

grateful

EMPOWER KIT

UN PERCORSO PRATICO PER GESTIRE LO STRESS

Questo Empower Kit è un percorso unico che fornisce strumenti pratici ed esercizi guidati per imparare a gestire i fattori che generano stress a 360°.

EMPOWER KIT – Gestione dello stress

Molto spesso usiamo la parola “**stress**” per cercare di descrivere e comunicare un generico stato di disagio mentale, emozionale e fisico. Ciò nonostante, **dare una descrizione vaga** rispetto alle numerose sfaccettature che lo “stress” può avere **ci impedisce di costruire un atteggiamento efficace di modulazione o di trasformazione** di tale stato.

Se da un lato il linguaggio ci può tornare molto utile per *gestire, regolare e cambiare i nostri stati emozionali*, sappiamo che **mettere in parole ciò che proviamo è una prima forma di regolazione** delle emozioni.

Dall'altro, l'uso della parola può diventare *una vera e propria trappola* quando non ci aiuta a differenziare in modo chiaro ciò che proviamo, in quanto **ci allontana dal trovare delle soluzioni per trasformare ciò che ci fa soffrire**.

In particolare, se muoversi nel mondo delle nostre emozioni è un lavoro complesso, approcciarlo con l'etichetta vaga della “stress” vuol dire **buttarsi in questo universo senza alcun punto di riferimento o bussola che ci può guidare**.

La conseguenza di tale atteggiamento è che le situazioni problematiche o le esperienze dolorose, più che essere risolte, si trasformano in un **dilemma insolubile** oppure in una **sofferenza intollerabile**.

A partire da queste premesse, **iniziare a rinforzare delle abilità per la gestione dello stress vuol dire iniziare a differenziare diverse tipologie di stress** connesse a classi di situazioni, molto diverse tra loro, del mondo esterno e interno.

Durante questo percorso ci soffermeremo su alcune **macro-classi di reazioni emozionali spiacevoli e difficili da gestire**, spesso etichettate in modo generico come “stress”.

A partire da questa differenziazione, passeremo in rassegna diversi spunti di soluzione per superare tali vissuti problematici.

Nello specifico, ci focalizzeremo sulle seguenti reazioni che spesso ricadono nel calderone dello stress.

Empower Kit – Nello specifico

Nello specifico, ci focalizzeremo sulle seguenti reazioni che spesso ricadono nel calderone dello stress:

- 1. Reazioni di elevata intensità e rapidità di insorgenza**, in risposta a *situazioni interne ed esterne percepite come minacciose* per l'incolumità fisica o psicologica della persona;
- 2. Sensazioni di tensione mentale e fisica** alternate a *stati di svuotamento energetico* protratti per lunghi periodi di tempo (settimane o mesi);
- 3. Reazioni emozionali secondarie** in risposta al *mancato raggiungimento di obiettivi personali*;
- 4. Reazioni di disturbanti** che possono emergere in *diversi contesti interpersonali*;
- 5. Sofferenza psicologica persistente** associata all'*iper-responsabilizzazione personale*.

Nota Importante

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo *Empower Kit*, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che **non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta**. La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.)

Primo Boost – Reazioni rapide a minacce percepite

Reazioni di elevata intensità e rapidità di insorgenza in risposta a situazioni interne ed esterne percepite come minacciose per l'incolumità fisica o psicologica della persona



Impara a descrivere le reazioni estreme

Per imparare a modulare le reazioni molto intense è fondamentale imparare a focalizzare l'attenzione e descrivere come queste reazioni si esprimono. Per fare ciò, prima di tutto è importante imparare a descrivere come queste reazioni emergono. Rispondi a queste domande lasciando andare sullo sfondo ogni tipo di giudizio rispetto alle sensazioni che provi (es., "sono sbagliate", "sono brutte", "sono troppo forti").

Descrivi il battito cardiaco:

Descrivi la respirazione:

Descrivi la tensione muscolare:

(Quali parti del tuo corpo)

Descrivi le reazioni gastrointestinali:

(es. contrazione dello stomaco)

Descrivi la tua temperatura corporea:

Descrivi le spinte all'azione:

(Cosa mi viene da fare sull'onda di queste sensazioni)

Descrivi i pensieri che emergono:

 Riconosci gli aspetti specifici del contesto in cui emergono le reazioni estreme

Impara a focalizzare l'attenzione e, dunque, a **riconoscere** quali sono **le caratteristiche di una situazione esterna o interna che sono associate alle reazioni estreme**.

È importante tenere a mente che solo alcuni aspetti di una situazione ci toccano emotivamente, e di conseguenza, ogni situazione può avere diverse sfaccettature. La stessa situazione può avere aspetti più critici, altri più vivibili, altri ancora addirittura vantaggiosi.

