

# MARIPOSA GUIDA PER L'UTENTE

## Una guida per lo studio autonomo dedicata alle donne

### Disclaimer

Questa guida non è rivolta a professioniste/i, ma a tutte le donne che desiderano comprendere meglio la situazione in cui si trovano, loro stesse, le loro emozioni, e cercano di aiutare loro stesse o altre donne, come amiche e parenti.

Si tratta di un materiale in supporto ai nostri strumenti online, dove è possibile trovare la maggior parte delle informazioni. Tuttavia, questa guida può essere utilizzata anche come guida in autonomia per lavorare con sé stessi anche offline.

### Perché scegliere la nostra guida e in che modo usufruirne?

Riflettere sulla propria esperienza di vita e rivivere sia ricordi piacevoli sia ricordi spiacevoli è un aspetto che inevitabilmente caratterizza la nostra personalità e identità. Conoscere le proprie capacità e risorse ed essere in grado di valutare realisticamente i bisogni adatti al nostro sviluppo è la base per formare strategie di *coping* efficaci. Questo ci permette di avere un supporto migliore nell'affrontare le contraddizioni e i fallimenti e nel rafforzare la nostra resilienza.

Il percorso che ci porta alla ricerca di "noi stesse e noi stessi" spesso ci fa capire di cosa siamo capaci e quali siano le opportunità a nostra disposizione, e il nostro compito è proprio quello di aiutarvi in questo processo.

Nelle prossime pagine troverete tre strumenti con cui lavorare. Il primo, l'indice di sicurezza, è un semplice strumento per determinare la vostra percezione di sicurezza.

Il secondo strumento vi aiuterà invece a riflettere e a sviluppare una lista per le emergenze e una guida alle risorse. Il terzo strumento (con una guida più lunga) vi aiuterà a individuare i sentimenti che si manifestano durante una determinata situazione e vi darà consigli su come affrontarli.

Nel creare il kit di emergenza vi incoraggiamo a utilizzare dei simboli, i quali potranno aiutarvi a chiarire i vostri desideri e bisogni. Le associazioni che nascono in questo processo vi permetteranno di recuperare i ricordi che avete silenziato, perciò gli interventi che fanno appello a tutti i sensi saranno particolarmente efficaci. Il nostro consiglio è quindi quello di utilizzare tutti i simboli creativi che desiderate, nel caso in cui stiate lavorando offline. Questi devono avere un significato per VOI, e non per le altre o gli altri.

Il terzo strumento riguarda invece i vostri sentimenti: cercate di risollevarvi la vostra situazione con alcune semplici domande per scoprire quanto siano complessi e vari i sentimenti anche in una situazione che apparentemente vi sembrerà semplice. Infine, vi diamo dei consigli per identificare e gestire i diversi sentimenti che affrontate nel corso della vostra vita.

Vi auguriamo un buon viaggio per il vostro percorso di autoapprendimento!

## Barometro di sicurezza: quanto ti senti al sicuro in questo momento?

Questo strumento serve per aiutarvi a valutare la vostra situazione e a raccogliere ed elaborare soluzioni per affrontare i vostri problemi in caso di necessità.

### **Prima di iniziare a lavorare con questo strumento, assicuratevi di avere a disposizione**

- tempo sufficiente: almeno 30-50 minuti di tempo da poter dedicare all'attività
- uno spazio sufficientemente ampio e sicuro per lavorare senza interruzioni e distrazioni
- potete usare questo strumento autonomamente o, se avete una persona di fiducia, potete anche chiedere a qualcuno di farlo con voi.

**Lo strumento è composto a sua volta da altri due strumenti, un barometro di sicurezza e un kit di emergenza. Iniziate a lavorare con il primo.**

### **a) Barometro della sicurezza**

**Si tratta di uno strumento di autovalutazione della vostra percezione di sicurezza**, attraverso il quale vi chiediamo se vi sentite sicure/i in generale e nel momento in cui state scrivendo (sensazione attuale di sicurezza). Sentirsi sicure/i significa non essere tese/i o ansiose/i, né preoccupati e che si ritiene di poter affrontare i problemi davanti ai quali la vita ci pone.

Scegliete un numero da 1 a 10 che indichi come vi sentite, dove 1 rappresenta la sensazione di essere molto insicure/i (per il futuro, il presente, il pericolo di vita, ecc.) e 10 invece la sensazione di essere perfettamente sicure/i

**Quanto vi sentite sicure/i in generale?**

**Quanto vi sentite sicure/i in questo momento?**

**Senso di sicurezza generale**

**Sense di sicurezza attuale**

**Feedback sui risultati:**

**0-2:** Vi sentite molto insicure/i in generale o nella situazione attuale.

Se vi sentite minacciate/i o in pericolo in questo momento, vi invitiamo a chiedere aiuto il prima possibile! Ecco le linee di supporto e le organizzazioni a cui è possibile rivolgersi:

XXXX

**3-5:** Se vi sentite insicure/i e ansiose/ansiosi, vi consigliamo di cercare di comprendere la motivazione della vostra ansia o della vostra insicurezza:

esiste effettivamente un pericolo reale? Se sì, cercate supporto consultando le opzioni nella sezione precedente.

Oppure non avete una paura ben definita, ma qualcosa vi ha procurato ansia? In questo caso, provate a mettervi in contatto con una persona a voi vicina per ricevere sostegno e un parere. È normale avere paura anche senza un motivo concreto. Parlare con una persona fidata può aiutarvi a calmarvi e forse anche a scoprire le ragioni della vostra ansia.

