando attraversi un momento di difficoltà. Parlane con le persone che ti sono vicine e che potrebbero interagire con te nei momenti più difficili. Crea un nuovo ricordo ogni volta che questo non è più attuale.



### ALTRE RISORSE

#### Prepararsi ad una visita medica

https://www.nia.nih.gov/health/medical-care-and-appointments/five-ways-get-most-out-your-doctors-visit

https://time.com/6974247/how-to-advocate-for-yourself-doctors/

https://www.mitoaction.org/day-to-day-with-mito/changing-physicians/caring-for-yourself-doctors-visit/

#### Riconoscimento delle emozioni

https://positivepsychology.com/emotion-wheel/

https://www.mindfulnessmuse.com/dialectical-behavior-therapy/recognize-your-emotions-in-6-steps

https://dialecticalbehaviortherapy.com/emotion-regulation/recognizing-your-emotions/

#### Definire i confini

https://psychcentral.com/lib/10-way-to-build-and-preserve-better-boundaries#10-tips

https://www.theschooloflife.com/article/learning-to-lay-down-boundaries/

Good boundaries free you, TEDx talk by Sarri Gilman

The movie Yes Man (2008)

The Gifts of Imperfection, book by Brené Brown

Boundaries.me, podcast by Dr. Henry Cloud

#### Mappatura e accesso alle risorse

https://synergycommons.net/resources/tool-mapping-your-network/

https://visiblenetworklabs.com/2024/02/14/social-network-analysis-tools-for-mapping-relation-ships/

#### Self-advocacy (autorappresentanza)

https://selfadvocatenet.com/what-is-self-advocacy/

https://advocacyfocus.org.uk/wp-content/uploads/2022/04/The\_Essential\_Self\_Advocacy\_Toolkit\_1119.pdf

#### Dare un significato alla storia della propria vita

Expressive Writing: Words that Heal, book by Evans Pennebaker https://ideas.ted.com/the-two-kinds-of-stories-we-tell-about-ourselves/

#### Gestione degli obbiettivi personali

https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting

#### Coltivare la gioia

The book of delights, by Ross Gay
On the Insistence of Joy episode from On Being podcast, by Ross Gay

#### Esprimere la propria identità

The Art of Being Yourself, book by Caroline McHugh

Let's Talk About Mental Health podcast, by Jeremy

Godwin

The movie Billy Elliot (2000)

This Is Me, song by Keala Settle (soundtrack from The Greatest Showman)

#### Memento per i momenti difficilis

https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox

### Considerazioni finali

Sei qui perché hai letto tutti i capitoli, o forse ne hai letti alcuni e hai riflettuto su alcune domande. In ogni caso, sei più avanti nel tuo viaggio verso la recovery di quanto non fossi prima. Prenditi un momento per farlo sedimentare. Questo viaggio può essere lungo e tortuoso, con vicoli bui e sentieri soleggiati. Soprattutto, è un'esperienza profondamente personale. Ricorda che tutto ciò che impari e sperimenti può essere usato a tuo vantaggio in futuro.

Il progetto Stepping Stones mira a fornire alcune risorse e spunti da utilizzare liberamente a tuo vantaggio: da solo, con i tuoi coetanei, in gruppo o in altri modi a cui non abbiamo nemmeno pensato.

Stepping Stones ha riunito quattro organizzazioni: Hugarafl (Islanda), L'Ovile (Italia), HerstelTalent (Paesi Bassi), Minte Forte (Romania). Ognuna di esse è arrivata con la propria esperienza e tutte erano curiose di saperne di più sulla recovery nella salute mentale e di comunicare le proprie scoperte.

Questo progetto ha creato 3 materiali:

- Una guida visiva: una raccolta di disegni e metafore su vari aspetti del processo di recovery con l'obiettivo di stimolare la riflessione, il dialogo e l'interesse
- 8 video educativi che affrontano temi sulla recovery in vari stili
- Questo eserciziario ha lo scopo di fornire una cornice per praticare varie abilità e atteggiamenti rilevanti nel tuo processo di recovery.

Tutti questi materiali sono tradotti in 5 lingue: inglese, islandese, italiano, olandese, rumeno. Sono di libero utilizzo e condivisibili per il tuo percorso personale, per i tuoi progetti o per le attività che crei a beneficio degli altri. Sono stati diffusi dalle quattro organizzazioni precedentemente menzionate.

Hugarafl: hugarafl.is

hugarafl@hugarafl.is facebook.com/Hugarafl

Minte Forte: minteforte.ro

contact@minteforte.ro facebook.com/MinteForte

HerstelTalent: hersteltalent.nl

info@hersteltalent.nl facebook.com/StichtingHerstelTalent

L'Ovile: ovile.coop

carlo.livi.ovile@gmail.com facebook.com/coop.ovile

Questo eserciziario è stato creato nell'ambito del progetto Stepping Stones, una collaborazione fra quattro organizzazioni:

Hugarafl (Islanda),

L'Ovile (Italia),

HerstelTalent (Paesi Bassi),

and Minte Forte (Romania)