Descrivi che cosa di una situazione esterna (es., fatti accaduti, ciò che ha detto o fatto un'altra persona) o interne (es., particolari pensieri, ricordi, emozioni, sensazioni fisiche) ti toccano emotivamente in modo intenso.

Descrivi solo i fatti, lascia andare le interpretazioni:

Riconosci altri elementi della situazione che hanno un impatto differente su di te?

Prova a descrivere qui:

Riduci le sensazioni fisiche e impulsi ad agire in modo da tornare a usare la mente in modo sufficientemente chiaro

Quando viviamo sensazioni intense, le reazioni corporee possono essere molto impattanti, al punto da mettere fuori uso la nostra capacità di usare le nostre facoltà mentali in modo efficace.

Alla luce di ciò, per aiutarsi ad uscire da vissuti emozionali di questo tipo, **può essere utile agire direttamente sulla chimica del nostro corpo**. Metti in atto queste azioni:

1. Abbassa la temperatura del corpo **immergendo il volto in acqua fredda per 30 secondi**. Intorno agli occhi ci sono dei recettori che rispondono ai cambiamenti di temperatura riducendo automaticamente il battito cardiaco e il ritmo della respirazione. **Questa reazione è stata ampiamente studiata in fisiologia ed è chiamata riflesso del sommozzatore**.
2. Placa il ritmo della respirazione prendendoti 5 minuti in cui porti tutta **l'attenzione** in un punto in cui ti viene più semplice **seguire il ritmo del respiro**. Aiutati contando mentalmente. Puoi svolgere questo esercizio ad occhi chiusi o aperti, rispetto a come ti senti maggiormente a tuo agio. Fai ispirazione più corte (es., 3 secondi) delle espirazioni (es., 5 secondi). Cerca di controllare il tuo respiro cercando di svolgere espirazioni in molto lento e dolce. Lascia andare la paura che ti manchi l'aria.
È importante allenarsi a trovare il proprio ritmo del respiro, purché rimanga l'impostazione di svolgere ispirazioni più corte delle espirazioni (es., 3-7; 2-5; 2-4; 2-6; 4-6; 4-7).

Quanto era intensa l'attivazione prima di usare queste abilità?
(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%  100%

Quanto è intensa l'attivazione dopo aver usa queste abilità?
(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%  100%

Quali sono le minacce che percepisci all'interno della situazione?

Le reazioni rapide e intense possono essere spesso associate alla percezione di un pericolo imminente per la nostra persona. I pericoli possono essere di natura fisica (es., la nostra persona è a repentaglio in quanto qualcuno ci sta aggredendo fisicamente) o di natura psicologica (es., la rappresentazione che abbiamo della nostra persona viene messa in discussione in modo radicale).

Impara a riconoscere che cos'è un pericolo per te.

Descrivi in modo **non giudicante** quali pericoli percepisci per la tua persona all'interno della situazione.

Che cosa della tua persona percepisci come minacciato?
(es. il tuo corpo, convinzioni che hai su di te, ecc.)

Quanto è probabile che il pericolo che stai percependo
possa diventare una minaccia concreta?
(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%  100%

In caso tu prenda consapevolezza che le minacce hanno una scarsa probabilità o sono marginali, chiedi a te stessa* di mettere in atto delle azioni contrarie alle spinte associate alle sensazioni di minaccia. Ad esempio, se dovessi sentire un primo impulso a scappare, in prima battuta fermati e poi programma un approccio graduale alla situazione. Se senti l'impulso di difenderti, ad esempio arrabbiandoti, prima fermati e poi gradualmente apriti con disponibilità.

Descrivi l'impulso della minaccia percepita
(Descrivi anche più di una azione)

Descrivi l'azione opposta all'impulso
(Descrivi anche più di una azione)

Se la minaccia è concreta, una volta ridotta l'attivazione emozionale, **pensa a diverse soluzioni efficaci per risolvere il problema.**

Fai brainstorming su diverse soluzioni. Non escludere nessuna soluzione a priori. Valuta la migliore dopo aver riconosciuto **vantaggi e svantaggi** sul breve, medio e lungo termine di ciascuna opzione.

Una volta trovata la soluzione più adatta a te, mettila in pratica e valuta con i fatti se ha funzionato. Se non funziona, accetta radicalmente, prova un'altra soluzione che avevi individuato o fai nuovamente brainstorming.

Vantaggi:

Svantaggi:

Secondo Boost – Fattori di vulnerabilità e autoefficacia

Sensazioni di tensione mentale e fisica alternate stati di svuotamento energetico protratti per lunghi periodi di tempo (settimane, mesi).

Essere sottoposti ad uno sforzo mentale, emozionale e fisico protratto nel tempo (settimane, mesi) può mettere ognuno di noi in una condizione di tensione che accompagna le giornate in modo persistente. Oltre a ciò, a tali stati di tensione si possono alternare stati di svuotamento energetico sul piano fisico, mentale ed emozionale, dai quali si fa molta fatica a riprendersi.