Chiudete gli occhi, cercate di individuare il punto del corpo in cui sentite la tensione e la paura, fate dei respiri profondi e continuate a respirare e provate a toccare, accarezzare o massaggiare quella determinata parte del corpo.

Anche lo sport, lo yoga, l'esercizio fisico, i massaggi, i bagni caldi o la meditazione (qualsiasi pratica in cui si possa entrare in contatto con il proprio corpo) possono aiutare a diminuire la sensazione di ansia.

Se in generale e spesso vi sentite insicure/i e ansiose/i senza riuscire a capirne il motivo, potrebbe essere a causa di esperienze e traumi che avete vissuto nel vostro passato. In tal caso, vi consigliamo di rivolgervi a una/un consulente.

**6-8:** Vi sentite a vostro agio di fronte alle sfide. Vi consigliamo di dare un'occhiata al nostro kit di emergenza, pensato per voi.

**9-10:** Siete perfettamente sicure/i e a vostro agio. Non avete perciò un estremo bisogno di continuare, ma il nostro kit di emergenza potrebbe aiutarvi per il futuro, in via preventiva.

## Creare un kit d'emergenza per voi stessi

Il passo successivo è la creazione di un kit di emergenza da utilizzare in futuro.

### Compito 1:

Provate a riflettere: cosa potreste fare quando qualcuno intorno a voi si sente turbata/o o si trova in un momento di crisi? Come potreste sostenerla/o e cosa potreste suggerirgli di fare? Pensate anche a come potreste sostenere voi stessi in queste situazioni.

Elencate quanti più modi possibili (azioni semplici come bere un tè caldo, fare una doccia o stare in mezzo alla natura, o azioni più complicate). Appuntatele su un foglio.

### Compito 2:

Pensateci! Cosa potrebbe aiutare una persona arrabbiata o in crisi? Dove e a chi ci si può rivolgere per chiedere aiuto? Elencatene il più possibile, e il più concretamente possibile, perché queste saranno le informazioni del kit di emergenza. Scriveteli sullo stesso foglio con cui avete iniziato.

### Compito 3:

Nel caso in cui stiate lavorando offline, guardatevi intorno e cercate un simbolo per ognuna delle risorse che avete elencato sopra! Conservateli poi insieme all'elenco in un luogo sicuro e a portata di mano.

## Comprendere le proprie emozioni: la ruota dei sentimenti e delle emozioni

Per lavorare con questo strumento vi invitiamo a pensare a una situazione concreta che vi ha messo in difficoltà e di associarlo alle emozioni che vi mostreremo. Dovrete rispondere a tutte le emozioni per la stessa situazione, dicendo solo "sì" o "no". Se non siete sicuri, significa che forse non avete quella sensazione in modo completo, ma potrete comunque cliccare su "sì".

Descrivete qui la situazione scelta in un massimo di 2-3 frasi:

Ora date un'occhiata all'elenco dei sentimenti. Scegliete la prima risposta che vi viene in mente. Non è necessario che abbiate una comprensione dettagliata di come definiamo un sentimento. La domanda è: avete provato i seguenti sentimenti nella situazione descritta?

ANGOSCIA  
ANSIA  
DEPRESSIONE  
DOLORE  
SENSO DI COLPA  
FELICITÀ  
AMORE  
RABBIA  
SERENITÀ  
VERGOGNA



## RABBIA

La rabbia è definita come "un forte sentimento di fastidio, disappunto o ostilità", ed è importante notare che è un'emozione umana normale e universale. Ci sono una serie di circostanze ed eventi nella vita che possono esserne la causa. In genere, la rabbia viene scaturita nel momento in cui una persona si sente minacciata, disturbata o comunque interrotta da uno stato emotivo pacifico. Può anche essere combinata con altre emozioni, come la gelosia, la tristezza o la disperazione.

### **Come prendere coscienza di questa sensazione (sintomi fisici, ecc.):**

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono ovviamente essercene altri.*

- Senso di agitazione a livello dello stomaco.
- Stretta al petto.
- Aumento e accelerazione del battito cardiaco.
- Indebolimento delle gambe.
- Irrigidimento dei muscoli.
- Improvvisa sensazione di calore.
- Bisogno di andare al bagno.
- Sudorazione, soprattutto dei palmi delle mani.

### **Come affrontare questa sensazione:**

- Iniziare un conto alla rovescia
- Respirare
- Camminare
- Rilassare i muscoli
- Fare stretching
- Viaggiare con la mente
- Ascoltare un po' di musica
- Prendersi una pausa
- Fare qualcosa
- Parlare con un amico
- Cercare di prenderla con umorismo

### **Esempio di come affrontare questa emozione (3-5 frasi).**

Irene era piuttosto frustrata per il lavoro e recentemente, l'errore di un collega l'aveva fatta arrabbiare. Perciò, si sentiva troppo sopraffatta ed era sul punto di esplodere. Ha deciso quindi di sedersi, prendere un caffè e inviare un messaggio alla sua amica, prendendola in giro. Sentendo che la tensione si era allentata, è tornata al lavoro per risolvere la situazione. In seguito, con calma, avrebbe fatto presente la questione al suo collega per rendere migliore il suo ambiente di lavoro.



## ANSIA

L'ansia consiste in un senso di tensione fisica e psicologica che si manifesta in una sensazione di preoccupazione e insicurezza. Di solito si manifesta come risposta a una situazione che viene percepita come minacciosa (uno stato d'ansia), che però può anche diventare permanente e modificare la percezione complessiva di un individuo nei confronti di determinate situazioni (un tratto di personalità).

### **Come prendere coscienza di questa sensazione:**

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

Sintomi fisici: aumento della frequenza cardiaca, sudorazione, tremori, tensione muscolare generalizzata, respiro corto, respirazione accelerata.

Sintomi psicologici: pensieri intrusivi, preoccupazioni, visione negativa nei confronti di quello che accadrà nel futuro.

### **Come affrontare questa sensazione:**

#### Mobilizzare le risorse interne:

- Tecnica di regolazione emotiva e fisica attraverso la respirazione: *concentratevi sul vostro respiro. Respirate profondamente dal naso gonfiando lo stomaco, poi trattenete il respiro per 3 secondi e espirate a lungo attraverso la bocca sgonfiando la pancia.*
- Meditazione
- Cercate di identificare la fonte precisa della sensazione che state vivendo e scrivetela.
- Imparate a identificare i sintomi fisici e psicologici dell'ansia, in modo da poter prevenire più rapidamente le crisi in futuro.

#### Utilizzo di risorse esterne:

- App intuitive che offrono diverse tecniche di respirazione.
- Distogliere l'attenzione dalla situazione che sta creando ansia concentrandosi su un'attività che vi piace e che avete già identificato come fonte di benessere: una passeggiata, della musica, ecc.

Ulteriori informazioni:

[https://www.youtube.com/watch?v=Gmuplg5fo5Y&ab\\_channel=%C3%A9lanInterculturel](https://www.youtube.com/watch?v=Gmuplg5fo5Y&ab_channel=%C3%A9lanInterculturel)

### **Come affrontare questa emozione:**

Un mese fa James, il nuovo dipendente di una start-up, ha dovuto fare una presentazione orale al lavoro, e crede che sia andata male.

Oggi deve fare un'altra presentazione e quindi ha paura di non farcela. A partire da qualche ora prima, sente le mani che iniziano a sudare, il respiro che accelera e il battito cardiaco che aumenta. Decide quindi di fare una passeggiata all'aperto ascoltando la sua musica preferita. Pochi minuti prima della presentazione, si prende 5 minuti per rilassarsi

respirando e ripetendo a sé stesso una decina di volte "puoi farcela, andrà tutto bene", il che lo aiuta a calmare la tensione che prova.



## DEPRESSIONE

La depressione, come termine clinico, si riferisce a una malattia comune e grave che influisce negativamente sul modo in cui ci si sente, in cui si pensa e in cui si agisce. Fortunatamente, è possibile curarla. Tuttavia, nella vita di tutti i giorni, utilizziamo questo termine anche per indicare un complesso sentimento di tristezza e/o una perdita di interesse per le attività che un tempo piacevano a una persona. Si tratta di una forma più lieve della depressione clinica (chiamata distimia) e secondo le statistiche, circa una persona su dieci la sta affrontando in questo momento, e quasi tutti la affrontano nel corso della vita per periodi più o meno lunghi. Può essere legata ad una sensazione di perdita/lutto, alla sensazione di solitudine, al fatto di essere sopraffatti o di aver perso il controllo. Se si protrae nel tempo, può portare a una serie di problemi emotivi e fisici e può addirittura diminuire la capacità funzionali al lavoro e a casa.

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

I sintomi della depressione e della distimia possono variare da uno stato lieve a uno grave e includere:

- Sensazione di tristezza o di pessimo umore
- Perdita di interesse o di piacere per le attività che un tempo amavamo fare
- Variazioni di appetito (perdita o aumento di peso non correlati alla dieta)
- Difficoltà a dormire o dormire eccessivamente
- Perdita di energia o aumento della stanchezza
- Aumento di alcuni movimenti a vuoto (per esempio, incapacità di stare seduti, camminare, scrivere a mano) o rallentamento dei movimenti o del linguaggio (queste azioni devono essere abbastanza gravi da essere osservabili effettivamente dagli altri).
- Sensazione di non valere nulla o di sentirsi in colpa
- Difficoltà a pensare, concentrarsi o prendere decisioni
- Pensieri di morte o di suicidio

### Come affrontare questa sensazione:

**In caso di pensieri suicidi, vi consigliamo di rivolgervi a un terapeuta o al vostro medico il prima possibile!**

#### In caso di sintomi più lievi (distimia):

- **Esercizio fisico:** cercate di fare 30 minuti di attività fisica dalle 3 a 5 volte alla settimana. L'esercizio fisico può aumentare la produzione di endorfine, gli ormoni che ci permettono di migliorare l'umore. Se non vi piace l'esercizio fisico, potrebbero fare a caso vostro lo yoga e/o il ballo e magari potreste anche cercare qualcuno che vi accompagni in queste attività.
- **Massaggio/lavoro sul corpo:** essere toccate/i aiuta molto a sentirsi meglio nel proprio corpo, a sentirsi accettate/i, più radicati al proprio contesto e aiuta anche a rilassare i muscoli tesi. Potete rivolgervi a un professionista, ma a volte basta anche solamente chiedere a un amico di abbracciarvi, toccarvi, massaggiarvi.

- **Parlare con qualcuno dei propri problemi:** Invece di chiudersi in sé stessi, anche se è difficile, provate a cercare qualcuno con cui parlare dei vostri problemi. Essere ascoltate/i, "essere viste/i" dalle altre e dagli altri è utile per evitare livelli clinici di depressione.
- **Evitare l'uso di alcol e sostanze:** bere alcolici o abusare di sostanze può farvi stare meglio a breve termine. Ma a lungo andare, queste sostanze potrebbero peggiorare i sintomi della depressione.
- **Imparate a porre dei limiti:** sentirsi sopraffatte/i può peggiorare i sintomi della depressione. Stabilire dei limiti nella vita professionale e personale può aiutare a sentirsi meglio.
- **Prendetevi cura di voi stessi:** è possibile migliorare i sintomi della depressione anche prendendosi cura di sé stessi, ad esempio, dormendo a sufficienza, seguendo una dieta sana, evitando le persone negative e partecipando ad attività per noi piacevoli.
- **Integratori:** esistono diversi tipi di integratori con un effetto positivo sui sintomi della depressione .