La ripresa, inoltre, potrebbe essere ostacolata dal fatto che le richieste dall'ambiente continuano a protarsi nel tempo, continuando ad alimentare il circolo vizioso appena descritto. In questo contesto, lavorare sulla riduzione di questa forma di sofferenza vuol dire iniziare rompere questo loop apparentemente percepito come senza uscita.



Identificare i fattori di vulnerabilità personali

I fattori di vulnerabilità sono tutti questi fattori interni alla persona che possono far viver un dato periodo della propria vita in modo più richiedente di quello che potrebbe essere senza presenza di tali elementi di disturbo. Alla luce di ciò, iniziare a riconoscere questi fattori può risultare un primo modo per trasformare lo stato di malessere persistente di cui ci stiamo occupando.

Di seguito ci sono alcuni aspetti da tenere in considerazione in modo stabile sui cui focalizzarsi per essere meno vulnerabili agli eventi ambientali:

- Vivo delle reazioni emozionali intese che non riesco a gestire in modo efficace (vedi scheda precedente per spunti di lavoro).
- Sonno disturbato.
- Alimentazione non regolare e bilanciata.
- Mancanza di attività fisica di qualunque sorta.
- Mancanza di hobbies o attività piacevoli nelle quali impegnarsi nel tempo libero.
- Mancanza di chiarezza su scopi e obiettivi personali relativi al periodo che si sta vivendo.

Laddove dovessi riconoscere uno o più di questi fattori, prenditi l'impegno personale ogni giorno di fare il meglio che puoi per fare un'azione concreta nella direzione di ridurre i fattori di vulnerabilità.

Ad esempio:

- Usa le abilità della scheda precedente.
- Inizia a togliere tutto ciò che altera il tuo ritmo del sonno (smartphone o laptop prima di andare a dormire).
- Non saltare i pasti, non eccedere con l'alimentazione, impegnati nel costruire un'alimentazione completa e equilibrata.
- Impegnati nel fare almeno una passeggiata di mezz'ora al giorno.
- Non dimenticarti dei tuoi hobbies, chiediti quali attività ti danno piacere e ritaglia sempre uno spazio per poterle mettere in pratica.
- Dedica la tua attenzione a chiarificare quali siano gli obiettivi a breve, medio e lungo termine sui cui ti stai impegnando e che riflettono tuoi valori personali. Questi sono da considerarsi dei potenti fattori motivazionali che ti danno forza per superare gli ostacoli che puoi incontrare lungo il cammino della tua realizzazione.

Rinforza il problem-solving e aumenta il senso di auto-efficacia

Essere efficaci nella soluzione delle situazioni problematiche, in particolare quelle che hanno un elevato impatto sulle nostre reazioni emozionali, è fondamentale per affrontare la quotidianità in modo vivibile e soddisfacente. Tanto più raffiniamo la nostra capacità di affrontare differenti contesti di vita, tanto più il nostro senso di auto-efficacia e fiducia nelle nostre capacità si consolida. Il consolidamento del senso di auto-efficacia ci consente di essere meno vulnerabili agli eventi e permette la costruzione di una sufficiente stabilità e distensione di sottofondo. Imparare ad utilizzare in modo efficace il problem-solving per affrontare i problemi della quotidianità vuol dire fare proprio un approccio che ti descriviamo così come segue.

Capisci qual è il problema. Descrivi cos'è che vivi come un problema della situazione che stai affrontando. Fai lo sforzo di non generalizzare. Cerca di essere specific*.

Qual'è il problema?

Identifica il tuo obiettivo realistico nel breve termine. Cerca di essere il più specific* possibile. Tanto più sarai precis* tanto più sarà probabile raggiungere ciò che desideri. Obiettivi poco chiari non permettono di trovare soluzioni efficaci in quanto non abbiamo definito la meta che vogliamo. Se sei in dubbio tra più obiettivi, confrontali valutando vantaggi e svantaggi di ognuno

Vantaggi:

Svantaggi:

Obiettivo più vantaggioso:

Fai un piano d'azione. Cerca di immaginare in modo progressivo quali siano le azioni da mettere in pratica per raggiungere. Cerca di fare un piano che sia progressivo senza pretendere troppo da te stess*. Per raggiungere un obiettivo è molto più funzionale creare degli steps così che te possa valutare di volta in volta la loro efficace senza rischiare di rinunciare completamente al raggiungimento di quell'obiettivo o di invalidare ciò che ha funzionato parzialmente.

Azioni:

Effetto:

Valuta l'efficacia. Hai raggiunto ciò che desideravi?

Descrivi come ti senti emotivamente:

Non hai raggiunto ciò che desideravi?

Non giudicarti per aver raggiunto ciò che desideravi ora. Assumi un atteggiamento efficace e chiediti in quale passaggio ci potrebbe essere stato qualche imprevisto.