#### In caso di depressione clinica:

##### Trattamento clinico:

- **Farmaci:** esistono molti tipi di antidepressivi prescrivibili dal personale sanitario.
- **Psicoterapia:** è un termine generale che indica il trattamento della depressione attraverso il dialogo sulla propria condizione e sui problemi correlati con una o un professionista di salute mentale.
- **Trattamento ospedaliero e residenziale:** in alcune persone la depressione è così grave da richiedere un ricovero in ospedale.

##### Terapie alternative, tra cui:

- **Meditazione:** praticare meditazione può aiutare a migliorare i sintomi della depressione e a ridurre le probabilità di ricaduta.
- **Agopuntura:** l'agopuntura è una forma di medicina tradizionale cinese che prevede l'utilizzo di aghi per stimolare determinate aree del corpo al fine di trattare una serie di patologie.

##### Come affrontare questa emozione

Luke è stato definito come affetto da depressione e resistente al trattamento e, pur non avendo tendenze suicide, sperava semplicemente di sparire da questo mondo o che una malattia fatale gli potesse togliere la vita. Il suo trattamento prevedeva una terapia cognitiva basata sulla *mindfulness*, la quale aiuta le e i partecipanti a diventare consapevoli e a modificare i propri pensieri negativi opprimenti. La terapia prevede la pratica regolare di tecniche ed esercizi di *mindfulness* come componente della terapia.

Erika (una donna di 32 anni) si sentiva sopraffatta e persa. Aveva perso interesse per la maggior parte delle cose della sua vita, compreso il suo lavoro o il fatto di vedere i suoi amici, era turbata, demotivata e in generale depressa. Un'amica si è accorta di questa situazione e le ha chiesto

spiegazioni. Anche solo parlare dei suoi problemi ha eliminato un po' di stress, e in seguito hanno iniziato ad andare insieme a yoga, per poi bere un tè in un posticino accogliente facendo una bella chiacchierata. A volte era davvero difficile alzarsi e andare, ma con l'aiuto della sua amica tutto è diventato possibile. Erika ha iniziato ad aspettare con trepidazione questi incontri, i quali l'hanno resa più concentrata e motivata.

## DOLORE

Il dolore è la reazione ad una perdita. Può trattarsi della perdita di una persona, ma ci sono anche altri tipi di perdite (come quella del lavoro, di una casa, di un paese, dei nostri sogni, ecc.) Il modo in cui viviamo il lutto è molto individuale, tuttavia spesso è accomunato da angoscia fisiologica, ansia da separazione, confusione, desiderio, rimuginazione ossessiva sul passato e apprensione per il futuro. Un lutto importante può rappresentare una minaccia per la vita attraverso l'alterazione del sistema immunitario, il fatto di avere pensieri suicidi e di lasciarsi andare.

Il dolore può anche assumere la forma di rimpianto per qualcosa di perso, di rimorso per qualcosa di fatto o di dispiacere per un incidente che ci ha coinvolti.

Sebbene di solito consideriamo il lutto come un sentimento difficile, consiste anche in un processo complesso e naturale che ci permette di chiudere una relazione o un periodo della vita: un passo necessario per creare nuovi legami e relazioni sane a seguito di una perdita importante.

Fonte: <https://www.apa.org/topics/grief>

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

Alcuni dei sintomi fisici del lutto sono:

- sensazione di vuoto nello stomaco
- senso di oppressione o pesantezza al petto o alla gola
- ipersensibilità al rumore
- difficoltà di respirazione
- sensazione di stanchezza e debolezza
- mancanza di energia
- bocca secca
- aumento o diminuzione dell'appetito
- difficoltà a dormire o paura di dormire
- dolori.

### Come affrontare questa sensazione:

1. **Parlare della propria perdita** nel contesto di relazioni sicure e intime.
2. **Accettare i propri sentimenti.** Potreste provare un'ampia gamma di emozioni, dalla tristezza alla rabbia, o perfino stanchezza. Tutti questi sentimenti sono normali ed è importante riuscire a riconoscere quando ci si sente così.
3. Se vi sentite bloccati o sopraffatti da queste emozioni, può essere utile **parlare con uno psicologo o un' altra/o professionista della salute mentale** che possa aiutarvi a gestire i vostri sentimenti e a trovare il modo di tornare in carreggiata.
4. **Prendetevi cura di voi stessi.** Mangiare cibo sano, fare esercizio fisico e dormire molto può essere d'aiuto la salute fisica ed emotiva. Il processo di elaborazione del lutto può infatti avere un impatto sul corpo.

**Esempio su come affrontare questa emozione (3-5 frasi).**

Lauren ha sperimentato cosa significa subire durante la brusca rottura con il suo ex fidanzato. Per settimane si è sentita stanca e debole, aveva un dolore costante allo stomaco e non riusciva a dormire bene la notte. Tutto ciò a cui riusciva a pensare, in modo ossessivo e costante, erano i momenti condivisi con il suo ragazzo durante la loro relazione. Decise di parlare di ciò che stava vivendo con un'amica e di dedicare alcune ore della sua giornata alla meditazione e preparando il suo cibo preferito.

## SENSO DI COLPA

Il senso di colpa è il risultato dei nostri pensieri; ciò significa che le persone provano questa emozione quando pensano di aver causato un danno o quando si sentono responsabili della sofferenza o della sfortuna di qualcun'altra/o. Il senso di colpa è un sentimento complesso, difficile da sopportare, poiché è sempre legato all'esperienza della sofferenza, con caratteristiche e implicazioni molto più ampie di quanto non si possa pensare. Alcuni dei sintomi più comuni del senso di colpa sono: vergogna, senso di colpa verso gli altri, senso di colpa verso se stessi, sentirsi responsabili di ciò che pensiamo, dei sentimenti e dei comportamenti di altri individui.

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

Ci si scusa per tutto, si smette di avere iniziativa, si dimenticano i propri bisogni, si sta sulla difensiva e, spesso, si cerca di controllare tutto ciò che ci circonda. A livello fisico, si può avvertire una tensione continua, una frequenza cardiaca accelerata o una sensazione di soffocamento.

### Come affrontare questa sensazione (elenco dei meccanismi di *coping*):

- **Consapevolezza del senso di colpa:** il primo passo per alleviarlo è la consapevolezza del fatto che il senso di colpa è un messaggio, un sintomo di alcune ferite profonde e antiche, che saranno manifestate e guarite.
- **Analizzare i modelli di divieti** - prendete un foglio e scrivete le situazioni in cui avete provato un senso di colpa. Poi, analizzate i divieti che pensate di aver violato: avete alzato la voce con delle persone anziane, avete mangiato una fetta di torta troppo grossa, avete dormito di più durante il weekend.... Grazie a questo esercizio potrete sciogliere o almeno allentare molti nodi che vi hanno soffocato negli ultimi tempi.
- **Imparare dal passato** - prima di lasciarsi il passato alle spalle, bisogna imparare ad accettarlo. Guardare indietro e rimuginare sui ricordi non risolverà quello che è successo. Non si può riscrivere il passato, ma si può sempre tenere conto di ciò che si è imparato.
- **Perdonare sé stessi** – sapersi perdonare è una componente fondamentale dell'autocompassione. Dopo esservi perdonate e perdonati per l'errore che avete fatto e aver compreso che tutte le persone ne commettono, potrete finalmente guardare al futuro senza lasciare che sia questo errore a definirvi. Imparando ad accettare il vostro essere imperfette/i, sarete in grado di capire che siete degni di amore e gentilezza.
- **Parlare con persone di fiducia** - anche gli amici e i familiari possono aiutarvi a sentirvi meno soli condividendo le loro esperienze. Quasi tutti hanno fatto qualcosa di cui si sono pentite/i, quindi la maggior parte delle persone sa cosa significa sentirsi in colpa.
- **Parlare con un terapeuta** – un/a terapeuta può aiutare ad individuare e affrontare le cause del senso di colpa, esplorare abilità di *coping* efficaci e sviluppare una maggiore autocompassione.

### Esempio su come affrontare questa emozione:





*Sabina si sente in colpa per il fatto che, come dice il marito, invece di rimanere a casa a cucinare, è uscita al parco con la sua migliore amica. Il senso di colpa l'ha schiacciata a tal punto che si è messa a piangere e si è scusata per lo "sbaglio" commesso, promettendo di non ripeterlo. Per attenuare il senso di colpa, Sabina ha parlato con la sorella, che l'ha aiutata a capire che non aveva commesso alcun errore, visto che nel frigorifero c'era già del cibo.*

## FELICITÀ

La felicità è uno stato emotivo di benessere e appagamento caratterizzato da sentimenti di gioia, soddisfazione, appagamento e realizzazione.

Le due componenti chiave della felicità sono:

- L'equilibrio delle emozioni: tutti sperimentano emozioni, sentimenti e stati d'animo sia positivi che negativi. La felicità è generalmente legata al fatto di provare più sentimenti positivi che negativi.
- Soddisfazione nei confronti della propria vita: si riferisce a quanto ci si sente soddisfatte/i di diverse sfere della propria vita, tra cui relazioni, lavoro, risultati e altre cose che consideriamo importanti.

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

- Sorridere con la bocca
- Sorridere con gli occhi
- Abbassare le sopracciglia
- Abbassare le palpebre
- Strizzare gli occhi
- Sollevare le guance
- Mostrare i denti

### Come gestire questa sensazione (come usarla come risorsa):

- GODETEVELA☺ Se siete felici, fatelo vedere e lasciate che la magia si compia da sola.
- Cercate di scoprire cosa vi fa sentire felici e fate un elenco. Potrebbe tornarvi utile nei momenti più difficili.
- Condividete la vostra felicità con le persone a cui volete bene. Tendiamo a condividere solo i nostri sentimenti negativi, perché a volte pensiamo che sia inopportuno condividere anche i momenti felici.
- Usate la forza derivante dalla felicità per fare cose che avevate programmato di fare da tempo e che vi fanno stare bene.

### Esempio su come affrontare questa emozione:

Ana era felice del fatto che la scuola fosse finita e che fossero iniziate le vacanze. Si sentiva sollevata e totalmente libera da ogni pressione. Sorrideva e si divertiva durante la passeggiata verso casa.