1. Ho descritto in modo preciso il problema?
2. L'obiettivo che ho scelto è realistico?
3. Nella valutazione dei vantaggi e svantaggi non considerato degli elementi delle conseguenze sul medio/lungo termine?
4. Ho preteso troppo da me stess* nella definizione degli step progressivi?

Uscire dallo stato di svuotamento in modo efficace

Per recuperare dallo stato di svuotamento che può emergere dopo uno sforzo prolungato sul piano mentale, emozionale e fisico è necessario creare le condizioni interne per poter tollerare e attraversare questo stato, che come ogni altro è transitorio. Ricordati che **nessuno stato, per quanto doloroso possa essere, non dura per sempre**. Prendersi del tempo per impegnarsi nel recupero, piuttosto che lottare contro di questo, vuole guadagnare tempo nel lungo termine. Alla luce di ciò, **l'obiettivo è imparare a tollerare questo stato senza scappare o cercare di accelerare un processo** che ha bisogno di un suo tempo naturale per trasformarsi.

Descrivi lo stato svuotamento. Quali sono le sensazioni che avverti. Metti in parole senza giudicare. Osserva senza rifiutare.

Cosa osservi nella tua mente?

Cosa osservi nel tuo corpo?
(Descrivi le sensazioni fisiche)

Riconosci delle emozioni specifiche?
(es. tristezza, sfiducia, mancanza di speranza, paura)

Tollera e attraversa il momento presente.

1. Lascia andare ogni pretesa che ciò che stai vivendo possa essere diverso da ciò che è.
2. Accetta completamente che ciò che stai vivendo è un momento transitorio, come le onde vanno e vengono.
3. Aiutati a tollerare attraverso delle sensazioni fisiche piacevoli, come ad esempio:
 - a. Fatti un bagno/doccia calda;
 - b. Aiuta a distenderti i muscoli facendo esercizi di stretching o massaggiandoti;
 - c. Crea intorno a te un ambiente accogliente sia visivamente sia seguendo altri canali sensoriali (es., olfatto: accendi delle candele profumate; udita musica gradevole);
 - d. Prenditi del tempo (15 – 20 min) per respirare profondamente. Ad ogni ispirazione ripetiti mentalmente un'affermazione auto-motivante (es., "andrà tutto bene"; "posso tollerare" ; "ho fiducia che ciò che sento si trasformerà"), mentre ad ogni espirazione aiutati a distendere sia la mente che il corpo ripetendoti "rilassati".
4. Ricorda, è possibile che una sola di queste azioni possa aiutarti a traghettarti fuori dalla sensazione di svuotamento. E' anche altrettanto vero che potresti aver bisogno di usare tutte e anche più di una volta per recuperare uno stato mentale adeguato per poter usare le altre abilità del punto 1 e 2.

Terzo Boost – Emozioni legate a obiettivi non raggiunti

Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali

È umano non riuscire al primo tentativo a raggiungere i propri obiettivi. Quando ciò accade, naturalmente abbiamo delle reazioni emotive la cui qualità ci indica il significato personale che si attribuisce a quello scopo. Inoltre, l'intensità delle reazioni che abbiamo ci suggerisce il grado di rilevanza/importanza che quell'obiettivo ha per la nostra realizzazione personale.

Alcune delle possibili reazioni che provare in risposta al mancato raggiungimento di un obiettivo possono essere:

- La **tristezza** grazie alla quale ci stiamo comunicando che desideri e aspettative sono state disilluse.
- La **paura** che ci indica la presenza di una qualche minaccia lungo il nostro tragitto.
- L'**invidia** ci segnala che qualcun altro ha raggiunto ciò che desideravamo, e al contempo non siamo riusciti a fare lo stesso.
- La **rabbia** ci sottolinea la presenza di un ostacolo tra noi e il raggiungimento di ciò che ci eravamo prefissati.

Queste reazioni, per lo loro natura, possono diventare molto utili nel raggiungimento dei nostri scopi. Per contro, sentiamo di scivolare dentro lo "stress", spesso cronico, quando queste emozioni generano reazioni secondarie, il cui bersaglio di diventa la nostra persona.

Questa tipologia di "stress" possono rientrare diverse situazioni:

- **Frustrazione associata alla scarsa accettazione** del mancato raggiungimento di un obiettivo.
- **Colpa** associata al tentativo rimediare, ma non focalizzandosi su ciò che non ha funzionato, quanto piuttosto sentendo di doverci "riparare" come persone come se fossimo "rotti" o "difettosi".
- **Vergogna** o senso di **umiliazione** associata alla sensazione che il mancato raggiungimento di uno scopo equivalga ad un possibile rifiuto sociale o denigrazione da parte degli altri. In tal senso, viene spostata la valutazione ad un fatto sociale piuttosto che personale.
- **Rabbia, odio o disprezzo verso di sé** nel momento in cui la rabbia che è generata da un possibile ostacolo fuori di noi viene rivolta verso la propria persona. Di conseguenza, **noi stessi diventiamo l'ostacolo da annientare**.