## SOLITUDINE

Quando abbiamo l'impressione che i nostri pensieri o la nostra vita e interessino a nessuno, ci sentiamo sole/i. Ma la solitudine non è la stessa cosa dell'essere soli: possiamo sentirci sole/i anche in compagnia di altri, oppure quella di stare da sole/i può anche essere una scelta. Anche se con intensità diverse, tutte le persone sperimentano a la solitudine ad un certo punto della loro vita. Dal punto di vista sociale, la solitudine consiste nella differenza tra le relazioni desiderate e quelle esistenti, siano esse amorose o di altro tipo. Le/gli esperte/i affermano che esistono due tipi di solitudine: la solitudine emotiva, quando non c'è una relazione stretta, realmente disponibile e impegnata, mentre la solitudine sociale si manifesta quando non siamo circondati da una cerchia sociale che ci rende felici. Mentre la solitudine sociale può causare frustrazione e noia, quella emotiva può portare a sentimenti negativi nei confronti di noi stessi.

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

Quando ci sentiamo sole/i, ci sentiamo insoddisfatte/i di noi stessi e delle/degli altre/i, senza legami con la società. Spesso perdiamo l'interesse e la motivazione per fare qualsiasi cosa. Tutto questo può essere accompagnato dalla sensazione di essere rifiutate/i e indesiderate/i, e può portare alla diminuzione dell'amore per sé stesse/i e dell'accettazione, nonché alla rabbia nei confronti di chi ci sta affianco.

La solitudine spesso porta a meccanismi di *coping* malsani per tentare di eludere dalla situazione, come il *binge-watching* di programmi televisivi (che ci permette in un certo senso di vivere la vita delle/gli altre/i), la lettura come meccanismo di fuga o l'abuso di droghe/alcool. Inoltre, secondo la ricerca, le persone sole tendono a percepire gli altri in modo più negativo, il che a sua volta aumenta la loro solitudine.

### Come affrontare questa sensazione:

- Cercare di vedere altre persone. Frequentate regolarmente attività di gruppo (ad esempio un corso di yoga o qualsiasi altro corso), oppure mettetevi in contatto con altre persone che abbiano i vostri stessi interessi sui social media (ad esempio i gruppi di Facebook).
- Cercate di costruire delle relazioni, provate a fare il primo passo. Ascoltate gli altri e mostrate interesse per l'altra persona.
- Gli animali da compagnia possono anche aiutare a diminuire la sensazione di solitudine, oltre che a mettere una persona in contatto con altri amanti di animali (come i gruppi di amanti dei gatti, ecc.).
- Entrare in contatto con le/gli amici con cui abbiamo chiuso i rapporti. Spesso evitiamo di ricontattare le altre/ gli altri, perché abbiamo paura di dover affrontare sensazioni difficili. In realtà, però, molte persone si sentono sole e sarebbero molto felici di essere contattate.
- Trattatevi come trattereste i vostri migliori amici. Potete scrivere i vostri problemi, uscire a bere un caffè, farvi un bel massaggio.

### Esempio su come affrontare questa emozione:

Milena si sentiva molto sola. Si era appena trasferita in una nuova città dopo una rottura, e si era ritrovata senza amici, a lavorare in casa e a incontrare raramente qualcuno. Quando si è resa conto di sentirsi sola, ha iniziato a fare diverse cose per sua iniziativa. Ha preso un bel cucciolo dal rifugio, ha iniziato a portarlo a spasso e a parlare con le persone che portavano a loro volta a spasso i cani e man mano, incontrando frequentemente le stesse persone, ha iniziato a stringere delle relazioni un po' più serie.

## AMORE

Quando si ama un'altra persona, che sia in modo romantico, amichevole o familiare, si provano sensazioni piacevoli in sua presenza e si è sensibili alle sue reazioni nei nostri confronti. Secondo Robert Sternberg, le tre componenti dell'amore sono l'intimità, la passione e l'impegno. L'*intimità* comprende i sentimenti di attaccamento, vicinanza, connessione e legame. La *passione* comprende le pulsioni legate al desiderio e all'attrazione sessuale. L'*impegno* si riferisce, a breve termine, alla decisione di amare una certa persona e, a lungo termine, all'impegno di mantenere questo amore e questa vicinanza.

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

Quando si sta insieme o si pensa a un'altra persona che si ama (in senso amoroso, amichevole o familiare), si prova una sensazione di soddisfazione, felicità, ma anche di curiosità nei confronti di questa, il desiderio di stare insieme, un senso di empatia nei suoi confronti, benevolenza e desiderio di aiutarla a crescere. Ci si sente accolti e al sicuro, "a casa". L'amore è un modo sano di legarsi all'altro, di entrare in sintonia e di avere progetti comuni.

Tuttavia, non è interscambiabile con la sensazione dello stare in famiglia, del sentirsi "a casa", e si ha solo una comprensione della situazione basata su esperienze precedenti (spesso negative)! È quando il "sentirsi a casa" è strettamente legato all'esperienza dell'essere feriti, che scambiamo questi sentimenti.

~~Siete felici e un po' nervosi, tutto vi sembra nuovo e interessantissimo, la vostra relazione sembra essere facile, diventate più affettuose/i nei loro confronti, vorreste portarla/o in giro con amici e famiglia, iniziate a provare un senso di empatia nei confronti del vostro partner, volete sapere tutto di lei/lui, state diventando una persona migliore, iniziate a fare piani per il futuro. Per quanto riguarda le reazioni fisiche che possono manifestarsi, parliamo di: non riuscire a mangiare, essere inquiete/i, nervose/i, non concentrate/i. Si può anche avvertire un battito cardiaco accelerato.~~

## Come gestire questa sensazione (come far sì che diventi una risorsa):

- *Scegliete una determinata mentalità:* se siete alla ricerca di una relazione, affrontate la vostra ricerca con un atteggiamento del tipo "Cosa posso apportare?" e non "Cosa posso ottenere da essa?". Questo è l'atteggiamento giusto per attirare una relazione sana.
- *Prendetevi cura del vostro benessere:* se non lo fate, attirerete solo qualcuno che è al vostro livello emotivo se non ad uno inferiore. In poche parole, se sono una persona sana, attirerò a mia volta una persona sana e viceversa.
- *Assumetevi la responsabilità delle vostre emozioni,* non di quelle di chi vi circonda. Solo voi potete avere il controllo su voi stessi e sul modo in cui reagite a quello che vi circonda. - Non *date per scontato di sapere* come si sente il vostro partner, e se non lo sapete, chiedete.

- *Potete dispiacervi per il vostro partner se sta soffrendo, ma non dovete sentirvi in colpa per aver causato il dolore che prova. Se il vostro partner si aspetta che vi sentiate in colpa per questo o sta cercando di fare leva sulla vostra suscettibilità al senso di colpa, rivalutate il vostro rapporto.*
- *Esprimete i vostri sentimenti e comunicate: quando parlate delle vostre emozioni al vostro partner, imparate a spiegarle senza dare loro la colpa: se siete insicure/i o sulla difensiva, assumetevi la vostra responsabilità.*

**Esempio su come affrontare questa emozione:**

*Loredana, 34 anni, ha una relazione con Mircea da 12. Da quando si sono sposati, "è come se fosse cambiato tutto". Loredana sente di non comunicare più allo stesso modo con il marito e i litigi si sono intensificati. "Mircea ha iniziato a essere distante, si irrita per ogni cosa e sento di non poterlo accontentare in nulla". Loredana ha utilizzato metodi di comunicazione specifici per esprimere le proprie emozioni e ha incoraggiato il marito a fare lo stesso. In questo modo la relazione tra i due è migliorata: Loredana ha scoperto i motivi per cui il marito era distante e ha potuto sostenerlo emotivamente, il che è stato utile. I due ricorrono molto più spesso a metodi di comunicazione specifici, rendendosi conto che in questo modo possono ottenere comprensione, empatia e sostegno dal proprio partner.*

## IRA

L'ira è meglio descritta come un attacco di rabbia violenta e di furore, l'espressione più estrema della rabbia. La rabbia può in realtà essere positiva e portare a risultati positivi, sia agendo come motivazione per ottenere risultati e successi, sia come mezzo per superare alcune difficoltà personali. L'ira, invece, è una rabbia eccessiva, spesso violenta.

**Come prendere coscienza di questa sensazione:**

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

Ci sono alcuni segni e sintomi premonitori di un attacco d'ira, fra cui:

- Sentirsi improvvisamente arrabbiati/i o irritabili senza un motivo apparente
- Essere tesi a livello fisico o sentirsi irrequieti a livello generale
- Difficoltà a concentrarsi o a pensare con chiarezza
- Impressione di essere sopraffatti/i o fuori controllo
- Un aumento dei gesti ripetitivi, come camminare o stringere i pugni.
- Diminuzione dell'autocontrollo, come ad esempio urlare o dire cose di cui poi ci si pente successivamente
- Sensazione di essere sul punto di esplodere o di perdere il controllo
- Sensazione di forte agitazione o irrequietezza
- Aggressività fisica, che si esprime nel colpire o prendere a pugni oggetti (o persone)
- Distruttività, come lanciare cose o rompere oggetti

**Come affrontare questa sensazione (elenco dei meccanismi di coping):**



**Durante l'attacco:** se vi trovate nel bel mezzo di un attacco di rabbia, ci sono alcune cose che potete fare per mantenere la calma:

- **Respirare:** fate respiri lenti e profondi e concentratevi sul respiro che entra ed esce.
- **Visualizzare:** visualizzare una scena o un luogo tranquillo può aiutare a rilassare la mente e il corpo.
- **Muoversi:** fate una passeggiata, una corsetta o qualche altra forma di esercizio fisico per scaricare la tensione dal corpo.
- **Parlare:** parlare con una persona di fiducia di ciò che sta accadendo o scrivere i propri pensieri su un diario.

**Dopo un attacco:** se state lottando per affrontare le conseguenze di un attacco di rabbia, ci sono alcune cose che potete fare per ricevere aiuto:

- **Parlare con il vostro medico:** può aiutare nell'identificazione di eventuali condizioni mediche o mentali che magari si celano più in profondità e che possono contribuire all'insorgenza di attacchi di rabbia o fornire informazioni sulle opzioni di trattamento.
- **Consultare un terapeuta:** può aiutarvi ad affrontare le emozioni e i comportamenti che contribuiscono alla vostra rabbia.
- **Provate a riflettere sul vostro comportamento:** anche se è impossibile cancellare ciò che è già successo, potete sempre fare un'auto-riflessione su ciò che ha scatenato un determinato sentimento di rabbia, su ciò che avete fatto o detto o su chi avete ferito. Questo vi aiuterà a riconoscere lo schema che caratterizza i vostri comportamenti e le vostre emozioni.
- **Praticare esercizi di *grounding* o di rilassamento:** esercizi come la respirazione consapevole, la meditazione, il *grounding*, le tecniche per entrare in contatto con i propri sensi, possono aiutarvi a raggiungere un equilibrio emotivo più calmo e neutro.
- **Dedicatevi alla cura di voi stessi:** la fase che segue un attacco d'ira può essere logorante dal punto di vista emotivo, quindi può essere molto utile dedicarsi meglio e con maggiore tranquillità ad attività rivolte alla cura di se stessi. Si può provare a fare una passeggiata, a dormire, a fare una doccia, a mangiare, a sdraiarsi o a provare i propri hobby preferiti.