Tale stato reazioni predispongono ad uno stato di "stress" *prolungato* in quanto non permettono di usare in modo utile le emozioni primarie e impedendo in tal senso alle emozioni di risolversi. Ciò si traduce in uno stato di persistente attivazione che non trova una via di espressione adeguata.

 Distingui le emozioni primarie da quelle secondarie.

Emozione primaria. Cosa ho provato immediatamente dopo il mancato raggiungimento dell'obiettivo?

Descrivi lo stato svuotamento. Quali sono le sensazioni che avverti. Metti in parole senza giudicare. Osserva senza rifiutare.

Sensazioni fisiche?

Impulsi ad agire?

Cosa ho detto e fatto?

Che pensieri ho avuto?

Dai un nome all'emozione:

Quanto era intensa?

(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%



100%

Reazioni Secondarie. Quali sono state le reazioni alle emozioni primarie?

Sensazioni fisiche?

Impulsi ad agire?

Cosa ho detto e fatto?

Che pensieri ho avuto?

Dai un nome all'emozione:

Quanto era intensa?

(Disegna il pallino e segna la percentuale)

0%



100%

 Quali sono i giudizi che sostengono le reazioni secondarie?

Un giudizio è un'affermazione assoluta, ovvero che non ammette alcuna possibilità alternativa, sulla nostra persona, sugli altri o sulla realtà. Spesso i giudizi sono affermazioni generalizzate, vaghe e polarizzate (es., buono vs cattivo; bravo vs incapace; bello vs brutto). I giudizi non permettono di osservare le sfaccettature della realtà, non permettono di cambiare o di contemplare soluzioni alternative.

In buona sostanza, i giudizi chiudono ogni porta verso il cambiamento.

Ci sono giudizi sulla tua persona?

(Descrivili solo se ci sono)

Ci sono giudizi sugli altri?

(Descrivili solo se ci sono)

Ci sono giudizi sulla realtà?

(Descrivili solo se ci sono)

Riformula i giudizi.

- **Impara ad osservare ciò che accade alla luce dei fatti senza alcun tipo di valutazione.** Ciò che accade non è né bello né brutto. Ciò che accade è semplicemente ciò che è, anche quando questo genera dolore. Ad esempio, una situazione che ci genera tristezza non è sbagliata. Trova ciò che è valido e che comprensibilmente sostiene questa reazione.
- **Impara ad osservare la realtà tenendo conto delle caratteristiche specifiche della situazione attuale,** di chi siamo oggi e della nostra storia.
- **Imparare discriminare ciò che ti è utile da ciò che non lo è per raggiungere un certo obiettivo.** Non ci sono giuste o sbagliate a prescindere. Una soluzione che è efficace in una situazione potrebbe non esserlo in un'altra.
- **Imparare a riconoscere i tuoi giudizi e non giudicarti per questo.** Alcuni giudizi spesso arrivano in modo automatico e sono più forti noi. Ciò che possiamo fare è accettare questo fatto e chiedere a noi stessi l'impegno a riaprirci con disponibilità rispetto a ciò che accade.

Ci sono giudizi sulla tua persona?

(Descrivilli solo se ci sono)

Ci sono giudizi sugli altri?

(Descrivilli solo se ci sono)

Ci sono giudizi sulla realtà?

(Descrivilli solo se ci sono)

Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali

Dopo esserti dedicato alla riformulazione dei giudizi:

Le reazioni secondarie sono ancora presenti?

Le reazioni secondarie sono cambiate di qualità?

Le reazioni secondarie sono cambiate di intensità?



Focalizzati sulle emozioni primarie.

Usa ciò che senti per risolvere i problemi. Ascolta del ciò che le emozioni primarie ti suggerisco.

Quali riflessioni emergono?

Quali spinte all'azioni senti?

Usa l'abilità del problem-solving per sviluppare delle soluzioni efficaci alla luce di ciò che senti (vedi boost 2: Sensazioni di tensione mentale e fisica alternate stati di svuotamento energetico protratti per lunghi periodi di tempo (settimane, mesi)).

Nota importante: data la complessità del mettere in pratica queste abilità, **il lavoro con uno psicologo e psicoterapeutica risulta necessario per personalizzarle e consolidarle nel tempo e in diversi contesti.**

Quarto Boost – Reazioni e tensioni nei contesti interpersonali

Reazioni di disturbanti che possono emergere in diversi contesti interpersonali

Alcune forme di “Stress” sono da contestualizzare in modo specifico all’interno dei contesti interpersonali, ovvero in tutte quelle situazioni in cui ci troviamo in rapporto con un’altra persona o con gruppi di persone.

Dato che il rapporto con gli altri è qualcosa che permea la nostra quotidianità, queste forme di “stress” possono essere percepite come persistenti nel tempo alla luce di una costante esposizione a queste situazioni.

Considerando queste premesse, lo stress che ora tradurremo in sensazioni sgradevoli che possono arrivare fino a reazioni molto di intense di sofferenza, potrebbero essere legate ad alcuni impedimenti connessi a capacità personali che ognuno di noi può percepire nel mettere in atto delle azioni concrete per raggiungere i tre macro-obiettivi all’interno delle relazioni con gli altri.

In termini generali, potremmo riassumere queste situazioni così come segue:

- Riuscire a ottenere qualcosa che vorremmo da qualcun altro;
- Riuscire ad affermare sé stessi e ciò che è importante per sé di fronte ad un’altra persona;
- Riuscire a mantenere una qualità del rapporto con gli altri soddisfacente e distesa.

A partire da queste situazioni, una delle maggiori fonti di tensione deriva dal fatto di non riuscire ad avere un’idea chiara relativamente alle priorità su cui ci vuole concentrare.

Focalizzati su ciò che è più importante.

Prima di agire fermati e chiediti a te stess* con piena franchezza e senza giudizio: cos’è più importante per ora in questa situazione?

Lista delle tue priorità:

Sul lungo termine, le priorità che hai identificato sono le stesse?

Lista delle tue priorità a lungo termine:

Se ci sono delle discrepanze tra ciò che è priorità oggi da ciò che potrebbe esserlo sul lungo termine, fai una lista dei vantaggi e svantaggi di una priorità rispetto all'altra.

Vantaggi delle priorità nel qui e ora:

Svantaggi delle priorità nel qui e ora:

Vantaggi delle priorità del lungo termine:

Svantaggi delle priorità del lungo termine:

Nel momento in cui scegli di focalizzarti su una priorità, **accetta radicalmente di non poter ottenere tutto**. Accettare potrebbe renderti inizialmente triste, ma poi ti concede la serenità e determinazione e la chiarezza mentale per poter agire.

 Ottenere qualcosa da qualcuno tenendo in considerazione alcuni accorgimenti

Prima di iniziare immaginare un piano di azione relativo a come agire concretamente per raggiungere quelle priorità, prova ad osservare se ci sono dei fattori interferenti che potrebbero ostacolare l'efficacia delle soluzioni che trovi.

1. Le reazioni emotive che provi sono estremamente intense quando ti esponi ad una certa situazione? Metti in pratica l'abilità del punto 3 dell'Empower Boost "Reazioni rapide a minacce percepite". Ricordati che per mettere in atto comportamenti efficaci complessi nel contesto interpersonale abbiamo bisogno di un sufficiente equilibrio emozionale.

2. Sei vittima di pensieri, supposizioni, pregiudizi, giudizi o credenze assolute relative reazione emozionali che impediscono la generazione di soluzioni efficaci? Ad esempio, potrebbero essere dei pensieri del tipo *"L'altro penserà che sono uno stupido"* (vergogna), *"Sarò deriso"* (umiliazione), *"Non ci sono mai riuscito quindi non ci riuscirò mai"* (mancanza di speranza, sfiducia, disperazione), *"Lo farò nel modo sbagliato"* (colpa). Metti in pratica l'abilità di riformulazione dei giudizi (punto 2 empowerboost "Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali").

3. Nei fatti, l'ambiente ha delle caratteristiche che non permettono di raggiungere alcuni obiettivi? Ad esempio, vanno considerate delle gerarchie non eliminabili (es., contesti lavorativi, contesti universitari).
Accetta radicalmente le caratteristiche del contesto. Lascia andare ogni pretesa che la situazione debba essere diversa da ciò che é.

Descrivi i fatti:

Quali obiettivi concreti sono raggiungibili?

Le reazioni secondarie sono cambiate di intensità?

Che cosa puoi fare concretamente alla luce della situazione?
(Genera diverse soluzioni attuabili in quel contesto)

Chiediti: ***Che cosa è più utile fare in questa situazione alla luce degli obiettivi che hai identificato come raggiungibili?***

Lascia andare ciò che sarebbe giusto o sbagliato. Fai una lista di vantaggi e svantaggi di ogni soluzione scegli la più efficace.

Soluzione:

Vantaggi:

Svantaggi:

Ottenere qualcosa da qualcuno, affermare il tuo punto di vista e crea una relazione con l'altro

Una volta chiarite le priorità avendo considerato eventuali fattori interferenti, immagina delle modalità concrete per ottenere qualcosa da qualcuno tenendo in considerazione alcuni accorgimenti:

- Sii precis* nella richiesta;
- Sii chiar* rispetto cosa ti ha portato a fare quella richiesta;
- Cerca di rinforzare l'altr* affinché sia più disponibile nel venire incontro alla tua richiesta;
- Mantieni sempre alta la determinazione nel raggiungere ciò che desideri;
- Si pront* a negoziare, senza venire meno al raggiungimento dei tuoi scopi.