### **Esempio su come affrontare questa emozione**

"Spesso mi ritrovavo ad urlare contro i miei figli o addirittura a sculacciarli, ed è stato solo quando mio figlio più grande ha iniziato a fare la pipì a letto che ho capito che era arrivato il momento di affrontare la mia rabbia", racconta Mary, consulente aziendale di 34 anni, che si è rivolta a un gruppo di genitori per chiedere aiuto. Un paio di sedute l'hanno convinta a incontrare uno psicoterapeuta, con cui ha imparato a gestire le cause scatenanti della sua rabbia.

## SERENITÀ

La serenità si riferisce a uno stato di benessere che si traduce in una certa tranquillità della mente e del corpo. È associata ai concetti di calma, pace e libertà e può essere intesa anche come assenza di agitazione psicologica.

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altri.*

Sintomi fisici: assenza di tensione corporea, rilassamento dei muscoli facciali, sensazione di leggerezza generalizzata, respirazione regolare.

Sintomi psicologici: assenza di pensieri invasivi, una preoccupazione sana e positiva nei confronti del futuro, migliore efficienza e concentrazione.

### Come affrontare questa sensazione:

rendersi conto del proprio stato di serenità ed esserne consapevoli può essere una risorsa utile per i momenti di necessità. Identificare e scrivere l'origine e le manifestazioni di questa "sensazione piacevole", ad esempio, può renderla concreta e accessibile in qualsiasi momento.

### Esempio su come affrontare questa emozione:

Negli ultimi mesi Mia, una giovane donna di 25 anni, ha attraversato un periodo difficile a causa della ricerca di un lavoro e dei numerosi colloqui.

Per mantenersi attiva e motivata, ha iniziato a prendere lezioni di yoga e ha notato la sensazione di benessere che provava dopo ogni sessione, come il senso di leggerezza, la mancanza di tensione muscolare e una maggiore fiducia nei confronti della ricerca che stava effettuando. Mia ha quindi adottato una routine regolare fatta di esercizio e sessioni di lavoro, durante la quale è riuscita a essere efficiente e concentrata sulla preparazione dei colloqui.

## VERGOGNA

La vergogna viene definita come un'emozione consapevole che deriva dall'impressione di avere qualcosa di sbagliato. Con la vergogna, spesso ci sentiamo inadeguate/i e pieni di dubbi, ma queste esperienze possono andare al di là della nostra consapevolezza e questo rende la vergogna difficile da identificare ed etichettare.

Fonte: <https://www.berkeleywellbeing.com/shame.html>

### Come prendere coscienza di questa sensazione:

*\*Disclaimer: ogni emozione può manifestarsi in modo diverso da persona a persona, qui troverete un'ampia definizione dei sintomi o delle manifestazioni più comuni, ma possono essercene altre.*

La vergogna produce una chiusura del nostro corpo: testa abbassata, occhi chiusi o nascosti e parte superiore del corpo curvata su sé stessa per farsi piccola piccola (l'espressione corporea del desiderio di scomparire). La vergogna porta con sé un senso soggettivo di rallentamento del tempo che serve a ingigantire tutto ciò che si verifica durante questo stato. Inoltre, è accompagnata da sintomi fisici come arrossamento, sudorazione e aumento della frequenza cardiaca.

Fonte: [https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files\\_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf](https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf)

### Come affrontare questa sensazione:

**Riconoscere la vergogna quando si manifesta.** Tenere un registro dei pensieri legati alla vergogna può darvi un'idea del modo in cui vi relazionate e parlate con voi stessi.

1. **Comprendere le origini di questa sensazione.** Molti tipi di esperienze, dai maltrattamenti subiti durante l'infanzia agli stigmi sociali, possono contribuire ad uno stato di vergogna cronica. Può essere utile riconoscere quali siano le circostanze che sfuggono dal nostro controllo.
2. **Controllate di stare bene di tanto in tanto in modo da essere compassionevoli nei confronti di voi stesse/i.** Quando avete l'ansia, chiedetevi: "Cosa potrebbe aiutarmi in questo momento?", "Di cosa ho bisogno?" in modo da poter scoprire i migliori modi per affrontare quella situazione.
3. **Provare a scrivere a voi stesse/i una lettera carica di compassione.** Una lettera scritta a una persona a cui si tiene e poi rielaborata e letta come lettera a sé stesse/i può aiutare a risvegliare la capacità di relazionarsi con sé stesse/i in modo più gentile e premuroso.
4. **Riconoscere quali sono le parti più presenti di noi stesse/i.** Identificate le varie reazioni che potreste avere in una situazione difficile e create una risposta convalidante e autocompassionevole per ciascuna di esse.
5. **Condividere nel contesto di relazioni sicure.** La vergogna si nutre di silenzio e una delle strategie più efficaci per riprendersi il potere dalla vergogna è parlare della propria esperienza con persone di cui ci si fida.

<https://psyche.co/guides/how-to-cope-with-shame-by-understanding-where-it-comes-from>

**Esempio su come affrontare questa emozione (3-5 frasi).**

A seguito di un commento negativo di un parente sul suo modo di comportarsi, Sally si è sentita immediatamente inadeguata pensando che ci fosse qualcosa di sbagliato in lei o nella sua personalità. Ha iniziato a sudare, la frequenza cardiaca è aumentata e le è iniziato a sembrare che il tempo si fosse rallentato. Ha quindi deciso di parlare dei suoi sentimenti e della situazione che li aveva scatenati con una sua cara amica. Appena tornata a casa, ha dedicato un po' di tempo a scrivere a sé stessa una lettera carica di compassione per essere più gentile con se stessa.