Afferma il tuo punto di vista:

- Parla all'altr* con determinazione e dignità;
- Affermarsi non vuol dire aggredire;
- Lascia sullo sfondo le reazioni che l'altr* potrebbe avere. La priorità è focalizzarsi sul proprio punto di vista.

Crea una relazione soddisfacente con l'altr*:

- Mostra interesse per il punto di vista dell'altr*;
- Esprimiti con gentilezza nei confronti dell'altr*;
- Mostra un atteggiamento di apertura e disponibilità con la postura e l'espressione del viso.

Fai delle prove per mettere in pratica concretamente queste azioni.

Quinto Boost - Il peso dell'eccesso di responsabilità

Sofferenza psicologica persistente associata all'iper-responsabilizzazione personale

Una forma di "stress" che può assumere le caratteristiche di una sofferenza psicologica persistente nel corso del tempo fa riferimento ad un atteggiamento di **estrema responsabilizzazione** rivolta verso la propria persona.

Avere un atteggiamento mentale improntato alla responsabilizzazione verso sé stessi si declina nella tendenza a **sentirsi la causa di ciò che accade**, soprattutto al di fuori di noi

Se da un lato potrebbe sembrare una modalità di approccio al mondo che sostiene una certa quale forma di auto-determinazione in quanto ci spinge ad proattivi nei confronti della realtà. Dall'altro, se usato in modo rigido, automatico, quasi con una sensazione di obbligo o in forma imperativa può diventare una potente sorgente di sofferenza psicologica.

Proviamo a delineare alcune sfaccettature di come questo atteggiamento e come può impattare sui nostri vissuti e come approcciare ad alcune di queste situazioni.

Sensazione di colpa persistente: la responsabilizzazione come tentativo di regolazione emotionale

Ciò che accade nel mondo, in particolare, eventi che generano emozioni spiacevoli vengono riletti alla luce di propri errori o caratteristiche personali inadeguate

1. Chiedi a te stesso di sospendere ogni tipo di considerazione basata sul senso di responsabilità. Prova ad immaginare di mandare in vacanza anche solo un per un attimo il giudizio.
2. Chiediti quale emozione sto facendo fatica a tollerare?

Decrivi l'emozione:

3. Quali aspetti di quella reazione sto facendo fatica a tollerare? Sensazioni fisiche? Impulsi ad agire? Modalità espressione di queste reazioni? Pensieri e valutazioni associate a queste reazioni?

a. Se le reazioni sono molto intense:

metti in pratica l'abilità del punto 3 dell'empowerboost "Reazioni di elevata intensità e rapidità di insorgenza in risposta a situazioni interne ed esterne percepite come minacciose per l'incolumità fisica o psicologica della persona" per ridurre le sensazioni fisiche sgradevoli.

b. Se ti accorgi che stanno agendo dei pensieri giudicanti:

metti in pratica il punto 2 empowermentboost "Reazioni emozionali secondarie in risposta al mancato raggiungimento di obiettivi personali") per modificare interpretazioni che bloccano la messa in atto di comportamenti efficaci.

c. Se ti accorgi che la mancanza di tolleranza deriva dalla difficoltà di mettere in capo delle soluzioni efficaci per quella situazione:

metti in pratica punto 2 dell'empowerboost "Sensazioni di tensione mentale e fisica alternate stati di svuotamento energetico protratti per lunghi periodi di tempo (settimane, mesi)" per trovare e espandere le soluzioni a un problema.

4. Stai facendo fatica a comprendere razionalmente le cause di una certa situazione?

Impara ad accettare radicalmente che tentare di dare una spiegazione razionale ad alcuni fatti, anche terribili, non aiuta a cambiare come ci sente. Alcuni eventi possono sfuggire alla nostra comprensione razionale. Attribuirsi la responsabilità può diventare un tentativo di dare una spiegazione quando non se ne trovano altre. L'effetto che ciò che ha è ancor peggiore dell'evento in sé. Lascia andare il rifiuto della realtà.

Sensazione di colpa nel contesto interpersonale

Fate attenzione ad attribuirsi la totale responsabilità delle risposte emozionali altrui!

All'interno delle relazioni, le nostre espressioni e reazioni hanno sicuramente un impatto sull'altro. Grazie a questo, lo stare in relazione ci permette di crescere, mettersi in discussione, cambiare o sentirsi rinforzati e apprezzati. Detto ciò, aiutiamoci a tenere a mente che **c'è sempre una parte dell'altro esclusivamente soggettiva che sostiene le risposte emozionali che possono emergere dal rapporto.**

In particolare:

- **Quando ci stiamo affermando** (vedi abilità punto 3 Empower Boost "Reazioni e tensioni nei contesti interpersonali") è probabile che **ci confronteremo con un punto di vista diverso dal nostro. Se l'altro non è aperto e disponibile a cogliere la diversità è possibile che le reazioni possano essere di chiusura, tristezza o addirittura rabbia verso il nostro punto di vista.** In queste situazioni, nessuno può avere la forza di cambiare l'atteggiamento dell'altro. L'unica cosa che possiamo fare è **essere rispettosi verso noi stessi e verso la resistenza dell'altro. La realtà cambia anche senza il nostro intervento diretto e l'altro è responsabile del proprio cambiamento.** Diamo fiducia all'altro che possa rendersi disponibile alla diversità dei punti di vista
- Quando abbiamo la priorità di **rendere la relazione con l'altro soddisfacente** (vedi abilità punto 3 Empower Boost "Reazioni e tensioni nei contesti interpersonali") aiutiamoci a tenere a mente il fatto che **ognuno di noi ci può mettere tutte le migliori intenzioni affinché la relazionale sia gradevole, ma questo non è sufficiente affinché anche l'altro sia pronto ad accogliere la nostra vicinanza** e attenzione. Impara ad accettare che nonostante tutti i nostri sforzi personali, questi avranno effetto solo e soltanto se l'altro si renderà responsabile dell'intenzione di fare il meglio che può per rendere anch'egli la relazione soddisfacente. **Nessuno può sostenere una relazione da solo.**

Senso di colpa come forma di rigido auto-controllo

Attenzione al senso di colpa quando assume una funzione di minaccia personale. E' possibile che il senso di colpa possa essere usato in modo non volontario come tentativo di auto-regolarsi.

Lavora sulla costruzione di un atteggiamento collaborativo con te stess*.

La collaborazione e il rinforzo/validazione di sé stessi, piuttosto che la minaccia e la punizione, hanno degli effetti di cambiamento sui comportamenti duraturi nel corso del tempo, ma gradualmente, grazie al loro potere gratificante.

Validare sé stessi si traduce nell'imparare a sviluppare un dialogo interiore con sé stessi improntato alla gentilezza e all'autorevolezza come forma di auto-incoraggiamento, motivazione e qualità di riflessione nella soluzione dei propri problemi.

È imparare a sedersi faccia a faccia con sé stessi, con apertura e curiosità rispetto ai suggerimenti che la nostra mente può produrre. In altre parole, è imparare a sviluppare un ascolto fiducioso di sé.

Gli effetti della minaccia e della punizione sul comportamento sono sul breve termine e immediati. Si esauriscono in fretta e lasciano una sensazione di allerta costante.

Ogni volta, fai una lista dei vantaggi e svantaggi nell'assumere un atteggiamento duro verso te stesso o collaborativo tendendo in considerazione gli effetti sul breve e lungo termine.

Vantaggi minaccia a se stess*:

Svantaggi minaccia a se stess*:

Vantaggi collaborazione e validazione:

Svantaggi collaborazione e validazione:

Valuta cosa ti conviene sostenere!

Valuta di usare le strategie di self-compassion per rinforzare l'atteggiamento collaborativo e validante verso sé stessi (vedi Empower Kit / Boost).

Grazie per aver seguito questo Empower Kit!

Hai esplorato cos'è davvero lo stress, come riconoscerlo nelle sue diverse forme e come iniziare a costruire risposte più sane, efficaci e gentili verso te stessa.

Lo stress non è debolezza, è un segnale. E ora hai strumenti nuovi per accoglierlo, decifrarlo e affrontarlo con maggiore consapevolezza, senza fuggire o forzare soluzioni immediate.

Non è stato un semplice esercizio, ma un passo concreto verso un modo diverso di affrontare le difficoltà e prenderti cura di te.

Torna quando vuoi. Questo spazio resta tuo.

Rileggilo, risentilo, rimettilo in pratica.

Questo percorso non finisce qui — inizia ogni volta che scegli di fare spazio all'azione, anche quando è difficile, anche un piccolo passo alla volta.

Ci teniamo a sottolineare che le abilità che ti proponiamo in questo Empower Kit, seppur sviluppate dai nostri psicologi a partire da evidenze scientifiche della letteratura sul tema, sono da considerarsi dei suggerimenti di lavoro individuale che non possono sostituire ciò che emerge nel rapporto professionale con uno psicologo e psicoterapeuta.

La relazione professionale con uno psicologo o psicoterapeuta sono necessarie a personalizzare in modo unico l'uso di tali abilità alla luce della soggettività dell'individuo, della sua storia e del suo contesto di vita attuale (es., familiare, relazionale amicale e sentimentale, corso di studio, lavorativo ecc.).

Per qualsiasi necessità di supporto, non esitare a contattarci: psicologo@grateful.social

Clicca qui per prenotare la tua prima seduta gratuita. 🍀

link: <https://products.grateful.social/sedute/>